

ഭക്ഷണത്തിലെ മിന്നും താരം

-ഡോ.പുന്നത്തിൽ കുഞ്ഞബ്ദുള്ള



കേരളീയർക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പറ്റാത്ത ആഹാരമാണ് തേങ്ങ. ലോകത്ത് കിട്ടുന്ന ഏറ്റവും പോഷകമൂല്യമുള്ളതും ജീവസുറ്റതുമായ ആഹാരപദാർത്ഥമാണ് തേങ്ങയെന്നത് നമ്മളിൽ പലർക്കും ഇതേവരെ ബോധ്യപ്പെടാത്ത വസ്തുതയാണ്. സത്യത്തിൽ തേങ്ങയെ കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പ്, ബദാം, പിസ്ത തുടങ്ങിയ കൊഴുപ്പും മാംസ്യവും സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള എണ്ണക്കുരുക്കളുടെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

തേങ്ങയുടെ വില മാർക്കറ്റിൽ ഇടിഞ്ഞാലും നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അത് ഒരിക്കലും വിലയിടിവുണ്ടാക്കുകയില്ല. ചെറുപ്പത്തിൽ കേട്ട ഒരു കഥയുണ്ട്. വീട്ടിൽ ഓമനയായി വളർത്തുന്ന പൂച്ച വീട്ടുകാരുമായി വഴക്കിട്ട് മക്കത്തേക്ക് പോവുകയാണെന്ന് പറഞ്ഞ് വീടുവിട്ടിറങ്ങി. പടിപ്പുരയിറങ്ങുമ്പോൾ പൂച്ച തേങ്ങ ചിരവുന്ന ഒച്ച കേട്ട് വഴക്ക് മതിയാക്കി തിരിച്ചുവന്നുവെന്നാണ് കഥ.

പക്ഷേ, ഇക്കാലത്ത് മലയാളികൾ ഏറ്റവും ഭയപ്പെടുന്നതും തേങ്ങയെയാണ്. വൈറൽപനിപോലെ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഈ ഭയം പരത്തിയത് വൻകിട എണ്ണക്കമ്പനികളാണ്. ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരല്ലാത്ത 'ശാസ്ത്രജ്ഞ'ന്മാരെ വശപ്പെടുത്തി നാളികേരത്തിനെതിരായി വലിയ ഒരു ലോബി അവർ ഉണ്ടാക്കി. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ വർദ്ധിക്കാനും ഹൃദ്രോഹം വരുത്താനും വെളിച്ചെണ്ണ കാരണമാകുന്നു എന്ന് അവർ പറഞ്ഞുപരത്തി. പരസ്യങ്ങളിലൂടെയും വാർത്തകളിലൂടെയും ലേഖനങ്ങളിലൂടെയും നമ്മുടെ മാധ്യമങ്ങളും അത് ഏറ്റുപിടിച്ചു. തേങ്ങ കഴിച്ചുപോകരുതെന്ന് നമ്മുടെ അലോപ്പതി ഡോക്ടറേമാന്മാരും പഥ്യം പറഞ്ഞു തുടങ്ങി. അതു കൊണ്ട് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഈ ആശങ്ക ഒരു കാർമ്മേഘം പോലെ തുങ്ങിക്കിടക്കുകയാണ്.

മറ്റു ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾപോലെ തേങ്ങ ഒരിക്കലും ജീർണിക്കുന്നില്ല. കാണാനും തൊടാനും രുചിക്കാനും ഗന്ധം ആസ്വദിക്കാനും ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഫലമാണ് തേങ്ങ. വിളഞ്ഞ തേങ്ങ ഏതാനും ദിവസം പരിചരിച്ചാൽ അത് മുളയ്ക്കുന്നതായി കാണാം. അതിനർത്ഥം ഇത് ജീവനും ആത്മാവും ഉള്ള ഒരു ഫലം ആണെന്നാണ്.

പെപ്സിയിലും കോളയിലും ഹോർലിക്സിലും എത്രയോ ശുദ്ധപാനീയവും ദാഹശമിനിയുമാണ് തേങ്ങയുടെ ആദ്യരൂപമായ കരിക്ക്. കരിക്ക് കുടിച്ചാൽ എന്തെന്നില്ലാത്ത ഉന്മേഷം അനുഭവപ്പെടും. കരിക്ക് മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ട് എത്രനാൾ വേണമെങ്കിലും ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാം. കരിക്ക് മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ട് ഉപവസിക്കാനും സുഖമായിരിക്കും.

