

ශාක ලෝකය



නිල කුලයට අයත් 'සෝයා බෝංචි' පෝෂණ බහුල ආහාරයක් ලෙසින් ප්‍රසිද්ධියට පත් වූයේ මෑත දශක කීපයක් තුළ ය. ආහාර තාක්ෂණවේදය සමග පෝෂණ විද්‍යාව

පිළිබඳ දියුණුව මගින් විවිධ ආහාර පිළිබඳව මිනිසා තොදන සිටි බොහෝ දේ හෙළිදරව් කිරීමේ ප්‍රවණතාව ඇති විය. සෝයා බෝංචි පිළිබඳ වූ ඉතිහාසය ද එසේ ය.

චීනය ජපානය ආදී රටවල බෞද්ධාගම තුළින් ලද හැදියාව නිසා මත්ස්‍ය මාංශ ආහාර වෙනුවෙන් මහත් බියක් දක්වන ලදී. ඒ අතරම ඔවුන් සෝයා බෝංචි ආහාරය සඳහා යොදා ගත්තේ ක්‍රිස්තු පූර්ණ යුගයේ පටන් ය. නමුත් සෝයා බෝංචිවල ඇති අමුතු සුවදට බොහෝ දෙනා අපුලක් දක්වන්නට විය. ඒ නිසාම දෝ සෝයා ආහාරයට ගැනීමට බොහෝ දෙනෙකු කැමැත්තක් දැක්වූයේ නැත. නවත් අවස්ථාවලදී මේ ආහාරය තුළ ඇති තෙල් පහල බව නිසා බොහෝ දෙනෙකට සෝයා බෝංචි මගින් ආහාර අසාත්මික ඇති කළ අවස්ථාවක් ද ඇත.

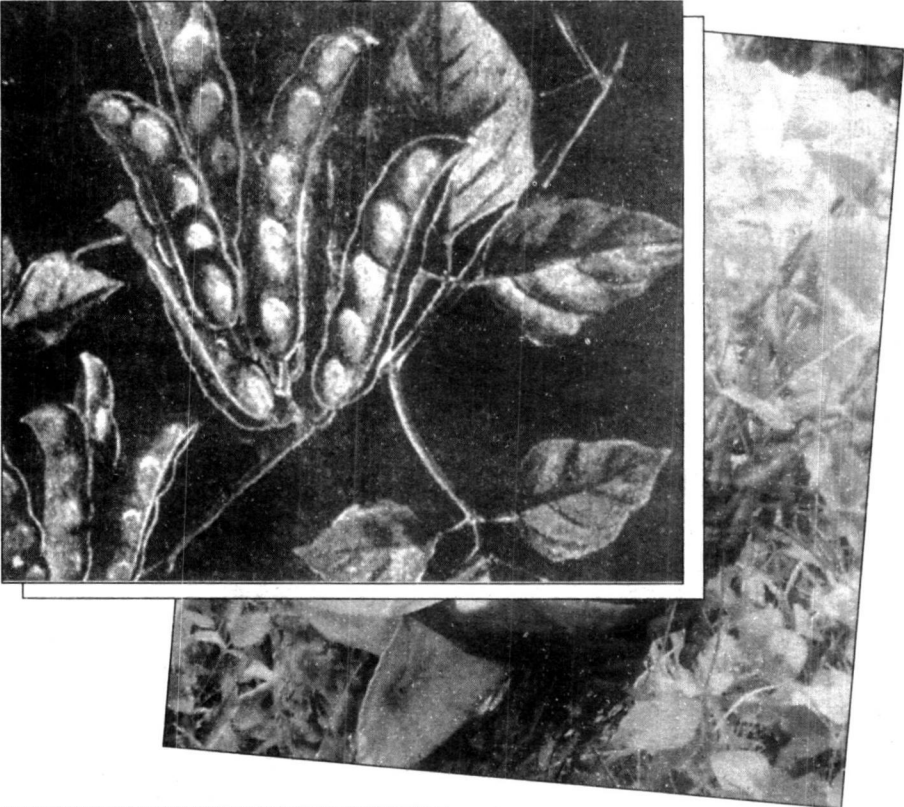
මේ සියළු හිස්තැන් සම්පූර්ණ කොට සෝයා ආහාර සෑමටම ප්‍රියමතාප ලෙස ආහාරයට ගත හැකි ලෙසින් පිළියෙල කිරීමට අද ආහාර තාක්ෂණය අපූර්ව සමත්කම් දැනවා ඇත.

ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ ග්‍රන්ථ කර්තෘවරයෙකු වන 'ධනා ජේකොබ' සඳහන් කරන්නේ කවුරුන්ම තොදන්නා ලෙසට මා පිළියෙල කරන හැම ආහාරයකටම සෝයා එකතු කරනවා. තවමත් කවුරුන් තොදන සිටින මගේ ආහාර තුළ ඇති රහස් එයයි. කැරට්ටලින් පිළියෙල කරන කැවිලිවලට සෝයා ටෝපු ද, කෙසෙල්, පාන්, පොල් යොදාගත් පුඩිං සඳහා වැනිලා සෝයා කිරි ද යොදා ගන්නා ලදී. කෑම මේසයේ තිබුණ මේ අපූරු ප්‍රණීත රසවත් ආහාරවල රසය බැලූ බොහෝ දෙනා සිය ආහාර සඳහා ද මේ රසය ලබා ගැනීමේ මාර්ග සොයන්නට විය. මේ තත්ත්වය තුළින් සෝයා සඳහා යහපත් ප්‍රවෘත්ති පැතිරීමේ අවස්ථාව ඇති විය.

සෝයා ලබා ගැනීම පිළිබඳ ඇති වූ හා ඇති විය හැකි දුෂ්කරතාවන්ට පිළියම් ලෙසින් අද සෝයා වෙනුවෙන් වූ වෙළඳපල අවස්ථාවන් දැන් හඳුන්වා දී ඇත. උදාසන ආහාරයේ සිට රාත්‍රී තිත්දට යනතුරුම අනුභව කළ හැකි විවිධාකාර සෝයා ආහාර දැන් සුපිරි වෙළඳසැල් මගින් කිසිදු අපහසුවක් නොමැතිව මිලදී ගත හැක.

සංකාප්ත මේද අමිල සහිත සෝයා ආහාරයට ගැනීමෙන් කිරිටක හෘද රෝග බොහෝ දුරට පාලනය කිරීමේ අවස්ථාවක් ඇත. එක්සත් රාජධානියේ සෞඛ්‍ය අධිකාරිය මගින් සෝයා වෙනුවෙන් ලබා දුන් මේ පිළිගැනීම නිසා ජනතාව සෝයා ආහාර සඳහා දක්වන ලද ප්‍රතිචාරය යහ-

නිරෝගි බව රැකදෙන සෝයා ආහාර



පුහුණ වාන්දුනී ද සිල්වා
දැනටවත් / බබ හැඩ්හගන
කොලොස්ටරෝල් වට්ටම වඩාම
ප්‍රමාණයේ හඳුනාගෙන සිටින්නෙ ද?
බිබේ ආහාරවේලට පද පටන් ම රෝගී
ආහාර චිකිත්සා ගන්න.
බිබේ හැඩ්හගන කොලොස්ටරෝල්
වට්ටම ඉහළව තිබියදීම ජෛවජ්‍ය උප-
දෙයවලින් ද පැත්ත වී සිටී ද? චිකිත්සාවේ
දිනකට ජෛවජ්‍ය උපදෙස් පත්‍රව රෝගී
ප්‍රෝචිත ග්‍රෑම් 25 ක් චිකිත්සා ගන්න.

