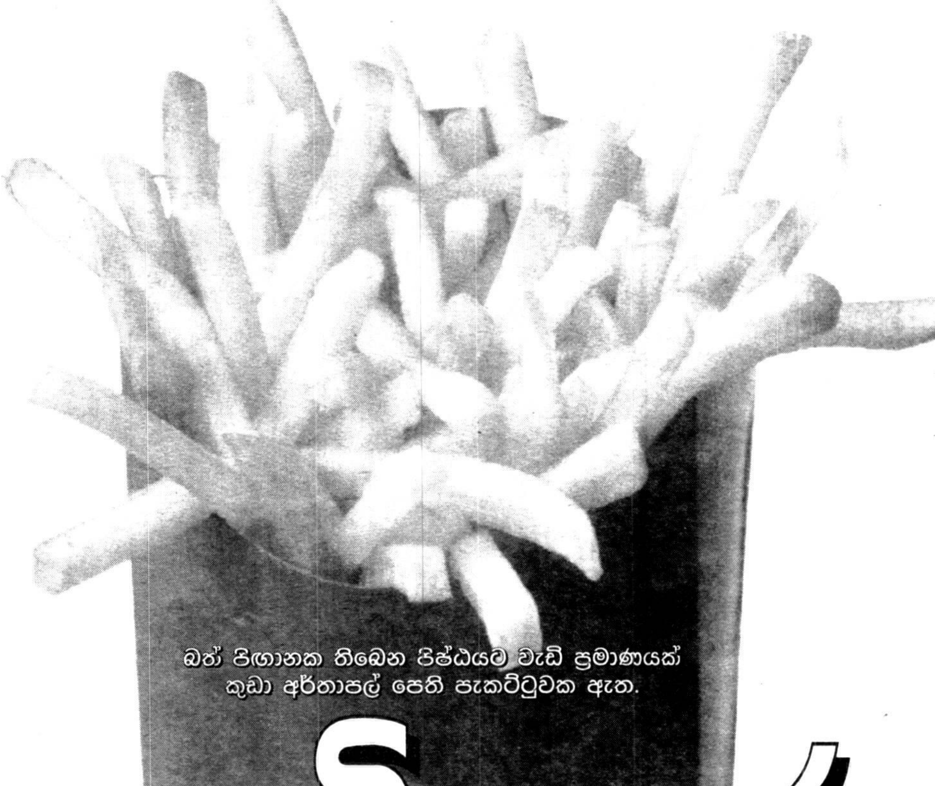

බත් පිඟානක තිබෙන පිෂ්ඨයට වැඩි ප්‍රමාණයක් කුඩා අර්තාපල් පෙති පැකට්ටුවක ඇත.

තහංචි ආහාර

ආචාර්ය උපාලි ඇම්. සේනානායක

මීට දසක පහකට පමණ පෙර ආහාර තහංචි දැම්මේ පවුලේ වෛද්‍යවරයා විසින් පමණි. එදා එය හැඳින්වූයේ පත්තියන් ආහාර වශයෙනි. ඒ ඒ රෝගය අනුව නොගත යුතු ආහාර ගැන තීරණයක් ගනු ලද්දේ වෛද්‍යවරයා විසින්ය. එහෙත් මෑතක සිට එනම් දසක දෙකක පමණ කාලයක සිට පෝෂණ විද්‍යාඥයින් හෝ විශේෂඥයන් යැයි හඳුන්වා ගන්නා පිරිසක් බොහෝ ආහාරවලට තහංචි දමමින් ඒවා කෑමට පමණක් නොව බැලීමට පවා තහනම් ආහාර ලෙස නම් කර ඇත. මේ අය පෙන්වා දෙන කරුණු අනුව "තුන් දෙසටම ගැලපෙන එකම ආහාරය ඉඟුරු පමණක් ය" යන මහ දැනමුත්තා ගේ කතාව මතක් වෙයි.

