

පෝෂණය

නිර්මාණ ආහාර භාවිතය පිළිබඳ වූ කතාව ඉතා දිගු ඉතිහාසයකට හිමිකම් කියයි. දර්ශනික මතධාරීන් මෙන් ම ආගමික නායකයින් ද නිර්මාණය වීමේ වටිනාකම පිළිබඳ අදහස් ඉදිරිපත් කළ ද පෝෂණය අසම්පූර්ණ යැයි එල්ලාහත් මිනිසාට තුළ රැඳුන අපි තවමත් මස් මාංශ කෙරෙහි දක්වන හිඳු බව දින දිනම වැඩිකරගන්නවා මිස එයින් මිදීමට උත්සාහ කරන්නේ නැත.

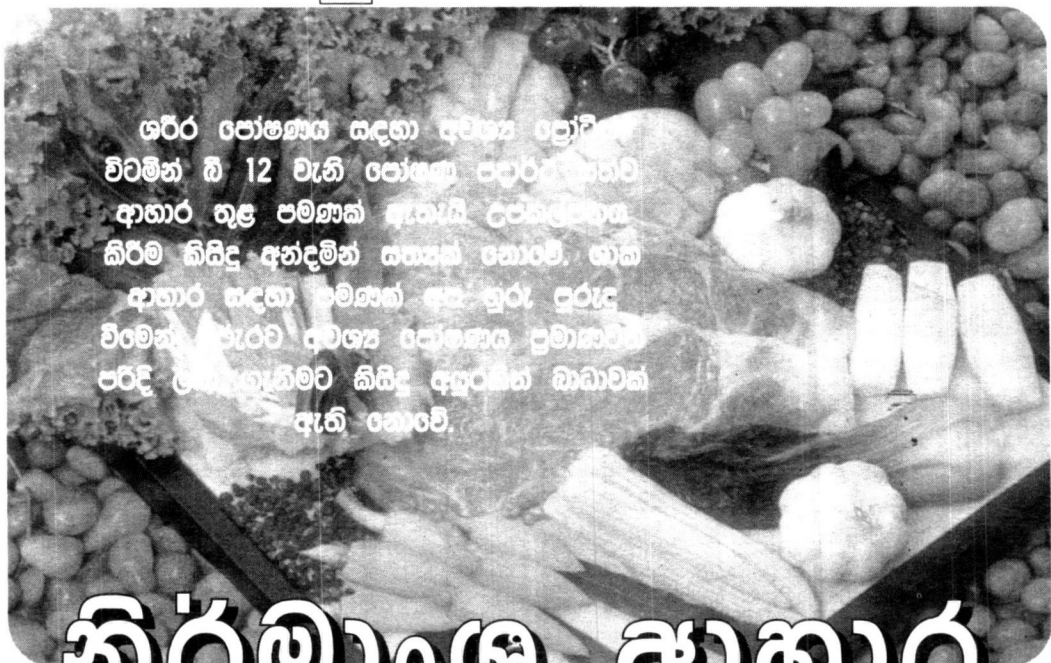
'Vegetarian' යන ඉංග්‍රීසි වචනයේ අරුත මුලින් ම භාවිත කළේ 1847 වර්ෂයේදී එක්සත් රාජධානියේ එළවළු අනුභව කරන්නන් හේ සංගමයේ වුව ද මෙම වචනය බිඳී ආවේ 'vegetari' යන චීන් භාෂාවේ වූ පදයකින් ය.

එළවළු පමණක් අනුභව කරන්නන් හේ ප්‍රභේද ගණනාවකි. ඒ අතර ඉතාම පැරණියේ ප්‍රතිපත්ති ගරුක ශාක භක්ෂකයින් එළවළු හා ශාක ආහාර පමණක් අනුභව කරන අතර සත්ව නිෂ්පාදනය හේ ගැනෙන කිරි, බිත්තර, හිතෙල්, මිනිරි, කේන්ද්‍ර ආහාර පවා ප්‍රතික්ෂේප කරති. තවත් ශාක භක්ෂක ආහාර අනුභව කරන්නන් එළවළුවලට අමතරව කිරි හා අතුරු නිෂ්පාදන සිය අනුභවය සඳහා යොදා ගනිති. මේ පිරිස lacto-vegetarian ලෙස හඳුන්වන අතර lacto-ovo නම් වූ ශාක භක්ෂක කණ්ඩායම එළවළු පලතුරු, කිරි ආහාරවලට අමතරව බිත්තර ද සිය ආහාරවේල සඳහා යොදා ගනී.

