



டி, பி12 அதிகம் இருப்பதால், எலும்புகளின் வளர்ச்சி, இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தி, தைரொய்ட் சுரப்பிகளின் உற்பத்திக்கு உதவுகிறது.

* வெள்ளாளி இறைச்சி ஆண்டளின் டெஸ்டேஸ் டிரேன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது.



ஆளி இறைச்சி சாப்பிடுவதற்கு முன் எடுக்கப்பட வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

ஆளி ஒரு மிகச்சிறந்த கடல் உணவு. ஆனால் அதன் சுகாதாரம் ஆளி வளரும் நீருக்கு ஏற்ப மாறுபடும். கடல் நீரில் வளர்வதால்,

பாக்டீரியா கலப்படம் அதிகமாக காணப்படும். எனவே, இறைச்சியை பச்சையாக உண்ணுவதை தவிர்க்கவேண்டும். பாக்டீரியா கலப்படம் குறைவான பகுதியில் இருந்து ஆளிகளை அறுவடை செய்ய வேண்டும். ஆளிகளை கடற்கரைக்கு கொண்டு வந்து நீரைப் பீய்ச்சி அடித்து, தூசி, மண்துகள்கள் இல்லாத அளவிற்கு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு சுத்தம் செய்யப்பட்ட முதிர்ந்த ஆளிகளை, மறு சுழற்சிமுறை கொண்ட கடல்நீரில் 24 மணி நேரம் பராமரிக்க வேண்டும். இதன் பிறகு ஆளிகளை மீண்டும் சுத்தமான கடல்நீரில் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது, ஆளிகளில் உள்ள நுண்ணுயிர்களின் எண்ணிக்கை 90% வரை குறைகிறது. சுத்தம் செய்யப்பட்ட ஆளியை சாப்பிடுவதன் மூலம் நோய்கள் ஏற்படுவதை தவிர்க்க முடியும்.

பங்களிப்பாளர்கள்

முனைவர். P. லக்ஷ்மிலதா

(முதன்மை விஞ்ஞானி)

முனைவர். E.M. சந்தப்ரத்யதர்ஷினி

(விஞ்ஞானி)

முனைவர். V. ஸ்ரீனிவாச இராகவன்

(விஞ்ஞானி)

முனைவர். R. நாராயணகுமார்

(முதன்மை விஞ்ஞானி)

திரு. N. ருத்ரமூர்த்தி

(முதுநிலை தொழில்நுட்ப அதிகாரி)

ஆளி - ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு ஒரு மருந்து



வெளியீடு

டாக்டர். A. கோபாலகிருஷ்ணன்

இயக்குனர், இ.வே.ஆ.க. - மத்திய கடல் மீன் வள ஆராய்ச்சி நிலையம்
கொச்சி - 682 018

சென்னை ஆராய்ச்சி மையம்,

இ.வே.ஆ.க. - மத்திய கடல் மீன் வள ஆராய்ச்சி நிலையம்

75, சாந்தோம் நெடுஞ்சாலை, எம்.ஆர்.சி. நகர்,
ராஜா அண்ணாமலைபுரம், சென்னை - 600 028.

&

**நிலையான வாழ்வாதாரத்திற்கான
மீன்வள மேலாண்மை திட்டம் (FIMSUL)**

தமிழ்நாடு அரசு

ஆளி இறைச்சி புரதம், கொழுப்பு, மற்றும் தாது ஊட்டச்சத்து நிறைந்த ஒரு தலைசிறந்த உணவாகும். இயற்கையாகவும் மற்றும் பொரிப்பகத்தில் கிடைக்க பெற்ற ஆளி உயிரினங்கள், மனிதன் நுகர்வதற்கான உயர்தரமான மற்றும் சரியான விகிதாச்சாரத்தில் அமையப்பெற்ற அத்யாவசிய புரதத்தின் ஆதாரமாகவும் விளங்குகிறது. ஆளியில் உள்ள புரதத்தின் உயிரினகூட்டு மற்றும் நைட்ரோஜன் கலவை, ஆளியின் ருசியான சுவைக்கு மெருகு சேர்கிறது. ஆளி இறைச்சியில், தயமின், போலேட், இரைபோஃபிளவின், பி12, போன்ற உயிர்ச்சத்ததுக்கள் (வைட்டமின்) மற்றும் மாங்கனீசு, மெக்னீசியம், இரும்பு, செலினியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற தாது சத்துக்கள் நிறைந்து உள்ளதாலும், மலிவாக கிடைக்கக்கூடியதாலும் உயர்ந்த தரமான புரதம் நிறைந்த, உணவாக கருதப்படுகிறது.



பச்சை ஆளியின் உடல் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ✳ ஆளி உயிரினங்கள், மனித உடலுக்கு தேவையான உயர்தரமான மற்றும் அத்யாவசிய புரதம் மற்றும் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவாகும்.
- ✳ ஆளியில் உள்ள ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள், மனித உடலை ஆஸ்துமா, முடக்கு வாதம் மற்றும் இரத்த உறைவு போன்ற நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.
- ✳ ஆளியில் உள்ள வேதி பொருட்கள் எச்.ஐ.வி நோயை கட்டுப்படுத்த ஆற்றல் உள்ளதாக விஞ்ஞானிகள் தெரிவிக்கின்றனர்.
- ✳ ஆளி இறைச்சி உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கொடுக்கிறது.
- ✳ ஆளி இறைச்சி சாப்பிடுவதால் இரத்த ஓட்ட பிரச்சனைகள் மற்றும் மாரடைப்பு தடுக்கப்படுகிறது.
- ✳ ஆளி இறைச்சி உட்கொள்ளுவதால் பற்கள், எலும்பு மற்றும் திசுக்கள் வலுப்பெறுகிறது.
- ✳ ஆளி இறைச்சி ஆண் மற்றும் பெண்களின் இனப்பெருக்கத் தன்மையை அதிகப்படுத்துகிறது.
- ✳ ஆளி இறைச்சி இரத்த சோகையை தடுக்கிறது.

✳ ஆளி இறைச்சி தோல் நெகிழ்ச்சியை பாதுகாப்பதன் மூலம், வயது முதிர்ச்சியை தாமதப்படுத்துகிறது.



வெள்ளாளியின் உடல் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

- ✳ மனிதனுக்கு ஏற்ற புரதம், தாது சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாக வெள்ளாளி திகழ்கிறது.
- ✳ வெள்ளாளி இறைச்சி எடை குறைப்பு, இரசாயன மாற்றங்கள், திசு உற்பத்தி, காயங்கள் ஆற்றுதல் போன்ற உடல் சம்மந்தமான நடவடிக்கைகளுக்கு உதவுகின்றது.
- ✳ வெள்ளாளி மீன் இறைச்சிக்கு இணையானதாகவும், புரதச்சத்து மற்றும் ஒமேகா-3-கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்து, ஒரு மிகச்சிறந்த உணவாக விளங்குகின்றது.
- ✳ வெள்ளாளி இறைச்சியில் செம்பு, துத்தநாகம், செலினியம், உயிர்ச்சத்து