

බන් ද? පාන් ද?

ලෝක ජනගහනයෙන් සියයට පනහකට වැඩි ප්‍රමාණයක ප්‍රධාන ආහාරය වන්නේ බන් ය. නැගෙනහිර සහ අග්නිදිග ආසියාවේ සියලුම රටවල පාහේ ජනතාව මෙම කොටසට අයත් වෙති. ලෝකයේ නිපැදවෙන සහල් වලින් සියයට 95 ක්ම මිනිසාගේ පරිභෝජනය සඳහා යොදා ගැනේ.

වී ගොවිතැන් ඉතිහාසයේ ක්‍රි.පූ. 3000 ටත් එපිටට විහිදී යන බවත්, එහි නිෂ්පාදිත ඉන්දියාව බවත් පිළිගැනීමයි. මධ්‍යතන යුගයේ මුස්ලිම්වරුන් විසින් වී ගොවිතැන යුරෝපයට හඳුන්වා දෙන ලද බැව් පෙනේ. "පාන්" මෙරටට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ පෘතුගීසීන් විසිනි. කලකට ඉහත ශ්‍රී ලංකාවේ වී වර්ග විශාල සංඛ්‍යාවක් තිබූ මුත් ඇතැම් ඒවා අද වැළඳී ගොසින් ය. වසරක් තුළ වැඩි වාර ගණනක් වැපිරීම සඳහාත් වැඩි අස්වැන්නක් ලබා ගැනීම සඳහාත් අද ගොවියා මුහුන් වී වගා කිරීමට පෙළඹී ඇත. දුඹුරු සහල්, බාගෙට තැම්බූ සහල්, ඔප දමන ලද සහල්, සුදු කැකුළු සහල් ආදී වශයෙන් සහල් වර්ග කිහිපයක්ම වෙළඳපලේ දක්නට ලැබේ. ඉන්දියාවෙන් සහ පකිස්ථානයෙන් ගෙන්වනු ලබන බාස්මති සහල් ද දැන් අපට ලබාගත හැකිය.

කේ.ඩබ්ලිව්.ජයවර්ධන

නිවුඩ්ඩ සහිත සහල්වත් පිසූ බන් කෝප්පයක (ග්‍රෑ.195) කැලරි 216.4 ක් ද, මේදය ග්‍රෑම් 1.76 ක්ද, ඒක අංකාපේත මේදය ග්‍රෑම් 0.35 ක්ද, කාබොහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 44.8 ක්ද, ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 5.03 ක්ද, තන්තු ග්‍රෑම් 0.66 ක්ද, තයමින් (ඊ 1) මි.ග්‍රෑම් 0.19 ක්ද, රට්බොල්ලේවින් මි.ග්‍රෑම් 0.05 ක්ද, නිකොටොනික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 2.98 ක්ද, පැන්ටොතෙනික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 0.28 ක්ද, විටමින් ඊ 6 මි.ග්‍රෑම් 0.28 ක්ද, නෝලික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 7.80 ක්ද , කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම් 19.5 ක් ද යකඩ මි.ග්‍රෑම් 0.82 ක්ද, තුන්තනාගම් මි.ග්‍රෑම් 1.23 ක්ද අඩංගු වේ.

සහල් පිරි බවට පත් කොට ආහාර වර්ග ගණනාවක් නිෂ්පාදනය කළ හැකිය.

බේකර් නිෂ්පාදන : පාන්, (සහල් පිරි සියයට 20 ක් මිශ්‍ර කොට පාන් සෑදිය හැකි බව පෙන්වා දී තිබේ. දැන් සියයට 50 ක් මිශ්‍රකොට සෑදිය හැකි බවටද කරුණු ඉදිරිපත් වී ඇත.) රෝල්ස් බිස්කට්, කුකිස්

පහසු ආහාර : ආප්ප, පිරිටු, තෝසේ, රොට්, ඉදිආප්ප, පිරිටු

අතුරුපස : කැවුම්, කොකිස්, අලුවා, අග්ගලා

පැස්තා නිෂ්පාදන : මැකරෝනි, ස්පැගට්, නුඩ්ල්ස්, හබලපෙති කෙලින්ම ආහාරයට ගතහැකි ත්‍රිපෝෂ නිෂ්පාදනය කුඩා දරුවන්ට නිවුඩු හාලේ බන් හැඳි ගා දීම ඉතා යෝග්‍ය බව ;පන්වා දී, එය ප්‍රචලිත කිරීම සඳහා ළමා රෝග විශේෂඥ සී.ද.ඇස් විජේසුන්දර මහතා

කලකට ඉහත දී බලවත් වෙහෙසක් දැරීය. ගම්බද මවුවරුන් නම් එදා සිට ම තම දරුවන්ට මේවා ලබා දුන් නමුත්, නගරබද ඉහළ පැලැන්තියේ අය සහ ඔවුන් අනුකරණය කරන අය අලංකාර ඇසුරුම් තුළ බහාලූ "බේබි රස්ක" ම ප්‍රිය කරන බව පෙනේ.

