

## காய்கறிகள் :- பயன்களும், பக்கவிளைவுகளும்

### கத்தரிக்காய்

இதில் பல வண்ணங்கள் உண்டு என்றாலும் அனைத்திலும் உள்ள சத்து ஒன்றேதான். பிஞ்சு கத்தரிக்காய் சமைப்பதற்கு நல்லது. முற்றின கத்தரிக்காய் அதிகம் சாப்பிட்டால் சொறி சிரங்கைக் கொண்டு வரும்.

இதில் தசைக்கும், இரத்தத்திற்கும் உரம் தருகிற வைட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன. இதனால் வாய்வு, பித்தம், கபம் போகும். அதனால் தான் பத்தியத்துக்கும் இக்காயைப் பயன்படுத்தச் சொல்கிறார்கள். அம்மை நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் இதை உண்டு நல்ல பயன் பெறலாம்.

### அவரைக்காய்

இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. வெள்ளை அவரைப் பிஞ்சை நோயாளிகள் உண்ணும் காலத்தில் பத்திய உணவாக உண்ணலாம். இதை சமைத்து உண்டால் உடலை உரமாக்கும் காம உணர்ச்சியைப் பெருக்கும். சூட்டுடம்புக்கு இது மிகவும் நல்லது. இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது.

### வெண்டைக்காய்

இதன் சுபாவம் குளிர்ச்சி. இதனுடன் சீரகம் சேர்த்து சமைப்பது நல்லது. இது வறண்ட குடலைப் பதப்படுத்தும் இதில் வைட்டமின் 'சி', 'பி' உயிர்ச்சத்துக்கள் உள்ளன. இதை உண்டு வந்தால் சிறுநீர் பெருகும். நாள்பட்ட கழிச்சல் நீங்கும். சூட்டைத் தணிக்கும். உஷ்ண இருமலைக் குணமாக்கும்.

வெண்டைக்காய் உணவு விந்துவை கட்டிப் போகத்தின் உற்சாகத்தை உண்டாக்கும். நல்ல வெண்டைப் பிஞ்சுகள் இரண்டொன்றை பச்சையாகவே தினந்தோறும் வெறும் வயிற்றில் உண்டு வந்தால், மருந்து இல்லாமலேயே இந்திரிய நஷ்டம் சரிப்பட்டு விடும். உடம்பில் வாயுமிக்கவர்கள் இதை அதிகமாக உண்டால் வயிற்று வலியை ஏற்படுத்தி விடும்.

### புடலங்காய்

இது சற்று நீரோட்டமுள்ள காய். சூட்டுடம்புக்கு ஏற்றது. உடம்பின் அழலையைப் போக்கும், தேகம் தழைக்கும். இது எளிதில் ஜீரணமாகி நல்ல பசியை உண்டாக்கும். வாத, பித்த கபங்களால் ஏற்படும் திரிதோஷத்தைப் போக்கும். வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றுப் பூச்சி இவற்றை போக்கும். இதை உண்டால் காமத்தன்மை பெருகும்.

### கொத்தவரங்காய்

இது சிறுநீரைப் பெருக்கும். இதன் சுபாவம் குடு. அதனால், இதைத் தொடர்ந்தாற் போல் உண்டால் சீதம் போகத் தொடங்கிவிடும். இது பித்தவாதக் கடுப்பு, கபம் இவற்றை உண்டாக்கும். அதனால் இது பத்தியத்திற்கு உதவாது.

இதன் கெட்ட குணங்களைப் போக்க இத்துடன் தேங்காய், பருப்பு, இஞ்சி, சீரகம் இவற்றைச் சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்.

### வாழைத்தண்டு

இது பித்தத்தைத் தணிக்கக் கூடியது. இதன் சுபாவம் குடு என்றாலும் சிறு நீரைப் பெருக்கும். வாழைத்தண்டுப் பச்சடி உடம்பின் உஷ்ணத்தைப் போக்கும். வாத பித்தம், உஷ்ணம் முதலியவற்றைத் தணிக்கும், கபத்தை நீக்கும்.

இதை உண்டால், குடலில் சிக்கிய மயிர், தோல், நஞ்சு இவற்றை நீக்கும்.

வாரத்திற்கு ஒரு முறையேனும் இதை உண்ணுவது நலம்.

### தேங்காய்

இது சமையலுக்கு மிகவும் பயன்படுகிறது. இதில் 'ஏ', 'பி' வைட்டமின்கள் சிறிதளவு உண்டு. இது குடல் புண்ணையும் ஆற்றும். இதனால் தாது விளையும்.

தேங்காய் வழக்கையில் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூலச் சூட்டை மாற்றும்.

### சுரைக்காய்

இது உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். இதன் சுபாவம் குளிர்ச்சி. இது சிறுநீரைப் பெருக்கும். உடலை உரமாக்கும். மலச் சுத்தியாகும். தாகத்தை அடக்க வல்லது.

ஆனால் இது பித்த வாயுவை உண்டு பண்ணும். கடுஞ்சுரைக்காய் என்று ஒரு வகை உண்டு. இது குளுமை செய்வது. தாகத்தை அடக்கும். சீதளத்தையும், பித்தத்தையும் போக்கும். ஆனால் அஜீரணத்தை உண்டாக்கும். இதன் விதைகள் மேகத்தைப் போக்கும். வீரிய விருத்தியை ஏற்படுத்தும். இவ்விதைகளை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சில நாட்கள் உண்டு வந்தால் ஆண்மையைப் (இழந்தவர்கள்) பெறுவார்கள்.