

புளித்த உணவுகளா?

"புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவுகளின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் வியக்க வைக்கின்றன" என்று சமீபத்திய சுகாதாரக் கட்டுரை பாராட்டப்பட்டது. புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவுகள் மக்களின் மிகவும் சிக்கலான உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு விடையாக இருப்பதாகக் கூறப்படுவது எப்படி என்று என்னை சிந்திக்க வைத்தது - ஏதேனில் வீழ்ச்சிக்கு முன்பு ஆதாம் ஒருபோதும் சாப்பிட்டிருக்காத உணவுகள்? நான் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு வேறு ஏதேனும் உயிரினம் உணவை ஜீரணிப்பதில் என்ன இருக்க முடியும், அது அதன் ஊட்டச்சத்து/சுகாதார தரத்தை மேம்படுத்த முடியுமா?

ஒரு வகையில், புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவு என்ட்ரோபியை அதிகரிக்கிறது (என்ட்ரோபி என்ற கருத்து ஆற்றலைக் கையாளும் வெப்ப இயக்கவியலின் ஒரு கொள்கையிலிருந்து வருகிறது. இது பொதுவாக பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்தும் இறுதியில் ஒழுங்கிலிருந்து ஒழுங்கின்மைக்கு நகர்கின்றன என்ற கருத்தைக் குறிக்கிறது, மேலும் என்ட்ரோபி என்பது அந்த மாற்றத்தின் அளவீடு ஆகும்).¹ என்ட்ரோபி என்பது ஒரு பிறந்தநாள் கேக்கை சுடுவது போலவும், அதை இரவு முழுவதும் உங்கள் சாப்பாட்டு மேசையில் வைத்து, காலையில் மூன்று எலிகள் அதன் வழியாக சுரங்கப்பாதைகளை சாப்பிட்டதைக் கண்டுபிடிப்பது போலவும் இருக்கும்; உங்கள் கேக்கில் என்ட்ரோபி அதிகரித்திருக்கும். எனது மதிப்பீட்டில், நீங்கள் உணவுச் சங்கிலியில் எவ்வளவு தூரம் சாப்பிடுகிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு என்ட்ரோபியை நீங்கள் அறிமுகப்படுத்துகிறீர்கள். மூன்று எலிகளும் நொதித்தலைக் குறிக்கும், அவை பாக்கிரியா அல்லது ஈஸ்டாக இருந்தால், பேரழிவு நொதித்தல் என்று அழைப்போம்.

முதிர்ந்த சீஸின் வண்ண எலக்ட்ரான் நுண்ணோக்கி படம் என்னைத் தாக்கியது. முதலில் பசுவின் மடியின்

வெள்ளைப் பொருளாகத் தொடங்கிய இது, இப்போது மந்தமான மஞ்சள்/ஆரஞ்சு கடற்பாசியாகத் தோன்றியது, அதன் குழிவுகள் பாக்கிரியாக்களின் இறந்த உடல்களால் நிரம்பியிருந்தன. வெள்ளைப் பாலை மஞ்சள் சீஸாக மாற்றியது எது? உங்கள் தெளிவான குடிநீரை மஞ்சள் சிறுநீராக மாற்றுவது எது? மேலும் இந்த செயல்முறையை உலகம் முழுவதும் உள்ள சீஸ் ஆர்வலர்கள் பாராட்டுகிறார்கள் என்று நினைப்பது! புளித்த உணவை உண்பது பிறந்தநாள் கேக் கதையில் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட எலிகளுக்குச் சொல்வது போல் இருக்கும், தயவுசெய்து கேக்கைச் சாப்பிடுங்கள், உங்கள் விலைமதிப்பற்ற எச்சங்களை நான் அனுபவிப்பேன். இந்த நொதித்தல் செயல்முறையை இன்னும் முழுமையாகப் பார்க்க முடிவு செய்தேன், அதில் அறிவியலை விட அதிக கலை இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தேன். நொதித்தல் செயல்முறையின் அடிப்படைகள் பற்றி நிறைய தெரியும் என்பது உண்மைதான், அது மீண்டும் மீண்டும் செய்யக்கூடியது, நொதித்தல் பற்றி தெரியாதவைகளும் நிறைய உள்ளன.

