

පුංචි වුණත් රස ගුණ පිරි තල

වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරාල



තා කුඩා වුවත් පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අනූන තල බටහිර රටවල් හැරණු විට

ලොව අනෙකුත් බොහෝ රටවල ඉතා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් ලෙස පිළිගැනේ. ජපන් ජාතිකයා තල අඹරා ලුණු මිශ්‍රකොට සාදාගනු ලබන ගොමැ-විකෝ නමැති තලප ආහාර වේලකට අනිවාර්යයෙන්ම එක්කර ගනී. තල ඇටයේ හිජබිම අප්‍රිකාව විය හැකිය. එය මධ්‍යධරණී රටවල හඳුන්වා දීමට පෙර ඉන්දියාවේ වගා කොට තිබූ බව පෙනේ. එහි සිට අප්‍රිකාව, අරාබි රටවල හා රෝම අධිරාජ්‍යයටත් අපනයනය කරනු ලැබීය.

කඵ, කහ සහ රතු පැහැයෙන් යුත් තල වර්ග තුනක් තිබේ. මේවායේ කැරොටින් ද අඩංගු මේදය සියයට 44 සිට 57 දක්වා ප්‍රමාණයක් ඇත. ලිනොලික් අම්ලය ද සියයට 45 ක් පමණ අඩංගුවේ. බදින ලද තල ඇට අවුත්සයක (ග්‍රෑම් 25) කැලරි 160.40, මේදය ග්‍රෑම් 13.63 (ඒක අසන්නාප්ත මේදය 5.15 බහු අසන්නාප්ත මේදය ග්‍රෑම් 5.98,



අසන්නාප්ත මේදය ග්‍රෑම් 1.91) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 7.31, ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 4.82, තන්තු ග්‍රෑම් 2.41 විටමින් ඒ මිලි ග්‍රෑම් 0.8 RE තයමින් මිලි ග්‍රෑම් 0.23, රයිබොෆ්ලේවින් මි.ග්‍රෑ. 0.07. තිකොමිතික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 1.30 පැන්ටොතෙතික් අම්ලය මිලි-ග්‍රෑම් 0.01, විටමින් බී 6 මි.ග්‍රෑම් 0.23, කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම් 27.88, යකඩ මි.ග්‍රෑම් 4.19, තුන්තනාගම් මි.ග්‍රෑම් 2.03 සහ ෆෝලික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 27.86 ක් ද අඩංගු වේ.

තල ඇට ස්වල්පයක මහාප-ර්මාණ පෝෂ්‍ය ගුණයක් අඩංගුය. ඉහත සඳහන් කොට ඇති පරිදි කැලරි 160 ක් අඩංගුය. මෙය වැඩුන පුද්ගලයකුට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් සියයට 6 ක ප්‍රමාණයකි. අවශ්‍ය යකඩ ප්‍රමාණයෙන් සියයට පහතක් තිබේ. හරක් පිකුටුවල ඇති ප්‍රමාණ-යට වැඩි යකඩ ප්‍රමාණයක් තලවල අඩංගු වේ. බොහෝ ප්‍රෝටීන සහිත

ආහාරවල ද නොමැති මෙතියොනින් සහ ට්‍රිප්ටොපැන් තැනි ඇමයිනෝ අම්ල දෙකක් තල ඇටයේ ඇත. එම නිසා පරිප්පු වැනි ආහාරවලට තල ඇට ස්වල්පයක් එක් කළ විට ඒවායේ ඇති ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය තවදුරටත් වර්ධනය වේ.

තල ඇටවල විටමින් E බහුලව ඇති බැවින් ඔක්සිකරණයට ඔරොත්තු දෙන තන්ත්වයක් ඇති වන නිසා කල්තබා ගත හැකිය. ලුණු යොදා හෝ රසායනික ක්‍රම මගින් සකස් කරන ඒවාට වඩා යාන්ත්‍රිකව සකසන ඒවා ගුණයෙන් වැඩි බව පෙනේ. ලුණු මිශ්‍ර වීමෙන් සෝඩියම් ප්‍රමාණය වැඩිවිය හැකිය. රසායනික

ලෙස සැලකේ. තල කෙල් විසර දහස් ගණනක් තිස්සේම ඖෂධයක් වශ-යෙන් යොදාගෙන ඇති බව පෙනී යයි.

වේද ග්‍රන්ථවල ද මෙය ඉතා අගනා තෙලක් ලෙස හඳුන්වා තිබේ. ස්ටැරිලොකොකස්, ස්ට්‍රෙප්ටො-කොකස් වැනි රෝගකාරක මෙන්ම දිලීර සඳහා ද ස්වාභාවික තාශක-යක් වශයෙන් ද ඉතාමත් උචිතය. වයිරස පිටුදකින තලතෙල් ඉදිමුම සඳහා ආලේපයක් වශයෙන් ද යෝග්‍ය වේ.

ඉහතදී ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර සඳහා වැදගත් තැනක් හිමිව තිබූ බව පෙනේ. ඒවා හොඳින් විනිවිද යන සුළුය. වර්ම රෝග සඳහා ඉතා අගනේය. බොහෝ පෝෂ්‍යදායී වේ. මේදය අඩු කරයි. මුත්‍ර අඩස්සිය සඳහා යටිබඩේ ආලේප කිරීමට සුදුසුය.

ඉන්දියානු වෛද්‍යවරුන් රුධිර තාල අවහිරවීම වැළැක්වීම සඳහා තලතෙල් භාවිතා කොට තිබේ. මිලන්දයේ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් විසින් අක්මාදහය, ඉරුවාරදය වැනි නිවු ආබාධ සඳහාත්, අතුණු පිලිකා සෛල වර්ධනය මැඩපැවැත්වීම සඳහාත් සමේ පිලිකා වැළැක්වීම සඳහාත් තලතෙල් ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් යොදාගෙන තිබේ.

ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් වන තල-තෙල්වල සමේ සෛල මුක්ත කණ්ඩ බෙලහීන කිරීමේ ශක්තියක් ඇති බවද පෙනී ගොස් ඇත.

අයෝමාහි මහරිඡි ජාත්‍යන්තර පාසලේදී කරන ලද පරීක්ෂණයක් අනුව විදුරුමස දියවීමේ රෝගයෙන් පෙළුන රෝගීන්ගෙන් සියයට 85 ක් තලතෙලින් මුව සේදීමෙන් සුව ලැබූ බවත්, නාසය තුළ හා උගුරේ ආසා-දනයන් තසන කිරීමෙන් හා උගුර සේදීමෙන් ද, සමේ රෝග සඳහා ආලේපයක් ලෙසත්, දරුවන්ගේ උකුණත් වදකිරීම සඳහාත් හිරු එළියෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහාත් හිස ගල්වා පිරිමැදීමෙන් ඉස්හොරි වද-වන බවත්, හෙලිවී ඇත. මේ නසින් බලන කල තල ඇටය ප්‍රමාණයෙන් ඉතා කුඩා වුවත් ඉන් අපට ඇතිවන ප්‍රයෝජන තම ඉමහත් බව පෙනී යනු ඇත. □