පිරිසක් මැදිහත් විය. සෝයා රසය තවත් පිරිසිදු කොට යන්ත්‍රානුසාරයෙන් නිපදවන ලද පෙන්නක් පිළිබඳව අන්හඳු බලන ලදී. සුළු වශයෙන් වුව ද සෝයා ආහාරයට ගැනීම නිරෝගී ජීවිතයක අත්තිවාරම යි. නමුත් සියළු පෝෂණ පදාර්ථ අඩංගුව ඇතැයි සිතා නිපදවා ඇති මේ ඖෂධ ආකාරයේ පෙනී මගින් අපේක්ෂා කරන නිරෝගී බව පිළිබඳ වූ ඉලක්කයට ලගාවිය හැකි ද යන්නට තවමත් තිසි පිළිතුරක් නැත. ඉහළ මාත්‍රාවක් ලබා ගැනීමෙන් ආරක්ෂාවක් තිබේ ද යන්න තවමත් අවිනිශ්චිත ය.

රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු මට්ටමක පවත්වා ගැනීම සඳහා ස්වභාවික රස අඩංගු සෝයා ප්‍රෝටීන ආහාරයට ගැනීම ප්‍රතිඵලයක් වන බව බොහෝ අධ්‍යයන වාර්තා මගින් සනාථව ඇත. 1995 වර්ෂයේ විශ්ලේෂණ අධ්‍යයන වාර්තාවක සඳහන් වන්නේ යම් පුද්ගලයෙක් එක් දිනකදී සෝයා ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 47 ක් ආහාරයට ගනු ලබයි නම් ඔහුගේ කොලෙස්ටරෝල් පරමාව 9% කින් පහත වැටෙන අතර අඩු සත්ත්ව ලීපෝ ප්‍රෝටීන මට්ටම 13% කින් අඩු වී යයි. මේ අඩුවන සෑම 1% ක් වාරයකදී හෘදයාබාධ අවදානම 2% කින් පහත වැටීමට පටන් ගනී.

පත් විය. ගෙවුන තොවැම්බර් මාසයේ දී ඇමරිකානු හෘදයාබාධ සංගමය මගින් ඉහළ මට්ටමේ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රතිශතයක් ඇති රෝගීන්ට සෝයා ආහාරයට ගැනීම උනන්දුවීමේ කාර්යයට ඔවුන්ගේ සංගමයේ ද දායකත්වය ලබා දෙන ලදී. මේ අතර අතුරු කාර්යයක් වෙනුවෙන් තවත්

අද ලෝකයේ ජනප්‍රිය සෝයා ආහාර කීපයක් සෝයි ස්මූතීස් (Soy Smoothies)

සෝයා ප්‍රෝටීන පිට්ටලට ස්ට්‍රෝබෙරි ගෙඩි කීපයක් ද, කිරි ද දමා බ්ලෙන්ඩර් කරන්න. සෝයා යුෂ, යෝගට් ද ඒ වෙනුවෙන් යොදා ගත හැක. යුෂ පිළියෙල කිරීමේදී ද රොට් වැනි ආහාර(Muffin)සඳහා ද සෝයා ප්‍රෝටීන අයිස්ක්‍රීම් හැන්දක ප්‍රමාණයක් යොදා ගන්න. එක් අයකුට ප්‍රමාණයවත් ආහාර ප්‍රමාණයක සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 14-25 ක් අඩංගු ය.

ස්පෝට්ස් බාර් (Sports bar)

වොකලට් රසිත් යුත් සෝයා ආහාරවල සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 14 කට වඩා අඩංගු ය. ඉතා ම ඉක්මනින් ශක්තිය ලබා දෙන ලෙසින් පිළියෙල කළ(Sports bar)මෙම සෝයා ආහාරය මේද බහුල ශරීර සඳහා ද එතරම් යෝග්‍ය නැත.

