அதிகாரம் 26

ஜூசிங் பற்றி என்ன?

"அற்புதமான ஆரோக்கியத்திற்கு ஜூஸ் உங்கள் வழி", அழகான பான விளக்கப்படங்களுடன் வண்ணமயமான தலைப்பைப் பாடுகிறது. புத்தகம் இந்த அறிக்கையுடன் தொடங்குகிறது: "நீங்கள் செய்தியைக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? ஒரு ஜூஸர் வாங்குவது; பச்சை கேரட், பீட்ரூட், செலரி, கேல், எலுமிச்சை, ஆப்பிள் மற்றும் திராட்சைகளிலிருந்து புதிய சாறுகளைப் பிழிவது; மற்றும் 'ஜூஸ் ஃபாஸ்டிங்' திடீரென்று பிரதான நீரோட்டமாகிவிட்டன." "ஜூஸ்" மிகவும் பிரபலமாகிவிட்டது, அது புத்தகங்கள், வலைத்தளங்கள் மற்றும் திரைப்படங்களின் கருப்பொருளாக மாறிவிட்டது. [1]

மறுபுறம், ஒரு பிரபலமான சுகாதார வழக்கறிஞர் அறிவிக்கிறார், "நான் எங்கு சென்றாலும் முடிந்தவரை திரவ உணவைக் கைவிடுமாறு மக்களுக்கு நான் அறிவுறுத்துகிறேன்." [2] "திரவ நிலையில் எடுத்துக் கொண்டால், உங்கள் உணவு உடலுக்கு ஆரோக்கியமான வீரியத்தையோ அல்லது தொனியையோ தராது." [3] "மெதுவாக மெல்ல வேண்டிய திட உணவுகள் கஞ்சி அல்லது திரவ உணவுகளை விட மிகச் சிறந்ததாக இருக்கும்." [4]

வாழ்க்கை முறை மருத்துவம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் குறித்து விரிவுரை செய்யும் ஒரு மருத்துவராக, ஜூஸ் மற்றும்/அல்லது ஸ்மூத்திகளின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் குறித்த கேள்விகள் என்னிடம் அடிக்கடி கேட்கப்படுகின்றன.

ஒரு சுகாதார நடைமுறையை நீங்கள் பரிந்துரைப்பதற்கு முன் அதன் தோற்றத்தை மதிப்பிடுவது அவசியம். “சாறு சிகிச்சை நீண்ட காலமாக 5,000 ஆண்டுகள் பழமையான ஆயுர்வேத மரபின் ஒரு அங்கமாக இருந்து வருகிறது. ஆயுர்வேதம் இந்தியாவில் தோன்றிய ஒரு பாரம்பரிய மருத்துவ முறையாகும்.” [5] இந்த பண்டைய இந்திய குணப்படுத்தும் பாரம்பரியம் பிராணன் எனப்படும் உலகளாவிய ஆற்றலை நம்புவதை உள்ளடக்கியது - சக்கரங்கள் எனப்படும் சேனல்கள் வழியாக உடல் வழியாக பயணிக்கும் என்று நம்பப்படும் ஆற்றல். [6] ஆயுர்வேதம் மூன்று கூறுகள் அல்லது காரணிகளின் சமநிலையை மீட்டெடுப்பதன் மூலம் உடலிலும் மனதிலும் சமநிலையை அடைவதில் அக்கறை கொண்டுள்ளது... வட்டா, பிட்டா மற்றும் கபா (காற்று, நெருப்பு மற்றும் நீர்) இவற்றின் உடல் அவற்றின் முன்னுதாரணத்தில் தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த கூறுகளை சமநிலைப்படுத்த சாறு முக்கியமானது என்று கூறப்படுகிறது. [7] சாறு எடுப்பதோடு தொடர்புடைய இந்து கடவுளான தன்வந்தரியின் படத்தை நான் உங்களுக்குக் காண்பிப்பேன் , ஆனால் கடவுள் மோசமாக உடையணிந்துள்ளார், மேலும் உங்கள் அடக்க உணர்வை நான் புண்படுத்த மாட்டேன். "வழிபாட்டாளர்கள் தங்களுக்கும்/அல்லது மற்றவர்களுக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்காக, குறிப்பாக தந்தேராஸில், தனது ஆசீர்வாதங்களைப் பெற தன்வந்தரியிடம் பிரார்த்தனை செய்வது இந்து மதத்தில் பொதுவான நடைமுறையாகும் ." [8]

உங்கள் உடல் திட உணவுகளை கையாளுவதை விட திரவ உணவுகளை வித்தியாசமாகக் கையாளுகிறது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். திரவ உணவு உடலுக்கு ஆரோக்கியமான வீரியத்தைத் தருவதில்லை.

"உங்கள் உணவில் இருந்து பெற வேண்டிய வீரியத்தை உங்கள் வயிறு பெறவில்லை. திரவ நிலையில் எடுத்துக் கொண்டால், உங்கள் உணவு உடலுக்கு ஆரோக்கியமான வீரியத்தையோ அல்லது தொனியையோ தராது. ஆனால் நீங்கள் இந்தப் பழக்கத்தை மாற்றி, அதிக திடப்பொருட்களையும், குறைந்த திரவங்களையும் சாப்பிடும்போது, உங்கள் வயிறு தொந்தரவு அடையும். இருப்பினும், நீங்கள் அந்த விஷயத்தை விட்டுக்கொடுக்கக்கூடாது; உங்கள் வயிற்றை மிகவும் திடமான உணவைத் தாங்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்." [9]

பலர் நினைப்பதை விட வாயில் அதிகம் நடக்கிறது. டான்சில்ஸ் போன்ற வாய் மற்றும் தொண்டையில் உள்ள நோயெதிர்ப்பு திசுக்கள், உடலுக்குள் வரும் பொருட்களை சோதித்து, உணவாக என்ன சாப்பிடப்படுகிறது என்பதை நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு

அறியச் செய்கின்றன. [10,11,12,13,14] ஒவ்வாமை, வீக்கம் மற்றும்

உணவை நீண்ட நேரம் நன்றாக மெல்லாமல் இருக்கும்போது, உடலுக்குள் வரும் ஆன்டிஜென்களை அடையாளம் காண போதுமான நேரமோ அல்லது உந்துதலோ இல்லாதபோது, ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. [15,16] மாற்று ஒவ்வாமை நிபுணர்களின் ஒரு நுட்பம் என்னவென்றால், ஒருவருக்கு ஒவ்வாமை உள்ள உணவை எடுத்து அதிலிருந்து ஒரு திரவ டிஞ்சரை உருவாக்கி, பின்னர் அந்த நபர் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு இந்த டிஞ்சரை 15 நிமிடங்கள் தங்கள் நாக்கின் கீழ் வைத்திருக்கச் செய்வது, இதனால் வீக்கமடையும் ஆன்டிஜெனை வாயின் சோதனை செல்களுக்கு (டென்ட்ரிடிக் செல்கள்) வழங்குவது, இது உடலின் அந்த பொருளுக்கு உணர்திறனைக் குறைக்கும். உங்கள் உணவை நீண்ட நேரம், முழுமையாக, நன்றாக மென்று சாப்பிடுவது எரிச்சலூட்டும் உணவு உணர்திறன் நோய்களைத் தவிர்ப்பது அல்லது தடுப்பதன் ஒரு பகுதியாகும்.

திரவ உணவு மோகம் என்பது ஒரு மனிதன் பாவத்தில் விழுவதைப் போன்றது.

