

දියවෙන තමුත් ජලයෙහි දියවෙන විටමින් සී සහ බී සංකීර්ණ විටමින් පරිද්දෙන් මුත්‍රා මගින් ඉක්මණින් පිට නොවන බැවිනි. ඒ වෙනුවට සිදුවෙන්නේ අධික මාත්‍රාවක් ගත්- විට සිරුරේ ගබඩා කාමර ඇතිරී යෑම යි. ඒවා විභව මූල්‍ය (Potential toxins) බවට පත් වෙයි.

ජලයෙන් දියවෙන විටමින් වුවත්, අධික මාත්‍රාවක් ගැනීම මුළුමනින්ම ප්‍රවේශම සහිත නොවේ. නිදර්ශ- නයක් ලෙස දක්වන්නේ, (පැග්ගරා නිවාරණයක් වූ) නියැසින් අධික ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් හෘද ස්පන්ද- නය වේගවත් වෙයි. වමනය කිරීමට පටන් ගනියි. තදබල ලෙස අක්මා- වට හානි පමුණුවයි. බනිජ වර්ග පවා අනර්ථකාරී ය.

තවත් උදහරණයක් ගැන සඳහන් කරන්නේ, කැල්සියම් වුවද පමණට වඩා ගැනීමෙන් වකුගඩු සහ බවට පත් වෙයි.

ප්‍රතිවිරුද්ධ මත

මතභේදයට තුඩුදෙන මෙම කාරණය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිවි- රුද්ධ පාක්ෂිකයන් ඒත්තු ගත්- වන්නේ, පරිපූරක පෝෂණ ද්‍රව්‍ය ගන්නා කෝටි සංඛ්‍යාත ජනතාවකට අමතරව, අතිරේක විටමින් වර්ග කෙරෙහි අවධානය ඇතිව, තම හෝජන සකස් කර ගන්නා තවත් කෝටි සංඛ්‍යාත ජනතාවකට ද,

ජලයෙන් දියවෙන විටමින් වුවත්, අධික මාත්‍රා- වක් ගැනීම මුළුමනින්ම ප්‍රවේශම සහිත නොවේ. නිදර්ශනයක් ලෙස දක්වන්නේ, (පැග්ගරා නිවාරණයක් වූ) නියැසින් අධික ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් හෘද ස්පන්දනය වේගවත් වෙයි. වමනය කිරීමට පටන් ගනියි. තදබල ලෙස අක්මාවට හානි පමුණුවයි.

අතිරේක විටමින් හා බනිජ මගින් ප්‍රයෝජනයක් ඇතිවන බව ය.

වෛද්‍යවරුන්ගේ උපදෙස් සහි- තව හෝ රහිතව ඔවුන් අත්හද බැලීම් දක්වන්නේ, පොත්පත්, සහරා ආදියෙහි මෙන්ම ඖෂධ අලෙවි කරන්නන්ගේ හා සෞඛ්‍ය ආහාර ගබඩාකරුවන්ගේත් අදහස් අනුව ය.

වායු ගෙඩි කෙරෙහි විටමින් බල- පාත අන්දම පිළිබඳව පර්යේෂණ පවත්වා ඇති වැන් එස්. හවාර්ඩ් වෛද්‍යවරයා පවසන්නේ, වෛද්‍ය- වරුන්ටත් වඩා රෝගීන් විටමින් සම්බන්ධයෙන් තීවර පතපොත, සහරා කියවන බව ය. සමහරවිට එම අදහස් විශ්වාසය තැබිය හැකි හෝ තොහැකි ඒවා විමට පුළුවන් බවද හෙතෙම වැඩිදුරටත් පෙන්වා දෙයි. රෝග නිවාරණයෙහිලා පෝෂණයෙන් ඉටු කළ හැකි කාර්- යභාරය කෙරෙහි මෙම රෝගීන් වෛද්‍ය වෘත්තීකයන්ගේ අවධානය

යොමු කොට ඇත යනුවෙන් ඔහු පවසයි.

