

කෝෂණය

රස ගුණ පිරි සෝයා

හෘද රෝග විශේෂඥ

වෛද්‍ය ඩී.පී. අනුකෝරාල



න අතීතයේ විනයේ විසූ සාම්පූර්ණ සහ තැණවත් රාජ්‍යපාලකයන් විසින් සෝයා බෝංචි මිනිස් වර්ගයා වෙත තැබූ කොට පිරිනමන ලද බව පවසනු ලැබේ. දහ අට වැනි සියවසේ දී මේවා බටහිරට හඳුන්වා දීමෙන් පසු ඒ මගින් නිපදවන තෙල් සබන් සෑදීම සඳහාත්, ඉතිරිය සත්ත්ව ආහාර ලෙසත් භාවිතා කළ බව පෙනේ.

සෝයා යොදා නිපදවන මස්, කරි, සෝස් ආදිය අද ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය වී තිබේ. අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් ඇති නිසාත්, ශාක ආහාරයක් නිසාත් මේවායේ කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු නොවේ. ලැක්ටෝස් අසාත්මිකතාව ඇති අයට එළකිරි වෙනුවට සෝයා කිරි ගත හැකි ය. ශාක ආහාර පමණක් ගන්නා අයට ද මෙය කදිම ආදේශකයකි. මාංශ ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී අධික වියදමක් දැරීමට සිදුවන නිසා රජය මගින් ද සෝයා කර්මාන්තය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පියවර ගැනීම කාලෝචිත බව අපගේ හැඟීමයි.

සෝයා කෝප්පයක (ග්‍රෑම් 172) මේදය ග්‍රෑම් 15.43 ක් ද (ඒක අසන්තෘප්ත 3.41, බහු අසන්තෘප්ත 8.71) ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 28.62 ක් ද, තන්තු ග්‍රෑම් 3.47 ක් ද, විටමින් ඒ මි.ග්‍රෑම් 1.72 ක්, විටමින් සී මි. ග්‍රෑම් 2.92 ක් , තයමින් මි. ග්‍රෑම් 0.27 ක් ,

රයිබොෆ්ලේවින් මි.ග්‍රෑම් 0.49 ක් , නිකොටිනික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 0.69 ක්, බයොමින් මි.ග්‍රෑම් 0.69 ක්, පැන්ටෝතෙතික් අම්ලය මි. ග්‍රෑම් 0.31 ක්, ෆෝලික් අම්ලය මි.ග්‍රෑම් 92.5 ක්, කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම් 177.44 ක් ද, යකඩ මි.ග්‍රෑම් 8.84 ක්, තුන්තනායගම් මි.ග්‍රෑම් 1.98 ක් ද අඩංගු වේ.

ට්‍රිප්සින් යනු අන්ත්‍යාශය මගින් නිකුත් කරනු ලබන, ආහාර දිරවීමේදී බෙහෙවින් උපකාරී වන එන්සයිමයකි. සෝයා මෙන් ම අනෙකුත් බෝංචි වර්ග වලද මේවා විනාශ කිරීමෙහි සමත් ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු වේ. තැම්බීමේදී ඒවා විනාශ වී යයි. එම නිසා වෙළෙඳපොළෙහි ඇති මොරෙස්යන් හැර අනෙකුත් සියලුම සෝයා නිෂ්පාදන තම්බා සකස් කොට තිබේ.

ටොලු

ටොලු යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන සෝයා නිෂ්පාදනය මුදවුපු කිරීමෙන් පැසීමට සලස්වා නිපදවා ගන්නකි. එහෙත් වියළි ස්වභාවයක් උසුලයි. අන් කවර ස්වාභාවික ආහාරයකට වුවද වැඩි ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයක් මේවායේ අඩංගු වේ. සම්පූර්ණයෙන් ම කොලෙස්ටරෝල් රහිත ය. ජපානයේ මේවා "මටෝ" නොහොත් "ගොරවනිය ටොලු" යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. එහි මේවා නොමැති නිවසක් දක්නට තැනි තරම් ය. ටෝෆු, මිසො සහ

ෂෝයු ජපන් ජාතිකයාගේ ආහාරය පිළිබඳ විජ්වයක් කොට ඇති බව පෙනේ. සරත් සාතුවේ පළමු සෝයා අස්වැන්න වෙළෙඳපොළට ආ විට ප්‍රංශයේ වසින් වෙළෙඳුන් මෙන් ජපානයේ ටොලු වෙළෙඳුන් ඒවා වර්ග කරනු දැකිය හැකි ය. මේවායේ ඇති ප්‍රති පිළිකාජනක ගුණය නිසා ආමාශයේ පිළිකා වැළැක්වීම සඳහා උපකාරී වෙයි.