തേങ്ങയുടെ ചിരട്ടയോടുകൂടിയ ബ്രൗൺ നിറത്തിലുള്ള നേരിയ തൊലി ഒരിക്കലും കളയരുത്. അതിൽ ധാരാളം പോഷകവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ തേങ്ങ അധികം നേരം തിളപ്പിക്കുകയും അരുത്. വാങ്ങിവെക്കാൻ നേരത്തു മാത്രമേ തേങ്ങാപ്പാലും വെളിച്ചെണ്ണയും ഉപയോഗിക്കാവൂ.

സത്യത്തിൽ തേങ്ങയെ കശുവണ്ടിപ്പരിപ്പ്, ബദാം, പിസ്ത തുടങ്ങിയ കൊഴുപ്പും മാംസ്യവും സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള എണ്ണക്കുരുക്കളുടെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. തേങ്ങയുടെ വില മാർക്കറ്റിൽ ഇടിഞ്ഞാലും നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അത് ഒരിക്കലും വിലയിടിവുണ്ടാക്കുകയില്ല. ചെറുപ്പത്തിൽ കേട്ട ഒരു കഥയുണ്ട്. വീട്ടിൽ ഓമനയായി വളർത്തുന്ന പൂച്ച വീട്ടുകാരുമായി വഴക്കിട്ട് മക്കത്തേക്ക് പോവുകയാണെന്ന് പറഞ്ഞ് വീടുവിട്ടിറങ്ങി. പടിപ്പുരയിറങ്ങുമ്പോൾ പൂച്ച തേങ്ങ ചിരവുന്ന ഒച്ച കേട്ട് വഴക്ക് മതിയാക്കി തിരിച്ചുവന്നുവെന്നാണ് കഥ. പക്ഷേ, ഇക്കാലത്ത് മലയാളികൾ ഏറ്റവും ഭയപ്പെടുന്നതും തേങ്ങയെയാണ്. വൈറൽപനിപോലെ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഈ ഭയം പരത്തിയത് വൻകിട എണ്ണക്കമ്പനികളാണ്. ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരല്ലാത്ത 'ശാസ്ത്രജ്ഞ'ന്മാരെ വശപ്പെടുത്തി നാളികേരത്തിനെതിരായി വലിയ ഒരു ലോബി അവർ ഉണ്ടാക്കി. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ വർദ്ധിക്കാനും ഹൃദ്രോഹം വരുത്താനും വെളിച്ചെണ്ണ കാരണമാകുന്നു എന്ന് അവർ പറഞ്ഞുപരത്തി. പരസ്യങ്ങളിലൂടെയും വാർത്തകളിലൂടെയും ലേഖനങ്ങളിലൂടെയും നമ്മുടെ മാധ്യമങ്ങളും അത് ഏറ്റുപിടിച്ചു. തേങ്ങ കഴിച്ചുപോകരുതെന്ന് നമ്മുടെ അലോപ്പതി ഡോക്ടറേമാന്മാരും പഥ്യം പറഞ്ഞു തുടങ്ങി. അതു കൊണ്ട് ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഈ ആശങ്ക ഒരു കാർമ്മേഘം പോലെ തുങ്ങിക്കിടക്കുകയാണ്. മറ്റു ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾപോലെ തേങ്ങ ഒരിക്കലും ജീർണിക്കുന്നില്ല. കാണാനും തൊടാനും രുചിക്കാനും ഗന്ധം ആസ്വദിക്കാനും ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഫലമാണ് തേങ്ങ. വിളഞ്ഞ തേങ്ങ ഏതാനും ദിവസം പരിചരിച്ചാൽ അത് മുളയ്ക്കുന്നതായി കാണാം. അതിനർത്ഥം ഇത് ജീവനും ആത്മാവും ഉള്ള ഒരു ഫലം ആണെന്നാണ്. പെപ്സിയിലും കോളയിലും ഹോർലിക്സിലും എത്രയോ ശുദ്ധപാനീയവും ദാഹശമിനിയുമാണ് തേങ്ങയുടെ ആദ്യരൂപമായ കരിക്ക്. കരിക്ക് കുടിച്ചാൽ എന്തെന്നില്ലാത്ത ഉന്മേഷം അനുഭവപ്പെടും. കരിക്ക് മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ട് എത്രനാൾ വേണമെങ്കിലും ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാം. കരിക്ക് മാത്രം കുടിച്ചുകൊണ്ട് ഉപവസിക്കാനും സുഖമായിരിക്കും. തേങ്ങയുടെ ചിരട്ടയോടുകൂടിയ ബ്രൗൺ നിറത്തിലുള്ള നേരിയ തൊലി ഒരിക്കലും കളയരുത്. അതിൽ ധാരാളം പോഷകവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ തേങ്ങ അധികം നേരം തിളപ്പിക്കുകയും അരുത്. വാങ്ങിവെക്കാൻ നേരത്തു മാത്രമേ തേങ്ങാപ്പാലും വെളിച്ചെണ്ണയും ഉപയോഗിക്കാവൂ.