

തെങ്ങിൻ പൂക്കുലയിൽ നിന്നു ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന മദ്യാംശം തീരെയില്ലാത്ത പ്രകൃതിദത്ത ജ്യൂസാണ് നീര. കൊതുമ്പ് എന്ന കട്ടിയുള്ള ആവരണത്തിൽ പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന പൂക്കുല വിരിയുന്നതിനുമുമ്പ് കെട്ടി പരുവപ്പെടുത്തി അഗ്രം ചെത്തിയെടുക്കുന്നതാണ് നീര. വിരിയാത്ത പൂക്കുല അഗ്രം ചെത്തുമ്പോൾ മുറിവേൽക്കുന്ന ഭാഗത്തെ ഫ്ലോയം എന്ന കോശങ്ങളിലൂടെ ഉറവിടമുള്ള ദ്രാവകമാണ് നീരയായി ശേഖരിക്കുന്നത്. തെങ്ങൊന്നിന് ലഭിക്കുന്ന നീരയുടെ അളവു നോക്കിയാൽ പൂക്കുലകൾ തമ്മിലും തെങ്ങുകൾ തമ്മിലും സീസണനുസരിച്ചും നീരയുടെ അളവിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. ഒരു തെങ്ങിൽ നിന്നും ശരാശരി 2:1 ലിറ്റർ നീര ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് നാലര ലിറ്റർ മുതൽ 5 ലിറ്റർ വരെ ലഭിക്കുന്ന തെങ്ങുകളുമുണ്ട്. പൂക്കുലയുടെ പ്രായവും വലിപ്പവും നീരയുടെ അളവിനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ്. നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള തെങ്ങാണെങ്കിൽ 30-35 ദിവസത്തിൽ ഓരോ ഓലക്കവിളിലും ഒരു പൂക്കുല എന്ന കണക്കിനാണ് വിടരുന്നത്. നീര ആരോഗ്യ രംഗം ഉറ്റു നോക്കുന്ന ഒരു നാളെയുടെ പാനീയമായി കണക്കാക്കുന്നു. മദ്യാംശം തീരെ ഇല്ലാത്ത അതായത് 0 ആൽക്കഹോൾ ആയ ഒരു പ്രകൃതിദത്ത നാചരൽ ജ്യൂസാണ് നീര. പ്രമേഹരോഗികളുടെ എണ്ണം മറ്റേ നീരുകളേക്കാളും വേഗത്തിൽ വളർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈയവസത്തിൽ പ്രമേഹ രോഗികൾക്കും കഴിക്കാവുന്ന കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സുള്ള പഞ്ചസാരയായി ഇതിനെ നമ്മൾ പ്രോജക്ട് ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അമിനോ അമ്ലങ്ങളുടേയും, വിറ്റാമിൻ, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ് തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളുടേയും ഒരു കലവറ കൂടിയാണ് നീര. കൂടെ കാർബോളിക് അമ്ലമായ ഫിനോളുകളും ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഗ്ലൈസിക് ഇൻഡക്സ് എന്നാൽ രക്തത്തിൽ അബ്സോർബ് ചെയ്യപ്പെടുന്ന പഞ്ചസാരയുടെ അളവിന്റെ ഒരു അളവുകോലാണ് ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ്. ഇത് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ തോതിൽ നീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് എല്ലാവർക്കും വിശിഷ്ട ഡയബറ്റിക് രോഗികൾക്ക് ഒരു സന്തോഷവാർത്തയാണ്. മറ്റു പോഷക മൂല്യങ്ങളും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് ഒരു നല്ല ആരോഗ്യ പാനീയം എന്ന ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ശീതളപാനീയമായും പാനീയമമായും വിറ്റാമിൻ ഇരുമ്പ് എന്നിവയുടെ അഭാവം പരിഹരിക്കുന്നതിന് ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ഒരു ഫുഡ് സപ്ലിമെന്റായും ആസ്മ, ക്ഷയരോഗം, അർശസ്, ശ്വാസം മുട്ടൽ എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് ഔഷധമായും നീര ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. മുത്ര തടസ്സത്തിനും, മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിനും നീര ഒരു ഔഷധമാണ്. ശരീരത്തിലെ പ്രോട്ടീൻ നിർമ്മാണത്തിന് സഹായിക്കുന്ന ഗ്ലൂട്ടാമിക് ആസിഡ് എന്ന അമിനോ ആസിഡ് ഉയർന്ന അളവിൽ നീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. 100 മി.ലി നീരയെടുത്താൽ അതിൽ 1.5 മി.ഗ്രാം ഇരുമ്പും 7.5 മി.ഗ്രാം ഫോസ്ഫറും 16 - 30 മി.ഗ്രാം അസ്കോർബിക് ആസിഡും അതായത് വൈറ്റമിൻ സിയും 0.23 മുതൽ .32 ഗ്രാം വരെ പ്രോട്ടീനും 100 ഗ്രാം നീരയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മദ്യവൽക്കരണം മരണതുല്യമെന്ന് കണ്ട മഹാത്മഗാന്ധി പോലും ഗ്രാമീണ ജനതയുടെ ദുരിതങ്ങൾക്ക് അറുതിവരുത്താൻ കഴിയുന്ന മറുമരുന്ന്മാണ് ഒരുകാലത്ത് നീരയെ വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ദാരിദ്ര്യ നിർമ്മാർജ്ജനം നീരയിൽ കൂടി സാധ്യമാകുമെന്നാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾ. പൂർണ്ണമായും സസ്യാഹാരിയായിരുന്ന ഗാന്ധിജി ദിനസവും 40 മുതൽ 50 ഗ്രാം വരെ തെങ്ങിൻ ചക്കര കഴിക്കുമായിരുന്നുവെന്ന് വളരെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. കേരളത്തിനകത്തും പുറത്തും വിപണനസാധ്യത ഏറെയുള്ള ഒരു ഉൽപ്പന്നമായി നീരയെ നമുക്ക് ഉയർത്തിക്കാട്ടേണ്ട സാഹചര്യം വന്നിരിക്കുകയാണ്. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തിന് ഒരു ആരോഗ്യപാനീയം എന്ന നിലയിൽ ലഭിച്ച അതേ അംഗീകാരം ഒരു പക്ഷേ അതിലും ഉപരിയുള്ള ഒരംഗീകാരം നീരയ്ക്ക് ഇന്ന് ലഭ്യമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കരിക്കിൻ വെള്ളത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ സ്വാദിഷ്ടമായതുകൊണ്ട് ഒരു പോഷക പാനീയമെന്ന നിലയിൽ നീരയുടെ സ്വീകാര്യത വളരെ ഏറിയിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യരംഗത്തെ മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു മുന്നേറ്റത്തിനും ഈ പാനീയം വഴിയൊരുക്കുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.