

# තේ කෝප්පය හාද රෝග වලක්වයි

වෛද්‍ය ඩී.පී. අනුකෝරාල



වැඩ සහ ඇසුරුම් නිර්මාණය කොට ගත්තේ ගස ඇතුළත අති-නියම සිටම වන සේද වගා කොට තිබූ බව පෙනේ. තේ අද ලෝකයේ ජනප්‍රියතම පානයක් බවට පත්ව තිබේ.

පසුගියද පවත්වන්නට යෙදුන ඇමරිකාවේ හාද රෝග විශේෂ-ඥයන්ගේ සංගමයේ වාර්ෂික සම්මේලනයේදී ලෝකයේ මුල් පෙළේ විද්‍යාඥයන් විසින් පවත්-වන්නට යෙදුන පර්යේෂණවල වාර්තා මෙහිදී ඉදිරිපත් කරන්නට යෙදින. ඒ බොහොමයකම තේ පානය හදවතට හිතකර බවත්, එහි ඇති ප්‍රති ඔක්සිකාරකයන් නිසා මෙම ප්‍රතිඵල ලැබෙන බවත් පෙන්වා දී තිබේ.

තේවල ෆ්ලේවොනොයිඩ්ස් නම් ප්‍රති ඔක්සිකාරකය බෙහෙවින් අඩංගු බැවින් හාද රෝගවලදී ඔක්සිකරණයෙන් සෛල හා පටක වලට හානි පැමිණීමට ඉඩ ඇති බැවින් ඉන් ආරක්ෂා කර ගැනීමේ හැකියාවක් මේවා සතුව ඇති බව ලන්ඩනයේ කිංස් කොලේජ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ ජීව රසායනය පිලිබඳ මහාචාර්ය කැතරින් ඉවන්ස් විසින් හෙළිදරව් කොට ඇත.

උතුරු කැරොලිනා විශ්ව විද්‍යා-ලයේ වසංගත හා පෝෂණ විද්‍යාව පිලිබඳ මහාචාර්ය ලෙනොරේ අරාබි තේ පාන නිසා හාදයාබාධ අඩුවිය හැකි බවත්, දිනකට තේ කෝප්ප 3 ක් පානය කිරීමෙන් හදවත් රෝග සියයට 11 කින් අඩු කරගත හැකි බව ඔහු පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී තිබේ.

තේ පානය නිසා රුධිර පට්ටිකා ක්‍රියාකාරීත්වය දියුණු වීමෙන් හාද රෝග වැලකී යන බව මිනෙසෝවා විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාචාර්ය මයි-රන් ග්‍රොස් විසින් පෙන්වා දී ඇත. පට්ටිකා යනු ක්ෂීරපායී ගණයට අයත් සතුන්ගේ රුධිරයේ ඇති ඩිම්බයක හැඩ ගත් සෛල විශේ-ෂයකි. පට්ටිකා වැඩිපුර ප්‍රාණවත් වීම හේතු කොට ගෙන රුධිර නාල බිත්ති ඇතුළත ඇති පටක වල හානි පැමිණිය හැකි ය. එවිට ලේ කැටි ඇතිවී හාදයාබාධ හෝ මොළයට බලවත් හානි පැමිණීමට ඉඩ තිබේ. තේ පානය නිසා පට්-ටිකා ඒකරාශී වීම අඩුවන අතර ප්‍රති ඔක්සිකාරක ද වැඩි වැඩියෙන් රුධිරයට එක්කරනු ලබයි. මෙය අපගේ සෞඛ්‍ය සඳහා දවින්නට බලපෑමක් ලෙස සැලකිය හැකි ය.

හාදයාබාධවලට හේතු කාරක විය හැකි රුධිර නාල අසාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයන් ආපස්සට හැර-වීමේ හැකියාවක් තේ කෝප්පය සතුව ඇති බව බොස්ටන් විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාචාර්ය ජෝසප් ඒ. විටා විසින් පෙන්වා දී තිබේ. තේ කෝප්පයක් පානය කොට දෙපැ-යක් ඇතුළත ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව ඔහු පෙන්වා දී ඇත.

එලවළු සහ පලතුරුවල මෙන්ම තේවල ද සෛල වලට හානි පමු-ණුවන මුක්ත බණ්ඩ (Free radicals) බෙලගීන කිරීමේ ශක්තියක් ඇති බව ඇමෙරිකානු තේ මණ්ඩලයේ සභාපතිතුමා විසින් හෙළිදරව් කොට ඇත. එම නිසා හැම අයකුම තම දෛනික ආහාරයට තේ පානය ඇතුළත් කර ගත යුතු බව ඔහුගේ මතයයි.

