

අවධානය

හෘද රෝග වලක්වා ගන්නට නම්
 ශාක තෙල් ආහාරයට
 එක් කර ගන්න. විවිධ
 ඇටවලින් ලබා ගන්නා තෙල්
 කොලොස්ටෙරෝල් රහිතයි ආදී
 වශයෙන් නොයෙක් වෙළෙඳ
 ප්‍රචාරණ මගින් ඔබට හිතවත්ව
 උපදෙස් දෙන
 මූවාචෙන් කෘත්‍රීම තෙල් වර්ග
 වෙළෙඳ පොළට දැන් දිනෙන් දින
 වැඩි වැඩියෙන් එක්වෙයි. මේ
 තෙල් කෙබඳු ඒවා ද? ඇත්තෙන්ම
 ඒවා සිරුරට හිතකර ද?
 අහිතකර ද? පරිභෝජනය සඳහා
 මිලදී ගැනීමට පෙර ඔබ විසින් ම
 තීරණය කළ යුතු වෙයි. ජාත
 ඉංජිනේරු ක්‍රමයට කෘත්‍රීමව
 සැකසෙන තෙල් හා ආහාර වර්ග
 දැනටමත් තහනම් කරන තීරී
 රජය විසින් ගෙන තිබේ. එහෙත්
 තවමත් නොයෙක් ආකාරයෙන්
 රජයේ ඇස් වසා එවැනි
 නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළට එන
 මාර්ග මුළුමනින් ම ඇහීරී තැන.
 සිරුරට හිතකර ඒවා
 ලෙස හඳුන්වමින් ලෝක
 වෙළෙඳපොළට එක් කෙරුණු
 ආහාරමය තෙල් වර්ගයක් පිළිබඳ
 ජාත්‍යන්තර කීර්තියක් දිනූ
 විද්‍යාඥයකුගේ අත්දැකීමක් මේ
 ලිපියට පාදක වෙයි.



තෝලා තෙල් කියන්නේ මොනවා ද? ඔලීවි තෙල් ලැබෙන්නේ ඔලීවි වලිනි. රටකපු කෙල් ලැබෙන්නේ රටකපු වලිනි. එහෙත් කැනෝලා තෙල් ලබා දෙන එනමින් හැඳින්වෙන ශාකයක් තිබෙනවා ද? මේ ගැන නම් ඒ බෝතල ලේබලයේ සඳහන් කොට තෝලී ය. එහෙයින් මම අන්තර්ජාලයේ උදව් පැතුටුවේ. මේ පහත දැක්වෙන්නේ මා දැනගත්, එමෙන් ම ඔබ ද කැනෝලා ගැන දැනගත යුතු කරුණු ය. කැනෝලා

වෙස්වලාගන් කැනෝලා තෙල් විෂ සහිත ද?

යනු ස්වභාවික ශාකයක නමක් නොවේ. කැනෝලා යනු කැනඩා (Canada) හා තෙල් (Oil) යන දෙවදන් එක්වීමෙන් සැදුණ නමකි. එමෙන්ම කැනඩාවේදී මේ ශාකය ජාත ඉංජිනේරු විද්‍යාත්මකව වර්ධනය කරන ලද්දේ රේජිසිඩ් ශාකයෙනි.
 මේ රේජිසිඩ් අයත් වන්නේ අබ කුලයටයි. Agri Alternative සහරාවට අනුව රේජිසිඩ් තෙල් මනුෂ්‍යයාට හා වෙනත් සත්ත්වයන්ට විෂ සහිත ය.