එදා අපේ ගැමියා කෑමට ගත හැකි සෑම දෙයක් ම ආහාරයට ගත්තේ ය. එහෙත් නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කළේ ය. කරුණු විකෘතිවීම ඇරඹියේ සකස් කළ අධික ලෙස පිරිසිදු කරන ලද ආහාර වෙළෙඳපොළට ඒමත් සමඟ ය.

ආහාර විද්‍යාවේ දියුණුවත් සමග මෙම විප්ලවය ආරම්භ විය. උක් සීනි, බීට් සීනි සුද්ද කිරීමත්, ඉරිඟු, තිරිඟු, සහල් ආදී ධාන්‍ය කුරුට්ට ඉවත් කර පිටි බවට පත් කිරීමත්, අධි පෝෂණ මස් මාළු නිපදවීමත් මෙම විප්ලවයේ පදනම බව පෙන්වා දීමට පුළුවන. එකම ආහාරය සිත් ඇදගන්නා වර්ණයෙන් සහ රසතහර පිනායන අයුරෙන් ඉදිරිපත් කිරීමට ආහාර තාක්ෂණයට හැකි විය.

මෙහි එක් ප්‍රතිඵලයක් වූයේ කුසගිනි පිරෙනවාටත් වඩා වැඩිපුර කෑම ආහාරයට ගැනීමට මිනිසා පෙළඹවීම යි. රොටී කෑල්ලක් ආහාරයට ගෙන කුස ගිනි පුරවා ගන්නා දරුවාට බටර්, ජෑම් අතුරා පාන් පෙති කිපයක් දුන්විට ඒ පෙති කීපය එම දරුවා අනුභව කරනු ලබයි ද? අධි පෝෂණ ආහාර ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාරයට ගැනීමට දරුවා පෙළඹේ. එක සීනි තේ හැන්දක, උක් පුරුකක යුෂ ප්‍රමාණයේ ඇති සීනිවලට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක සීනි ඇත. ග්‍රෑම් සියයක චොකලට් පෙත්තක, එක ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂණ ගුණයට වැඩි පෝෂණ ගුණයක් අඩංගුව ඇත. මේ නිසාම යුද වදින බොහෝ ගරිල්ලා කණ්ඩායම් ආහාරය සඳහා ගෙන යන්නේ චොකලට් වැනි පැණිරස අධි පෝෂණ ආහාරයි. සැහැල්ලු නිසා ප්‍රවාහන ගැටලුවක්ද පැන නොනගී. කල්තබා ගැනීමද ගැටලුවක් නොවේ.

නිදහසේ ඕනෑම කෑමක් බෙදාගත ආහාරයට ගත හැකි විවෘත අවන්හල්(Buffet) තුළට යන ඕනෑම කෙනෙකු ඉන් පිටවෙන්නේ තමාට දරාගත නොහැකිතරම් ආහාරවලින් කුස පුරවාගනය.

ඔබ සොබාදමට විරුද්ධව වැඩකරනවිට, සොබාදහම ඊට දඬුවම් දීම වැළැක්විය නොහැකි දෙයකි. සිතාගත නොහැකි තරම් රෝග සංඛ්‍යාවක් ඔබට වැළඳීම මෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලයයි. හදවත් රෝග, දියවැඩියාව, අධික තරබාරු බව, ගුද, ආමාශ, පියයුරු සහ ලය පිළිකා වැනි විශාල පිළිකා රෝගවලින් ඔබ පෙළීම මෙහි දී දකින්නට පුළුවන.

තරබාරුකම සහ දියවැඩියා රෝගය වැඩිහිටියන්ට පමණක් වැළදෙන රෝග ලෙස පිළිගැනීමක් ඇත. එහෙත් වත්මන් සමීක්ෂණ අනුව, ඇමෙරිකාවේ සහ යුරෝපයේ වයස අවුරුදු 12 ට අඩු ළමයින්ගෙන් සියයට 12 ක් තරම් මෙම රෝගවලින් පෙළේ. එලෙස ම හදවත් රෝග වැළදෙන්නේ වයස 50 ට වැඩි අයට බව මෙතෙක් පිළිගෙන තිබුණද එම වයස මට්ටම දැන් අවුරුදු 30 තරම් වන බව ද පෙනී ගොස් ඇත.