ප්‍රවේශමෙන්

එසේ වුවත්, වෛද්‍යවරුන් උදක් ම කියා සිටින්නේ "විටමින් වෛදකම" වෛද්‍යවරුන්ගේ අනුදැනුමකින් තොරව නොකළ යුතු බව ය. මක්- නිසාදයත්, එමගින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකා- රවලට බාධා පැමිණෙනවා පමණක් නොව, විවෘත පරීක්ෂණයන් පවා විකෘති විමට අවකාශ ඇති බැවින් ය. උදහරණයක් ලෙස දක්වන්නේ, විටමින් ඒ වැඩි මාත්‍රා ප්‍රමාණයක් ගැනීම හේතු කොට, රුධිරය සහවීම වැළැක්වීමේ ඖෂධ පාවිච්චි කරන රෝගීන් තුළ රක්තපාතික තත්ත්ව- යන් හට ගැනීමේ අවකාශ ඇත. එපරිද්දෙන්ම B-6 විටමින් අධික මාත්‍රාවක් ගැනීමේ හේතුවෙන් ප්‍රති-ප්‍රදහන ඖෂධවල හිතකර ප්‍රතිඵල දුර්වලවීමට මග පෑදෙයි. විටමින් සී වැඩි මාත්‍රා ප්‍රමාණයක්

පාවිච්චි කිරීම නිසා මල සැම්පලයේ (උණ හා ආන්ත්‍රික පිළිකා පිළිබඳ මූල දර්ශකයක් වූ) රුධිරය සම්- බන්ධයෙන් පැවැත්වෙන පරීක්ෂ- ණයේදී, වැරදි සාණ ප්‍රතිඵලයක් ගෙන හැරදක්වීමට ඉඩ ඇත. දිය- වැඩියා පරීක්ෂණ ද විකෘති විමට පුළුවන.

විටමින් දැනුම

විටමින් ආශ්‍රිත දැනුම තවමත් පුළුල් වෙමින් පවතියි. මාර්ටිනා තවනිලෝවාගේ ෂු ෂු හඬින් ගිගුම් දෙන ටෙකිස් පින්ත මුළුමනින් ම ඇයගේ නිපුණතා නිසාම ක්‍රියාත්මක වෙන්නක් ද? එසේ තැත්නම් මඳ වශයෙන් හෝ දිනපතාම තුන්ත- නායගම් සමග ඒ සහ සී විටමින් පාවිච්චි කිරීම නිසාද? යනු ස්ථිර වශයෙන් කිව හැක්කේ කාට ද?

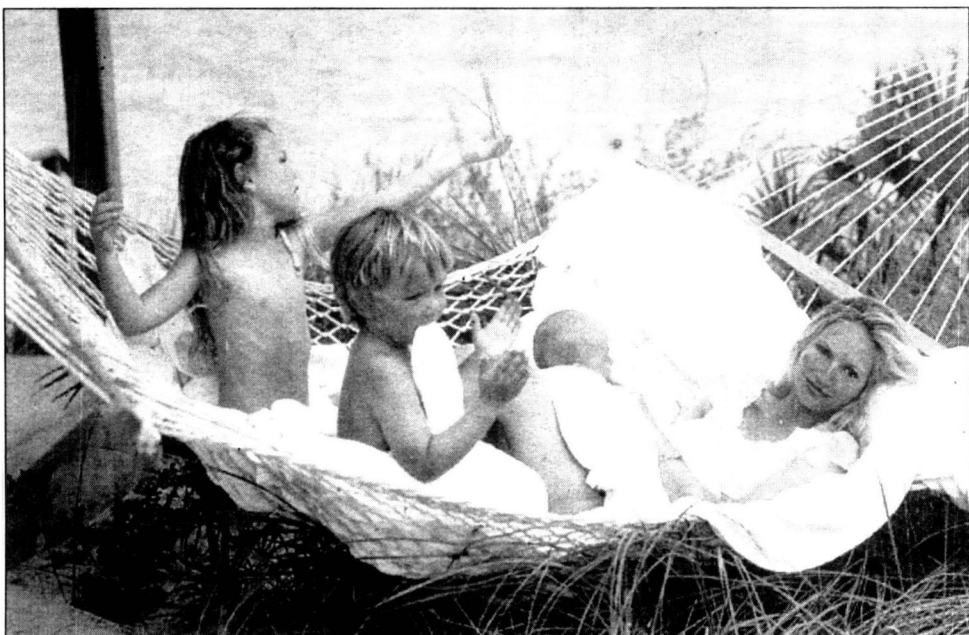
එහෙත් බර ව්‍යායාම අභ්‍යාස- යන්හි තීරතවන, විශේෂයෙන් ම බර අඩුකර ගැනීමේ ආහාර අනුභව කිරීම නිසා, තම ආහාර වේලට ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් අත්තර්- ගත නොවන අයට, ඇතැම් වෛද්‍ය- වරුන් විටමින් සී පරිපූරක නියම කරන බව දක්නට ලැබෙයි. විටමින් පරිපූරක හෝ ඉලක්ක ආහාර මගින් වර්තමාන සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න කිහිප- යකටම ප්‍රයෝජනයක් සැලසෙන බවටද සාක්ෂි ගොඩ නැගෙමින් පවතියි.

