



பாகற்காய் - ஆராய்ச்சித் திட்டம்

பாகற்காய் ஆசியாவில் பிரபலமான காய்கறி வகையைச் சார்ந்தது. இதில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்து காணப்படுகிறது. பாகற்காய் நீரிழிவு மற்றும் பிற நோய்களுக்கும் தொண்டு தொட்டு நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. கடந்த பல ஆண்டுகளில் அறிவியல் ஆதாரங்களின் மூலம் பாகற்காய் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவையும், அதிகம் உள்ள இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும், ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும் உதவுகிறது என்பது தெள்ளத்தெளிவாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பாகற்காய் பதார்த்தங்கள் தயாரிக்கும் முறை

பாகற்காயை உள்ளூர் சந்தைகள், கடைகள் அல்லது வீட்டுத் தோட்டத்தில் காணலாம். இளம் பாகற்காய் பச்சடி (சாலட்), பழச்சாறு அல்லது வெவ்வேறு வகை பதார்த்தங்களாக சமைத்து உண்ணப்படுகிறது. பாகற்காய் இலை மற்றும் விதைகள் கூட சமையலுக்குப் பயன்படுகிறது. ஆசிய சமையல் முறைகளில் பாகற்காயின் உட்புறமுள்ள பஞ்சு போன்ற பகுதி அதன் கசப்பு காரணமாக நீக்கப்படுகிறது. இந்தியாவில் பாகற்காயை மசாலா பொருட்களுடன் சேர்த்து வறுத்தும், குழம்பு வைத்தும் உண்கிறார்கள். அதன் கசப்பைக் குறைப்பதற்காக தண்ணீரில் உப்பு மற்றும் புளிச்சாறு சேர்த்து ஊறவைத்து பின் வடிகட்டி சமைக்கின்றனர். தைவானில் பெரும்பாலும் அன்னாசிப்பழம் மற்றும் கோழி சூப்ப்டன் பாகற்காயை சேர்த்து உண்கின்றனர். பாகற்காயை துண்டுகளாக நறுக்கி வறுவல் மற்றும் பக்கோடை செய்யப் பயன்படுத்துகிறார்கள். தென்கிழக்கு ஆசியாவில் பழுத்த பாகற்காய் மற்றும் உலர்ந்த இலைகளைக் கொண்டு தேநீர் தயாரித்து பருகுகிறார்கள். கோடை காலத்தில் பாகற்காய் சாறுடன் எலுமிச்சை மற்றும் பிற பழங்களின் சாறுகளையும் சேர்த்து புத்துணர்ச்சி பானமாகவும் பருகப்படுகிறது.

பாகற்காய் பதார்த்தங்கள்

இந்த துண்டு பிரசுரத்தில் உள்ள பதார்த்தங்கள் சமையலுக்காக மட்டுமே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை சமைத்து உண்பதனால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையும் என நிரூபிக்கப்படவில்லை.

பாகற்காய் கறி

தேவையான பொருட்கள்

பாகற்காய் (நடுத்தர அளவு)	: 2
தக்காளி (நடுத்தர அளவு)	: 2
எண்ணெய்	: 3 முதல் 4 தேக்கரண்டி
கடுகு	: சிறிதளவு
பெருங்காயம்	: 1 சிட்டிகை
பட்டாணி	: 50 கிராம்
காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய்	: 2
இஞ்சி பேஸ்ட்	: 1 தேக்கரண்டி
வெந்தாய் பொடி (வறுத்தது)	: அரை தேக்கரண்டி
மிளகாய்த்தூள்	: 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	: அரை தேக்கரண்டி
மல்லித்தூள்	: 1 தேக்கரண்டி
உப்பு	: தேவைக்கேற்ப
பட்டாணிக்குப் பதிலாக சுண்டல் கடலை, பாசிப் பயறு, வெள்ளை மொச்சை போன்றவற்றையும் உபயோகப்படுத்தலாம்.	

செய்முறை:

1. பாகற்காயை நீளவாக்கில் 2 பகுதிகளாக வெட்டி விதைகளை நீக்கவும். பின்பு உப்பு கலந்த தண்ணீரில் வெட்டிய துண்டுகளை 5-10 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.
2. ஒரு கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி, கடுகு, பெருங்காயம், தக்காளி, வேகவைத்த பட்டாணி, காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய் மற்றும் இஞ்சி பேஸ்ட் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும்.
3. ஊற வைத்த பாகற்காயை தனியாக எடுத்து வடிகட்டவும்.
4. பின்பு பாகற்காயை போட்டு மற்ற கவைகளுடன் நன்றாக வேகும் வரை வதக்கவும்.