உங்கள் ஆப்பிளில் காயம் ஏற்பட்டு அழுகத் தொடங்கும்போது, பூஞ்சை , பூஞ்சை மற்றும் பாக்கிரியாக்கள் மட்டுமல்லாமல், முன்னர் அடையாளம் காணப்படாத பல வைரஸ்களும் படையெடுக்கின்றன. அதாவது, புளித்த உணவுகளில் இதற்கு முன்பு அடையாளம் காணப்படாத அல்லது ஆய்வு செய்யப்படாத ஏராளமான வைரஸ்கள் உள்ளன.

ஒரு உதாரணம் சொல்ல வேண்டுமென்றால், நொதித்தல் செயல்முறை அசிட்டிக் அமிலம் (வினிகர்) மற்றும் எத்தனால் (ஆல்கஹால்) போன்ற ஆரோக்கியமற்ற துணைப் பொருட்களால் நிறைந்துள்ளது என்பதை நாம் அறிவோம் .

தற்செயலாக, கிம்ச்சி (புளிக்கவைக்கப்பட்ட முட்டைக்கோஸ்) ஆல்கஹால் சார்ந்தது, அதாவது நொதித்தல் ஆல்கஹால் உருவாக்குகிறது! ² சிறுநீர் மாதிரி கொடுப்பதற்கு முன்பு சர்க்கராத் சாப்பிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள், இல்லையெனில் நீங்கள் வேலைவாய்ப்பு நிதான சோதனையில் தோல்வியடைய நேரிடும். ³ கொம்புச்சா பற்றி நீங்கள் எப்போதாவது கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? கொம்புச்சா ஆல்கஹால் உள்ளடக்கத்தில் லேசான பீருடன் போட்டியிடுகிறது. ⁴ கூடுதலாக, பாக்டீரியா, அச்சுகள் ⁵ மற்றும் பூஞ்சைகள் (அஃப்லாடாக்சின் ⁶ போன்ற மைக்கோடாக்சின்கள் உட்பட) ஆகியவற்றிலிருந்து வளர்சிதை மாற்றத்தின் நச்சு துணைப் பொருட்கள் உள்ளன , அவை ஆட்டோ இம்பூன் நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களுக்கு காரணமாகின்றன. உதாரணமாக, புளிக்காத சோயா உணவுகளை புளிக்கவைக்கப்பட்ட சோயா பொருட்களுடன் மாற்றுவது புற்றுநோயின் அபாயத்தை 58% அதிகரிக்கிறது. ⁷ எனவே அதுதான் நமக்குத் தெரியும், ஆனால் நொதித்தலில் தெரியாதது பற்றி என்ன? சமீபத்தில், புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவுகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு புதிய அறிவியலின் கண்டுபிடிப்புகளால் நான் அதிர்ச்சியடைந்தேன். இது மெட்டஜெனோமிக் பகுப்பாய்வின் அறிவியல். உணவு மாதிரிகளில் உள்ள டிஎன்ஏ வரிசைகளை மெட்டஜெனோமிக் பகுப்பாய்வு அடையாளம் காட்டுகிறது, அவற்றை குறிப்பிட்ட உயிரினங்களை அடையாளம் காண பயன்படுத்தலாம். இது ஒரு திருடனை அவர்களின் கைரேகைகள் மூலம் அடையாளம் காண்பது போன்றது. உதாரணமாக: விஞ்ஞானிகள் சர்க்கராத் (புளிக்கவைக்கப்பட்ட முட்டைக்கோஸ்) மாதிரியை பகுப்பாய்வு செய்து 69,464 வைரஸ் டிஎன்ஏ வரிசைகளைக் கண்டறிந்தனர், அவற்றில் 50% முன்னர் அடையாளம் காணப்படாத வைரஸ்களிலிருந்து வந்தவை. ⁸ அதாவது புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவுகளில் இதற்கு முன்பு அடையாளம் காணப்படாத அல்லது ஆய்வு செய்யப்படாத ஏராளமான வைரஸ்கள் உள்ளன. உங்கள் ஆப்பிளில் காயம் ஏற்பட்டு அழுகத் தொடங்கும் போது, அச்சுகள் , பூஞ்சை மற்றும் பாக்டீரியாக்கள் மட்டுமல்ல, முன்னர் அடையாளம் காணப்படாத பல வைரஸ்களும் படையெடுக்கின்றன. அது சரி! அவற்றில் சிலவற்றை நீங்கள் விரும்பினால், தாயுடன் சில ஆர்கானிக் ஆப்பிள் சைடர் வினிகரை

வாங்கவும். ஓ, நான் குறிப்பிட மறந்துவிட்டேன்; அது வினிகர் ஈல்களுடன் நீந்தவும் வரும். ⁹ அப்படியானால் அத்தகைய தயாரிப்புகளில் பயோஹசார்ட் எச்சரிக்கை லேபிள்களை வைப்பதால் என்ன ஆனது?