ශරීර පෝෂණය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන්, විටමින් බී 12 වැනි පෝෂණ පදාර්ථ සත්ව ආහාර තුළ පමණක් ඇතැයි උපකල්පනය කිරීම කිසිදු අන්දමින් සත්‍යක් නොවේ. ශාක ආහාර සඳහා පමණක් අප හුරු පුරුදු වීමෙන් සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණය ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීමට කිසිදු අයුරකින් බාධාවක් ඇති නොවේ.

ප්‍රෝටීනවල අඩංගු ඇමයිනෝ අම්ල වර්ග 23 කි. එදිනෙද මිනිස් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා මෙම ඇමයිනෝ අම්ල වැදගත් මෙහෙයක් ඉටුකරයි. පිරිස ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා මෙයින් 10 ක් උපකාර වේ. සියලුම ප්‍රෝටීන් තුළ ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අන්තර්ගතව නැති බැවින් හැම එකකයකටම ආහාර අගය එක හා සමාන නොවේ. පෝෂණ විද්‍යාඥයින් විසින් හඳුනා ඇති ප්‍රෝටීන අගයන් මෙසේ ය.

අන්තරය අඩංගු ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය	100ක්
බිත්තර	95
කිරි	82
මස් හා සත්ව	67



ශරීර පෝෂණය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් විටමින් බී 12 වැනි පෝෂණ පදාර්ථ සත්ව ආහාර තුළ පමණක් ඇතැයි උපකල්පනය කිරීම කිසිදු අන්දමින් සත්‍යක් නොවේ. ශාක ආහාර සඳහා පමණක් අප හුරු පුරුදු වීමෙන් සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණය ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීමට කිසිදු අයුරකින් බාධාවක් ඇති නොවේ.

නිර්මාණ ආහාර

මාළු 80
 බාන්‍ය 50-70
 අට හා ගෙඩි 40-60
 (බෝංචි කුලයේ)

සත්ව ආහාරවලට සාපේක්ෂව කොළ එළවළුවල අඩංගු ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය ද සමාන බැවින් ලබා දෙන පෝෂණය ද ඉහළ ය. නමුත් අප බොහෝ විට සිතන්නේ ඉහළ ප්‍රෝටීන අගයක් ලබා දෙන්නේ සත්ව ආහාරවලින් පමණක් බව ය. මේ කාලපනික සිතුවිලි තුළින් ඉවත්වීමට පුත් අපට කාලය එළඹ ඇත. ඉහළ ප්‍රෝටීන අගයක් ඇති බාන්‍ය සමග අඩු ප්‍රෝටීන අගයක් ඇති බෝංචි කුලයේ ආහාර සංයෝගය තුළින් අපේ පෝෂණයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන සමබලතාව ඉතාම පහසුවෙන් ලබා ගත හැක. B12 පෝෂණ පදාර්ථය ලබා ගනු වස් lacto-vegetarian වර්ගයේ මෙන් ම lacto-vegetarian වර්ගයේ පුද්ගලයන්ට ආදේශ ආහාර උවමනා නැත. මක්නිසාද යත් කිරි බෝතල් 1/4 ක පිස් ග්‍රෑම් 100 ක මෙන්ම බිත්තරයක ඔවුනට උවමනා B12 වර්ගයේ පෝෂණය ප්‍රමාණවත් අන්දමට ශරීරයට ලබා ගත හැක. එක්සත් රාජධානියේ ආහාර උපදේශක කමිටුවේ සභාපති ඊවර්ඩ් මහතා සඳහන් කරනුයේ ශාක භක්ෂක පුද්ගලයෙකු කිරි හා බිත්තර සිය ආහාර වේලට සම්බන්ධ කරගන්නේ නම් ඔහුට සෞඛ්‍ය සම්පන්න පිපිනයකට උරුමකම් කිව හැකි බවයි.

මිනිස් සිරුර තුළ ඇතිවන බොහෝ රෝගවලට හේතුව ඉබේම සිදුවන මත්පීම හා ස්වයං විෂමිතිය. සතුන් හේ අපද්‍රව්‍ය තුළින් නිපදවන යුරික් ඇසිඩ් වෙනත් අපද්‍රව්‍ය සමග මිශ්‍ර වීමෙන් කැරැත්,

නිකටින් වැනි විෂ වර්ග හා සමාන විෂ සිරුර තුළම නිපදවන අතර එම මාංශ අනුභව කිරීමෙන් වකුගඩු ගල්, වාතරක්ක වැනි රෝග ඇති වේ.