"மனிதன் பாவத்தில் வீழ்ந்துவிட்டான்; ஆனால் ஆதாம் ஏவாளின் மீறலைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. தடைசெய்யப்பட்ட விஷயங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பசியை மகிழ்வித்து திருப்திப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. வக்கிரமான பசியை அனுபவிப்பதன் மூலம், அவர்கள் ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கையின் விதிகளை மீறுகிறார்கள் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பலர் சுகாதார சீர்திருத்தத்தை தவறாகப் புரிந்துகொண்டுள்ளனர், மேலும் சரியான வாழ்க்கை என்றால் என்ன என்பது பற்றிய வக்கிரமான கருத்துக்களைப் பெற்றுள்ளனர். சிலர் நேர்மையாக ஒரு சரியான உணவில் முக்கியமாக கஞ்சி இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். கஞ்சியை அதிகமாக சாப்பிடுவது செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யாது; ஏனென்றால் அது திரவத்தைப் போன்றது. பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் ரொட்டி சாப்பிடுவதை ஊக்குவிக்கவும்." [17]

திரவ உணவுகளை தயாரிக்கும் பெரும்பாலான மக்கள் நல்ல உணவு சேர்க்கை கொள்கைகளைப் பின்பற்றுவதில் கவனமாக இருப்பதில்லை. அவர்கள் ஒவ்வொரு உணவிலும் தங்கள் முழு வாழ்க்கை ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் ஒரே நேரத்தில் சமப்படுத்த வேண்டும் என்பது போல, தங்கள் ஸ்மூத்திகள் அல்லது பழச்சாறுகளில் பல்வேறு வகையான உணவுகளை உட்கொள்கிறார்கள். இது வயிற்றைக் குழப்புகிறது.

"கஞ்சியை அதிகமாக சாப்பிடுவது செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்யாது; ஏனென்றால் அது திரவத்தைப் போன்றது. பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் ரொட்டி சாப்பிடுவதை ஊக்குவிக்கவும். ... நாம் சிறந்த ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க விரும்பினால், ஒரே உணவில் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். வயிறு பலவீனமாக இருந்தால், மன உளைச்சல் ஏற்படும், மூளை குழப்பமடையும், மேலும் மன முயற்சியை மேற்கொள்ள முடியாமல் போகும். ஒரு வேளை உணவில் பழங்களையும் அடுத்த வேளை காய்கறிகளையும் சாப்பிடுங்கள்." [18]

திரவ உணவுகள் அவ்வளவு ஆரோக்கியமானவை அல்ல.

"கஞ்சி அல்லது "மஷ்" செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் தானியங்களை பல மணி நேரம் சமைக்க வேண்டும். ஆனால் மென்மையான அல்லது திரவ உணவுகள் உலர்ந்த உணவுகளை விட குறைவான ஆரோக்கியமானவை, அவை முழுமையாக மெல்லுதல் தேவை. ஸ்வீபேக், அல்லது இரண்டு முறை சுடப்பட்ட ரொட்டி, மிகவும் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய மற்றும் மிகவும் சுவையான உணவுகளில் ஒன்றாகும். சாதாரண உயர்த்தப்பட்ட ரொட்டியை துண்டுகளாக வெட்டி, ஈரப்பதத்தின் கடைசி சுவடு மறைந்து போகும் வரை சூடான அடுப்பில் உலர்த்த வேண்டும். பின்னர் அதை சிறிது பழுப்பு நிறமாக மாற்ற வேண்டும். உலர்ந்த இடத்தில் இந்த ரொட்டியை சாதாரண ரொட்டியை விட நீண்ட நேரம் வைத்திருக்க முடியும், மேலும், பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு மீண்டும் சூடுபடுத்தினால், அது புதியதாக இருக்கும்போது புதியதாக இருக்கும்." [19]

ஒவ்வொரு வகை உணவும் வெவ்வேறு செரிமான அணுகுமுறையை எடுக்கிறது. உங்கள் உடல் எலுமிச்சைக்கு ப்ரோக்கோலியை விட மிகவும் வித்தியாசமாக எதிர்வினையாற்றுகிறது என்பதை நீங்கள் உணரலாம். பலவகையான உணவுகள் அல்லது சிக்கலான ஸ்மூத்திகளால் ஆன சிக்கலான உணவில் காணப்படும் அதிகப்படியான வகைப்பாடு, ஒவ்வாமை, வீக்கம் மற்றும் தன்னுடல் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டும். [20]

சூப்பர் பிளெண்டர்கள் கிட்டத்தட்ட எந்த திட உணவையும் பானமாக மாற்றும் திறன் கொண்டவை. திடப்பொருட்களை ஒரு பிளெண்டரில் திரவத்துடன் கலக்கும்போது, அவை நானோ துகள்களாக அணுவாக்கப்படுகின்றன. இந்த நானோ துகள்கள் பின்னர் குடல் சுவரால் வழங்கப்படும் வழக்கமான வடிகட்டுதல் வழிமுறைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படாமல் இரத்த ஓட்டத்தில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. இது லீக்கி குட் சிண்ட்ரோம் என்று குறிப்பிடப்படும் ஒரு ஆபத்தான நிலை போன்றது. [21] பால் ஒருமைப்பாட்டிற்கு இதுவே

குறைபாடு. [22,23,24] இந்த நானோ துகள்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் வடிகட்டப்படாமல் நுழையும் போது உடல் உணர்திறன் மற்றும்/அல்லது ஆரோக்கியமற்ற எதிர்வினைகளை உருவாக்கலாம்.

புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கான மாற்று மற்றும் ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறையில் சாறு தயாரித்தல் கணிசமான பிரபலத்தைப் பெற்றுள்ளது. அத்தகைய ஒரு முறை கெர்சனின் முறையாகும். கெர்சன் சிகிச்சை தினசரி விதிமுறை புதிய, கரிம பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் கன்றுகளின் கல்லீரலில் இருந்து 13 கிளாஸ் சாறு குடிப்பதையும், கரிம முறையில் வளர்க்கப்பட்ட பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சைவ உணவுகளை சாப்பிடுவதையும் குறிக்கிறது. [25]

முழுப் பழத்தையும் சாப்பிடுவதை விட பழங்களைச் சாற்றாக உட்கொள்வதால் எந்த ஆக்ஸிஜனேற்ற நன்மையையும் ஆய்வுகள் நிரூபிக்கவில்லை என்பது கவனிக்கத்தக்கது. [26]

பெரிய பன்னாட்டு தொற்றுநோயியல் ஆய்வுகள், புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதில் பழச்சாறு பயனுள்ளதாக இருப்பதை ஆதரிக்கின்றனவா? மார்ச் 4-6, 2008 அன்று, நான் ஐந்தாவது சர்வதேச சைவ ஊட்டச்சத்து மாநாட்டில் கலந்து கொண்டேன். 40க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளைச் சேர்ந்த 700க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்டனர். இந்த மாநாடு தாவர அடிப்படையிலான உணவுகள் குறித்த முதன்மையான அறிவியல் மாநாடாக மாறியுள்ளது. ஒரு டஜன் வெவ்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் சைவ ஊட்டச்சத்தின் செயல்திறனுக்கான ஆதாரங்களை வழங்க மேடையைப் பகிர்ந்து கொண்டனர். பல சந்தர்ப்பங்களில், வழங்குநர்களின் ஸ்லைடுகளில் வெளியிடப்படாத தரவுகள் இருப்பதால் அவற்றை புகைப்படம் எடுக்க வேண்டாம் என்று எங்களிடம் கேட்கப்பட்டது. அத்தகைய ஒரு சொற்பொழிவில், ஐரோப்பாவைச் சேர்ந்த ஒரு தொகுப்பாளர், புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான காய்கறி நுகர்வு நன்மையை நிரூபிக்கும் பல நாடுகளிலிருந்து தனது தரவை வெளிப்படுத்தினார். பரிந்துரைக்கப்பட்ட முழு காய்கறிகளை உட்கொள்வது புற்றுநோயின் அபாயத்தை 30% (OR 0.7) குறைத்ததாக ஒரு ஸ்லைடு காட்டியது, அதே நேரத்தில் அதே மக்கள்தொகைக்கு, சாறு போன்ற அதே காய்கறிகளை உட்கொள்வது புற்றுநோய்க்கான அபாயத்தை 30% (OR 1.3) உயர்த்தியது. [27] வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், பழச்சாறு புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. ஒரு ஆய்வு சாறு குடிப்பவர்களில் வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கான 3 மடங்கு அதிக ஆபத்தைக் காட்டுகிறது. [28]

