



കുടുംപുളി

സമ്പാദകൻ: ജോയിക്കുട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

ഇപ്പോൾ മലയാളം വാത്കളിൽ വളരെ പ്രാധാന്യത്തോടെ അറിയുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് കുടുംപുളി. നമ്മുടെനാട്ടിൽ വളരെ സുലഭമായി കിട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നതും ഇപ്പോൾ ഉയുല നാശം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നതുമായ ഇത് അമിത വണ്ണമുള്ളവർക്ക് സിദ്ധുഷധമായി തീന്നിരിക്കുകയാണ്.

സീനിയ കംപേഗിയ എന്നു വിളിക്കുന്ന കുടുംപുളിക്ക് പിന്നാലെയാണ് ഇപ്പോള് ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരും സിനിമാ താരങ്ങളും.

അമിതവണ്ണം, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയെ അതിവേഗത്തിൽ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു കണ്ടെത്തലും പ്രചാരണവുമാണ് കുടുംപുളിയെ ഇത്രയും ആൾക്കാർ സ്നേഹിക്കുന്നത്. അമേരിക്കയിൽ ഏറെ അംഗീകാരവും പേരമുള്ള ഡോക്ടർമാർ കുടുംപുളിയുടെ മാഹാത്മ്യത്തെക്കുറിച്ച് തന്റെ ആരോഗ്യ പരിപാടികളിൽ വിവരിക്കുക കൂടെ ചെയ്തതോടെ സെലിബ്രിറ്റികൾ കുടുംപുളിക്കു പിന്നാലെ പരക്കെ പായുകയാണ്. ഇന്റർനെറ്റു വഴിയും ഈ വിവരം ശരത് വേഗമാണ് വ്യാപിക്കുന്നത്.

കേരളത്തിൽ സാധാരണ മീൻ കറിയിലും മറ്റുമാണ് കുടുംപുളി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. എന്നാൽ വിദേശികൾ പ്രത്യേകിച്ച് പാശ്ചാത്യ നാടുകളിൽ ഉള്ളവർ കുടുംപുളി കറിയിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത്. കുടുംപുളി ചേർന്ന ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ അവർക്കില്ല. അതുകൊണ്ട് കുടുംപുളിയുടെ സത്ത് വേർതിരിച്ചെടുത്ത് ക്യാപ്സുളുകളാക്കി മാറ്റി ഉപയോഗിക്കുകയാണ് അവർ ചെയ്യുന്നത്. നിരവധി വലിയ കച്ചവടക്കാർ ഇതിനോടകം ഈ രംഗത്തെത്തിക്കഴിഞ്ഞു.

കുടുംപുളിയിൽ നിന്ന് വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത ഘടകമാണ് ഹൈഡ്രോസിട്രിക്ക് ആസിഡ്. (എച്ച്. സി. എ) ശരീര ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന്റെ വേഗം ഇരട്ടിയോ മൂന്നിരട്ടിയോ ആക്കാൻ ഈ ഘടകത്തിന് കഴിയുമെന്നാണ് ഈ രംഗത്ത് പഠനം നടത്തിയവർ അവകാശപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഭക്ഷണ ക്രമീകരണത്തിനൊപ്പം വ്യായാമവും ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് എച്ച് സി എ (കുടുംപുളിസത്ത്) ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു മാസം കൊണ്ട് നാലു പൗണ്ട് (രണ്ടു കിലോയോളം) വെറെ ഭാരം കുറയും.

ഹൈഡ്രോസിട്രിക്ക് ആസിഡ്. (എച്ച്. സി. എ) ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് രൂപപ്പെടുന്നതിനെ തടയുമെന്ന് പഠനം പറയുന്നു. സാധാരണയായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്, ഷുഗർ തുടങ്ങിയവ മുഴുവനായി ഉപയോഗിക്കപ്പെ

ടുന്നില്ല. ശരീരത്തിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന ഇവ വൈകാതെ കൊഴുപ്പായി മാറപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ എച്ച്. സി. എ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഒരു എൻസൈം ഇങ്ങനെ കൊഴുപ്പു രൂപപ്പെടുന്നതിനെ തടയുന്നു. അതുപോലെ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോള് (എൽ. ഡി. എൽ), ട്രൈ ഗ്ലിസറൈഡ്സ് എന്നിവയുടെ ഉല്പാദനം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ തലച്ചോറിലെ സെറോട്ടോണിന്റെ അളവ് ഉയർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതിലൂടെ ഉന്മേഷം കൂട്ടാനും കുടുംപുളി ഉപകാരപ്പെടുമെന്ന് പഠനം നടത്തിയവർ പറയുന്നു. അമിത വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്ക് കുടുംപുളി സഹായമാണെന്ന് യു. ഇസ്. ഏ യിലെ പ്രശസ്തനായ ഒരു ഡയറ്റ് കോളമിസ്റ്റ് മില്ലർ, കുടുംപുളിയെ ഒരു സൂപ്പർ ഭക്ഷണമായാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചത്.

കുടുംപുളിയെ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ഇന്നുവരെ കണ്ടെത്തിയ പ്രകൃതിദത്ത ഔഷധങ്ങളിലെ അത്യുതമെന്നാണ് ഡോക്ടർ ഓസ്കുടുംപുളിയെ വിശേഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. കുടുംപുളിസത്ത് ഉപയോഗിച്ച് ശരീരഭാരം കുറച്ചവരുടെ അനുഭവകഥകൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ ദിനംപ്രതി പെരുകുന്നു.

ഇതോഷ്യയാണ് കുടുംപുളിയുടെ ജന്മദേശമെന്ന് കരുതുന്നു. ഇന്ത്യയിലും വടക്കു കിഴക്കൻ ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും മദ്ധ്യ പടിഞ്ഞാറൻ ആഫ്രിക്കയിലും വളരുന്ന വൃക്ഷത്തിന്റെ പഴമാണ് കുടുംപുളി (ഗാർസീനിയ കംപോഗ്യാ തമിരൻഡി) തെക്കു കിഴക്കൻ ഏഷ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലെ ചില ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽ ഇത് അവിഭാജ്യഘടകമാണ്. പ്രധാനമായും കറികളിലും ചടനികളിലുമാണ് കുടുംപുളി ചേർക്കുന്നത്. മീൻ കറിവെള്ളാനും സൂക്ഷിക്കാനും ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. മലേഷ്യയിലെ ചില ഗ്രാമങ്ങളിൽ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് കുടുംപുളി ഉപയോഗിച്ചു തയാറാക്കുന്ന ഒരിനം സൂപ്പ് ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പ് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.

കേരളത്തിലെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ പലരും കുടുംപുളിമരങ്ങൾ വെട്ടിമാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വിദേശത്തെ എരിവും പുളിയുമുള്ള കുടുംപുളി വത്കൾ കേൾക്കുമ്പോൾ പുരയിടങ്ങളിലെ ഈ മരത്തെ വെട്ടിമാറ്റാൻ ധൃതി പിടിക്കരുത്. നമ്മുടെ കൊച്ചു കേരളത്തിലെ പല നല്ല വൃക്ഷങ്ങളും വെട്ടി മാറ്റാനുള്ള ധൃതി കുറയ്ക്കൂണ്ട് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