ஆனால் உங்கள் உணவில் உள்ள சில வைரஸ்களைப் பற்றி ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? விஞ்ஞானிகள் சீசை மெட்டஜெனோமிக் பகுப்பாய்வு செய்து, ஆண்டிபயாடிக் எதிர்ப்புக்கான மரபணுக்களைக் கொண்ட பல வைரஸ்களைக் கண்டுபிடித்தனர். ¹⁰ அதன் முக்கியத்துவம் என்ன? நீங்கள் சீசை சாப்பிடுகிறீர்கள், உங்கள் குடலில் உள்ள நோய்க்கு காரணமான பாக்டீரியாக்கள் மாற்றப்படுகின்றன, இதனால் அவை மிகவும் பொதுவான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளால் கட்டுப்படுத்தப்படாது. குமட்டல், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்திக்கு காரணமான நோரோவைரஸ் என்ற ஒரு வைரஸ் கிம்ச்சியில் (புளிக்கவைக்கப்பட்ட முட்டைக்கோஸ்)

கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ¹¹ சில உணவுகள் தீய தடயங்களை விட்டுச் செல்வது வைரஸ்கள் மற்றும் மைக்கோடாக்சின்கள்தானா? "நோயாளிகளுக்கு ஆல்கஹால், தேநீர், காபி அல்லது மருந்துகள் கொடுக்கப்படக்கூடாது; ஏனெனில் இவை எப்போதும் தீமையின் தடயங்களை விட்டுச் செல்கின்றன". ¹² "அவற்றின் பருவத்தில் நன்றாக தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள், அவை சிறந்த தரம் வாய்ந்தவையாக இருந்தால், சிதைவின் சிறிதளவு அறிகுறியையும் காட்டாமல், எந்த நோயாலும் அல்லது சிதைவாலும் பாதிக்கப்படாமல் இருந்தால், நன்மை பயக்கும். வயிற்றில் புளிக்கவைத்து இரத்த விஷத்தை விளைவிக்கும் அழுகிய பழங்கள் மற்றும் அழுகிய காய்கறிகளை சாப்பிடுவதால், நமக்குத் தெரிந்ததை விட அதிகமானோர் இறக்கின்றனர்." ¹³ வைரஸ்கள் பல நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன, அவற்றில் முக்கியமானது புற்றுநோய் அல்ல. ¹⁴

பல உணவுகள் வாயில் போடுவதற்கு முன்பு அவை கடந்து வந்த செயல்முறைகள் குறித்து பலர் இருளில் உள்ளனர். நீங்கள் புளித்த (அழுகிய, கெட்டுப்போன, பழைய) உணவுகளை சாப்பிடுகிறீர்களா? அழுகிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை யார் சாப்பிடுகிறார்கள்? "சாலடுகள் எண்ணெய் மற்றும் வினிகருடன் தயாரிக்கப்படுகின்றன, வயிற்றில் நொதித்தல் நடைபெறுகிறது, மேலும் உணவு செரிக்காது , ஆனால் சிதைகிறது அல்லது அழுகிறது. இதன் விளைவாக இரத்தம்

ஊட்டமளிக்கப்படுவதில்லை, ஆனால்
நிரப்பப்படுகிறது

"அசுத்தங்கள், கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் தோன்றும். இதயக் கோளாறுகள், வீக்கம் மற்றும் பல தீமைகள் இத்தகைய சிகிச்சையின் விளைவாகும், மேலும் உடல்கள் மட்டுமல்ல, ஒழுக்கநெறிகளும், மத வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்படுகின்றன." ¹⁵

கவனிக்க வேண்டிய பொதுவான புளித்த உணவுகள்: மதுபானங்கள், கொம்புச்சா, வினிகர், சீஸ், புளிப்பு கிரீம், தயிர், சோயா சாஸ், டெம்பே, மிசோ, புளிப்பு ரொட்டி, ஊறுகாய், காபி, தேநீர், கிம்ச்சி, சார்க்ராட், சலாமி, சாக்லேட், வெண்ணிலா, பிரவுன் ரைஸ் சிரப், வொர்செஸ்டர்ஷைர் சாஸ், டபாஸ்கோ சாஸ், ஊட்டச்சத்து ஈஸ்ட் ஃப்ளேக்ஸ், வெஜிமைட், மர்மைட் மற்றும் ப்ரோமைட்.

