

ஆதிகால மனிதர்கள் கடல் உப்பைப் பயன்படுத்தத் தெரியாதவர்கள். ஏன் இன்னமும் விலங்குகளுக்குத் தெரியாதது இந்த உப்பு. உலகத்திலேயே முதன் முதலில் எகிப்தியர்கள்தான் கடல் நீரிலிருந்து சோடியம் உப்பைப் பிரித்தெடுத்தார்கள். அவர்கள் மொழியில் (Natron) நேட்ரான் என்று பெயர் வைத்தார்கள். இறந்த உடல்களைப் பதப்படுத்துவதற்கு அதாவது 'மம்மி'க்களைப் பாடம் செய்ய உப்பைப் பயன்படுத்தினார்கள். ஆதிகாலத்தில் வேட்டையாடுதல்போல் செய்தல் என்று வாழ்ந்த மனிதர்களுக்கு சோடியம் உப்பின் அறிமுகம் ஒரு புதிய அனுபவத்தைத் தந்தது. அப்புறம் அது தேவையாகவும் மாறிவிட்டது.

செவ்வாய், 20 செப்டம்பர் 2014 08:51

"உப்பு கொஞ்சம் குறைச்சலா இருக்கு. இன்னும் கொஞ்சம் போடும்ங்க!" என்று அனைவரமே கபிறுவார்கள். உப்பு சேர்த்ததும் சப்புக் கொட்பிச் சாப்பிடும்வர்கள்!

காலங்காலமாய் மனிதர்களின் நாக்கில் கம்பீ ரமாய் அமர்ந்துவிட்ட உப்புதான்... இப்போது, அதே மனிதர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு எமனாகவும் மாறியிருக்கிறது என்கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்.

அமெரிக்கா, ஜப்பான், சிங்கப்பூர் உள்ளிட்ட வளர்ந்த நாடுகள், தற்போது மக்களிடம் உப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படும்படி வரிகிறது. உலக மருத்துவபத்திரிகைகள் பலவும் உப்புக்கு எதிரான எச்சரிக்கைக் கட்டுரைகளை எழுதத் தொடங்கியுள்ளன.

'உலகம் முழுவதும் மாறடபைப்பால் நிகழும் மரண எண்ணிக்கைக்கும், சிறுநீரகப்பழுது, ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை தொடர்பான நோய்கள் அதிகரித்து வருவதற்கும் முக்கியக் காரணம், உப்புத்தான்' என்று மருத்துவர்கள் அபித்துச்சொல்ல ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

"இந்தியர்களிடம் உப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு இன்னமும் ஏற்படவில்லை" என்று வருத்தத்தோடு கபிறும் பிரபல நெபரோலஜிஸ்ட் மருத்துவர் பி.ரவிச்சந்திரன், உப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு பணியில் தன்னையே முழுமையாக ஈடுபடும்படி வரிகிறார். அவரைச் சந்தித்தோம். 'மனித ஆரோக்கியத்திற்கு எதிராக உப்பு எவ்வாறு செயல்படும்'

என்பதை விரிவாகவே விளக்கினார்.

“ஆதிகால மனிதர்கள் கடல் உப்பைப் பயன்படுத்தத் தெரியாதவர்கள். ஏன், இன்னமும் விலங்குகளாகக் குத்தெரியாதது, இந்த உப்பு. உலகத்திலேயே முதன் முதலில் எகிப்தியர்கள் தான் கடல் நீரிலிருந்து சோடியம் உப்பைப் பிரித்தெடுத்தார்கள். அவர்கள் மொழியில் (Natron) நேரான என்று பெயர் வந்தார்கள். இந்த உடல்களைப் பதப்படுத்துவதற்கு, அதாவது ‘மம்மி’களைப் பாடம் செய்ய உப்பைப் பயன்படுத்தினார்கள். ஆதிகாலத்தில் வேட்டையாடும், போர்செய்தல் என்று வாழ்ந்த மனிதர்களுக்கு சோடியம் உப்பின் அறிமுகம், ஒரு புதிய அனுபவத்தைத் தந்தது. அப்போதும், அது தேவையாகவும் மாறிவிட்டது.