රොඩීනි ඩබ්ලිව් එන්. හිසන් විසිනි

එය වෙසෙසින් ම කෘමි විකර්ෂකයකි. මගේ රෝස පැලවලට ආ කුඩිත්තන් පලවා හැරීමට මා එය භාවිතා කළ අතර එය සාර්ථක එල ලබා දුන්නේ ය. රේජ තෙල්වලින් සබන් හා ඉන්ධන සාදන අතර කෘත්‍රීම රබර් සැදීමේදී ද එය යොදා ගනී. කෙසේ වෙතත් එය ආහාරමය කෙලක් නොවේ. එය කර්මාන්තමය කෙලකි. මෙමගින් ශ්වසන ආබාධ, ඇතිමියා, ආතතිය, අන්ධභාවය වැනි රෝග තත්ත්ව ඇතිවිය හැකි ය.
 1986-1991 කාල අතරතුර රේජ ඔසිල් එංගලන්තය ඇතුළු යුරෝපීය රටවල් රැසක සත්ව ආහාර සඳහා භාවිතා කරන ලදී. මෙකල ගවයන්ගේ ආහාරවලට 'ස්ක්‍රේපි' රෝගයෙන් පෙළුණ බැටළුවන්ගේ ශරීර කොටස් ද එක්වූ අතර ඒ හේතුවෙන් මැඩිකව් රෝගය පැතිර ගිය බවට ද මතයක් පල විය. කෙසේ වෙතත් 'රේජ ඔසිල්' සත්ව ආහාරවලින් ඉවත් කළ විට 'ස්ක්‍රේපි' රෝගය ද අතුරුදහන් විය.

කෙසේ වෙතත් අද ද අඇම-රිකාවේ හා කැනඩාවේ රාජ්‍ය අනුග්‍රහය සහිතව කැනෝලා තෙල් නිෂ්පාදනය කෙරේ. කැනෝලා අලෙවි ප්‍රචාරක සේවාව සඳහා වෙබ් අඩවියක් ද ඇති අතර එමගින් තිතරම කියන්නේ කැනෝලා තෙල් අනියමිත ආරක්ෂිත බව ය. ඔවුන් කියන්නේ කැනෝලා තෙල් සෑදීමට ගන්නේ රේජිසිඩ් වුවද එය ජාත ඉංජිනේරු විද්‍යාවෙන් වෙනස් කර ඇති නිසා, තවදුරටත් එය රේජිසිඩ් හි ලක්ෂණ නොපෙන්වන බව ය. රේජිසිඩ් යන නම සහවා

හේතුවන්නේ ද එවැනි දිගුම මේදම්ලයන් ය. මේ මේදම්ල මගින් ස්නායුචක මයලින් කොපු වනසා දමනු ලැබේ. කැනෝලා තෙල් වෙනුවෙන් කතා කරන අය කියන්නේ චිත හා ඉන්ද්‍රිය ජාතිකයන් සියවස් ගණනාවක් තිස්සේ මෙය භාවිතා කළ බවත් ඔවුන්ට ඉන් බලපෑමක් නොවූ බවත් ය.
 මෙහිදී මගේ පොද්ගලික අත්දැකීමක් ද සඳහන් කළ යුතු වේ. කැනෝලා තෙල් භාවිතයට ගන්නට පෙර මගේ කොලොස්ටෙරෝල් මට්ටම 150 ක් විය. කැනෝලා භාවිතය ඇරඹීමෙන් අවුරුද්දකට පසු ඒ ගණන 260 දක්වා ඉහළ නැග තිබිණි. මා කැනෝලා තවකා පිරිසිදු ඔලීවි තෙල් භාවිතා කරන්නට ගත් අතර, අවුරුදු 5 ක් තිස්සේ ඔලීවි භාවිතා කළ පසු කොලොස්ටෙරෝල් මට්ටම 160 දක්වා පහළ බස්සවා ගන්නට මට හැකි විය.
 මගේ සොහොයුරිය ද කලින් භාවිතා කළේ කැනෝලා තෙල් ය. ඇය රෙද්දකට මේ තෙල් දමා එය සෝද ඉවත් කරන්නට උත්සහ කළා ය. කෙතරම් තදින් සේදුවත් විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළත් එම තෙල් පැල්ලම ඉවත් කළ නොහැකි විය. ඇය වහාම මේ තෙල් භාවිතය නැවැත්වූවා ය. රෙද්දකින් ඉවත් කරන්නට බැරි මේ තෙල අපගේ සිරුර තුළ මොනතරම් ප්‍රබල විදිහට හැසිරෙද්දී යන්න ඇගේ තර්කය යි.
 මගේ තාත්තා පුරුද්දක් ලෙස සුරතලයට කුරුල්ලන් ඇති කරයි. කුරුල්ල ආහාරවල රේජිනෙල් අඩංගුදී කියා ඔහු තිතරම සොයා බලයි.