நான் பார்க்கிறபடி, ஆதாமின் பாவம், நம் உலகில் நொதித்தல் முறையை அறிமுகப்படுத்துவதற்கான வழியைத் தயாரித்தது, மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு நன்மையை நிரூபித்திருந்தால், நாம் பாவத்திற்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம் (இல்லை, பாவம்தான் நோய்க்கும் மரணத்திற்கும் ஆதாரம்). புளித்த உணவில் பல வைரஸ்கள் மற்றும் நச்சுகள் உள்ளன, அவற்றை நாம் தவிர்ப்பது நல்லது என்று நான் நினைக்கிறேன். பாவத்திற்கு நன்றி செலுத்தக் கடன்பட்டிருக்கிறோம் என்று நான் நம்பவில்லை. ஏராளமான மர்மமான உயிரினங்களால் பாதிக்கப்பட்ட அழுகிய (புளித்த) உணவுகளை விட புதிய முழு உணவுகளை சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

கர்த்தருடைய இராப்போஜனத்தின் சரியான பிரதிநிதித்துவம் புளிப்பில்லாத அப்பம் மட்டுமே. புளிக்கவைக்கப்பட்ட எதுவும் பயன்படுத்தப்படக்கூடாது.

இயேசு புளித்த எதையும் தவிர்க்க கவனமாக இருந்தார். "அவருக்குக் கசப்புக் கலந்த காடியைக் குடிக்கக் கொடுத்தார்கள்; அவர் அதை ருசித்துப் பார்த்தபோது, அவர் குடிக்க விரும்பவில்லை." ¹⁶ கடைசி இராப்போஜனத்தில் புளிக்காத திராட்சரசம் மட்டுமே இருந்தது. புளித்தல் என்பது பாவத்தையும் அதன் விளைவுகளையும் குறிக்கிறது. "கிறிஸ்து இன்னும் பஸ்கா விருந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் மேஜையில் இருக்கிறார். பஸ்கா பண்டிகையின்போது பயன்படுத்தப்படும் புளிப்பில்லாத அப்பங்கள் அவருக்கு முன்பாக உள்ளன. புளித்தலால்

தொடப்படாத பஸ்கா திராட்சரசம் மேசையில் உள்ளது. கிறிஸ்து தம்முடைய சொந்த மாசற்ற பலியைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தும் இந்த சின்னங்கள். பாவம் மற்றும் மரணத்தின் அடையாளமான நொதித்தலால் சிதைக்கப்பட்ட எதுவும் 'குறைபாடும் கறையும் இல்லாத ஆட்டுக்குட்டியை' பிரதிநிதித்துவப்படுத்த முடியாது." ¹ பேதுரு 1:19. ¹⁷

"பிட்கப்பட்ட அப்பமும், திராட்சையின் தூய சாறும், தேவனுடைய குமாரனின் உடைந்த உடலையும், சிந்தப்பட்ட இரத்தத்தையும் குறிக்கும். புளித்த அப்பம், நற்கருணை மேசையில் சேர்க்கப்படக்கூடாது. புளிப்பில்லாத அப்பம் மட்டுமே கர்த்தருடைய இராப்போஜனத்தின் ஒரே சரியான பிரதிநிதித்துவம். புளிக்கவைக்கப்பட்ட எதையும் பயன்படுத்தக்கூடாது - திராட்சைக் கொடியின் தூய பழத்தையும், புளிப்பில்லாத அப்பத்தையும் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்." ¹⁸