உடல் உழைப்பைப் பிரதானமாகக் கொண்ட அன்றைய வாழ்க்கை முறையால், உடலிலிருந்து நிறைய வியர்வை வெளியேறியது. இதனால் ரத்தத்தில் இருந்த சோடியம் உப்பின் சமநிலை அடிக் கடிக் குறைந்தது. போர்க்களத்தில் உடல் சோர்ந்து விழுவார்கள், வீரர்கள். அந்தச் சமயங்களில் அவர்கள் கையில் உப்புக் கட்பிகள் தான் கொடுக்கப்பட்டன. உப்பை நாக்கில் வைத்த உடனேயே, அவர்கள் பழையபடி உற்சாகம் பெற்று எழுவார்கள். இதனால் அந்தக் காலங்களில் உப்பு, தங்கத்தையிட உயர்ந்ததாகக் கருதப்பட்டது. இப்படி, பழங்காலத்தில் பிரமாண்டமான வரவறை போடும் மனித வாழ்க்கையில் நுழைந்த சோடியம் உப்ப்தான், இப்போது அதே மனித இனத்திற்கு விஷமாகவும் மாறியிருக்கிறது!” என்று நிறுத்தியவர், ‘எப்படி ஏற்பட்டது இந்த மாற்றம்? என்பதைச் சற்று விரிவாகவே கூற ஆரம்பித்தார்...

“மனித உடலுக்கு மிக அடிப்படையாக, நான்கு வித உப்புகள் தேவை. அவை பொட்டாசியம், மக்னீசியம், கால்சியம், சோடியம் ஆகும். இதில் பொட்டாசியத்தையோ, மக்னீசியத்தையோ, கால்சியத்தையோ உப்பு வடிவில் பிரித்தெடுத்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாத நாம், சோடியம் உப்பை மட்டும் கடல் நீரிலிருந்து பிரித்துப் பயன்படுத்துகிறோம். சுவைக்காகவும், உணவுப் பொருள்களைப் பதப்படுத்தப் படுவதற்காகவும் அன்றாடச் சாப்பாட்டில் அதிகமாக சேர்க்கப் பழகினோம்.

விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் நாளாகக் குறைய மனித வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பு வெகுவாகக் குறைந்து வருகிறது. எப்போதும் உட்கார்ந்த நிலையிலும், ஏ.சி. அறையிலும் வேலை என்பது ஒரு பிரிவினரின் வாழ்க்கையாக மாறியுள்ளது. ஒரு மனிதனின் ரத்தத்தில் மொத்தம் இருநூறு கிராம் தான் சோடியம் உப்பு இருக்க வேண்டும். அதற்குமேல் ரத்தத்தில் சேரும் உப்பு... வியர்வை, சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிப்பதின் மூலம் உடலில் இருந்து வெளியேறுகிறது. ஒரு லிட்டர் சிறுநீரில் இரண்டு கிராம் உப்பை வெளியேறுகிறது சிறுநீரகம்.

உதாரணமாக, பத்து கிராம் உப்பை வளையிறேற ஐந்து லிட்டர் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும். (இது தான் 'உப்பைத் தின்றவன் தண்ணீர் குடிப்பான்' என்ற பழமொழியின் அர்த்தம்) உடலில் குறைபாடு இருக்கும் பட்சத்தில் சிறுநீர் ரகம், சோடியம் உப்பை வளையிறேறுவதற்குப் பதிலாக, உடல் பலத்ததை தரும் மெகனீ சியத்தையும், எலும்பு உறுதியதை தரும் கால்சியத்தையும் வளையிறேறப் பழகிவிடும். உடலில் தவேகைக்கு அதிகமாக சோடியம் உப்பு தங்க ஆரம்பித்தால்... உடல் பராமனாகும். கால்சியம் வளையிறேறுவதால் மட்டும்வலி, மதுகுவலி வரும். மெகனீ சியம் வளையிறேறுவதால் அசதி வரும். முக்கியமாக, சிறுநீர் உறவு தளால் வியடையும். சிலருக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். இதனால் முக்கிய நரம்புகளில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு ரத்தக் கசிவும் உருவாகலாம். மாரடபைப்பு, சிறுநீர் ரகப் பழுது போன்ற உயிர் ஆபத்துகளையும் சந்திக்க நேரிடும். அதேபோல், சர்க்கரை வியாதிக் கும் பணைகளுக்கான மாதவிடாய் பிரசனகைகளுக்கும் அதிக உப்புதான் காரணமாக இருக்கிறது!" என்கிறார், அவர்.