திரவ உணவைப் பயன்படுத்துவதற்கு பெரும்பாலும் காணப்படும் ஒரு காரணம் என்னவென்றால், ஊட்டச்சத்துக்கள் விரைவாக உறிஞ்சப்பட்டு நேரடியாக செல்களுக்குச் செல்கின்றன. ஒரு உதாரணம் சர்க்கரையாக இருக்கலாம். சாறு அல்லது கலப்பதில் உணவில் இருந்து நார்ச்சத்து நீக்கப்பட்டு, நார்ச்சத்தை உடல் ரீதியாக சீர்குலைப்பது விரைவான ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளல் மற்றும் விரைவான உறிஞ்சுதலுக்கு வழிவகுக்கும். இது திருப்தி குறைவதற்கும் குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டை சீர்குலைப்பதற்கும் வழிவகுக்கும். உங்கள் உணவை அடிக்கடி குடிப்பதால், உடல் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதை விட இரத்த சர்க்கரை வேகமாகவும் அதிகமாகவும் அதிகரிக்கும். இது அதிகப்படியான இன்சுலின் உற்பத்தியை ஏற்படுத்துகிறது, இதன் விளைவாக குறைந்த இரத்த சர்க்கரைகள் (ஹைபோகிளைசீமியா) ஏற்படுகின்றன. திரவங்களில் குறைவான நார்ச்சத்து / நார்ச்சத்து சீர்குலைந்ததால், தங்கள் உணவைக் குடிப்பவர்கள் தங்கள் அடுத்த திட்டமிடப்பட்ட உணவு நேரத்திற்கு முன்பே விரைவில் பசி எடுப்பார்கள். [29] இந்த விளைவுகள் அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்தை ஆதரிக்கின்றன, மேலும், அடிக்கடி மீண்டும் மீண்டும் செய்தால், நீரிழிவு நோய்க்கு வழிவகுக்கும் [23,30] நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு, சாறு குடிப்பது அதிக இரத்த சர்க்கரை அல்லது ஹைப்பர் கிளைசீமியாவை ஏற்படுத்துகிறது. [31] உண்மையில், ஆரஞ்சு சாறு இரத்த சர்க்கரையில் அதன் விளைவில் கோலா பானத்தை விட சிறந்தது அல்ல என்பதை நிரூபித்தது. [32]

கட்டுப்பாடற்ற உறிஞ்சுதல் மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உடல்நல சமரசத்திற்கான மற்றொரு எடுத்துக்காட்டு, கீரை போன்ற பொதுவாக திரவமாக்கப்பட்ட உணவுகளில் காணப்படும் ஆக்சலேட்டின் நிகழ்வு ஆகும். ஆக்சலேட் என்பது சில வலிமிகுந்த சிறுநீரக பாதிப்புக்குள்ளான சிறுநீரக கற்களின் ஒரு அங்கமாகும். திரவ ஊட்டச்சத்தை தங்கள் உணவில் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியாகக் கொண்டவர்கள் ஆக்சலேட் அதிக சுமை மற்றும் சிறுநீரக கல் உருவாவதால் பாதிக்கப்படுவதாக ஆவணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. [33]

சர்க்கரை மற்றும் ஆக்சலேட்டின் கதை இதுதான், திரவமாக்குவதன் மூலம் சமநிலையை இழக்கும் பிற ஊட்டச்சத்துக்களைப் பற்றி என்ன? காலே மற்றொரு உதாரணம். காலே சாறு தைராய்டைக் கூட குறைக்கும்.

செயல்பாடு. [34] எனவே நீங்கள் என்ன சாறு எடுக்கப் போகிறீர்கள். எனது தனிப்பட்ட பரிந்துரை என்னவென்றால், மருத்துவ தேநீர்களைப் பயன்படுத்துவதாகும், அங்கு நீங்கள் விரும்பும் ஊட்டச்சத்துக்களில் அதிகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கலாம்.

நல்ல பசியைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மிகவும் முக்கியமானது, முழு உணவையும் விட, சுவையான மென்று சாப்பிடுவது. பழச்சாறுகள், சாஸ்கள் அல்லது

ஸ்மூத்திகளை விட கணிசமாக குறைவான திருப்தியைத் தருகின்றன . முழு பழத்தையும் விட, சுவையான மென்று சாப்பிடுவது, சாஸ்கள் அல்லது ஸ்மூத்திகள் கணிசமாக குறைவான திருப்தியைத் தருகின்றன. [35,36,37] வேகமான உணவை உண்ணும் போது, பொதுவாக உட்கொள்ளப்படும் கலோரிகளின் அளவு அதிகமாகும். திரவ உணவுகளை அதிகமாகக் குடிப்பவர்கள் வேகமாகச் சாப்பிட்டு எடை அதிகரிப்பார்கள். [38,39]

அதிக மெல்ல வேண்டிய உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது உண்ணும் கலோரிகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும், எடையைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும். முழுமையாக மெல்லுவது உணவு திருப்தியை அதிகரிக்கிறது மற்றும் பசியைக் குறைக்கிறது. [40] நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக மெல்லுகிறீர்களோ, அவ்வளவு குறைவாக உணவு உங்கள் பசியைப் பூர்த்தி செய்ய எடுக்கும். [41] கடினமான ஒன்றை மெல்லும்போது பற்களிலிருந்து மூளைக்கு நரம்பு பின்னூட்டத்தால் பசி குறைகிறது. [42] திரவ ஊட்டச்சத்து திட உணவுகளைப் போல பற்களை ஈடுபடுத்துவதில்லை, எனவே அவை திட உணவுகளைப் போல பசியைப் பூர்த்தி செய்வதில்லை.

திட உணவுடன் உட்கொள்ளும் திரவங்கள் உண்ணும் உணவின் அளவைக் குறைக்காது, அவை உட்கொள்ளும் மொத்த கலோரிகளின் எண்ணிக்கையில் சேர்க்க முனைகின்றன. [43] நீங்கள் உங்கள் உணவோடு குடித்தால், நீங்கள் அதே அளவு உணவை சாப்பிட முனைவீர்கள், திரவம் கலோரிகளை மட்டுமே சேர்க்கிறது, இது உங்கள் எடை அதிகரிப்பை அதிகரிக்கும்.

உணவில் கணிசமான நார்ச்சத்து இருப்பதை குடல்கள் உணராதபோது, பசி அடக்கப்படுவதில்லை, மேலும் அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்து ஏற்படலாம். [44,45] அதிக நார்ச்சத்து சாப்பிடுபவர்கள் குறைவான கலோரிகளை சாப்பிடுவார்கள், மேலும் உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. [46,47] இந்த விளைவு தற்போது உண்ணும் உணவில் மட்டும் இல்லை, உணவில் குறைந்த இயற்கை நார்ச்சத்து இருப்பதால், அடுத்த உணவிலும் அதிக அளவு உணவை சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். [48]

உங்கள் இன்சுலின் அளவை அதிகரிக்கும் எந்தவொரு உணவு அல்லது பானமும் உங்கள் கொழுப்பை அதிகரிக்கும். [49]

செரிமானம் உங்கள் வாயில் தொடங்குகிறது. உங்கள் உணவை சரியாக ஜீரணிக்கவும், அதிலிருந்து உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறவும் அமிலேஸ் மற்றும் பிற நொதிகளுடன் கூடிய உமிழ்நீர் உங்களுக்குத் தேவை. உங்கள் வாயில் உள்ள திட உணவுகள், அதிக அளவு மெல்ல வேண்டியிருக்கும், அவை உமிழ்நீர் சுரப்பிகளைத் தூண்டி, செரிமானத்தைத் தொடங்க அதிக அளவு மற்றும் சிறந்த தரமான உமிழ்நீரை உற்பத்தி செய்கின்றன. [50,51]

உமிழ்நீர் என்பது உங்கள் உணவின் போது உங்களுக்குத் தேவையான திரவமாகும், பானங்களை அல்ல.