ශ්වාසය (අරුම)

පර්යේෂකයින් විසින් ලච්ඡු සෛල රක්තහීනතාවෙන්(sickle- cellanemic)පෙළෙන වැඩිහිටි- යනට විටමින්B-6 ත් මිලිග්‍රෑම් 50 ක් බැගින් දිනකට දෙවරක් දෙන ලද අතර එයින් බලාපොරොත්තු නොවූ අන්දමේ අතුරු ඵල ලැබුණු බව ප්‍රකාශ වේ. තවද එමගින් ක්ලෝමිය ශ්වාසය (bronchial asthma) වැළඳී තිබූ රෝගීන්හට පුදුමාකාර සුවයක් ලැබුණු බව ද සඳහන් වෙයි.

අස්ථිවේවර්‍යය (osteoperasis)

වයස අවුරුද් 65 ඉක්ම වූ කාන්තා- වන් සිව් දෙනකුගෙන් එක් කෙනෙකුට ම පාහේ උකුලේ හෝ කලුවේ හංග- යක් සිදුවිය හැකි ය. ෆේටස් හි මැස- ෂුසේ විශ්ව විද්‍යාලයේ



මෙන් ම අනෙකුත් මධ්‍යස්ථානයන්හි දී ද පවත්වන ලද පර්යේෂණයන්ගෙන් අනවන්තේ එම වයසට එළඹීමට පෙරාතුව සිටම කැල්සියම් හා ඩී විටමින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් අස්ථි දිරීම පවා කෙරෙන බවය.

පිළිකා

ඇමරිකා එක්සත් ජනපද විද්වත් විද්‍යා පර්යේෂණ අධ්‍යයනයන්ට අනුව පිරිමින්ගෙන් සියයට 0 සිට 40 දක්වා ප්‍රමාණයකටත්, ස්ත්‍රීන්ගෙන් සියයට 60 ක ප්‍රමාණයකටත් වැළඳෙන පිළිකා වලට වගකිය යුතුවන්නේ ඔවුනොවුන් ගන්නා ආහාරයෙන් යටත් පිරිසෙයින් කොටසක් හෝ යයි ඇස්තමේන්තු කොට ඇත. එක්තරා ප්‍රකාරයක පිළිකා, ලෝකයේ අනෙකුත් පෙදෙස්වලට වඩා සමහර ප්‍රදේශවල සුලභව දක්නට ලැබෙන්නේ, විශේෂයෙන් ම මේද බහුල ආහාර වැනි ආහාර ප්‍රභේදයන් හේතුකොට සිදුවන්නක් නිසා යයි පැහැදිලි කිරීමට හැකි බව නිව්යෝර්ක්හරයේ ස්ලෝන් - තෙටරින් හා කෝනල් විශ්ව විද්‍යාලයීය රෝහල්වල පිළිකා නිවාරණය පිළිබඳ විශිෂ්ට පෝෂණවේදියකු වන ඊවඩ් එස්. ඊවිලින් වෛද්‍යවරයා අවධාරණය කරයි.

අවිචාරු සහ දුම් ගැස්සු ආහාර වර්ග බහුල වශයෙන් අනුභව කරන, ඒ අනුව පරස්පර ලෙස, විටමින් සී මද වශයෙන් ගන්නා ජපන් ජාතිකයින් අතර අමාශගත පිළිකා වැළඳීමේ ඉහළ ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබෙයි. තමුත් ඔවුන් ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයෙහි වාසයට පැමිණී පසු ඔවුන්ගේ සුපුරුදු ආහාර රටාවෙන් වැළකී, අලුත් එළවළු හා පලතුරු ආදිය එදිනෙදා අනුභවයට ගැනීමේ හේතුව නිසා එකී අමාශගත පිළිකා වැළඳෙන්නේ බොහොමන්ම කලාතුරෙකින් බව පෙනී ගොස් ඇත.

