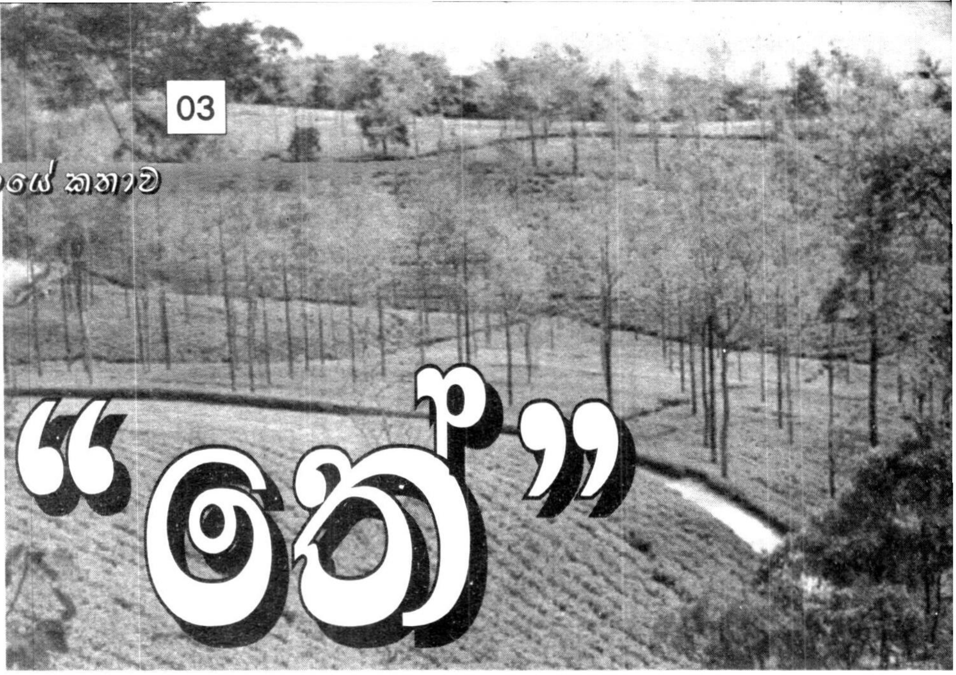
කවරයේ කතාව



දිව ඔසු ගුණ ඇති "තේ"

ආචාර්ය
උපාලි ඇම්. සේනානායක

තේ සතු චිකිත්සක ගුණ ගැන මෑතකදී කරුණු රාශියක් සොයාගන ඇත. වත්මන් විශ්ලේෂණ ක්‍රම දියුණුවත්ම එම චිකිත්සක ගුණවලට හේතුවන රසායන ගණනාවක්ම හඳුනා ගැනීමට පර්යේෂකයෝ සමත් වූහ.

බ්‍රිතාන්‍යයේ පළකරන Chemistry world සඟරාවේ 2005 ඔක්තෝබර් මස කලාපයේ පළවූ පර්යේෂණ පුවත් ඇසුරෙන් මෙම ලිපිය සකස් කර ඇත.

තේ පානය සිරිතක් වශයෙන් ඇරඹියේ මීට අවුරුදු දහස් ගණනකට පෙර චීනයේ දී ය. පසුව එය ජපානයට ව්‍යාප්ත වී අනතුරුව තේ වගා කරන ආසියාතික රටවලට පැතිර ගියේ ය. එය යුරෝපය, රුසියාව සහ ඇමරිකාව වැනි රටවලට ව්‍යාප්ත වූයේ ඉන් අනතුරුවය. ශ්‍රී ලංකාවේ, ආසියාවේ පමණක් රටවල ඕනෑම ගෙදරකට අමුත්තෙක් පැමිණි විට සංග්‍රහ කරනු ලබන්නේ තේ කෝප්පයක් පිළිගැන්වීමෙනි. බොහෝ කාර්යාල සහ කම්හල් සේවකයන්ට තේ විවේකයක් ලැබේ. එපමණක් නොව බොහෝ දෙනෙකුගේ දවසේ මුල්ම පානය තේ කෝප්පයකි. එය රසවත් කර ගැනීමට සීනි සහ කිරි ටිකක් එකතු කෙරේ.

තේ ශාකය ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ උද්භිද විද්‍යාවේ හඳුන්වනු ලබන කැමේලියා සයිනෙන්සිස් (Camellia sinensis) ශාක- යයි. තේ නිපදවීමට ගන්නේ ලා දල්ල සහ ඒ ...ගම ඇති ශාක පත්‍ර දෙක පමණි. තෙලා- ...ත් දල්ල සකස් කරන ක්‍රමය අනුව තේ ... තුනක් නිපද වේ.