"பலர் தங்கள் உணவுடன் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதில் தவறு செய்கிறார்கள். உணவுடன் தண்ணீர் குடிப்பதால் உமிழ்நீர் சுரப்பிகளின் ஓட்டம் குறைகிறது; மேலும் குளிர்ந்த நீர், வயிற்றில் ஏற்படும் காயம் அதிகமாகும். உணவுடன் குடிக்கப்படும் ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ்டு எலுமிச்சைப் பழம், வயிற்றுக்கு போதுமான வெப்பத்தை அளித்து, அது மீண்டும் அதன் வேலையை மேற்கொள்ள உதவும் வரை செரிமானத்தைத் தடுக்கும். சூடான பானங்கள் பலவீனப்படுத்துகின்றன; மேலும், அவற்றைப் பயன்படுத்துபவர்கள் இந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமைகளாக மாறுகிறார்கள். உணவைக் கழுவக்கூடாது; உணவுடன் எந்த பானமும் தேவையில்லை. மெதுவாக சாப்பிடுங்கள், உணவுடன் உமிழ்நீர் கலக்க அனுமதிக்கவும். உணவுடன் வயிற்றுக்குள் எவ்வளவு திரவம் எடுக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு உணவு ஜீரணிக்க கடினமாக இருக்கும்; ஏனெனில் திரவம் முதலில் உறிஞ்சப்பட வேண்டும். ... ஆனால் தாகத்தைத் தணிக்க ஏதாவது தேவைப்பட்டால், உணவுக்கு முன் அல்லது பின் சிறிது நேரம் சுத்தமான தண்ணீர் குடிப்பது இயற்கைக்குத் தேவை. தேநீர், காபி, பீர், ஒயின் அல்லது வேறு எந்த மதுபானங்களையும் ஒருபோதும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். திசுக்களை சுத்தப்படுத்த தண்ணீர் சிறந்த திரவமாகும்." [52]

உமிழ்நீரில் உணவை பதப்படுத்த தேவையான நொதிகள், துணை காரணிகள் மற்றும் நீர் நிறைந்துள்ளது. நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக மெல்லுகிறீர்கள் என்பது எவ்வளவு உமிழ்நீர் உற்பத்தி செய்யப்படும் என்பதையும் அது எவ்வளவு நிறைவாக இருக்கும் என்பதையும் தீர்மானிக்கிறது.

நொதிகள். உலர் உணவுகள் சுரப்பிகளைத் தூண்டி, திரவ உணவுகளை விட அமிலேஸில் அதிக உமிழ்நீரை உற்பத்தி செய்கின்றன. [53.] நீங்கள் விரைவாக ஸ்மூத்திகள் அல்லது பழச்சாறுகளைக் குடித்தால், நொதிகள் உங்கள் செரிமானத்திலிருந்து மறைந்துவிடும், செரிமானம் முழுமையடையாது, நீங்கள் உண்ணும் மதிப்புமிக்க உணவில் இருந்து ஊட்டச்சத்துக்கள் உங்களுக்கு இழக்கப்படும், மேலும் உங்களுக்கு தேவையான சில ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றாக்குறையாகிவிடும்.

"ஆனால் எனக்கு சாப்பிட போதுமான நேரம் இல்லை, நான் அவசரத்தில் இருக்கிறேன்!" மன அழுத்தம் உமிழ்நீர் உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது. [54] சாப்பிட

போதுமான நேரம் இல்லையென்றால், ஒரு ஸ்மூத்தியை விழுங்குவதை விட உணவைத் தவிர்த்துவிட்டு தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. மன அழுத்த வாழ்க்கையே பல நவீன நோய்களுக்கு மூலமாகும். உணவுக்கு போதுமான நேரத்தைத் திட்டமிடத் தவறுவதும், திரவ ஊட்டச்சத்துடன் மாற்றுவதும் ஆரோக்கியமானதல்ல. சுவாரஸ்யமாக, முழுமையாக மெல்லுவது மன அழுத்தத்தின் உடலியல் விளைவுகளைப் போக்க உதவுகிறது. [55]

வாயில் நீண்ட நேரம் இருப்பது, ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

"ஆரோக்கியமான செரிமானம் ஏற்பட, உணவை மெதுவாக உண்ண வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கைத் தவிர்க்க விரும்புவோர், கடவுளுக்கு சிறந்த சேவையைச் செய்ய உதவும் நிலையில் தங்கள் அனைத்து சக்திகளையும் வைத்திருக்க வேண்டிய கடமையை உணர்ந்தவர்கள், இதை நினைவில் கொள்வது நல்லது. உங்கள் உணவு நேரம் குறைவாக இருந்தால், உங்கள் உணவை நிறுத்த வேண்டாம், ஆனால் குறைவாக சாப்பிடுங்கள், மெதுவாக சாப்பிடுங்கள் . உங்கள் உணவில் இருந்து நீங்கள் பெறும் நன்மை உண்ணும் அளவைப் பொறுத்தது அல்ல, அதன் முழுமையான செரிமானத்தைப் பொறுத்தது, அல்லது சுவையின் திருப்தி விழுங்கும் உணவின் அளவைப் பொறுத்தது, ஆனால் அது வாயில் இருக்கும் நேரத்தைப் பொறுத்தது. உற்சாகமாக, பதட்டமாக அல்லது அதிக அவசரத்தில் இருப்பவர்கள், ஓய்வு அல்லது நிவாரணம் கிடைக்கும் வரை சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது; ஏனெனில், ஏற்கனவே கடுமையாக வரி விதிக்கப்பட்டுள்ள முக்கிய சக்திகளால் தேவையான இரைப்பை சாற்றை வழங்க முடியாது." [56]

குழந்தைகளுக்கு, அதிகமாக மெல்ல வேண்டிய உணவுகளை சாப்பிடுவது தாடையை உருவாக்குகிறது, பற்களை விரிக்கிறது மற்றும் அவர்களின் கடியை நேராக்க ஒரு பல் மருத்துவரிடம் இருந்து பிரேஸ்கள் தேவைப்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. [57,58]

பழ ஸ்மூத்திகள் அமிலத்தன்மை கொண்டவை மற்றும் பற்களை மென்மையாக்குகின்றன மற்றும் பல் அரிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பல் அரிப்பு ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க, அவற்றின் நுகர்வு உணவு நேரங்களுக்கு மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்று கட்டுரை முடிகிறது. [59] இது சொல்லத் தேவையில்லை, ஏனெனில் உணவுக்கு இடையில் பழச்சாறுகள் அல்லது ஸ்மூத்திகளை சாப்பிடுவது உகந்த ஆரோக்கியத்தைத் தேடுபவர்கள் செய்யத் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒன்றல்ல. சாறு குடிப்பவர்களில் பல் துவாரங்கள் அல்லது சிதைவு கணிசமாக அதிகமாக உள்ளது. [60]

சாறு எடுப்பது முழு பழம் அல்லது காய்கறியிலிருந்து சாற்றைப் பிரிக்கிறது. பதப்படுத்துதல் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களைக் குறைக்கிறது, ஏனெனில் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த தோல் மற்றும் நார்ச்சத்து பின்தங்குகிறது அல்லது கலப்பதால் நார்ச்சத்து தொந்தரவு செய்யப்படுகிறது.

திரவ உணவு இறைச்சியுடன் வகைப்படுத்தப்படுகிறது.

"மென்மையான உணவுகள், சூப்கள் மற்றும் திரவ உணவுகள், அல்லது இறைச்சியை சுதந்திரமாகப் பயன்படுத்துவது ஆகியவை ஆரோக்கியமான தசைகள், ஆரோக்கியமான செரிமான உறுப்புகள் அல்லது தெளிவான மூளைகளைக் கொடுக்க சிறந்தவை அல்ல. ஓ, நாம் கற்றுக்கொள்வதில் எவ்வளவு மெதுவாக இருக்கிறோம்! ... மெல்லுதல் தேவைப்படும் திட உணவுகள் கஞ்சி அல்லது திரவ உணவுகளை விட மிகச் சிறந்ததாக இருக்கும்." [61]

வயிற்றில், திரவ உணவு அதிக வேலை செய்ய வைக்கிறது; தீவிர செரிமானம் தொடங்குவதற்கு முன்பு அதிகப்படியான திரவம் உறிஞ்சப்பட வேண்டும். [62,63] அதிக நேரம் செலவிடாததால்

வாயில் குடித்தால், திரவம் வயிறு விரும்புவதை விட வெப்பமாகவோ அல்லது குளிராகவோ இருக்கும் அபாயத்தில் உள்ளது, இதனால் செரிமானம் தடைபடுகிறது அல்லது தாமதமாகிறது. [64]

செரிமானத்தின் உண்மையான செயல்முறை தொடங்குவதற்கு முன்பு திரவ உணவு உறிஞ்சப்பட வேண்டும்.

