



ചീരക്കൊരനല്ല

സിന്ധു രാജൻ

sindhu.rajan.foodart@gmail.com



‘പോപ്പോയ്’ ദി സൈലർ എന്ന കാർട്ടൂൺ കണ്ടിട്ടുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അറിയാവുന്ന ഒരു വന്യ തായാണ്, പോപ്പോയിയുടെ ശക്തിയുടെ ഉറവിടം ‘ചീര’ ആണെന്ന്. എപ്പോഴെങ്കിലും പോപ്പോയ് അപകടങ്ങളിൽ അകപ്പെടുകയോ, ശത്രുക്കളുമായി ഏറ്റുമുട്ടേണ്ടി വരികയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, തന്റെ കൈവശമുള്ള ചെറിയ ടിന്നിൽ നിന്ന് കൊത്തിയറിഞ്ഞ ചീരയുടെ ഇലകൾ കഴിക്കുകയും അതോടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈകളിലെ മസിലുകൾ വികസിക്കുകയും അതുവഴി അദ്ദേഹത്തിന് പൂർവാധികം ഊർജം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ നവീന ശക്തിയാർജിച്ച ശരീരം അദ്ദേഹത്തെ ശത്രുക്കളെ നേരിടാൻ സഹായിക്കുകയും അതുവഴി ആപത്-ഘട്ടങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ പോപ്പോയ് ദി സൈലർ കുറച്ചൊന്നുമല്ല ആ തലമുറയുടെ ക്ഷേമകല്പങ്ങളിൽ ചീരയെ ‘ഐതിഹാസിക പദവി’യിലേക്ക് ഉയർത്തിയത്.

ചീര എന്നത് നമ്മുടെ നമ്മുടെ വീട്ടിൽ തന്നെ നട്ടു വളർത്താവുന്ന ഒരു ഇലക്കറിയാണ്. ചീര തന്നെയാണ് ഇലവർഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവുമധികം പോഷകങ്ങൾ നൽകുന്നതും. ജീവകം-എ, ജീവകം-സി, ജീവകം-കെ എന്നിവയുടെയും ഇരുമ്പിന്റെയും നല്ല ഒരു സ്രോതസ്സാണ്.

വിവിധയിനം ചീരകൾ കാണപ്പെടാറുണ്ട്. പെരുഞ്ചീര, മുളുൻചീര, ചെഞ്ചീര, ചെറുചീര, നിർച്ചീര, മധുരചീര, പാലക് (ഉത്തരേന്ത്യയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ചീര), നിർച്ചീര എന്നിവ അവയിൽ ചിലത്. വിവിധ വലിപ്പത്തിലും നിറത്തിലുമുള്ള ചീരച്ചെടികളുണ്ട്.

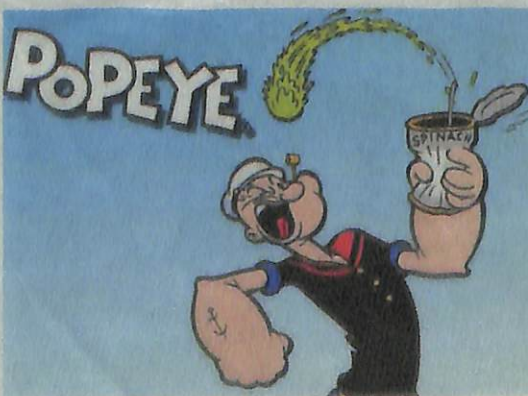
100 ഗ്രാം (3.5 oz) ചീരയിൽ 23 കലോറി ഉണ്ട്. ഭാരം എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ 91.5% ജലം, 3.6% അന്നജം, 2.9% പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മുൻപ് സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ പല വിറ്റാമിനുകളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും മികച്ച സ്രോതസ്സാണ് ചീര.

വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും

ചീരകളിൽ കാത്സ്യം, വിറ്റാമിൻ-കെ ഇവ നല്ലതോതിൽ ഉണ്ട്. ഇവ എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമായ ഒന്നാണ്. ആൻറി ഓക്സിഡൻ്റ് കൂടുതലുള്ള ഒന്നാണ് ചീര. മാത്രമല്ല, ചീരയിൽ വളരെയധികം നാരുകളുണ്ട്. ദഹനപ്രക്രിയയെ സഹായിക്കാൻ ആവശ്യമുള്ള ഒന്നാണ് നാർ. ഇരുമ്പ് ധാരാളമായി ഉള്ളതിനാൽ വിളർച്ചയും നല്ല ഔഷധം തന്നെയാണ് ചീര.

