

சங்க இலக்கியத்தில் சமச்சீர் உணவுச் சிந்தனைகள்

Balanced Diet Concepts in Sangam Literature

முனைவர் வெ. நளினி உதவிப் பேராசிரியர் (தமிழ்)
மொழி, பண்பாடு மற்றும் சமுதாயம் – துறை
பன்முகக் கலை மற்றும் வணிகக் கல்விப் புலம்
எஸ்.ஆர்.எம். அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்பவியல் நிறுவனம்
இராமாபுரம், சென்னை -89

Dr. Nalini. V

Assistant Professor – Tamil - Department of Language Culture and Society, School of Humanities- Faculty of Liberal Arts and Business Studies, SRM Institute of Science and Technology, Ramapuram, Chennai-89, India

மின்னஞ்சல்: [nalinik.shankar\[at\]gmail.com](mailto:nalinik.shankar[at]gmail.com)

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-7235-8229>

ஆய்வுச் சுருக்கம் (Abstract): பண்டைய தமிழர்களின் வாழ்வியல் நெறிகளையும் அறிவியல் சிந்தனைகளையும் படம் பிடித்துக் காட்டும் காலக்கண்ணாடியாகச் சங்க இலக்கியங்கள் திகழ்கின்றன. மனித உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும், வாழ்நாளை நீட்டிப்பதற்கும் அடிப்படைத் தேவையான உணவைச் சங்கச் சமூகம் வெறுமனே பசியாற்றும் பொருளாகப் பார்க்காமல், உடலியல் சார்ந்த முதன்மை காரணியாகக் கருதியது. இக்கட்டுரை, சங்கப் பாடல்களில் பதிவாகியுள்ள சமச்சீர் உணவுக் கோட்பாடுகளைக் (Balanced Diet Concepts) விரிவாக ஆராய்கிறது. ஐந்திணை நில அமைப்பிற்கு ஏற்ற உணவுப் பங்கீடு, சிறுதானியங்கள், புரதச்சத்துக்கள், ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள், மூலிகைக் கீரைகள் ஆகியவற்றைச் சரியான விகிதத்தில் உட்கொண்ட முறை, மோர் மற்றும் பழைய சோற்று நீர் மூலம் குடல் ஆரோக்கியத்தைப் (Probiotics) பேணிய நுட்பம், அறுசுவைச் சமநிலை மற்றும் பருவ காலத்திற்கு ஏற்ற உணவு மாற்றங்கள் (Seasonal Diet) குறித்து இக்கட்டுரை விரிவாக விளக்குகிறது. சங்க கால மக்களின் உணவு முறையானது நவீன ஊட்டச்சத்து அறிவியலுடனும், நோய்த்தடுப்பு மருத்துவத்துடனும் (Preventive Medicine) பெரிதும் ஒத்துப்போவதை உறுதிசெய்கிறது.

Sangam literature serves as a vivid historical mirror reflecting the holistic lifestyle and scientific wisdom of ancient Tamils. Food was revered not merely as a means to satisfy hunger, but as the fundamental core of physical health, longevity, and vitality. This research paper explores the balanced diet concepts (Samacheer Unavu) embedded within Sangam poetry. It analyzes how ancient Tamils categorized food based on eco-regions (Ainthinai), maintained nutritional balance through a combination of millets, proteins, healthy fats, and green leafy vegetables, and practiced gut-health awareness using probiotic digestive aids like buttermilk and fermented rice water. Furthermore, the paper highlights their understanding of taste equilibrium (Arusuvai) and seasonal dietary adaptations (Kala Unavu). The study demonstrates that the dietary practices depicted in Sangam literature closely align with modern nutritional science and preventive medicine.

திறவுச் சொற்கள் (Keywords): தமிழ்: சங்க இலக்கியம், சமச்சீர் உணவு, ஐந்திணை உணவு, ஊட்டச்சத்து, அறுசுவை, சிறுதானியங்கள், உணவே மருந்து, புரோபயாடிக்.

Keywords: Sangam Literature, Balanced Diet, Eco-regional Food System (Ainthinai), Nutrition, Taste Equilibrium, Millets, Food as Medicine, Probiotics.

1. முன்னுரை

"உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே"

புறநானூறு (பாடல்: 18)

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் வரி, சங்க காலத்தில் உணவிற்கு அளிக்கப்பட்ட முதன்மை முக்கியத்துவத்தைப் பறைசாற்றுகிறது. பண்டைய தமிழர்களின் வாழ்வியல் நெறிகளைப் படம் பிடித்துக் காட்டும் காலக்கண்ணாடியாகச் சங்க இலக்கியங்கள் திகழ்கின்றன. வெறும் பசியைப் போக்குவதோடு மட்டுமன்றி, உடலுக்குத் தேவையான மாவுச்சத்து (Carbohydrates), புரதம் (Proteins), கொழுப்பு