பாகற்காய் வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்

பாகற்காய் (நடுத்தர அளவு)	: 1
மிளகாய்த்தூள்	: அரை தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள்	: அரை தேக்கரண்டி
தயிர்	: 2 முதல் 3 தேக்கரண்டி
சோளமாவு அல்லது அரிசி மாவு	: 1 தேக்கரண்டி
பெருங்காயம்	: 1 சிட்டிகை
எண்ணெய் மற்றும் உப்பு	: தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:

1. பாகற்காயை மெல்லிய, வட்ட வளையங்களாக வெட்டவும்.
2. சிவப்பு மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், தயிர், எண்ணெய், சோளமாவு அல்லது அரிசி மாவு மற்றும் உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். ஒவ்வொரு துண்டிலும் இந்தக் கலவை நன்கு பிடிக்குமாறு தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
3. மைக்ரோவேவ் அவனில் உள்ள தட்டில் எண்ணெய் தடவி ஓர் ஒற்றை அடுக்கில் பாகற்காயை தனித்தனியாக வைக்கவும். மைக்ரோவேவ் அவனில் 10 முதல் 11 நிமிடங்கள் சமைக்கவும். இடையே 2 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை காயைத் திருப்பிப் போடவும். பின்னர் மற்றொரு நிமிடம் சமைக்க மற்றும் 2-3 நிமிடங்கள் அவனிலேயே விடவும். மொறுமொறுப்பாகவில்லையெனில் 50 விநாடிகள் மைக்ரோவேவ் அவனிலேயே வைக்கவும். பின்பு எடுத்து சாப்பிடவும்.





Bitter Gourd

பாகற்காய் ஆராய்ச்சித் திட்டம்

சர்வதேச காய்கறி மையம் (AVRDC – The World Vegetable Center), தைவான் மற்றும் அதன் இந்தியா - தான்சானியா கூட்டாளிகள் ஆகியவை சேர்ந்து நீரிழிவு நோய் - வகை 2 மேலாண்மை மற்றும் சுகாதார ஊக்குவிப்பில் பாகற்காய் சாத்தியமானதா என்பதை ஆராய்கிறோம்.

இதற்கான பொருளாதார ஒத்துழைப்பு ஜெர்மனியின் கூட்டமைப்பு மற்றும் மேம்பாட்டு அமைச்சகத்திடமிருந்து பெறப்படுகிறது. திட்டக் கூட்டாளிகள்: ஜஸ்டஸ்-லீபிக் பல்கலைக்கழகம் (ஜெர்மனி), பஞ்சாப் வேளாண்மை பல்கலைக்கழகம் (இந்தியா), அவினாசிலிங்கம் மகளிர் நிகர்நிலைப் பல்கலைக்கழகம் (இந்தியா), கிளிமாஞ்சாரோ கிறிஸ்துவர் மருத்துவ மையம் (தான்சானியா) மற்றும் தேசிய தைவான் பல்கலைக்கழகம் (தைவான்).



giz



K.C.M.C.

**JUSTUS-LIEBIG-
UNIVERSITÄT
GIESSEN**



AVRDC
The World Vegetable Center

AVRDC - The World Vegetable Center

மேலும் தகவலுக்கு:

<http://www.bitter-gourd.org>
தொடர்பு: info@bitter-gourd.org அல்லது
அவினாசிலிங்கம் மகளிர் நிகர்நிலைப் பல்கலைக்கழகம்
முனைவர் அமிர்தவேணி சுப்பிரமணியன்.
amirthaveni@gmail.com
முனைவர். S. பிரேமகுமாரி
Premakumari2001@rediffmail.com
மேலும் நீரிழிவு நோய் பற்றிய தகவல் அறிய
சர்வதேச நீரிழிவு அறக்கட்டளை
<http://www.idf.org/worlddiabetesday/>
உலக சுகாதார அமைப்பு
<http://www.who.int/diabetes>

முன்னெச்சரிக்கைகள்

பாகற்காயை அதிக அளவு உட்கொள்ளுவதை கீழ்க்கண்டவர்கள் தவிர்ப்பது சிறந்தது.

- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்தவர்கள்
- இளம் குழந்தைகள்
- கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள்
- நீரிழிவு நோய்க்காக மருந்துண்பவர்கள்

பாகற்காயை வெறும் வயிற்றில் உட்கொள்ளக் கூடாது



பாகற்காய்