വിറ്റാമിൻ-ബി, സി, ഇ, പൊട്ടാസ്യം, കാത്സ്യം തുടങ്ങി നിരവധി ഘടകങ്ങൾ ചീരയിലുണ്ട്. ഇത് മുട്ടിയുടെ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു. മുടിയിടകൽക്ക് നല്ല കരുത്തനീരം ലഭിക്കുന്നതിനും മുടിവേരുകളിൽ ഓക്സിജൻ എത്തിക്കുന്നതിനും ചീര സഹായിക്കുന്നു.

ചർമ്മത്തിന് തിളക്കം വർദ്ധിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച ഉറവിടങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ചീര. ചീരയിൽ ധാരാളം വിറ്റാമിൻ-എ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് കോശങ്ങളുടെ പുനരുജ്ജീവനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. ചർമ്മത്തിന് തിളക്കവും നിറവും വർദ്ധിക്കുന്നു.



വിറ്റാമിൻ-എ: ചീരയിൽ കരോട്ടിനോയിഡുകളുടെ അളവ് വളരെ കൂടുതലാണ്. ശരീരത്തിന് ഉറപ്പായ



നൈട്രേറ്റുകൾ: ചീരയിൽ ഉയർന്ന അളവിലുള്ള നൈട്രേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തും.

കൊപ്ഫെറോൾ: ഈ ആൻറി ഓക്സിഡൻ്റ് അർബുദ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

ക്യൂർസെറ്റിൻ: ക്വീർസെറ്റിൻ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ചീര. ഈ ആൻറി ഓക്സിഡൻ്റ് അണുബാധകളും മറ്റു ശരീരവീക്കങ്ങളും കുറയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

സിക്ലന്തിൻ: ല്യൂട്ടെൻ പോലെ, സിക്ലന്തിൻ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കും.

ചീരയുടെ ദോഷവശങ്ങൾ:

ചീര വളരെ പോഷകഗുണമുള്ളതാണെങ്കിലും ചില അസുഖങ്ങളുള്ളവർക്കു ഇത് കഴിക്കുന്നതു വഴി ദോഷം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഓറോറണത്തിൻ: ക്ലിപ്തി സോൺ ഉള്ള ആളുകൾക്ക്

വഴിരോഗം വഷളാവാനു സാധ്യതയുണ്ട്.

ചീരയിൽ വിറ്റാമിൻ-കെ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ രക്തം നേർപ്പിക്കാൻ (ബ്ലഡ് തിന്നിങ്) മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നവർ കരുതലോടെ വേണം ഇവ ക്ഷേപിതയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്.

ചീരയിൽ ഉയർന്ന അളവിലുള്ള നൈട്രേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും ഒരുവട്ടം വേവിച്ച ചീര വിണ്ടും ആവർത്തിച്ച് ചൂടാക്കുന്നത് ഈ നൈട്രേറ്റുകളെ, നിട്രേറ്റ് ആക്കി മാറ്റുന്നു. ഇത് പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. അതിനാൽ മൂലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, ഗർഭിണികൾ, കുട്ടികൾ, പ്രായമായവർ, മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർ എന്നിവർ തീർച്ചയായും ഇങ്ങനെ, പാചകംചെയ്ത ചീര പലയാവർത്തി ചൂടാക്കി കഴിക്കരുത്.

ചീരകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന കീടങ്ങളെ തുരത്താനായി മിഖൈറും കൃഷിയിടങ്ങളിൽ കീടനാശിനി തളിക്കുക സാധാരണമാണ്. അതിനാൽ നമ്മുടെ പക്കൽ മാർക്കറ്റുകളിൽ നിന്ന് വാങ്ങുന്ന ചീരയിൽ കീടനാശിനികളുടെ അംശം കാണാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

അതിനാൽതന്നെ ഇവ നന്നായി കഴുകി മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. വെള്ളവും മഞ്ഞളും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുന്നതും നല്ലതാണ്.