கடல் உப்புக்கு மாற்றாக இந்திய ஆயுர்வதே மருத்துவத்தில் மல உப்பைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இது மலபை பிரதசேங்களில் பாறவைபிவில் கிடகைக்கக் கபிடயது. இதில் சோடியம் மிக மிகக் குறைவாகவும், சல்ஃபர், மெகனீ சியம், கால்சியம் தாதுக்கள் அதிகமாகவும் இருக்கும். இந்த உப்பை வட இந்தியாவில் பணைகாரர்கள் தான் பயன்படுத்துகிறார்கள். காரணம், அத்தனை விலை.

அமெரிக்காவில் தயாரிக்கப்படும் அனதைது உணவுப் பொருள்கள் மற்றும் பால் இவற்றில் சரேக்கப்படும் சோடியத்தின் அளவை, அதன் அட்டயில் அச்சிட வேண்டும் என்கிற சட்டம் கடமயாக அமல்புத்தப்படுகிறது. சோடியம் இல்லாத பொட்டாசியம் உப்புத்தபிவிய உருளகை கிழங்கு Chipsம், அங்கவேிற்பனையில் இருக்கிறது. அதேபோல் கடலுக்குள் இருக்கும் பவளப் பாறகையில் இருந்து கிடகைக்கும் மெகனீ சியம், புரோட்டீன்ஸ் அடங்கிய கோரல் உப்பு (coralsalt) ஜப்பான், அமெரிக்காவில் பிரபலம்.

ஆனால், நம் நாட்டிலோ சில பாக்கெட் பால்களில் கபிட 0.3 கிராம் வரை சோடியம் உப்பு சரேக்கப்படுகிறது. பல வீடங்களில் பாக்கெட் பாலில் போடப்படும் டீ, காபி கபிட மெல்லிய கரிப்புச்சுவயைபோடு இருப்பதற்கு இதுதான் காரணம். கடகையில் விற்பனை செய்யப்படும் ஸ்வீட்ஸ், மற்றும் சாக்லட்டேட்களிலும் சோடியம் சரேக்கப்படுகிறது. ஆனால், அதன் அளவை வளையிறாட்களில் உள்ளதுபோல இங்கே நுகர்வோருக்குத் தெரிவிப்பதில்லை.

பிரபலமான குளிர்பானங்கள் அனதைதிலும் சோடியம் சல்பேட் சரேகுகிறது. கருவாடு, ஊறுகாய், அப்பளம் மற்றும் ஃபாஸ்ட்ஃபுட் வகைகளில் கொஞ்சம் அதிகமாக சோடியம் இருக்கிறது. இவற்றைப் பயன்படுத்தும் மனிதனின் உடலுக்குள் ஓவ்வொரு நாளும் பத்திலிருந்து முப்பது கிராம் வரை சோடியம் உப்பு தானாகவே நுழைந்து விடுகிறது,

என்பதுதான் அதிர்ச்சிக் குரிய விஷயம் .

ஆனால் , 'பெரும் உடல் உழைப்பு இல்லாத இன்றைய மனிதனுக்கு அன்றாடத் தவேகை காக வறும் இரண்டு கிராம் உப்பே போதும்' என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள் . ஆனால் , அவன் சுவையாகச் சாப்பிடும் பொருள்களின் மலம் இரண்டு கிராமவிட அதிகமாகச் சேருகிறது. இப்படி உப்பின் அளவு கட்டுவதினால் , ஆண்மை பலம் மற்றும் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புகள் கட்டி குறைந்துவிடுகின்றனவாம் .