"உண்மையில், உணவுடன் அதிக திரவம் உட்கொள்ளப்படுவதால், உணவு ஜீரணிப்பது மிகவும் கடினம்; ஏனெனில் செரிமானம் தொடங்குவதற்கு முன்பு திரவம் உறிஞ்சப்பட வேண்டும்." [65]

பலர் ரிஃப்ளக்ஸ் நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உணவுக்குழாயைப் பொறுத்தவரை, வயிற்றுக்குள் எடுக்கப்படும் திரவம் ரிஃப்ளக்ஸ் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய இதய எரிச்சலுக்கு அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. [66,67] திட உணவு மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும்.

உணவில் உள்ள நார்ச்சத்து, உடலுக்கு உடல் நிறைவைத் தரும் ஒரு பெரிய அளவு உணவாகும். பதப்படுத்தப்படாத இயற்கை நார்ச்சத்துடன் கூடிய உணவு குடலுக்குள் நுழையும் போது, அது பெருமளவை வழங்குகிறது, இது குடல் சுவர்களை நீட்டுகிறது. சுவர்கள் அல்லது குடல்கள் நீட்டுவதை உணரும்போது, அவை செரிமான அமிலத்தைக் குறைக்க வயிற்றுக்கு ஒரு சமிக்ஞையை அனுப்புகின்றன. சேதமடைந்த நார்ச்சத்துடன் கூடிய சாறுகள் மற்றும் ஸ்மூத்திகள் அமிலக் குறைப்புக்கான இந்த தூண்டுதலை வழங்காது; வயிறு தொடர்ந்து

அதிக அமிலத்தை உற்பத்தி செய்கிறது, மேலும் இதய எரிச்சல், ரிஃப்ளக்ஸ் மற்றும் அஜீரணம் இதன் விளைவாக இருக்கலாம். [68]

முழு உணவுகளுக்குப் பதிலாக, சாறுகள் போன்ற செரிமானத்திற்கு முன்பே திரவ உணவுகளை மாற்றும்போது, குடல்கள் சிதைவடைகின்றன. [69] சிதைந்த குடல்கள் நோய்க்கு ஆளாகின்றன மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை மோசமாக உறிஞ்சுகின்றன.

நல்ல உணவு நார்ச்சத்து குடல்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது, இது வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் அது உடைவதால் அது உண்மையில் ஆரோக்கியமான குடல் தாவரங்களுக்கு உணவளிக்கிறது. [70] இதை நல்ல நார்ச்சத்து ப்ரீ பயாடிக்குகள் என்று அழைக்கிறோம்.

இரத்த ஓட்டத்தில் வேகமாகச் செல்லும் இந்த திரவ உணவு எல்லாம் எங்கே போய் முடிகிறது? வடிகட்டிகள் சிறுநீரகங்கள், அவை உண்மையில் பாதிக்கப்படுகின்றன, சொல்லப்போனால், சிறுநீரகங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள இருளை நீக்கும் வரை நீங்கள் மூளை மூடுபனியை அனுபவிக்கலாம். சிறுநீரக செயலிழப்பு உள்ளவர்களுக்கு திரவ உணவு ஒரு பெரிய ஆபத்தாகும், மேலும் சிறுநீரக புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [71,72]

திரவ உணவு சிறுநீரகங்களுக்கு சுமையை ஏற்படுத்துகிறது.

"அவர்களுடைய உணவு தயாரிப்பது தவறு என்றும், சூப், காபி, ரொட்டி ஆகியவற்றை மட்டுமே அதிகமாக உட்கொள்வது சுகாதார சீர்திருத்தம் அல்ல என்றும், வயிற்றில் இவ்வளவு திரவம் உட்கொள்வது ஆரோக்கியமானதல்ல என்றும், அத்தகைய உணவில் வாழ்ந்த அனைவரும் சிறுநீரகங்களுக்கு பெரும் வரி விதிப்பதாகவும், இவ்வளவு நீர்ச்சத்து வயிற்றை பலவீனப்படுத்துவதாகவும் நான் அவர்களிடம் சொன்னேன்."

"இந்த வகையான உணவை சாப்பிடுவதால் நிறுவனத்தில் பலர் அஜீரணத்தால் அவதிப்படுகிறார்கள் என்பதை நான் முழுமையாக நம்பினேன். செரிமான உறுப்புகள் பலவீனமடைந்து இரத்தம் பலவீனமடைந்தது. அவர்களின் காலை உணவில் காபி மற்றும் ரொட்டி மற்றும் ப்ரூன் சாஸ் சேர்க்கப்பட்டன. இது ஆரோக்கியமானதல்ல. ஓய்வு மற்றும் தூக்கத்திற்குப் பிறகு, வேலையில் சோர்வாக இருப்பதை விட வயிறு கணிசமான உணவை கவனித்துக் கொள்ள முடிந்தது. பின்னர் மதிய உணவு பொதுவாக சூப், சில நேரங்களில் இறைச்சி. வயிறு சிறியதாக இருக்கும், ஆனால் பசி, திருப்தியடையாமல், *இந்த திரவ உணவில் பெரும்பாலும் பங்கேற்கிறது; எனவே அது சுமையாக உள்ளது." [73]

நிறைய பேர் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை எதிர்த்துப் போராடுகிறார்கள். திரவ ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளும் மக்கள் மீதான ஆய்வுகள், உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் பழச்சாறுகள் எந்த உதவியும் செய்யாது என்பதைக் காட்டுகின்றன, உண்மையில் அவை குறிப்பாக டயஸ்டாலிக் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் பிரச்சினையை அதிகரிக்கின்றன. [74]

நான் மறந்துவிட்டால், நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன், ஒவ்வொரு நாளும் ஜூஸ் குடிப்பவர்களுக்கு மூளையின் மொத்த அளவு குறைவாகவும், ஹிப்போகேம்பல் அளவு குறைவாகவும், நினைவாற்றல் குறைவாகவும் இருக்கும், இதனால் ஜூஸ் குடிப்பது அல்சைமர் டிமென்ஷியாவுக்கு ஒரு தீவிர ஆபத்து காரணியாக அமைகிறது. [75] மெல்லுதல் உண்மையில் மூளையின் செயல்பாடு, அறிவாற்றல், [76] ஆகியவற்றில் நேர்மறையான விளைவைக் கொண்டிருப்பதாகவும், மனச்சோர்வைக் குறைப்பதாகவும் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன . உண்மையில், மோசமான பல் அமைப்பு அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியுடன் தொடர்புடையது. [77]

திரவ உணவு மாணவர்களுக்கு நல்லதல்ல.

"போர்டிங் ஹாலில் யார் சமையல்காரர் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு சரியான வகையான சமையல் பற்றிய முழுமையான அறிவு இல்லாவிட்டால், அவர்களுக்கு உணவு சமைப்பதை மேற்பார்வையிட யாரையும் நியமிக்க வேண்டாம் என்று நான் உங்களைக் கேட்டுக்கொள்கிறேன், மாணவர்கள் சுகாதாரமான சமையல் என்றால் என்ன என்பது பற்றிய மிகச் சிறந்த அறிவை அவர்களுடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். ஐரோப்பிய ஹோட்டல் பாணியைப் பின்பற்றி மேசைக்கு தயாரிக்கப்பட்ட அதிக திரவ உணவு, பேஸ்ட்ரிகள், இனிப்பு வகைகள், மிகவும் கணிசமான உணவை விழுங்க ஆர்வமாக இருக்கும் பசியுள்ள நிறைய மாணவர்களுக்கு முன் வைக்க சரியான உணவு அல்ல. ... மாணவர்கள் தங்கள் உணவுப் பலகைக்கு பணம் செலுத்துகிறார்கள்; அவர்களுக்கு நல்ல, திடமான, ஊட்டமளிக்கும் உணவைக் கொடுங்கள்." [78]

நான் ஒருபோதும் ஒரு டம்ளர் ஜூஸ் குடிக்கக் கூடாது என்று சொல்லவில்லை. சில வாழ்க்கை முறைகளின் தீமைகளைச் சுட்டிக்காட்டுவது அதை முழுமையாகக் கண்டனம் செய்வதாகாது. சிறிது திரவ உணவு உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடிய சூழ்நிலைகளில் ஆபத்தான குறைந்த இரத்த சர்க்கரை உள்ள ஒருவர் அல்லது மிகவும் பலவீனப்படுத்தும் சோர்வு உள்ள ஒருவர் அடங்கும்.

