

ආහාර ගුණාගුණ

කාන්තාවන්ට සහ පුරුෂයින්ට පමණයි



වත්වීම සඳහා ආහාර අවශ්‍ය බව සැබවකි. ආහාර පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන අප බොහෝ දුරට මුල් තැන දෙන්නේ එහි රසයට පමණි. ආහාර තුළින් ලබා ගත හැකි බොහෝ සෙයින් වැදගත් පෝෂණය පිළිබඳ අප විසින් දක්වන්නේ ඉතාම අඩු සැලකිල්ලකි. මිනිස් සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර පිළිබඳ පර්යේෂණයන්හි ආරම්භය සඳහා මූල පිරුවේ වෛද්‍ය තාක්ෂණයේ දියුණුවත් සමග පෝෂණ විද්‍යාව ලද දියුණුව ඒකාබද්ධවීමත් සමග ය.

පෝෂණ විද්‍යාව තුළ සිදුකරන ලද පර්යේෂණ අනුව එළවළු, පලතුරු ස්වභාවික ලෙසින් ආහාරයට ගැනීම තුළින් ජීවිතයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වර්ධනය කර ගත හැකි අතරම මෙම එළවළු පලතුරු තුළින් ඔබට ලැබෙන පෝෂණය උපරිම ලෙසින් ම ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව උද වේ. එළවළු, පලතුරු ආශ්‍රය කර ගත් පර්යේෂණ තුළින් එයින් පුරුෂයින්ට සහ කාන්තාවන්ට ලැබෙන පෝෂණය පිළිබඳව වෙන් වෙන් ලෙසින් අධ්‍යයනය කොට ඇත. ලිංග විෂමතාවය තුළින් ද පුද්ගලයින් ලබා ගත යුතු පෝෂණ ගුණය වෙනස් වන බැවින් ඔබ ලබා ගත යුතු ආහාර මොනවාද යන්න පිළිබඳව මෙම අධ්‍යයනය තුළින් ඔබට වටහා දෙනු ඇත.

මුළුතැන්ගෙයි කටයුතුවලදී කාන්තාවන්ට හොඳින් හුරු පුරුදු තක්කාලි වලින් බොහෝ ගුණ ලබා දෙන්නේ පුරුෂයන්ට ය. තක්කාලි වැඩි වශයෙන් ආහාරයට ගන්නා පිරිමින් අතර පුරුෂ ඉන්ට් පිලිකා වැළඳීමට තිබෙන අවස්ථාව අඩු බව ඇමරිකාවේ කළ අධ්‍යයනයකින් 2002 මාර්තු

පුනසා චාන්දනී ද සිල්වා



හෙළි වී ඇත. භාවර්ධි විශ්ව විද්‍යාලයේ පර්යේෂකයින් මගින් සිදු කරන ලද එම අධ්‍යයනය සඳහා සෞඛ්‍ය වෘත්තීයයේ යෙදී සිටින පුද්ගලයින් 47,000 ක් සම්බන්ධ කර ගන්නා ලදී. ඔවුන් අතරින් සතියකට තුන්තර වරක් තක්කාලි අනුභව කරන පුද්ගලයින්ට පුරුෂ ඉන්ට් පිලිකා වැළඳීමට තිබෙන අවදානම අනෙකුත් පුරුෂයින්ට සාපේක්ෂව බලහ විට 35% කින් අඩු ය. තක්කාලිවල අඩංගු කැරොටොනෙකයිඩ සහ ලයිසොපින් පදාර්ථ

මගින් මෙම තත්ත්වය ඇති කරයි. නමුත් මෙම ආරක්ෂාව තක්කාලි යුෂ අනුභව කිරීම මගින් ලබා ගත නොහැකි බවද පෝෂණ විද්‍යාඥයින්ගේ අදහස වී ඇත.

'මල් ගෝවා' පුරුෂයින් අතර පවතින මුත්‍රාය පිලිකා සඳහා තිබෙන අවදානම අඩු කරන බව භාවර්ධි විශ්ව විද්‍යාලය මගින් සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයේ සඳහන්ව ඇත. අද ආසියාතිකයන් අතර බහුලව ඇති මුත්‍රාය පිලිකාවට මල්ගෝවා මගින් ලැබෙන ආරක්ෂාව පිළිබඳ පෝෂණ

ලිංග විෂමතාවය තුළින් ද පුද්ගලයින් ලබා ගත යුතු පෝෂණ ගුණය වෙනස් වන බැවින් ඔබ ලබා ගත යුතු ආහාර මොනවාද යන්න පිළිබඳව මෙම අධ්‍යයනය තුළින් ඔබට වටහා දෙනු ඇත.