සහල් ඇටයේ වඩාත් ම ගුණදායී කොටස ඇත්තේ නිවුඩ්ඩෙහිය. පර්මානු ජාතික ජෝර්ජ් ඔෂාලා විසින් සහල් පාභිතයන්ත්‍රය නිපදවූවාට පසු අනවශ්‍ය ලෙස සහල් සහ තිරිඟු පාභිතනට පටන් ගත්හ. සහල් නිවුඩ්ඩේ විටමින් බී (ප්‍රධාන වශයෙන් තයමින්) මැංගනීස්, සෙල්සියම්, මැග්නීසියම්, කැල්සියම්, පොස්පරස් යනාදිය අඩංගුවේ. ඒවාට රුධිර කොලොස්ටරෝල් මට්ටම පහත හෙළීමේ හැකියාවක් ඇත. අතුණු පිළිකා වළක්වාලීමෙහි ද සමත් ය. මුත්‍රාගල් සෑදීමේ අවදානමට ලක්වූවන් ඉන් මුදවා ගනී. අඩු ග්ලයිසීම්ක දර්ශනයක් ඇති දියවැඩියා රෝගීන්ට රුධිර සීනි මට්ටම යථා තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමට ආධාර වේ. පාවන රෝගය මැඩපැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍ය හීදුම් නිපදවීම ද සිදු කෙරේ. උදර රෝග, හෘද රෝග, තර්ධාරුව, වැනි නිතර දක්නට ලැබෙන බොහෝ රෝග වළක්වයි.

නිවුඩ්ඩ සහිත තිරිඟු පිරි කෝප්පයක ජලය කොටස් 12 ක්ද, ශක්තිජනක 400 ක් ද, ප්‍රෝටීන 16 ක්ද, මේදය 2 ක්ද, කාබොහයිඩ්‍රේට් 85 ක්ද, කැල්සියම් 49 ක්ද, තයමින් 66 ක්ද, රට්බොල්ලේවින් 14 ක්ද, තයසින් 5.2 ක්ද අඩංගු වේ.

එතෙක් අද වෙළඳපොලේ ඇති නිවුඩ්ඩ ඉවත් කළ ජේට්ට්ට් පාන් පිරිවල මේවායින් බොහොමයක් අඩංගු නොවේ.

තිරිඟු ඇට පිරි බවට පත්කොට ගබඩාකර තැබීමේ දී යම් ප්‍රමාණයක රසායනික සංයුතියකට ද ගොදුරු විය හැකිය. ඉහත දී පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා අයන වැනි දෑ එක්කළ ද දැන් එවැන්නක් සිදු නොවේ. මේ නිසා අද ඔබ අතට පත්වන පාන් පිරි නිවැරදි රසායනික සංයුතියක් නොමැති, නිවැරදි බරක් ද නැති, තත්ත්වයෙන් බාල පෝෂණ ගුණයෙන් හින ඒවා ම විය හැකිය.

තිරිඟුවල ඇති ග්ලූටින් නම් ප්‍රෝටීනයේ බලපෑම නිසා කුඩා බඩවැලේ ශ්ලේෂ්මල පටලවල ඇති අපිච්ඡද සෛලවලට හානි පැමිණීම හේතුකොට ගෙන ඇතිවන රෝග තත්ත්වයක් වන සෙලියැක් රෝගයට නිතර පාන් ආහාරයට ගන්නා අය ගොදුරු වන බව පෙනී ගොස් තිබේ. එසේම අසාත්මික හා සංකුලතා ද ඇති වන්නට පිළිවන. පිරි ඉතා සියුම් නිසා ආමාශය තුළ දී ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ අවශෝෂණය වේ. දියවැඩියා රෝගීන්ට පාන් අනුමත නොකරන්නේ මේ නිසාය.