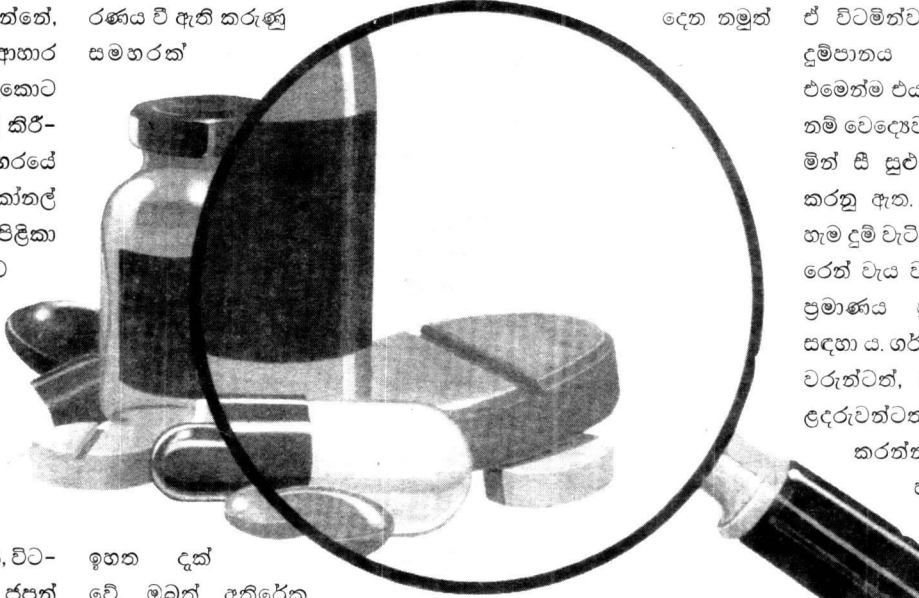
ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ජාතික පිළිකා ආයතනයේ පිළිකා නිවාරණ අධ්‍යක්ෂ ජීටර් ශ්‍රීන්-වෝල්ඩ් වෛද්‍යවරයා දෙන උපදේශය මෙයයි. "පිළිකා වැළඳීමේ අවද-

නම අඩුකර ගැනීමට නම් අප ජනනාවගෙන් අයඳ සිටින්නේ සිරුර සිහින්ව තබා ගන්නා ලෙසයි. මේදය අඩු විටමින් ඒ සහ සී බහුල අධික කෙඳි සහිත ආහාර අනුභව කරන ලෙසයි.

ඉදිරි කාලයේදී ඇතැම් පිළිකා වර්ග වළක්වා ගැනීම සඳහා පර්යේෂකයින් විසින් නිශ්චිත විටමින් ජාති හා බනිජ පරිපූරක නිර්දේශ කිරීමට ඉඩ ඇත. "විශේෂයෙන්ම ඒ විටමින්යට සම්බන්ධිත ද්‍රව්‍යයන් මගින් පිළිකා සෑදීම අවහිර කොට, පරික්ෂණාගාර සතුන්ගේ පටකවල අසාමාන්‍ය වැඩීම පහත හෙලනු ලැබීම අප දිරිගන්වන සුඵයයි ශ්‍රීන්-වෝල්ඩ් වෛද්‍යවරයා තවදුරටත් ප්‍රකාශ කරයි.

ඔබත් ?

විටමින් පිළිබඳව අනාවරණය වී ඇති කරුණු සමහරක්



ඉහත දැක්වේ. ඔබත් අතිරේක විටමින් වර්ග භාවිතා කරන්නෙක් ද? ඒ පිළිබඳව විශේෂඥයින් අදහස් කරන්නේ මෙසේ ය.

1. ඔබ ක්‍රමානුකූල පෝෂණය සමබර ආහාර ගන්නෙහි ද? ඔබ සුවපත් යයි ඔබට හැගෙන්නෙහි ද? එසේනම්, සිතෙන හැටියට ඔබට පරිපූරක අවශ්‍ය කරන්නේ නැත. ඔබ පරිභෝජනයට ගන්නා කිරි, පාන් හා ධාන්‍ය වැනි ආහාර නිෂ්පාදකයින් විසින් සමහර විටමින් හා බනිජ ද්‍රව්‍ය මගින් සාරවත් කොට ඇත. කෑම පිසින කාලය හැකිතාක් අවම කොට, අලුත් ආහාර අනුභව කරන්න. ආහාර පිළිස්සීමට, තැම්බීමට හෝ බැඳීමට වඩා මයික්‍රෝවේව්

උදුනින් පිස ගැනීමේදී වැඩිපුර බි හා සී විටමින් තවත්වා ගැනීමට හැකිවෙයි. ඒ වගේම මේද ප්‍රමාණය ද පහත හෙලනු ලබයි.