இதுதொடர்பாக, பதிலளிக்கும் டாக்டர் ரவிச்சந்திரன் "சோடியம் உயிர்த்தன்மையை அழிக்கக் கட்டியது, மனித விந்தில் மெக்னீசியம் , கால்சியம் தான் மிகுதியாக இருக்கிறது. உடலில் சோடியம் கட்டும் போது... உயிர் அணுக்களை அது பாதிக்கும் என்பது உண்மையே. அனாதை துத்தாவர விதகைளிலும் மெக்னீசியம் அதிகமாக இருக்கிறது. முந்திரி, பாதாம் , பிஸ்தா போன்ற தாவர விதகைளை அரதை துத்தான் ஆண்மை லகீயம் செய் து விற்கிறார்கள் . அதன் ரகசியம் மெக்னீசியம் தான் . விதகைளில் அதிக சக்தி கொண்டது முருங்கையும் , பச்சணியும் ! வறெறிலை என்பது மெக்னீசியம் . அதில் தடவப்படும் சூண்ணாம்பில் கால்சியம் . அதனால் தான் தாம்பிலம் என்பது இல்லற வாழ்க்கையோடு தொடர்புபடாத தப்பட்டது!" என்றார் .

அயோடின் கலந்த உப்பு பற்றிக் கருத்து தெரிவிக்கும் அவர் , "அதிக உப்பு சேர்த்துக் கொண்டால் , அதிக அயோடின் சத்துக் கிடக்கும் என சிலர் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள் . அயோடின் என்பது இரண்டு பக்கக் கத்தி போன்றது. அது குறைந்தாலும் பிரச்சனை, கட்டினாலும் பிரச்சனை. சில விதமான கனேசர் , தரைய்டு பிரச்சனைகளுக்கும் கட்டுதல் அயோடின் காரணமாக உள்ளது என்பதை புரிந்து கொள்ளவேண்டும் .

அத்துடன் , நமது உடலுக்குள் நுழையும் சோடியத்தின் அளவகை கண்காணிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் . குழந்தைகளுக்கும் நாக்கில் சுவை மொட்டுக்கள் நன்கு செயல்படும் என்பதால் சிறுவயது முதலயே குறைந்த உப்புச் சுவையே அவர்களுக்கும் பழக்க வேண்டும் . கட்டியவரை புதுபுது தப்பட்ட உணவுகளைத் தவிரக் க வேண்டும் அல்லது அதன் சோடியத்தின் அளவகை கவனித்து சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் . கசப்புச் சுவை உள்ள காய்கறிகளான பாகற்காய் , கோவகை காய் , வாழதை தண்டு , பச்சை நிறக் கீரகைள் , மற்றும் மோர் , இளநீர் போன்றவற்றைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மலம் மெக்னீசியம் , பொட்டாசியம் கால்சியம் போன்ற உப்புகள் நம் உடலில் இயற்கையாகவே சேர்ந்து விடும் .

அதனோடு, அன்றாடம் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதன் மூலம் நமது வியர்வைச் சூரப்பிகளாகக் கும் கொஞ்சம் வலையைக் கொடுக்கவும் வணேடும்!" என்கிறார்.

இது மட்டுமல்ல, பெரிய பெரிய கம்பனிகளின் விளம்பரங்களைப் பார்த்து, அந்த உப்புகளை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதெனினும், கடிகளில் கிடக்கக் கூடாத சாதாரண கல் உப்பை வாங்கிப் பயன்படுத்துவதும் நல்லது. காரணம், பாக்டெர் உப்புகளில் 99 சதவிகிதம் வரை சோடியம் இருக்கிறது. கல் உப்பில் 40 சதவிகிதம் வரைதான் சோடியம் இருக்கிறது என்றும் சொல்கிறார்கள்.

ஆகமொத்தத்தில் 'உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையில்லே' என்பது பழமொழி. 'உப்பில்லாப் பண்டம்தான் உடல் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்' என்பது புதுமொழியாக உருவாகி வருகிறது.

-யாணன்

source: http://maruththuvam.blogspot.in/2006_02_27_archive.html