වෙස්වලාගත් කැනෝලා...

66 පිටුවෙන්

කැරැල්ලේ මේ තෙල් තියෙන කෑම කැවෙත් උත් වැඩිකලක් ජීවත් වෙන්නෙ තැහැ. ඒ ඔහුගේ අදහස ය.

ඇපල් පෙනි නිපදවන කර්මාන්තශාලාවක තත්ත්වපාලක රස පරීක්ෂකයකු සේ කටයුතු කළ මිතුරකුගේ අත්දැකීමක් ද මෙහි සඳහන් කරමි. එහි ඇපල් පෙනි බඳින ලද්දේ කැනෝලා තෙල් වලිනි. කැනෝලා යෙදූ ඇපල් පෙනිවල රස බලා තත්ත්ව වාර්තා කරන්නට මිතුරාට සිදුවූ අතර මාස 9 ක පමණ කාලයකට පසු සෞඛ්‍ය ගැටලු රැසකට ම ගොදුරු විය. දත්මුල් දියවී

දත් බුරුල්වීම, අතපය ඉදිමීම, අත්වල සන්ධි ආබාධ, ශ්‍රවණාබාධ, කොණ්ඩය හැලීයාම, ඇඟපතේ ශක්තිය අඩුවීම වැනි සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න වලින් පීඩා විඳින්නට මගේ මිතුරියට සිදුවිය. වසර පහකට පසුවත් ඇයට තවමත් සන්ධි වේදනා හා විදුරුමස් ආබාධ ඇති වේ.

මේ ඇපල් පෙනි ටිකක් පමණක් ආහාරයට ගත් 30 හැවිරිදි සේවකයකුගේ රුධිරවාහිනිවල තත්ත්වය 80 හැවිරිදි අයකුගේ තරමට ම දුර්වලව ගොස් ඇති බව වෛද්‍ය පිරික්සුමකදී හෙළි විය. සේවකයන් දෙදෙනකු මේ ආහාරවල අපද්‍රව්‍ය වසු පැටියන්ට කැවූ අතර එහි ප්‍රතිඵලය වූවේ තොබෝ දිනකින් ඔවුන්ගේ ලොම් ගැලවී වැටීම ය.

මේවා දීම තතර කළ විට යළි ලොම් වැවෙන්නට විය.

යළිත් කිව යුතුව ඇත්තේ රෙජිසිඩ් තෙල් මනුෂ්‍ය පාරිභෝජනය සඳහා සුදුසු නොවන බවත් එහි විෂද්‍රව්‍ය අඩංගු බවත් ය. එහි ඇතුළත් එරැසික් අම්ලය අඩු කළ ද මේ භාහිකර බව පවතී. එය ඉක්මනින් මුඩුවන තෙලක් බව ද අපි සොයා ගතිමු. රෙද්දකට වැටුණ කළ එහි මුඩු ගඳක් ද ඉතිරි වේ. රෙජිසිඩ් තෙල් භාවිතයෙන් ආහාර බැඳීමේදී නිකුත්වන දුම පිළිකාකාරක බව **Wall Street Journal**හි පළවූ ලිපියකින් ද තහවුරු වේ. කැනෝලා තෙල්වලින් ඔබට භාහිවිය හැකි ය. එහෙයින් එය පාරිභෝජනයෙන් වළකින්න. 