ஜூஸுக்கு ஏதாவது இடம் இருக்கிறதா?

"நொதித்தல் இல்லாத தூய திராட்சை சாறு ஒரு ஆரோக்கியமான பானம். ஆனால் தற்போது அதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் பல மதுபானங்களில் மரணத்தை விளைவிக்கும் மருந்துகள் உள்ளன. அவற்றை உட்கொள்பவர்கள் பெரும்பாலும் பைத்தியம் பிடித்தவர்களாகவும், பகுத்தறிவு இழந்தவர்களாகவும் உள்ளனர். அவற்றின் கொடிய செல்வாக்கின் கீழ் ஆண்கள் வன்முறை குற்றங்களையும், பெரும்பாலும் கொலைகளையும் செய்கிறார்கள்." [79]

"உங்கள் மேஜையில் வைக்கப்படும் உணவின் ஒரு பகுதியாக பழங்களை ஆக்குங்கள், அதுவே உங்கள் உணவின் முக்கியத்துவத்தை உருவாக்கும். ரொட்டியுடன் கலந்த பழச்சாறுகள் மிகவும் ரசிக்கப்படும். நல்ல, பழுத்த, அழுகாத பழம் என்பது நாம் இறைவனுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டிய ஒரு விஷயம், ஏனென்றால் அது ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும்." [80]

"சைடர் மற்றும் ஒயின் புதியதாக இருக்கும்போது பதப்படுத்தப்பட்டு நீண்ட நேரம் இனிப்பாக வைக்கப்படலாம், மேலும் புளிக்காத நிலையில் பயன்படுத்தினால் அவை பகுத்தறிவை வீழ்த்தாது." [81]

"நாம் விரும்பும் அனைத்து ஆரஞ்சுகளையும் வைத்திருப்பது ஒரு விருந்து. நான் எலுமிச்சை சாற்றை தாராளமாகப் பயன்படுத்துகிறேன். வாத நோய், தலை மற்றும் மலேரியாவுக்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய சிறந்த விஷயம் இதுதான்." [82]

"நாங்கள் இப்போது ஆரஞ்சுகளிலிருந்து சாற்றை பிழிந்து, அதையே பதப்படுத்தி வருகிறோம். வெப்பமான காலநிலைக்கு ஒரு சுவையான பானமாக மாற்றுவதற்காக எலுமிச்சையிலிருந்து சாற்றையும் பிழிந்துள்ளோம்." [83]

"மூன்றாம் நாள் சுருட்டுகளின் நறுமணம் எனக்கு வந்தபோது எனக்கு வயிற்று வலி ஏற்பட்டது. மிகவும் கடுமையான வலி என் கண் இமைகளையும் என் தலையில் உள்ள கண் இமைகளின் பின்புறத்தையும் துளைத்தது. என் தலையின் மேற்பகுதி உடைந்த கண்ணாடி போல நொறுங்குவது போல் தோன்றியது. என்

மன உளைச்சல் மிகவும் அதிகமாகிவிட்டது. நான் ஒருவித வலிப்பு நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டதாக நினைத்தேன். என் முகத்தில் பெரிய வியர்வைத் துளிகள் தேங்கி நின்றன, என் உடல் முழுவதும் மிகுந்த வியர்வையால் துள்ளிக் குதித்தது. பின்னர் என் தலையில் ஒரு குழப்பமான சத்தம் வந்தது, நான் பார்வை இழந்தேன், மயக்கம் அடைந்தேன். அரை மணி நேரத்தில் என் வாயில் எலுமிச்சை சாறு அழுத்தப்பட்டதால் நான் உயிர் பெற்றேன். நான் உயிர் பெற்றவுடன், சுருட்டு புகைத்தல் தான் என்னைப் பாதித்தது என்பது எனக்குத் தெரியும். கார்களில் இருந்த அனைவரும் பதட்டமடைந்தனர், புகைபிடித்தல் காரில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டது. இந்த நோயின் விளைவுகளிலிருந்து நான் இன்னும் முழுமையாக மீளவில்லை. ” [84]

"உடல் ரீதியாக நீங்கள் பலவீனமடைவதைக் காணும்போது, மாற்றங்களைச் செய்வது அவசியம், உடனடியாக. நீங்கள் விட்டுவிட்ட ஒன்றை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இதைச் செய்வது உங்கள் கடமை. ஆரோக்கியமான கோழிகளின் முட்டைகளைப் பெறுங்கள். இந்த முட்டைகளை சமைத்த அல்லது பச்சையாகப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய சிறந்த புளிக்காத ஒயினில் அவற்றை சமைக்காமல் விடுங்கள். (டாக்டர். க்ரெஸ் இந்த ஆலோசனையை ஏற்றுக்கொண்டார். அவர் 1956 இல் 94 வயதில் இறக்கும் வரை பச்சை முட்டை மற்றும் திராட்சை சாறு விதிமுறையை தவறாமல் பின்பற்றினார்.) இது உங்கள் உடலுக்குத் தேவையானதை வழங்கும். இதைச் செய்வது சரியாக இருக்காது என்று ஒரு கணம் கூட நினைக்க வேண்டாம்." [85]

"நான் பலவீனமாக இருந்தேன், என் இதயம் என்னை வேதனைப்படுத்தியது. ஒரு வலுவான அன்பின் தேவையை உணர்ந்தேன், ஆனால் வீட்டில் திராட்சை சாற்றைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. நான் இதில் கொஞ்சம் குடித்தேன், அது என்னை பலப்படுத்தியது, ஆனால் நான் மிகவும் சோர்வடைந்தேன்." [86]

"என் வீட்டில் மேஜையில் இறைச்சி சாப்பிட்டு பல வருடங்கள் ஆகிறது. நாங்கள் ஒருபோதும் தேநீர் அல்லது காபி பயன்படுத்துவதில்லை. எப்போதாவது நான் சூடான பானமாக சிவப்பு-க்ளோவர்-மலரும் தேநீரைப் பயன்படுத்துவேன், ஆனால் என் குடும்பத்தில் சிலர் எங்கள் உணவில் எந்த திரவத்தையும் குடிப்பார்கள். எங்கள் கூட்டாளிகள் இருந்தாலும், மேஜையில் வெண்ணெய்க்குப் பதிலாக கிரீம் வழங்கப்படுகிறது. நான் பல ஆண்டுகளாக வெண்ணெய் பயன்படுத்தவில்லை." [87]

"திரவ நிலையில் எடுத்துக் கொண்டால், உங்கள் உணவு உடலுக்கு ஆரோக்கியமான வீரியத்தையோ அல்லது தொனியையோ தராது. ஆனால் நீங்கள் இந்தப் பழக்கத்தை மாற்றி, அதிக திடப்பொருட்களையும், குறைந்த திரவங்களையும் சாப்பிடும்போது, உங்கள் வயிறு தொந்தரவு அடையும். இது இருந்தபோதிலும், நீங்கள் விஷயத்தை விட்டுக்கொடுக்கக்கூடாது; உங்கள் வயிற்றை மிகவும் திடமான உணவைத் தாங்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்." [88]

திரவ உணவை விட்டு வெளியேறிய ஆசிரியரின் உதாரணம்

"சமீபத்தில், நான் என் உணவுடன் வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட காபி போன்ற அனைத்து திரவங்களையும் பயன்படுத்துவதை

நிறுத்திவிட்டேன். முடிந்தவரை உலர்ந்த உணவை சாப்பிடுகிறேன். விளைவு சிறப்பாக உள்ளது. காலையில் நான் எலுமிச்சை மற்றும் தண்ணீரை எடுத்துக்கொள்கிறேன். உணவுக்கு இடையில் எப்போதாவது எலுமிச்சை மற்றும் தண்ணீரைத் தவிர வேறு எதையும் நான் குடிக்க மாட்டேன். மேஜையில் நான் பலவற்றையும் சாப்பிடுவதில்லை. நான் உலர்ந்த பட்டாணியை வேகவைத்து, பின்னர் வடிகட்டி, பின்னர் சுட்ட மற்றும் பதிவு செய்யப்பட்ட தக்காளியைப் பயன்படுத்துகிறேன். புதியதாக இருக்கும்போது, ரொட்டியுடன் சமைக்கப்படாத தக்காளியைப் பயன்படுத்துகிறேன். இது எனது முக்கிய உணவுப் பொருள்." [89]

பழக்கங்களை மாற்றுவது கடினம், இந்த பழக்கவழக்கங்களில் சிலவற்றை நாம் அறியாமலேயே ஏற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் கடவுள் நம்மை நேசிக்கிறார், நேர்மறையான மாற்றத்திற்கான சக்தியை வழங்க தயாராக இருக்கிறார். அப்படிப்பட்ட ஒரு கடவுளை நாம் சேவிப்பதில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியடையவில்லையா?