2. ඔබේ ආහාරය ආවාට ගියාට සකස් වූවක් නම්, එසේ නැතහොත් ඔබට අලුත් පලතුරු හා එළවළු ලබා ගැනීමට හෝ ලඟ කර ගැනීමට කාලවේලා තොතිබුණේ නම්, බහු විටමින් පරිපූරකයක් ගැන සලකා බලන්න. ආහාර මගින් පෝෂණ ධාතු ලබා ගන්නා ලෙස හෝජන වේදීන් උපදෙස් දෙන තමුත්

වොම්ටනයේ සමීක්ෂණයට භාජනය වූ හෝජනවේදීන් 665 දෙනෙකුගෙන් සියයට (60) හැටක්ම පාවිච්චි කරන්නේ ප්‍රතිපූරක බව අනාවරණය වී ඇත.

3. ඔබේ වෛද්‍යවරයා විසින් නිර්දේශ කරන ලද මාත්‍රා ගණනට වඩා වැඩි විටමින් ප්‍රමාණයක් ඔහුගේ අන්දකීමකින් තොරව, කිසිවිටෙක භාවිතා නොකළ යුතුය. ඒ වගේම නිර්දේශිත බනිජ අනුදත් ප්‍රමාණය පිළිබඳවද පරීක්ෂාකාරී විය යුතුය. විටමින් පිළිබඳව මෙන් නොව, බනිජ ගැන බොහෝ අය දැන සිටින්නේ අල්ප වශයෙන් බැවිනි.

4. ඔබේ විටමින් උගතතාවයන් පිළිබඳව යම්ගෙයකින් ඔබට සැකයක් ඇතොත්, වහාම ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න. ඔබට තීරණයෙන්ම පාහේ ප්‍රතිශ්‍යාව හා වෙනත් අසානීය සෑදේ නම්, සම කොරළු නම්, ඒ වගේම තොල් පැලෙනවා නම්, හිසරදය තිබෙනම්, තාසය වියලීම ඇත්නම්, උතත්ද්‍රව තැන්තම්, රුධිර පරීක්ෂණ කර ගැනීමසප්‍රයෝජනවත් බව සැලකුව මැනවි.

රාත්‍රී කාලයෙහි ඇස් පෙනීම දුර්වල නම්, එයින් සංඥා කෙරෙන්නේ ඒ විටමින්වල අවශ්‍යතාවයි. ඔබ දුම්පානය කරන්නෙකු නම්, එමෙන්ම එය අත හැරීමට තොහැකි නම් වෛද්‍යවරුන් විසින් ඔබට විටමින් සී සුළු ප්‍රමාණයක් නිර්දේශ කරනු ඇත. ඒ ඔබ පානය කරන හැම දුම් වැටියක් වෙනුවෙන්ම සිරුරෙන් වැය වන සුළු පෝෂණ ධාතු ප්‍රමාණය ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීම සඳහා ය. ගර්භනී හා කීර් දෙන මව්වරුන්ටත්, වයස්ගත උදවියටත්, ලදරුවන්ටත්, තදින් දුම් පානය කරන්නන්හටත් මුත්‍රාකාරක හා විරේක වැනි සමහර පෝෂක අවපූරණ ඖෂධ පාවිච්චි කරන අපටත්, නියමිත පරිපූරක

ගැනීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් සැලසෙයි.

5. කුට වෛද්‍යවරුන් ගැන පරීක්ෂාකාරී වන්න. ඔබේ ආහාරය ගැන විශේෂඥයින් ගෙන් විමසීම අවශ්‍ය නොකෙරේ.

නිතරම වෛද්‍යවරයෙකු සමග සාකච්ඡා කරන්න. එසේ නැතිනම් (බොහෝවිට රෝහලක සිටින) දක්ෂ සායනික පෝෂණවේදියකු හෝ රෝහල් පුහුණුව ලැබූ ලියාපදිංචි හෝජනවේදියකු හෝ සමග සාකච්ඡා කරන්න. □

(ඊඩ්වර්ඩ් ඩබ්ලිව් ඇසුරෙහි) එඩ්වින් ජනිටර්ණ