විද්‍යාඥයින් ඉහළ තක්සේරුවක් තබා ඇත. එක් සතියක් තුළ පස් වතාවකට වඩා මල් ගෝවා අනුභව කරන පුද්ගලයින්ට මුත්‍රාය පිලිකා වැළඳීමට තිබෙන අවස්ථාව 50% කින් පමණ අඩු කර ගත හැකි බව පෝෂණ විද්‍යාඥයින් සඳහන් කරති.

අධි රුධිරපීඩනය වැළඳීමට පිරිමින්ට තිබෙන අවස්ථාව කාන්තාවන් වඩා ඉහළ මට්ටමක පැවතීම අද සාමාන්‍ය ප්‍රවණතාව වී ඇත. කොමඩුවල අන්තර්ගත පොටෑසියම් අධි රුධිරපීඩනය පාලනය කිරීමට සමත් ය. දිනකට පොටෑසියම් මිලිග්‍රෑම් 2000 කට වඩා ලබා ගත හැකි නම් එය මිනිසා ලබන විශිෂ්ඨ ජයග්‍රහණයකැයි මිස්ට්‍රේලියානු පෝෂණ විද්‍යාඥ ඇන්ටිගෝන් බ්ලේයෝස් සඳහන් කරයි. කොමඩු ගෙඩියක පොටෑසියම් මිලිග්‍රෑම් 664 ක් අන්තර්ගතව ඇත. කෙසෙල් ගෙඩියක හෝ දෙඩම් යුෂ විදුරුවකින් ලබා ගත හැකි පොටෑසියම් ප්‍රතිශතයට වඩා ඉහළ පොටෑසියම් ප්‍රතිශතයක් කොමඩු වලින් ලබා ගත හැක. කොමඩු මගින් ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කිරීමත් සමගම ප්‍රණීත සිසිල් රසයක් ද ඔබට ලැබෙනු ඇත. පොටෑසියම් මගින් අධි රුධිර පීඩනයට ලැබෙන පිටුවහල තිසාම ඇමරිකානු ආහාර සහ ඖෂධ පාලනාධිකාරිය මගින් පොටෑසියම් අධික ආහාර සහ අධි රුධිර පීඩනය අතර ඇති සම්බන්ධතාව පිළිබඳ සඳහනක් ආහාර ද්‍රව්‍යවල සටහන් කිරීමට ද අවසර දී ඇත.

පින් බහුල රෝග සඳහා ගස්ලබු බොහෝ ගුණ ලබා දෙන පලතුරක්

ලෙසින් නිර්දේශ කොට ඇත. දෙඩම් ගෙඩියක අත්තර්ගත විටමින් සී ප්‍රමාණය සේ දෙගුණයක විටමින් සී ප්‍රතිශතයක් ගස්ලබු තුළ අත්තර්ගත ය. විටමින් සී හීතවීම පින්තාශය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා සිදු කරනු ලබන බලපෑම පිළිබඳ පර්යේෂණය සඳහා පුද්ගලයින් 13,000 ක් පමණ සම්බන්ධ විය. මෙම පුද්ගලයින්ගේ රුධිර පරීක්ෂණය තුළින් අනාවරණය වූ පරිදි ඔවුන්ගේ විටමින් සී අඩු මට්ටමක පැවතුනි. ග්‍රෑම් 280 ක මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ගස්ලබු ගෙඩියක විටමින් සී මිලිග්‍රෑම් 188 ක් ද ශක්තිය කිලෝ ජුල් 500 ක් අත්තර්ගතව ඇත.

කාන්තාවන්ට ඇති වන අස්ථි බිඳීමේ (ඔස්ටියෝ පරෝසිස්) රෝගයට ගෝවා බෙහෙවින් ගුණ ලබා දෙන ඵලවඵලකි. ගෝවාවල අඩංගු විටමින් සී සහ කැල්සියම් මගින් මෙම රෝග තත්ත්වය පාලනය කිරීමේ ශක්තිය ලැබී ඇත. ගෝවා පිළිබඳව සිදු කළ පර්යේෂකයන්ට අනුව මෙහි අත්තර්ගත විටමින් කේ වලින් ද අස්ථි ආරක්ෂා කිරීමේ ශක්තිය ලැබී ඇත. කාන්තාවන්ට සිදුවන අස්ථි බිඳීම විශේෂයෙන් උකුල් ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත 30% කින් පහත වැටීමට තම් දිනකට විටමින් කේ මයික්‍රොග්‍රෑම් 109 ක් ලබා ගැනීමෙන් සිදු වේ. කොළ පැහැති ඵලවඵල විටමින් කේ බහුලව ඇතත් ඒ අතරින් ගෝවා ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් ගනී.