REFERENCES

1 https://www.amazon.com/Juice-Your-Way-Fabulous-Health-ebook/dp/B00CLWVIYC

2 White, E. G. (1897). Healthful Living. Battle Creek, MI: Medical Missionary Board. p. 90.

3 White, E. G. (1938). Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 105.

4 White, E. G. (1923). Fundamentals of Christian Education. Nashville, TN: Southern Publishing Association. p. 225. 5http://www.greenlifemarket.com/ns/DisplayMonograph.asp?StoreID=031EC774495D457BA87 1144D579B9A87&DocID=bottomline-ungraded-juicetherapy

6 Edwin A. Noyes. Exposing Spiritualistic Practices In Healing. Forest Grove Publishing, 2012.

7 http://www.ayurvedtoronto.com/ayurvedicmed.htm

8 http://en.wikipedia.org/wiki/Dhanvantari

9 White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 105.

10 Burks AW, Laubach S, Jones SM. Oral tolerance, food allergy, and immunotherapy: implications for future treatment. J Allergy Clin Immunol. 2008 Jun;121(6):1344-50.

11 Van Hoogstraten IM, Andersen KE, Von Blomberg BM, Boden D, Bruynzeel DP, Burrows D, Camarasa JG, Dooms-Goossens A, Kraal G, Lahti A, et al. Reduced frequency of nickel allergy upon oral nickel contact at an early age. Clin Exp Immunol. 1991 Sep;85(3):441-5.

12 van Hoogstraten IM, Boden D, von Blomberg ME, Kraal G, Scheper RJ. Persistent immune tolerance to nickel and chromium by oral administration prior to cutaneous sensitization. J Invest Dermatol. 1992 Nov;99(5):608-16.

13 Huibregtse IL, Snoeck V, de Creus A, Braat H, De Jong EC, Van Deventer SJ, Rottiers P. Induction of ovalbumin-specific tolerance by oral administration of Lactococcus lactis secreting ovalbumin. Gastroenterology. 2007 Aug;133(2):517-28.

14 Nagatani K, Dohi M, To Y, Tanaka R, Okunishi K, Nakagome K, Sagawa K, Tanno Y, Komagata Y, Yamamoto K. Splenic dendritic cells induced by oral antigen administration are important for the transfer of oral tolerance in an experimental model of asthma. J Immunol. 2006 Feb 1;176(3):1481-9.

15 Friedman A, al-Sabbagh A, Santos LM, Fishman-Lobell J, Polanski M, Das MP, Khoury SJ, Weiner HL. Oral tolerance: a biologically relevant pathway to generate peripheral tolerance against external and self antigens. Chem Immunol. 1994;58:259-90.

16 Weiner HL, Mackin GA, Matsui M, Orav EJ, Khoury SJ, Dawson DM, Hafler DA. Double-blind pilot trial of oral tolerization with myelin antigens in multiple sclerosis. Science. 1993 Feb 26;259(5099):1321-4.

17 Ellen G. White, “Words to Students”, Youth’s Instructor, May 31, 1894.

18 Ibid.

19 White, E. G. (1905) The Ministry of Healing. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 301.

20 Ferguson AC. Food allergy. Prog Food Nutr Sci. 1984;8(1-2):77-107.

21 Rapin JR, Wiernsperger N. Possible links between intestinal permeability and food processing: A potential therapeutic niche for glutamine. Clinics (Sao Paulo). 2010 Jun;65(6):635-43.

22 Poulsen OM, Nielsen BR, Basse A, Hau J. Comparison of intestinal anaphylactic reactions in sensitized mice challenged with untreated bovine milk and homogenized bovine milk. Allergy. 1990 Jul;45(5):321-6.

23 Miller JD. Absence of homogenization might explain the benefits of raw cow's milk. J Allergy Clin Immunol. 2013 Jan 12. (Epub ahead of print).

24 Poulsen OM, Hau J, Kollerup J. Effect of homogenization and pasteurization on the allergenicity of bovine milk analysed by a murine anaphylactic shock model. Clin Allergy. 1987 Sep;17(5):449-58.

25 http://www.naturalstandard.com/news/news200504048.asp

26 Hollis JH, Houchins JA, Blumberg JB, Mattes RD. Effects of concord grape juice on appetite, diet, body weight, lipid profile, and antioxidant status of adults. J Am Coll Nutr. 2009 Oct;28(5):574-82.

27 http://www.vegetariannutrition.org/fifthcongress.html

28 Khan MM, Goto R, Kobayashi K, Suzumura S, Nagata Y, Sonoda T, Sakauchi F, Washio M, Mori M. Dietary habits and cancer mortality among middle aged and older Japanese living in hokkaido, Japan by cancer site and sex. Asian Pac J Cancer Prev. 2004 Jan-Mar;5(1):58-65..

29 Bolton RP, Heaton KW, Burroughs LF. The role of dietary fiber in satiety, glucose, and insulin: studies with fruit and fruit juice. Am J Clin Nutr. 1981 Feb;34(2):211-7.

30 Bazzano LA, Li TY, Joshipura KJ, Hu FB. Intake of fruit, vegetables, and fruit juices and risk of diabetes in women. Diabetes Care. 2008 Jul;31(7):1311-7.

31 Sullivan MJ, Scott RL. Postprandial glycemic response to orange juice and nondiet cola: is there a difference? Diabetes Educ. 1991 Jul-Aug;17(4):274-8.

32 Sullivan MJ, Scott RL. Postprandial glycemic response to orange juice and nondiet cola: is there a difference? Diabetes Educ. 1991 Jul-Aug;17(4):274-8.

33 Getting JE, Gregoire JR, Phul A, Kasten MJ. Oxalate nephropathy due to 'juicing': case report and review. Am J Med. 2013 Sep;126(9):768-72.

34 Paxman PJ, Hill R. The goitrogenicity of kale and its relation to thiocyanate content. J Sci Food Agric. 1974 Mar;25(3):329-37.

35 Haber GB, Heaton KW, Murphy D, Burroughs LF. Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin. Lancet. 1977 Oct 1;2(8040):679-82.

36 Flood-Obbagy JE, Rolls BJ. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal. Appetite. 2009 Apr;52(2):416-22.

37 Mourao DM, Bressan J, Campbell WW, Mattes RD. Effects of food form on appetite and energy intake in lean and obese young adults. Int J Obes (Lond). 2007 Nov;31(11):1688-95.

38 Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, Hu FB. Sugar- sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. JAMA. 2004 Aug 25;292(8):927-34.

39 Wojcicki JM, Heyman MB. Reducing childhood obesity by eliminating 100% fruit juice. Am J Public Health. 2012 Sep;102(9):1630-3.

40 Li J, Zhang N, Hu L, Li Z, Li R, Li C, Wang S. Improvement in chewing activity reduces energy intake in one meal and modulates plasma gut hormone concentrations in obese and lean young Chinese men.Am J Clin Nutr. 2011 Sep;94(3):709-16.

41 Smeets AJ, Westerterp-Plantenga MS. Oral exposure and sensory-specific satiety. Physiol Behav. 2006 Sep 30;89(2):281-6.