සතුන් මරණයට පත් කිරීමෙන් අනතුරුව මළසිරුරු ශිතලේ දින ගණනාවක් ගබඩා කිරීමෙන් ඇති වන විෂ සහිත බව ද මිනිස් සිරුරට අහිතකර ය.

සතුන් මරණයට පත් කිරීමට පෙර දින ගණනාවක් පුරා කුසගින්නෙන් පීපාසය සහිතව ඝාතක ස්ථාන කරා ගෙන යන ගමන තුළම ඇතැම් සතුන් මිය යයි. තවත් මේ ගමන්මග තුළ බාගෙට මියයයි. සිය පීපිතය පිළිබඳ උපන් බිය සමග ශරීර අපහසුතා තුළ ඇති වන කෝපය නිසා ලේ සහ පටක විෂ බවට හැරේ.

මාංශමය ආහාර ගැනීම බොහෝ රෝග උවමනාවෙන් ම වැළඳ ගන්නවා යැයි කිවද වරදක් නැත. විවිධාකාර රෝගවල පැතිරීම බොහෝවිට සිදුවන්නේ සතුන්ගෙන් ය. ඇතැම් විටෙක රෝගවලට හොදුරු වූ සතුන් මස් පිණිස අපළවී කරයි. මේ සතුන් බර වැඩි කර ගැනීමට ආහාර නිෂ්පාදන සමාගම් විසින් අනුගමනය කරන ව්‍යාපාරික පිළිවෙලද බොහෝ රෝගවලට මග පෙන්වයි. ක්ෂය රෝගය, පිළිකා වැනි රෝග කාරක බොහෝවිට සතුන්ගෙන් පැතිර යන වග ආහාර විද්‍යාඥයන් හේ අදහස වී ඇත.

ශාක ආහාර වලින් සිය ආහාරය සකසා ගන්නවුන් සිය ආහාරයට එක්කර ගන්නා පලතුරු බාන්‍ය, අටවර්ග තුළින් ලැබෙන සමබලතාවය තුළ ශරීරයේ බර තිබිය යුතු මට්ටමෙන් තබා ගැනීමට අවස්ථාව උද වේ. මේ ආහාර තුළ අඩංගු අඩු මේද ප්‍රමාණය ශරීරයේ

කොලස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීම නිසා හඳුනාබාධ පිළිබඳව ඔබට තිබෙන අවදනම ගැන ද බිය පළවා දැමිය හැක. ශාක ආහාර තුළ අඩංගු තන්තුමය ස්වභාවය මළබද්ධය දුරු කරන අතර එයින් අරසේ නහර ගැට ගැසීම, බඩවැල් ආශ්‍රිත පිළිකා, උණ්ඩුක ප්‍රචීපය ආශ්‍රිත (appendicits) ආබාධ වලින් මිදීමට තිබෙන හැකියාව ඉහළ ය.

ශ්‍රේෂ්ඨ කතුචරයෙකු ආහාර පිළිබඳව මෙසේ සඳහන් කොට ඇත.

“ඉතාම ගෝෂ්‍ය ආහාරයක අඩංගු වීග යුත්තේ කිරි, බාන්‍ය, කිරි නිෂ්පාදන, බාන්‍ය යොදා ආහාර කොළ එළවළු හා පලතුරු ය. මේවා ඉතාම ආරක්ෂාකාරී ආහාර ය. මෙම ආහාර ඔබේ ආහාර වේලට අඩංගු කරන්නේ විට ශරීරය තුළ ඇතිවන විවිධ ආසාදන හා රෝග තත්ත්වයන් මිදීමට හැකියාව ලබා දෙන මෙම ආහාර වෙහෙවින් ආනුභව සම්පන්න ය.

ශාක ආහාර ශරීරයට පෝෂණය ලබා දෙන බව ද සත්ව ආහාර මෙන් විෂ හා විවිධ රෝග කාරකයන්ගෙන් තොර බැව් විද්‍යාත්මකව දැන් සනාථ වී ඇත. මේ නිසා ශාක ආහාර වලින් සිය පීපිතය පවත්වා ගැනීමෙන් ශාරීරික මානසික සෞඛ්‍ය ඉතාම උසස් මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම සමගම ශුභධර්ම පිළිබඳ වූ සංවර්ධනය ද සිදු වන්නේ ය.

Herald of Health, 1999 Jun. Health Promotion the vegetarian way.

පුනන වාන්දනී ද සිල්වා