මේ රටේ වයස 10 සිට 15 දක්වා දරුවන්ගෙන් සියයට 15 ක් දියවැඩියා රෝගයෙන් පෙළෙන බව මෑතදී කරන ලද පරීක්ෂණයකදී හෙළි වී තිබේ. ක්ෂණික ආහාර ගැනීම මීට ප්‍රධාන හේතුවක් බව ද එහිදී තව දුරටත් පෙනී ගොස් ඇත. මෙම ආහාර සාදනු ලබන්නේ තිරිඟු පිරි වලිනි. තිරිඟු පිරි වැඩි වැඩියෙන් ආහාරයට එක්කර ගන්නා රටවල මන්ද පෝෂණය ද බහුලව පවතී. පාන් කෂල්ලක් කා කහට කෝප්පයක් බී

දවස පුරා වැඩ කරන අය කොපමණ සිටිත් ද? ඔවුන් ගේ සෞඛ්‍යය දිනෙන් දින පිරිහෙනු නොඅනුමානය. බත් ආහාර කොට ගන්නා විට එළවළු, පලා වර්ග හා පළතුරු ද එක්කර ගන්නා නිසා අවශ්‍ය පෝෂණ කොටස් ද ලැබේ. උදේ ආහාර පිසීමට වේලාවක් නැතැයි පවසන අයට රාත්‍රියට පිසින බත් ඉතිරිකොට උදේ ආහාරයට ගත හැකිය.

බත් කෑම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට බෙහෙවින් උපකාරී වේ. අද නොයෙකුත් මිල ගණන්වලට පාන් වෙළෙඳපොලෙහි විකිණීමට තිබේ. ඒවායේ මිල නිරන්තරයෙන් ඉහළ නගිමින් පවතී. තිරිඟු ගෙන්වන රටවල් වන ඇමරිකාව, ප්‍රංශය, කැනඩාව, චීනය, ඔස්ට්‍රේලියාව, දකුණු ඇමරිකාව වැනි රටවල කාලගුණ විපර්යාසයන් නිසා තිරිඟු හිඟයක් ඇති වුවහොත් රටින් එතෙක් කට අයාගෙන සිටින අපේ ජනතාවට එය තදින් බලපායි. එම මිලෙන් ම සහල් ක්ලෝවක් පිසගත් විට පවුලම ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඉතිරියක් ද වේ. ඒනිසා ආර්ථිකයට ද යහපත්ය. වී ගොවියා වී රික විකුණා ගත නොහැකිව ඇතැම් විට දිවි නසා ගැනීමට පවා පෙළඹෙයි. ජනතාව පාන් වෙනුවට බත් කෑමට පුරුදු වුවහොත් එය වී ගොවියාට ද සෙත සැලසීමකි.

එක් වසරක් තුළ පිරි ටොන් හත් ලක්ෂ විසිදාහක් අපට අවශ්‍ය වන බවත්, ඒ සඳහා රුපියල් බිලියන 15 ක් පමණ වැය කළ යුතු බවත් සඳහන්ව ඇත. පාන් කෑම සියයට 50 කින් අඩු කළහොත් බිලියන 7 1/2 ක් ඉතිරි වේ. එය රටේ සංවර්ධනය සඳහා යෙදවිය හැකිය.

බත් කෑම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට ඉතා හිතකර නම්, ආර්ථිකයට ද යහපත්

තිරිඟුවල ඇති ග්ලූටින් නම් ප්‍රෝටීනයේ බලපෑම නිසා කුඩා බඩවැලේ ශ්ලේෂ්මල පටලවල ඇති අපිච්ඡද සෛලවලට හානි පැමිණීම හේතුකොට ගෙන ඇතිවන රෝග තත්ත්වයක් වන සෙලියැක් රෝගයට නිතර පාන් ආහාරයට ගන්නා අය ගොදුරු වන බව පෙනී ගොස් තිබේ. එසේම අසාත්මික හා සංකුලතා ද ඇති වන්නට පිළිවන. පිරි ඉතා සියුම් නිසා ආමාශය තුළ දී ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ අවශෝෂණය වේ. දියවැඩියා රෝගීන්ට පාන් අනුමත නොකරන්නේ මේ නිසාය.

නම්, එයින් වී ගොවියාට ද සෙත සැලසෙන්නක් නම්, රටේ සංවර්ධනයට ද රුකුලක් වේ නම්, යටත්විජිතකරණ වහල් භාවයෙන් ජනතාව එක්තරා ආකාරයක නිදහස් වීමක් ද වන්නේ නම් පාන් පරිභෝජනය කරමින් පිටරට තිරිඟු ගොවියා පොහොසත් කරමින් ඔහුට යටත් වීම කිසිසේත් සාධාරණ නොවන බව අවධාරණය කළ යුතුය. □