චීනයේ සහ ජපානයේ වැඩි වශයෙන් ම පානය කරන්නේ කොළපාට(Greentea) තේ ය. තේ දල්ල අඹරා පල් කිරීමකට භාජනය නොකර වේලා කැබලි හෝ කුඩු කිරීමෙන් කොළ තේ ලබා ගනී. වේලීමට පෙර හුමාලය කවා එහි ඇති එන්සයිම විනාශ කරනු ලැබේ. නොඑසේනම් එයද ක්‍රමයෙන් කළු පැහැගනී. තේ දල්ල තෙලාගත් පසු තලා පොඩිකර දිනක් පමණ පල් වීමට හරිනු ලැබේ. පල්වීම (Fermentation) ක්‍රියාවලියේ දී රසායන ප්‍රතික්‍රියා ඇතිවී තේවලට ආවේණික ප්‍රණීත සුවඳක් ලැබේ. ඉන්පසු උණුසුම් වාතය කවා වේලා අඹරා ගැනේ. ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව වැනි ආසියාතික රටවලත් ඇමරිකාවේ සහ යුරෝපයේත් විශාල වශයෙන් පානයට ගන්නේ මෙම කළු තේ ය. තේ කළුවීම එන්සයිම ක්‍රියාවලියක් වාතයට නිරාවරණය වී රසායන ඔක්සිකරණයක් හේතුවෙයි. තේ දලු අඩක් පැසවා නිපදවාගන්නා තේ ඌලොන්ග් යන නමින් හැඳින්වෙයි. කොළ තේවල සහ ඌලොන්ග් තේවල සුවඳක් නැත. තද කහටක් නැත. සිරිතක් වශයෙන් මේ දෙවර්ගයම පානය කරන විට සීනි හෝ කිරි එකතු කිරීමක් නොකෙරේ. කහට රසය ද සහ රතුපාට පෙනුම ද නැත.

තේ, කෝපි, කොකෝවා මෙතෙක් නම් කර තිබුණේ උත්තේජ ජනක පානයක් ලෙසය. එහි අඩංගු කැෆේන් (Caffein), තියබ්‍රෝමින් (Theabromin), සහ තියෆිලින් (Theophylline) නම් රසායන තුන එම උත්තේජක රසායන වෙයි. තේ සහ කෝපිවල කැෆේන් සියයට 2-4 දක්වා ප්‍රමාණයක් ඇත. නිදිමත ගතිය හැරදමා ප්‍රබෝධයක් ලබාදීම තේ, කෝපි පානයෙන් තෘප්තියක් ද ලබා දෙයි.

කොළ තේ වැඩියෙන් පානය කරන චීන සහ ජපන් ජාතිකයන් තුළ පිළිකා රෝග, විශේෂයෙන් ආහාර මාර්ගයේ පිළිකා රෝගීන් සංඛ්‍යාව අඩුය. වත්මන් පර්යේෂණ පෙන්වා දෙන්නේ ඝන (solid) පිළිකා, ලේ පිළිකාව, හෘද රෝග, ප්‍රමේහය, දියවැඩියාව රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කිරීමට හෝ වැළැක්වීමට තේ සතු රසායන සංයෝග සමත් බවය.

තේ කොළවල කහට සියයට 30 – 35 අතර ප්‍රමාණයක් ඇත. විද්‍යාවේ මෙය හඳුන්වනු ලබන්නේ පොලිෆිනෝල් (Polyphenol) සංයෝග ලෙසය. ඒවා තුළ චිකිත්සක ගුණ ඇත. ශරීරයේ සෛල ඔක්සිකරණය කර සිදුවන විනාශය වැළැක්වීම හෝ පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් එය සතුව ඇත. ප්‍රති ඔක්සිකාරක ගතිගුණ ලෙස මෙය හැඳින් වේ. අපට තේරෙන බසින් පවසන්නේ නම් අකාලයේ මහලු බවක් පෙන්වීම වැළැක්වීමයි. ප්‍රති පිළිකා හෙවත් පිළිකා ඇතිවීම නතර කිරීමට එයට හැකියාවක් ඇත. පිළිකා සෛලයක් වේගයෙන් වැඩේ. එම වැඩීමට වැඩිපුර රුධිරය සැපයිය යුතුය. තේ සතු පොලිෆිනෝල් මෙම රුධිරය සපයන මං ඇහිරීම නිසා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නොලැබ පිළිකා සෛලය මියයයි.

තේ වල ඇති කහට, නැතිනම් පොලිෆිනෝල් රසායන ඒකක හඳුන්වනු ලබන්නේ කැටිකින් (Catechin) නමිනි. මෙම ඒකක ඒකිනෙකට සම්බන්ධ වීමෙන් නවත් සංයෝග ගණනාවක් සෑදේ. එපිකැටකින් ගැලේට් සහ එපී ගැලෝකැටිකින් ගැලේට් මේ අතර ප්‍රධාන සක්‍රිය රසායන සංයෝග වෙයි. බොහෝ රෝග සුවකරන චිකිත්සක ගතිගුණ රඳා ඇත්තේ මෙම සංයෝග තුළය. ඇමෙරිකාවේ ජාතික පිළිකා පර්යේෂණ ආයතනය මිනිස් රෝගීන් යොදා දැනට පර්යේෂණ ගණනාවක් සිදු කරමින් පවතී.