நாம் என்ன சாப்பிட வேண்டும்? எது மிகவும் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும்? "எல்லா உணவுகளையும் முடிந்தவரை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க கவனமாக இருக்க வேண்டும். இறுதியில், நல்ல உணவுதான் மலிவானது. பழையதாகவோ அல்லது தரம் குறைந்ததாகவோ இருக்கும் காய்கறிகள் சுவையற்றதாகவும் ஆரோக்கியமற்றதாகவும் இருக்க வாய்ப்புள்ளது. எனவே, பழங்களைப் பொறுத்தவரை. பழுத்த மற்றும் புதியதாக இருந்தாலும், அவை சுவையாக இருப்பது போலவே ஆரோக்கியமானவை; ஆனால் பச்சை, ஓரளவு அழுகிய அல்லது அதிகமாக பழுத்த பழங்களை ஒருபோதும் பச்சையாக சாப்பிடக்கூடாது. சமைக்கும்போது, பழுக்காத பழங்கள் குறைவான ஆட்சேபனைக்குரியவை. இருப்பினும், முடிந்தவரை, பழங்களை அதன் இயற்கையான நிலையில் பயன்படுத்த வேண்டும். மரத்திலிருந்து புதியதாகப் பயன்படுத்த நாம் எவ்வளவு அதிகமாகப் பழுக்க வைக்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் பழங்களை அனுபவிப்போம், மேலும் அதன் பயன்பாட்டிலிருந்து அதிக நன்மைகளைப் பெறுவோம்." ¹⁹

REFERENCES

- 1 <https://www.vocabulary.com/dictionary/entropy>
- 2 Jung JY, Lee SH, Kim JM, Park MS, Bae JW, Hahn Y, Madsen EL, Jeon CO. Metagenomic analysis of kimchi, a traditional Korean fermented food. *Appl Environ Microbiol*. 2011 Apr;77(7):2264-74.
- 3 Musshoff F, Albermann E, Madea B. Ethyl glucuronide and ethyl sulfate in urine after consumption of various beverages and foods--misleading results? *Int J Legal Med*. 2010 Nov;124(6):623-30.
- 4 Liu Y, Chan M, Ebersole B, Sy H, Brown PN. Determination of Ethanol Content in Kombucha Products by Gas Chromatography with Flame Ionization Detection: A Multilaboratory Study. *J AOAC Int*. 2018 Sep 18.
- 5 Hachmeister KA, Fung DY. Tempeh a mold-modified indigenous fermented food made from soybeans and/or cereal grains. *Crit Rev Microbiol*. 1993;19(3):137-88.
- 6 Sivamaruthi BS, Kesika P, Chaiyasut C. Toxins in Fermented Foods: Prevalence and Preventions-A Mini Review. *Toxins (Basel)*. 2018 Dec 24;11(1).
- 7 Kim J, Kang M, Lee JS, Inoue M, Sasazuki S, Tsugane S. Fermented and non-fermented soy food consumption and gastric cancer in Japanese and Korean populations: a meta-analysis of observational studies. *Cancer Sci*. 2011 Jan;102(1):231-44.
- 8 Park EJ, Kim KH, Abell GC, Kim MS, Roh SW, Bae JW. Metagenomic analysis of the viral communities in fermented foods. *Appl Environ Microbiol*. 2011 Feb;77(4):1284-91.
- 9 <https://www.youtube.com/watch?v=BmLT0LwCsMQ>
- 10 Colombo S, Arioli S, Gargari G, Neri E, Della Scala G, Mora D. Characterization of airborne viromes in cheese production plants. *J Appl Microbiol*. 2018 Nov;125(5):1444-1454.
- 11 Lee HM, Lee JH, Kim SH, Yoon SR, Lee JY, Ha JH. Correlation between Changes in Microbial/Physicochemical Properties and Persistence of Human Norovirus during Cabbage Kimchi Fermentation. *J Microbiol Biotechnol*. 2017 Nov 28;27(11):2019-2027.
- 12 White, E. G. (1932). *Medical Ministry*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 228.
- 13 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 309.
- 14 Schelhaas M. Viruses and cancer: molecular relations and perspectives. *Biol Chem*. 2017 Jul 26;398(8):815-816.
- 15 White, E. G. (1987). *Manuscript Releases, vol. 2 (Nos. 97-161)*. Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. P. 143.
- 16 Matthew 27:34 King James Version of the Holy Bible.
- 17 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 653.
- 18 White, E. G. (1897, June 22). "The Ordinances." *The Review and Herald*.
- 19 White, E. G. (1905, July 1). "Diet and Health." *Life and Health*.