42 Sakata T, Yoshimatsu H, Masaki T, Tsuda K. Anti-Obesity Actions of Mastication Driven by Histamine Neurons in Rats. Exp Biol Med 228:1106–1110, 2003.

43 Panahi S, Khoury DE, Luhovyy BL, Douglas Goff H, Harvey Anderson G. Caloric Beverages Consumed Freely at Meal-time Add Calories to an Ad libitum Meal. Appetite. 2013 Feb 9. (Epub ahead of print).

44 Davis JD, Collins BJ. Distention of the small intestine, satiety, and the control of food intake. Am J Clin Nutr. 1978 Oct;31(10 Suppl):S255-S258.

45 St-Pierre DH, Rabasa-Lhoret R, Lavoie ME, Karelis AD, Strychar I, Doucet E, Coderre L. Fiber intake predicts ghrelin levels in overweight and obese postmenopausal women. Eur J Endocrinol. 2009 Jul;161(1):65-72.

46 Burton-Freeman B. Dietary fiber and energy regulation. J Nutr. 2000 Feb;130(2S Suppl):272S- 275S.

47 Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. Nutr Rev. 2001 May;59(5):129-39.

48 Levine AS, Tallman JR, Grace MK, Parker SA, Billington CJ, Levitt MD. Effect of breakfast cereals on short-term food intake. Am J Clin Nutr. 1989 Dec;50(6):1303-7.

49 Ravn-Haren G, Dragsted LO, Buch-Andersen T, Jensen EN, Jensen RI, Németh-Balogh M, Paulovicsová B, Bergström A, Wilcks A, Licht TR, Markowski J, Bügel S. Intake of whole apples or clear apple juice has contrasting effects on plasma lipids in healthy volunteers. Eur J Nutr. 2012 Dec 28. (Epub ahead of print).

50 Korot'ko GF, Kadirov Sh. The bilateral autonomy of enzyme secretion by human salivary glands. Stomatologiia (Mosk). 1994 Jan-Mar;73(1):26-8.

51 Mackie DA, Pangborn RM. Mastication and its influence on human salivary flow and alpha- amylase secretion. Physiol Behav. 1990 Mar;47(3):593-5.

52 Ellen G. White, "The Duty to Preserve Health", The Review and Herald, July 29, 1884.

53 Kurahashi M, Inomata K. Effects of dietary consistency and water content on parotid amylase secretion and gastric starch digestion in rats. Arch Oral Biol. 1999 Dec;44(12):1013-9.

54 Morse DR, Schacterle GR, Furst L, Zaydenberg M, Pollack RL. Oral digestion of a complex- carbohydrate cereal: effects of stress and relaxation on physiological and salivary measures. Am J Clin Nutr. 1989 Jan;49(1):97-105.

55 Hori N, Lee MC, Sasaguri K, Ishii H, Kamei M, Kimoto K, Toyoda M, Sato S. Suppression of stress-induced nNOS expression in the rat hypothalamus by biting. J Dent Res. 2005 Jul;84(7):624-8.

56 Ellen G. White, "The Duty to Preserve Health", The Review and Herald, July 29, 1884.

57 Limme M. The need of efficient chewing function in young children as prevention of dental malposition and malocclusion. Arch Pediatr. 2010 Dec;17 Suppl 5:S213-9.

58 Varrela J. Occurrence of malocclusion in attritive environment: a study of a skull sample from southwest Finland. Scand J Dent Res. 1990 Jun;98(3):242-7.

59 Blacker SM, Chadwick RG. An in vitro investigation of the erosive potential of smoothies. Br Dent J. 2013 Feb;214(4):E9.

60 Salas MM, Nascimento GG, Vargas-Ferreira F, Tarquinio SB, Huysmans MC, Demarco FF. Diet influenced tooth erosion prevalence in children and adolescents: results of a meta-analysis and meta-regression. J Dent 2015;43(8):865–75.

61 White, E. G. (1923) Fundamentals of Christian Education. Nashville, TN: Southern Publishing Association. p. 225.

62 Houghton LA, Read NW, Heddle R, Horowitz M, Collins PJ, Chatterton B, Dent J. Relationship of the motor activity of the antrum, pylorus, and duodenum to gastric emptying of a solid-liquid mixed meal. Gastroenterology. 1988 Jun;94(6):1285-91.

63 Horowitz M, Collins PJ, Shearman DJ. Effect of increasing the caloric/osmotic content of the liquid component of a mixed solid and liquid meal on gastric emptying in obese subjects. Hum Nutr Clin Nutr. 1986 Jan;40(1):51-6.

64 Sun WM, Houghton LA, Read NW, Grundy DG, Johnson AG. Effect of meal temperature on gastric emptying of liquids in man. Gut. 1988 Mar;29(3):302-5.

65 White, E. G. (1991) Counsels for the Church. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association. p. 224.

66 Kusunoki H, Haruma K, Hata J, Tani H, Okamoto E, Sumii K, Kajiyama G. Real-time ultrasonographic assessment of antroduodenal motility after ingestion of solid and liquid meals by patients with functional dyspepsia. J Gastroenterol Hepatol. 2000 Sep;15(9):1022-7.

67 Aksglaede K, Thorsen B, Christiansen T, Thommesen P. Gastrooesophageal reflux during liquid and solid meals. A reevaluation of the de Carvalho test. Rofo. 1986 Oct;145(4):434-6.

68 Haber GB, Heaton KW, Murphy D, Burroughs LF. Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin. Lancet. 1977 Oct 1;2(8040):679-82.

69 Playford RJ, Woodman AC, Clark P, Watanapa P, Vesey D, Deprez PH, Williamson RC, Calam J. Effect of luminal growth factor preservation on intestinal growth. Lancet. 1993 Apr 3;341(8849):843-8.

70 Hamer HM, Jonkers D, Venema K, Vanhoutvin S, Troost FJ, Brummer RJ. Review article: the role of butyrate on colonic function.Aliment Pharmacol Ther. 2008 Jan 15;27(2):104-19

71 Handa K, Kreiger N. Diet patterns and the risk of renal cell carcinoma.

Public Health Nutr 2002;5:757– 67.

72 Rashidkhani B, Lindblad P, Wolk A. Fruits, vegetables and risk of renal cell carcinoma: a prospective study of Swedish women. Int J Cancer. 2005 Jan 20;113(3):451-5.

73 White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 105.

74 Kelsay JL, Behall KM, Prather ES. Effect of fiber from fruits and vegetables on metabolic responses of human subjects I. Bowel transit time, number of defecations, fecal weight, urinary excretions of energy and nitrogen and apparent digestibilities of energy, nitrogen, and fat. Am J Clin Nutr. 1978 Jul;31(7):1149-53.

75 Pase MP, Himali JJ, Jacques PF, DeCarli C, Satizabal CL, Aparicio H, Vasan RS, Beiser AS, Seshadri S. Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community. Alzheimers Dement. 2017 Sep;13(9):955-964.

76 Chen H, Iinuma M, Onozuka M, Kubo KY. Chewing Maintains Hippocampus-Dependent Cognitive Function. Int J Med Sci. 2015 Jun 9;12(6):502-9.

77 Galindo-Moreno P, Lopez-Chaichio L, Padial-Molina M, Avila-Ortiz G, O'Valle F, Ravida A, Catena A. The impact of tooth loss on cognitive function. Clin Oral Investig. 2021 Dec 8.

78 White, E. G. (1987) Manuscript Releases, vol. 2 (Nos. 97-161). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 217.

79 White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 436.

80 White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 437.

81 White, E. G. (1882) Testimonies for the Church, vol. 5. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 356.

82 White, E. G. (1987) Manuscript Releases, vol. 2 (Nos. 97-161). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p.

83 White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 6 (Nos. 347-418). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 135.

84 White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 11 (Nos. 851-920). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 122.

85 White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 12 (Nos. 921-999). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 168.

86 White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 17 (Nos. 1236-1300). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 61.

87 White, E. G. (1938) Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 492.

88 Counsels on Diet and Foods. 1938. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976. p. 105. http://www.ellenwhitedefend.com/Healthmessage/CD.pdf

89 White, E. G. (1993) Manuscript Releases, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 290.