මෙම හේතුව නිසාම ආහාරපාන සඳහා දමන තහංචි සාධාරණ යැයි සිතේ. අධිපෝෂණ ආහාර ගෙන අකාලයේ මිය ගිය එක් පුද්ගලයෙක් ලෙස ජනප්‍රිය ගායක ඇමරිකන් ජාතික එල්විස් ප්‍රෙස්ලි නම්කර ඇත. සිරිතක් වශයෙන් ප්‍රෙස්ලි උදෑසන ආහාරයට බැදපු බිත්තර තුනක් සහ විශාල ප්‍රමාණයේ සොසේජස් තුනක් ඇතුළත් විය. මේ නිසාම කෑම ගැනීම හේතුවෙන් දිවි නසාගත් පුද්ගලයෙක් ලෙස එල්විස් ප්‍රේස්ලි නම්කර ඇත. දිනපතා ආහාරයට බිත්තරයක් ගැනීම සිය දිවි හානිකර ගැනීමක් ලෙස නම්කර ඇත.

එයට ප්‍රධාන හේතුව බිත්තර කහමදයේ කොලෙස්ටෙරෝල් නම් මේදය මිලිග්‍රෑම් 200 ක් පමණ තිබීම ය. රුධිර නාල තුළ කොලෙස්ටෙරෝල් තැන්පත් වීම නිසා තලකුහර ඇහිරී අධික රුධිර පීඩනය සෑදීමත්, හදවත් රෝග සෑදීමත් විශාල වශයෙන් සිදුවන බව පිළිගෙන ඇත. කාරණා එසේ වුවත් බිත්තර නිතර ආහාරයට ගැනීම කියන තරම් අහිතකර නොවන බවට හේතු මෙම ලිපියේ අවසානයේ සඳහන් කර ඇත.

ඕනෑම ආහාරයක් ගැනීමෙන් ඇතිවන අහිතකර ප්‍රතිඵල ගැන සලකා බැලීමට සාධක ගණනාවක් තිබේ. ආහාරය ගන්නා තැනැත්තා ගේ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, වයස, ගන්නා ආහාරයේ ප්‍රමාණය, එය ගන්නා වාර ගණන (එනම් දිනකට, සතියකට වාර ගණන) ආහාරය ගන්නා තැනැත්තා ගේ ජානමය තොරතුරු මෙම සාධකවලට ඇතුළත් ය. අප අතර ඇතැම් පුද්ගලයන් කොතරම් කෙට්ටුද යත් මහත්වීමට මේ අය නොගන්නා ආහාරයක් නොමැත. මෙහි අනිත් පැත්ත ද සත්‍ය වෙයි. එනම් ආහාර ටිකක් ගත්තත් මහත්වීම වැළැක්විය නොහැකි වීමයි.

මෙම ලිපිය, හාවර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ මහජන සෞඛ්‍යය පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ වෝල්ටර් විලට් ගේ අවුරුදු 25 තිස්සේ කරන ලද සමීක්ෂණ ප්‍රතිඵල අලලා සකස් කර ඇත. වර්ෂ 1976 පටන්ගත් මෙම අධ්‍යයනයට පුද්ගලයින් 121,700 ක් ඇතුළත් විය. එය සාමාන්‍ය මහජනයා මෙන්ම උගත් ඉහළ තනතුරු දරූ අයගෙන් ද සමන්විත විය. වර්ෂ 1980 සිට හාවර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය මහාචාර්ය ෆ්‍රෑන්ක් ස්පයිසර් මෙම සමීක්ෂණය ඉතා ළඟින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී. මෙම පර්යේෂණවල දී අදාළ පරීක්ෂණ සඳහා, මළ, ලේ, මුත්‍ර, ශරීර පටක ආදිය ද උපයෝගී කර ගන්නා ලදී. මෙම සමීක්ෂණයේ දෙවැනි අධියර වශයෙන් පරම්පරා දෙකක අය ඇතුළත් වන පරිදි 52,000 කින් යුත් පිරිමි සංඛ්‍යාවකුත් 116,000 ක තරුණියන් සංඛ්‍යාවකුත් ඇතුළත් විය.