වෙජ් බර්ගර්ස් (Veggie burgers)

අප දන්නා අන්දමට burgersපිළියෙල කරන්නේ මස් වලින් ය. නමුත් මස් වෙනුවට සෝයා ආදේශ කළveggie burgersවිවිධ රස හා ප්‍රමාණවලින් මිලට ගැනීමේ අවස්ථාව ඇත. ග්‍රෑම් 10-18 අතර ප්‍රමාණයක් සෝයා ප්‍රෝටීන මේ බර්ගර්ස්වල අඩංගු ය.

බ්‍රේක්ෆාස්ට් සීරියල්ස් (breakfast cereals)

(ධාන්‍යයෙන් පිළියෙල වූ උදෑසන ආහාරය)
කෝප්ප 4/3 ක ප්‍රමාණයකින් සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 5-8 අතර ප්‍රමාණයක් ඇත. ආහාරයට ගනු ලබන ප්‍රමාණය අනුව මේ පෝෂණ අගය තවත් ඉහළට නංවා ගැනීමේ තීරණය ඔබට ඇත.

සෝයි නට් (Soy nut)

විවිධ රස වලින් යුත් soy nutඅනුභව කිරීමට කවුරුත් ප්‍රිය කරති. රෝස්ට් කළ ලුණු යෙදූ soy nutකෝප්ප 1/4ක සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 10-14 ප්‍රමාණයක් අඩංගු ය.

සෝයි මිල්ක් (Soy milk)

සෝයා කිරි කෝප්ප 01 ක ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 5-10 අතර ප්‍රමාණයක් අඩංගු ය. එය අනුව සීනි යොදා ගන්න.

විනය, ජපානය වැනි ආසියාතික රටවල්වල සෑම ආහාර වේලක ම සෝයා ආහාර එක් කොටසක් බවට පත්ව ඇත.

විද්‍යාඥයින් සඳහන් කරන අන්දමට බටහිර ජාතීන්ට සාපේක්ෂව බලන විට ආසියානුවන් තුළ තිබෙන ආහාර රටාව නිසා පියයුරු හා මුත්‍රාශයට ආසන්න ග්‍රන්ථි(Prostate)පිළිකා අඩු මට්ටමක පැවතීම විශේෂිත ලක්ෂණයක් වී ඇත.

ජපානයේ සෝයා ආහාර පිළිබඳ කළ එක් පර්යේෂණයක් සඳහා පියයුරු පිළිකා රෝගීන් 1200 කට නිරෝගි කාන්තාවන් 23,000 ක් සමාන කරන ලදී.

එහිදී ඔවුන් අවධානයට ලක් කළේ සෝයා ආහාරයට එක් කරනු ලබන කාන්තාවන් පිළිබඳව යි. පූර්ව ඔසප් (Pre-menopausal)තත්ත්වයේ දී අවම වශයෙන් එක් සතියකට තුන්

වරක්වත් 'සෝයා ටෝපු' ආහාරයට ගන්නා කාන්තාවන්ට පියයුරු පිළිකා වැළඳීමට තිබෙන අවදානම පහළ වැටෙන බවයි.

සිංගප්පූරුවේ සිදු කළ, අධ්‍යයන වාර්තාවක සඳහන් වන්නේ සෝයා වැඩිපුර ආහාරයට ගන්නා කාන්තාවට සෝයා අඩුවෙන් ආහාරයට ගන්නා කාන්තාවට වඩා පියයුරු පිළිකාවන්ගෙන් ආරක්ෂාවීමට ඉහළ සම්භාවිතාවක් ඇති බවයි.

සෝයා ආහාරයට ගැනීමෙන් පිළිකා මර්ධනය කිරීමේ තිබෙන්නා වූ ශක්තිය පිළිබඳව තවමත් කීරණාත්මක නිගමනයක් නොමැති වුවද ඒ පිළිබඳ වූ එකඟතාවකට පැමිණීම සම්බන්ධයෙන් කිසිදු සැකයක් නැති බවට පර්යේෂණය දිගට ම මෙහෙයවන විද්‍යාඥයින්ගේ අදහසයි.