(Fats), தாதுக்கள் (Minerals) மற்றும் வைட்டமின்கள் (Vitamins) அடங்கிய கலவை உணவையே (Nutritious Diet) சங்கத் தமிழர்கள் பருகியுள்ளனர். நவீன மருத்துவ உலகம் இன்று வலியுறுத்தும் 'சமச்சீர் உணவு' (Balanced Diet) முறையை, இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் நடைமுறைப்படுத்தியிருந்ததைச் சங்க நூல்கள் மூலம் அறிய முடிகிறது. இதனை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் இக்கட்டுரையானது அமைந்துள்ளது

Volume 15 Issue 9, September 2026

Fully Refereed | Open Access | Double Blind Peer Reviewed Journal

www.ijssr.net

நிலம் சார்ந்த சமச்சீர் உணவுப் பகிர்வு (Eco-system Based Nutrition)

சங்க காலத் தமிழர்கள் திணை சார்ந்த (ஐந்திணை) நில அமைப்பில் வாழ்ந்தனர். ஒவ்வொரு நிலமும் அங்கு வாழ்ந்த மக்களுக்குத் தேவையான வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கின. இத்தகைய திணை உணவுகளின் இணைப்பு உடலுக்கு முழுமையான ஊட்டச்சத்தைத் தந்தது

- குறிஞ்சி (மலைப் பகுதி): திணை அரிசி, தேன், கிழங்கு மற்றும் விலங்கு இறைச்சி. (புரதம் மற்றும் உடனடி ஆற்றல் சார்ந்த உணவுகள்).
- முல்லை (காட்டுப் பகுதி): வரகு, சாமை, பால், தயிர், நெய் மற்றும் மோர். (தாவரப் புரதம், கால்சியம் மற்றும் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் ஆரோக்கியமான கொழுப்பு).
- மருதம் (வயல் பகுதி): செந்நெல், வெண்ணெல், கரும்பு மற்றும் நன்னீர் மீன்கள். (கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் அத்தியாவசிய தாதுக்கள்).
- நெய்தல் (கடல் பகுதி): உப்பு, கடல் மீன்கள் மற்றும் உமணர் கொண்டு வரும் தானியங்கள். (அயோடின் மற்றும் ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள்).
- பாலை (வறண்ட பகுதி): சூரையாடப்பட்ட தானியங்கள் மற்றும் உலர் உணவுகள்.

சங்க இலக்கியங்களில் ஊட்டச்சத்து சமநிலை (Nutritional Balance)

மாவுச்சத்தும் தாவரப் புரதமும் (Carbohydrates & Plant Protein)

சங்க காலத்தில் பளபளப்பான தீட்டப்பட்ட அரிசியை விட, நார்ச்சத்து (Fiber) மற்றும் குறைந்த சர்க்கரை அளவு கொண்ட சிறுதானியங்களே அன்றாட உணவில் முதன்மை பெற்றன. தானியங்களுடன் பருப்பு வகைகளையும், கீரைகளையும் சேர்த்துச் சமைக்கும் முறை அன்றே வழக்கில் இருந்தது.

"மாரி ஆம்பல் அன்ன கொழுப்பு அவிழ் உலவை

வாடுன் உழுந்தின் துவையொடு விரைஇ"

அகநானூறு (பாடல்: 37)

வெந்த உழுந்துப் பருப்பைத் துவையலாகச் செய்து, நல்ல கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவோடும் சோற்றோடும் கலந்து சாப்பிட்டதை இப்பாடல் விவரிக்கிறது. தானியங்களோடு பருப்பு வகைகளைச் (Plant Protein) சேர்த்து உண்பது, அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்களை (Essential Amino Acids) உடலுக்கு வழங்கும் என்ற நவீன ஊட்டச்சத்து விதியை அன்றே தமிழர்கள் கடைப்பிடித்துள்ளனர்.

விலங்குப் புரதமும் மருத்துவக் கொழுப்புச் சமநிலையும்

இறைச்சி உணவுகளில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் காரத்தின் தன்மையைச் சம்பந்தித்த காய்கறிகளையும், மூலிகைகளையும் சேர்த்துச் சமைத்துள்ளனர்.

"கொழுங் குறை கொடி வல்லாரையொடு

கொதித்த ஆம்பல் அமைய"

சிறுபாணாற்றுப்படை (வரிகள்: 135-137)

கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சியைச் சமைக்கும்போது, அதனுடன் 'வல்லாரை' போன்ற மூலிகைக் கீரைகளைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துச் சமைத்துள்ளனர். இது கொழுப்பினால் ஏற்படும் உடற்கூட்டையும், செரிமானக் கோளாறுகளையும் தடுக்கும் மருத்துவச் சமநிலையை (Medicinal Balance) உணர்த்துகிறது. மேலும், சமைத்த

இறைச்சியை நெய்யிலும், தயிரிலும் ஊறவைத்துச் சமைப்பது செரிமானத்தை எளிதாக்கியது.