මෙතෙක් කල් ආහාරය සහ පෝෂණය පිළිබඳ දත්ත ලබාගන්නා ලද්දේ පර්යේෂණාගාර සතුන් යොදවීමෙනි. නොඑසේනම් සීමිත මිනිස් නියැදි සංඛ්‍යාවක් යොද ගැනීමෙනි. මිනිසා පමණක් යොද දීර්ඝකාලීනව කරන ලද පෝෂණ පර්යේෂණ දත්ත ලෙස වෝල්ටර් විලට් ගේ දත්ත පිළිගැනේ. විලට් ගේ දත්ත අන් ගවේෂකයන් ගේ දත්තවලට වඩා බොහෝසෙයින් වෙනස් ය. මෙම වාර්තාවේ මාතෘකාව වී ඇත්තේ 'කන්න බොන්න, සතුටින් ඉන්න නිරෝගීමත් වන්න. හාවර්ඩ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ නිරෝගී දිවිපෙවතකට අත්වැලක්' යන්නයි.

මෙතෙක් කල් ආහාරය සහ පෝෂණය පිළිබඳ දත්ත ලබාගන්නා ලද්දේ පර්යේෂණාගාර සතුන් යොදවීමෙනි. නොඑසේනම් සීමිත මිනිස් නියැදි සංඛ්‍යාවක් යොදා ගැනීමෙනි. මිනිසා පමණක් යොදා දීර්ඝකාලීනව කරන ලද පෝෂණ පර්යේෂණ දත්ත ලෙස වෝල්ටර් විලට් ගේ දත්ත පිළිගැනේ. විලට් ගේ දත්ත අන් ගවේෂකයන් ගේ දත්තවලට වඩා බොහෝසෙයින් වෙනස් ය. මෙම වාර්තාවේ මාතෘකාව වී ඇත්තේ 'කන්න බොන්න, සතුටින් ඉන්න නිරෝගීමත් වන්න. හාවර්ඩ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ නිරෝගී දිවිපෙවතකට අත්වැලක්' යන්නයි.

විලට් පවසන අන්දමට පෝෂණයත් ආගමක් වැන්න. ඒ ඒ ආගම් ගැන සලකා බැලීමේ දී, සෑම ආගමක් ම කියනු ලබන්නේ තමා පමණක් සත්‍යය පවසන බවත්, අන් සියල්ල අසත්‍ය බවත් ය.

විලට් දැන් පෙන්වා දෙන්නේ අප ආහාරයට ගත යුත්තේ කුමක්ද යන්න, විද්‍යාත්මක පදනමක් මත දැන් පැවසිය හැකි බවයි. තමාගේම පර්යේෂණ මඟින් සොයාගත් දත්ත අනුව පසුගිය වසර ගණනාවක් තුළ විලට් තමා ගේ ආහාර වට්ටෝරුව සකස් කර ගන්නා ලදී. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් තමාගේ රුධිරයේ තිබිය යුතු මේද, කොලෙස්ටෙරෝල්, ග්ලූකෝස් සීනි මට්ටමත්, බර ප්‍රමාණය වයස අනුව රුධිරපීඩනයත් නියමිත තැන තිබෙන බව විලට් පවසයි.

අසම්පූර්ණ පර්යේෂණ වාර්තා අනුව සකස් කරන ලද ආහාර වට්ටෝරුවල නිර්දේශ කර ඇත්තේ සීනි, තෙල් සහ මේදය හැකි තරම් අඩුවෙන් ආහාරයට ගන්නා ලෙසට ය.

මෙහි ප්‍රතිඵලය වූයේ ආහාර නිෂ්පාදකයෝ සීනි සහ මේදය අඩු, එහෙත් පිෂ්ඨධාතුවලින් (කාබෝහයිඩ්‍රේට්) පෝෂිත කෑම වර්ග වෙළෙඳ පොළට නිකුත් කිරීමයි. අප ආහාරයට ගන්නා පිටි ආහාරත්, ප්‍රෝටීන්වර්ගත් ශරීරය තුළ දී අවසානයේ දී ග්ලූකෝස් සීනි බවට පෙරළෙයි.