කාන්තාවන් මැදි වයසට පැමිණෙන විට ඩිම්බ කෝෂ මගින් දැරූ පිළිසිඳ ගැනීමට ස්ත්‍රී ශරීරය

පිළියෙල කරනු ලබන ඊස්ට්‍රජන්(Oestrogen)හෝමෝනයේ නිෂ්පාදනය තතරවීමත් සමග ශරීරයට විවිධ අපහසුතා දැනීමට පටන් ගනී.

ඔසප් වකුය අනුමවත් විම, අධික ලෙසින් දහදිය දැමීම, ගෙල හා මුහුණ අවට ප්‍රදේශ රත්වීරතු විම පූර්ව ආර්ථවහරණයේ (Pre-meno pause)ලක්ෂණයන් ය. නමුත් සෝයාවල අඩංගු ශාඛමය ඊස්ට්‍රජන් හෝර්මෝනය(Phyto - oestrogens) මගින් ආර්ථවහරණය(Menopause)අවස්ථාවෙන් පසුව කාන්තා සිරුරට දැනෙන අපහසුතාවන් බොහෝ දුරට මග හැරී යන බව අධ්‍යයන වාර්තා ඇසුරින් ලබා ගත් තොරතුරු ආශ්‍රිතව සත්‍යයක් බවට පත්ව ඇත.

1999 වර්ෂයේ උතුරු කැරොලිනාවේ Wake forest විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය විද්‍යාලය මගින් ඉදිරිපත් කළ වාර්තාවක් සඳහා ආර්ථවහරණය Menopause වලට පත්වූ කාන්තාවන් කණ්ඩායමක් සම්බන්ධ කරන ලදී. එහිදී මේ කාන්තාවන්ට සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 10 බැගින් දිනකට දෙවතාවක් ලබා දෙන ලද අතර එහි ප්‍රතිඵලය ලෙසින් රාත්‍රී කාලයේ දහදිය දැමීම, සිරුර රතු වීම වැනි ආර්ථවහරණය තුළින් සිදු වූ බොහෝ අපහසුතාවන් සමනය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇති විය. නමුත් මේ පිළිබඳව නිශ්චිත තීරණයකට එළඹීමට තම් සොයා ආහාර වටා ගොඩ නැගුණ අධ්‍යයනයන් තවදුරටත් ඉදිරියට ගෙන යා යුතු බව පර්යේෂකයින් සඳහන් කර සිටිති.

කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීමේ ශක්තිය ඇති පිළිකා මර්ධනය කිරීමේ ශක්තිය පිළිබඳව තවමත් පර්යේෂණ ඉදිරියට මෙහෙයවන සෝයා ආහාර ඔබේ කෑම මේසයට තීරත්තරවම එක් කළ යුත්තේ කෙසේ ද?

දැනටමත් /ඔබ රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ රඳවාගෙන සිටින්නේ ද? ඔබේ ආහාරවේලට අද පටන් ම සෝයා ආහාර එක්කර ගන්න.

ඔබේ රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළව තිබියදීම වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් ද ඇත්ව සිටී ද? එසේනම් දිනකට වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 25 ක් එක් කරන්න.

ඔබට 'ධනා පේකොබ්' මේ ආහාර වට්ටෝරු ග්‍රන්ථයේ අනුකාරකයෙකු වීමට උවමනා නැත. විවිධ රස හා වර්ග දැන් උවමනා කරමට ම ඇත. සෝයා ග්‍රෑම් 85 ක සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 4-19 අතර ප්‍රමාණයක් අඩංගුව ඇත.

කිසිදු විටෙක ඔබ සෝයා ටෝපු මගහැර යෑමට නැත් නොකරන්න. අවශ්‍යතාවක් නැති වූ තත් සෝයා ආහාර රස බැලීම ඔබේ නිරෝගිබවට මහත් වූ රුකුලකි.

Readers digest ඇසුරෙනි