ටෙම්පේ

"ටෙම්පේ" ද "ටොලු" වැනි ම සෝයා නිෂ්පාදනයකි. මේවා සියවස් ගණනාවක් තිස්සේ ඉන්දුනීසියාවේ සාම්ප්‍රදායික ලෙස නිපදවනු ලබයි. ලෙනෙසියෙන් දිරවිය හැකි, හතු සුවදක් වහනය වන මේවා කුකුල් මස් රසයක් ගෙන දෙයි. එසේම කුඩා දරුවන්ට හා වයස්ගත වූවන්ට ඉතාමත් යෝග්‍ය බව පිළි ගැනේ. වෙළෙඳපොළෙන් ගන්නා ටෙම්පේවල විටමින් බී 12 බහුලව ඇතත් බටහිර රටවල් දක්නට ලැබෙන ඒවායේ එම විටමින් අඩංගු නොවේ.

මිසො

පැසුන සෝයා ලුණු සහ සහල් හෝ බාර්ලි වැනි ධාන්‍ය වර්ගයක් එක්කොට සාදා ගත් මිශ්‍රණයකි. පාට කිහිපයකින් වෙළෙඳපොළට එන මේවා ඉතා රසවත් ය. මෙය ජපානය, චීනය වැනි රටවල සෑම නිවෙසක ම පාහේ අතිවාර්යයෙන් ම දක්නට ලැබෙන ආහාරයකි. සාදා ගත් මිශ්‍රණය දේවදර හාජනවල බහා වසරක් පමණ තිබෙන්නට හැර ගන්නා මිසො ජපානයේ ආහාරයක් මෙන් ම බෙහෙතක් වශයෙන් ද යොදා ගැනේ. ආහාර මත ඇතිරීම මෙන්ම සුප්, සෝස් හා එලවළු ව්‍යාංජන රස කිරීම සඳහා ද ඉතා අගනේ ය. මේවා සුප් වශයෙන් භාවිත කිරීමෙන් ආමාශයේ පිළිකා වළකාලිය හැකි බව හෙළි වී තිබේ. ඔකයාමා වෛද්‍යවිද්‍යාලය මගින් පවත්වන්නට යෙදුන පරීක්ෂණයක දී මේවායේ ප්‍රති ඔක්සිකාරක ගුණයක් ඇති බවත්, අයිසොෆලේටෝන්ස් සහ සැපොනින්ස් අඩංගු බවත් හෙළි වී ඇත.

සෝයා සෝස්

සෝස් යනු ඈත අතීතයේ සිට ම

පැවැත එන රසකාරකයකි. සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය අනුව සෝස් වර්ග තුනක් ඇත. පාට සහ කල් තබා ගැනීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා වෙළෙඳපොළට නිකුත් කිරීමට කඩිනමින් සකස් කරගනු ලබන සෝස්, ෂෝයු නමින් හැඳින්වෙන සෝයා සහ කිරිගු මිශ්‍රකොට වසර තුනක් පමණ පැසෙන්නට හැර සාදා ගනු ලබන සෝස් සහ වියලන ලද සෝයා සහ ලුණු මිශ්‍ර කොට වසර දෙකතුනක් පැසෙන්නට හැර සාදා ගනු ලබන 'ටමාරු' නමින් හැඳින්වෙන සෝස් එම තුන් වර්ගයයි. පාන්චල ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය වැඩිකර ගැනීම සඳහා ටමාරු කිරිගු පිට්ටිලට ද මිශ්‍ර කරනු ලැබේ.

ටී.වී.පී.

ප්‍රෝටීන වැඩි මේදය අඩු ටී.වී.පී කවර හෝ මස් හෝ මාළු රසයක් ගෙන දෙන අයුරින් සකස් කළ හැකි ය. පිසීමට ලෙනෙසිය, ලාබදයි පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි මේවායේ ප්‍රෝටීන 40% ක් පමණ අඩංගු වේ. එසේම කැල්සියම්, යකඩ, තුන්තනායගම් වැනි බහිෂ් සහ විටමින් ඒ බී. සහ සී ද අඩංගු වෙයි.

ප්‍රෝටීන විනාශ කරන එන්සයිම නිෂේදකයක් සෝයාවල අඩංගු වෙයි. මේවා මගින් ඇතැම් පිළිකාජනක ජාත ක්‍රියාත්මක වීම වළක්වාලන අතර මුක්ත කාණ්ඩ මගින් සිදු විය හැකි අහිතකර බලපෑම් වලින් ද ආරක්ෂා කරනු ලබයි. සෝයාවල අඩංගු පීටොස්ටෙරෝල් මහාන්තකයේ පිළිකා වළක්වයි. ලෙසිනින් මේදය හෘදයාබාධ වළක්වන අතර අයිසොෆලේටෝන්ස්, සැපොනින්ස් සහ පීනොලික් අම්ලය පිළිකා වැළැක්වීමෙහි සමත් ය.

සෝයා ආහාර රුධිර කොලෙස්ටරෝල්, විශේෂයෙන් ම LDL (අහිතකර) කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහත හෙලන අතර HDL (හිතකර) කොලෙස්ටරෝල් ඉහල මට්ටමක පවත්වාගෙන යනු ලැබේ. මෙය හෘදයාබාධ වළක්වාලීම සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වෙයි. □

පරිවර්තනය -
කේ.ඩබ්ලිව්.ඒ.
ජයවර්ධන