කාන්තාවන්ගේ මාසික ඔසප්චීමේදී සිදුවන ශාරීරික අපහසුතාවයන්ට මෙන්ම අස්ථි බිඳීමේ රෝගයට ද සෝයා බොහෝ ගුණ ලබා දෙයි. සෝයාවල අඩංගු අයිසොෆ්ලේවොනිස් රසායනික සංයුතිය කාන්තාවන්ගේ සිරුරේ ඇති ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනයට සමාන ය. සෝයා බෝංචි කෝප්ප 1/2 ක අයිසොෆ්ලේවොනිස් මිලිග්‍රෑම් 15-30 අතර ප්‍රමාණයක් අත්තර්ගත ය. දිනකට අයිසොෆ්ලේවොනිස් මිලිග්‍රෑම් 50-70 අතර ප්‍රමාණය ඔසප් සමයේදී සිදුවන ශාරීරික අපහසුතාවයන්ගෙන් මිදීමට හේතුවක් වනු ඇත. දිනකට මිලිග්‍රෑම් 90 ක් ලබා ගැනීමෙන් කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිත අස්ථිවලට අමතර ශක්තියක් ලැබෙනු ඇත. ස්වභාවික සෝයාවල

අඩංගු ප්‍රෝටීන මගින් ශරීරයේ අභිනකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ද පාලනය කරනු ඇත.

බෙල්ලන්, ඌරුමස් පෝෂ්‍ය ආහාර යැයි අප විසින් මෙතෙක් පිළිගැනීමක් නොකළද මෙම ආහාර අද පෝෂණ විද්‍යාඥයින්ගේ අවධානයට ලක්ව ඇත. බෙල්ලන් තුළ අඩංගු සින්ක් පුරුෂ ප්‍රජනන පද්ධතියේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයට වැදගත් බවට පත්ව ඇත.

පුරුෂ හෝර්මෝනය ලෙසින් සැලකෙන ටෙස්ටෝස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය සමතුලිත ලෙසින් පවත්වා ගැනීමට තම් දිනකට සින්ක් මිලි ග්‍රෑම් 15-40 අතර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය ය. මෙම අවශ්‍යතාව සඳහා බෙල්ලන් ඔබේ ආහාරවේලට පත් කර ගැනීමෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක.

ආසියාතික කලාපයේ කාන්තාවන් නිරක්තිය (ලේ හිගකම) මෙන්ම යකඩ උනතාවය තුළින් උපදින අතුරු රෝගවලින් බොහෝ සෙයින් පීඩාවට පත්ව ඇත. ඌරුමස් යකඩ බහුල ආහාර වර්ගයක් ලෙසින් අප තුළ පිළිගැනීමක් තවමත් තැන. නමුත් අත්ලක ප්‍රමාණය ඇති කුඩා ඌරුමස් කැබ්ලේක යකඩ මිලි ග්‍රෑම් 1.4 ක් අත්තර්ගතව ඇත. මිනිස් ශරීරයේ සිදුවන යකඩ උනතාවය සඳහා ඌරුමස් හොඳ ආදේශකයක් බව සිංගප්පූරුවේ ආසියානු ආහාර තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය සඳහන් කරයි. මෙය කාන්තාවන්ට ඉතා වැදගත් ආරංචියකි.

කාන්තාවන්ට මාසිකව සිදුවන ඔසප්චීමේදී අධිකව රුධිරය වහනය වීමෙන් සිදුවන රක්ත හීනතාවට ද යකඩ උනතාවටද ඌරුමස් ආහාරයට ගැනීමෙන් විපුල ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක.

ලෙඩ රෝගවලට ඖෂධ ලබා ගැනීමට වඩා ස්වභාවික ඵලවඵල පලතුරු ඇතුළු ආහාර මගින් ඔබේ ජීවිතයේ නිරෝගී පැවැත්මට ඉමහත් පිටුවහලක් ලැබෙන බැව් මතකයේ තබා ගෙන ඔබේ ආහාර රටාවට ඵම සැලසුම ආදේශ කරගන්න. ආහාර පිළිබඳ වූ පෝෂණය ගැන ඔබ ලබන දැනුවත් බව ඔබේ ජීවිතයේ නිරෝගී බව සඳහා පදනම වනු ඇත. □

Reader's Digest ඇසුරිණි