சுவைச் சமநிலையும் குடல் ஆரோக்கியமும் (Taste & Probiotic Wisdom)

சங்கத் தமிழர்கள் அறுசுவைகளின் (இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம், துவர்ப்பு, உவர்ப்பு) தன்மைகளை நன்கு அறிந்திருந்தனர். அளவுக்கு அதிகமான காரம் அல்லது கொழுப்பு உடலைப் பாதிக்காமல் இருக்க, மோர் மற்றும் புளிப்புப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தினர்.

"தாளித்த மோர் வற்றல் நுண் கூழ்"

பெரும்பாணாற்றுப்படை (வரிகள்: 147-148)

நவீன மருத்துவம் இரைப்பை மற்றும் குடல் ஆரோக்கியத்திற்குச் 'பிரோபயாடிக்' (Probiotics) உணவுகளைப் பரிந்துரைக்கிறது. கடுகு, கறிவேப்பிலை இட்டுத் தாளித்த மோரையும், வற்றலையும் கூழுடன் சேர்த்துப் பருகும் பழக்கம் சங்க காலத்தில் இருந்தது. மோர் உடலின் வெப்பத்தைச் சமன்படுத்துவதோடு, குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களைச் (Gut Microbes) சீராக வைக்க உதவுகிறது.

காலமும் உணவும் (Circadian & Seasonal Diet)

பருவகால மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப உணவின் தன்மையை மாற்றி அமைப்பது உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் என்ற நுட்பத்தைச் சங்க கால மக்கள் அறிந்திருந்தனர்.

"நுண் சுளைப் பலவின் பழத்தொடு அமையு"

"தண்ணீர் பந்தர் விரைஇ நெய்பெய் அடிசில்"

— நற்றிணை (பாடல்: 299)

வேனில் காலம் (கோடை): உடலைக் குளிர்விக்கும் இளநீர், பலாப்பழம், தண்ணீர் பந்தல் பானங்கள், மோர் மற்றும் பழைய சோற்று நீர்.

கூதிர் காலம் (குளிர்): உடலுக்குச் சூடளிக்கும் திணைச் சோறு, மிளகு, நெய் மற்றும் சூடான இறைச்சிச் சாறு (Soup).

உணவை அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணாமல், பசியின் அளவிற்கு ஏற்ப உண்ணும் பழக்கம் வலியுறுத்தப்பட்டது. இதுவே பிற்காலத்தில் திருவள்ளுவரால், "மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு" என முறைப்படுத்தப்பட்டது.

2. முடிவுரை (Conclusion)

சங்க இலக்கியங்கள் காட்டும் உணவு முறை என்பது வெறும் சுவைக்காகவோ அல்லது பசி ஆற்றுவதற்காகவோ மட்டும் அமைந்தது அன்று. அது நிலவியல், உடலியல் மற்றும் காலவியல் அம்சங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட அறிவியல் பூர்வமான 'சமச்சீர் உணவு முறை' ஆகும்.

கார்போஹைட்ரேட்: சிறுதானியங்கள் மற்றும் செந்நெல்.

புரதம்: உழுந்து, பருப்பு வகைகள், இறைச்சி மற்றும் மீன்.

கொழுப்பு: நெய், நல்லெண்ணெய், மற்றும் ஆரோக்கியமான விலங்குக் கொழுப்பு.

வைட்டமின்கள் & தாதுக்கள்: வல்லாரை, அகத்தி, வேளைக்கீரை மற்றும் பழங்கள்.

செரிமான ஊக்கிகள் (Probiotics): தாளித்த மோர், பழைய சோற்று நீர், மிளகு மற்றும் புளி. ஆகிய ஐந்து அத்தியாவசிய கூறுகளும் சரியான விகிதத்தில் கலந்த முழுமையான சமச்சீர்

உணவாக (Holistic Balanced Diet) திகழ்ந்துள்ளது. சிறுதானியங்கள், காய்கறிகள், பால் பொருட்கள் மற்றும் மூலிகைகளைச் சரியான விகிதத்தில் கலந்து உண்ட சங்கத் தமிழர்களின் உணவுச் சிந்தனை, நவீன உணட்டச்சத்து அறிவியலுக்கு (Modern Nutritional Science) சிறந்த முன்னோடியாகத் திகழ்கிறது.

துணைநூல் பட்டியல் (References)

- [1] சாமிநாதையர், உ. வே. (பதிப்பு), புறநானூறு, உ. வே. சா. நூல்நிலையம், சென்னை.
- [2] சாமிநாதையர், உ. வே. (பதிப்பு), பத்துப்பாட்டு (பெரும்பாணாற்றுப்படை, சிறுபாணாற்றுப்படை, பொருநராற்றுப்படை).
- [3] பரிமளகாந்தி, மு., சங்க இலக்கியத்தில் வாழ்வியல், நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், சென்னை.
- [4] தேவநேயப் பாவாணர், பண்டைத்தமிழ் நாகரிகமும் பண்பாடும்.
- [5] சுப்பிரமணியன், ந., சங்க காலம், நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ்.