

ජෛවික වැඩිපුර ගැනීම



චිත වැඩියෙන් ඇති මස් මාළු වැඩිපුර

ගතිමිත් කාබොහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර අඩුවෙන් ගැනීමෙන් තරබාරුව පාලනය කළ හැකි බවට සාවද්‍ය මතයක් ඇතැම් අය අතර පවතින බව පෙනේ. එහෙත් මාංශ ආහාර වැඩිපුර ගතිමිත් කාබොහයිඩ්‍රේට් අඩංගු බත්, පාන්, අර්තාපල් වැනිදේත්, සීනි අඩංගු පලතුරු ද ගැනීම සීමා කළහොත් සිරුරට අවශ්‍ය පිෂ්ඨය නොලැබී යාම නිසා ක්වේසිස් නමින් හැඳින්වෙන රුධිරයේ ක්වේසිස් අම්ලය එක්රැස් වීමේ රෝගය ඇතිවීමට මඟ පෑදෙයි. කාබොහයිඩ්‍රේට් යනු පරිවෘත්තීය සඳහා අවශ්‍ය ඉන්දන වන බැවින් ඒවා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලබා ගත යුතු ය.

ප්‍රෝටීන අධික ආහාරවල කොලෙස්ටරෝල් සහ සංතෘප්ත මේදය බෙහෙවින් අඩංගු වන නිසා රුධිරයේ LDL කොලෙස්ටරෝල්

වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරාල



මට්ටම ඉහළ නැගීම නිසා හෘදයාබාධ සහ ආසාදන තත්වයන් ඇති වේ. මේවා වැඩිපුර ගැනීම නිසා සිදුවන තවත් අතර්ථයක් නම් සිරුරට අවශ්‍ය තන්තු සහ ආරක්‍ෂක පෝෂණ කොටස් නොලැබී යාමයි. ස්ඵුලත්වය නොහොත් තරබාරුව මැඩලීම සඳහා අමෙරිකාවේ ඉතාමත් ජනප්‍රිය ආහාර වට්ටෝරුවක කැලරි 1472, ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 112 (කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 30%) කාබොහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 30ක්, (කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 10%) මේදය ග්‍රෑම් 98 (කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 60%) සංතෘප්ත මේදය ග්‍රෑම් 46, කොලෙස්ටරෝල් මි.ග්‍රෑම් 859, තන්තු ග්‍රෑම් 7, යකඩ මි.ග්‍රෑම් 240 ක් ද අඩංගු වේ. අමෙරිකාවේ නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අය මීට වෙනස් වට්ටෝරුවක් භාවිතා කරති. එහි කැලරි 179 ක්, ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 56 (කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 15%) කාබොහයිඩ්‍රේට්

ග්‍රෑම් 315 (කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 70%) මේදය ග්‍රෑම් 4, තන්තු ග්‍රෑම් 50, කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම් 1261 යකඩ මි.ග්‍රෑම් 22, ෆෝලික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 524 ක් ද අඩංගු වේ. මෙම වට්ටෝරු දෙක සසඳ බැලීමේදී මුල් වට්ටෝරුවේ ප්‍රෝටීන සංතෘප්ත මේදය සහ කොලෙස්ටරෝල් අධික බවත්, යකඩ ප්‍රමාණය අඩු බවත්, පෙනී යයි. ඩියුක් විශ්ව විද්‍යාලය සහ පෙනිසිල්වානියා විශ්ව විද්‍යාලය මගින් මෑතක දී කරන ලද අධ්‍යයන වලදී ප්‍රථම හය මාසය තුළ ප්‍රෝටීන අධික ආහාර ගැනීමෙන් හා කැලරි සහ මේදය අඩු ආහාර ගැනීමේ දී ලැබෙන ප්‍රතිඵල එක හා සමාන බව හෙළි වී තිබේ. දෙයාකාරයෙන් ම අඩුවන බර ප්‍රමාණය රාත්තල් 20 ක් පමණි. නිර්මාංශ ආහාර ගැනීම නිසා, පිළිකා, හෘදයාබාධ සහ අනෙකුත් බොහෝ රෝගී තත්වයන් මගහැරී යන මුත්, ප්‍රෝටීන සහ

මේදය අධික ආහාර ගැනීම නිසා පහත සඳහන් රෝගාබාධ වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ. **මහ බඩවැලේ සහ ගුදයේ පිළිකා** මෙය මස්, විශේෂයෙන් ම රත් පැහැති මස් වැඩියෙන් ආහාරයට ගන්නා අය බෙහෙවින් ගොදුරු වන රෝගයකි. පිළිකාවලින් ආරක්ෂා වීමට උපකාරී වන තන්තු මෙම ආහාරවල ඇත්තේ ඉතාමත් අඩු ප්‍රමාණයකි.

හෘදයාබාධ ප්‍රෝටීන අධික ආහාරවල කොලෙස්ටරෝල් සහ සංතෘප්ත මේදය බහුලව අඩංගු වේ. මේ නිසා LDL (අහිතකර) කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩි වෙයි. මේදය අධික ආහාර ගත් විට ධමනි අනුකූලතාව අඩු වී ආහාර ගත් විට සහ හදිසියේ ම හෘදයාබාධයකට ලක්වීම පවා සිදුවිය හැකි ය.

වකුගඩු ආබාධ මාංශ ආහාර වැඩියෙන් ගන්නා අයවලුන් වකුගඩු ආබාධවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම බෙහෙවින් ම වැඩි බව අමෙරිකානු පවුලේ වෛද්‍යවරුන් ගේ ඇකඩමිය මගින් කරන ලද අධ්‍යයනයක දී හෙළි වී ඇත. මුත්‍ර ගල් සෑදීම ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

දියවැඩියාව දියවැඩියා රෝගීන් අතර වකුගඩු හා හෘදරෝගීන් වැඩි වැඩියෙන් දැනට ලැබේ. ගන්නා ආහාර රෝගී වූ තත්වයන් නිවූ කිරීමට සමත් විය හැකි ය.

අස්ථි දුබලතා ප්‍රෝටීන වැඩිපුර ගැනීම නිසා මුත්‍රා මගින් කැල්සියම් පහවන බව සොයාගෙන තිබේ. එසේ වූ විට ලෙහෙසියෙන් ම අස්ථි බිඳීයාමේ තත්වයට රෝගියා පත්විය හැකි ය. ප්‍රෝටීන සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය බව සැබෑ මුත් ඒවා වැඩිපුර ගැනීමෙන් අයහපතක් ම සිදුවන බව මේ අනුව පැහැදිලි වෙයි. □

පරිවර්තනය :-
කේ.ඩබ්ලිව්.ඒ.
ජයවර්ධන