එම සීනි අවසානයේ දී මේදය බවට පෙරලා, අප සිරුරේ විවිධ පටක තුළ තැන්පත් වෙයි. අධික ස්ථූල හෙවත් තරබාරු බවට මෙය හේතුවෙයි. පිෂ්ඨ ධාතුව, සීනි බවට පෙරළීම නිසා ඒවා සිරුරේ සෛල තුළට ගමන් කරවීමට අප අග්න්‍යාශය විසින් ඉන්සියුලින් නම් හෝමෝනය නිපදවනු ලබයි. රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළයන්ම, නිපදවන ඉන්සියුලින් ප්‍රමාණයද වැඩි කරයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය දියවැඩියා රෝගය වැළඳීමයි.

දියවැඩියාවේ ප්‍රතිඵලය හදවත් රෝග වැළඳීම, ඇහේ සුද ඇතිවීම, අධික රුධිරපීඩනය ඇතිවීම, අක්මා රෝග සහ පිළිකා ඇතිවීමයි. රුධිරයේ සැරිසරන ඉන්සියුලින් හෝමෝන සාන්ද්‍රණය වැඩිවන්ම, එය රුධිර නාල ඇතුළත තුවාල කිරීමක් කෙරේ. එතැන රුධිර කැටි එකතුවීම නිසා නාල කුහර ඇහිරී අධික රුධිර පීඩනයත්, අංශභාග රෝගය වැළඳීමත් සිදුවෙයි. මෙම සියලු රෝගවලට මුල්වන්නේ අධිපෝෂිත පිෂ්ඨ ආහාර ගැනීම නිසා පාලනයකින් තොරව විශාල ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණයක් රුධිරයට එකතුවීමයි. මෙය වැළැක්වීමට හැකි එක් ක්‍රමයක් වන්නේ සෙමින් පිෂ්ඨය මුදාහරින කෙඳි සහ කුරුට්ට ඇති ධාන්‍ය වර්ග එළවලු වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගැනීමයි. අග්න්‍යාසය පමණට වඩා ඉන්සියුලින් පිටකිරීම මේ නිසා පාලනය වෙයි.

සත්ත්වමය මේද තෙල් වෙනුවට ශාක පදනම් තෙල් සහ මේද වර්ග දිරවීමට පහසු ය. ශරීරයේ පටක තුළ තැන්පත්වීම අඩු ය. ඔමෙගා - 3 - මේද අම්ල ඇතුළත් මාළුතෙල් ද ශරීර සෞඛ්‍යයට හිතකර ය. බටර්, මාජරින් සහ තෙලේ බැදින ලද ආහාර ගැනීම පාලනය කළ යුතු ය. බිත්තර වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීමත්, කොලෙස්ටෙරෝල් වැඩිවීමත් අතර සම්බන්ධය ඇති බව විශ්වාසයක් පමණි. පර්යේෂණ අනුව පෙනී යන්නේ බිත්තර කහ මදයේ ඇති කොලෙස්ටෙරෝල් ඇඟට උරා ගැනීම, කහ මදයේ ඇති ලෙසිතින් නම් රසායන ද්‍රව්‍යය විසින් පාලනය කරනු ලබන බවයි.

ආහාර ගැනීම නිසා ඇතිවන තරබාරුකම නැති කිරීමට ආහාර නොගෙන බඩගින්නේ සිටීම පිළියමක් නොවේ. කුසගින්න වැඩිවනවිට එය නිවාගැනීමට වැඩිපුර ආහාර ගැනීමට පෙළඹේ. කළයුත්තේ හැකි තරම් කෙඳි සහ කුරුට්ට ඇති ආහාර ගැනීමයි. ඒවා දිරවීමට වැඩි කාලයක් ගන්නා නිසා කුසගින්නක් නොදැනේ. ❑