සාමාන්‍යයෙන් හන්දිපත් රුදාව වැළදෙන්නේ හන්දිවල ඇති කාටිලේජ් හෙවත් මෘදු ඇට ක්‍රමයෙන් දියවීම සහ ගෙවීයාම හේතුවෙන්ය.

එම ක්‍රියාවලිය වලක්වන හෝ පමාකරන හැකියාවක් තේ පානය කිරීමෙන් ලැබෙන බව එංගලන්තයේ ෂෙෆීල්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ ඩේවිඩ් බටිල් මෙහෙයවන පර්යේෂණ කණ්ඩායම සොයා ගත ඇත. ප්‍රමේහ රෝගීන් තේ පානය කිරීමෙන් මෙම රෝගය සුවවන බවක් මින් අදහස් නොකෙරේ. දීර්ගකාලීනව තේ (විශේෂයෙන්ම කොළ තේ) පානය කිරීමෙන් මෙම රෝගය පාලනය කළ හැකිය. පර්යේෂණාගාරයේ පවත්වන ලද පර්යේෂණවල දී කාටිලේජ් විනාශ වීම වැලැක්වීමට තේවල ඇති එපිගැලෝ කැටිකින් ගැලේට් උදව්වන බව සොයාගන ඇත. කාටිලේජ් විනාශ කරන එන්සයිම බිඳ දැමීම මේ රසායන කරනු ලබයි.

ජපානයේ කියුෂු විශ්වවිද්‍යාලයයේ විද්‍යාඥ ටෂිබාතා ඇතුළු පර්යේෂක කණ්ඩායම තේ සතු තවත් චිකිත්සක ගුණයක් සොයාගත්තා ලදී. අසාත්මිකතාව බොහෝ දෙනාට වැළදෙන රෝගයකි. නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, ආහාර ගැනීමෙන් පසු හම මත පළු දැමීම, කැසීම, හුස්ම ගැනීම අපහසු වීම මෙම රෝග ලක්ෂණ සමහරක් ය. අසාත්මික ලක්ෂණ ඇති කරන ශ්වේතාණුවල ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කිරීමට මෙම තේ රසායන සමත් ය.

වැදගත්ම සොයාගැනීම් දෙකක් වන්නේ තේ සතු රසායන දියවැඩියාව පාලනය කිරීමටත්, හෘද රෝග ඇති කරන තරක LDL නම් සාධකය අඩු කිරීමත් තේ පානය සමත් වෙයි. දියවැඩියා දෙවන වර්ගය වැළදෙන්නේ ශරීර රුධිරයේ ඇති ග්ලූකෝස් සීනි මට්ටම ඉහළ නැගීම නිසාය. තේවල ඇති කැටිකින් රසායන, ඉන්සියුලින් සමග එකතු වී රුධිරයේ ඇති නිදහස් ග්ලූකෝස් සෛල තුළට යවා ඒවා දවාලීමට උදව් වෙයි. වැඩිපුර රුධිර සීනි මට්ටම ඇස් නොපෙනීම, හෘද රෝග සහ වෙනත් රෝග ගණනාවක් සෑදීමට හේතු වෙයි. මේ නිසා දිනකට තේ කෝප්ප දෙක තුනක් පානය, දියවැඩියා රෝගය පාලනය කිරීමට උදව් වෙයි. පර්යේෂකයන් පෙන්වා දෙන්නේ කිරි, සීනි එකතු නොකර නිකම්ම තේ පානය වඩාත් හිතකර බවයි. තේවලට කිරි එකතු කිරීමේදී එහි ඇති පොලිෆීනෝල් හෙවත් කහට කිරිවල ඇති කැල්සියම් ලවණ සමග බැඳී එහි ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ කරයි. ඇත්ත වශයෙන්ම කහට තේ කෝප්පයකට කිරි ටිකක් එකතු කළ විට එහි කහට අඩුවන්නේ මෙම හේතුව නිසාය. සිරිතක් වශයෙන් කොළ තේ පානය කරන විට කිරි හෝ සීනි එකතු කිරීමක් සිදු නොකෙරේ.

රුධිර නාළ තුළ පතිත වීම නිසා රුධිර නාළ ඇහිරීම LDL කොලෙස්ටරෝල්වල ස්වභාවයයි. තේ පානය නිසා මෙම තරක කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය සියයට 10 කින් පමණ අඩුකර ගැනීමට හැකි වෙයි. එලෙසම අධික රුධිර පීඩනය වැළඳෙන්නේ රුධිර නාළ කුහර ඇහිරීම නිසාය. තේවල ඇති කැටිකින් රසායන මෙය වලක්වන හෙයින් අධික රුධිර පීඩනය ද පාලනය වෙයි. රුධිර පීඩනය ඇතිවන තවත් හේතුවක් වන්නේ රුධිර නාළ බිත්තිවල නම්‍යතාව නැතිවී දැඩි බවක් ගැනීම නිසාය. රුධිර නාළවල ශක්තිය වැඩි කරන ගමන් ම එහි නම්‍යතාව ද රැක ගැනීමට තේ සතු රසායන සමත් වෙයි. රුසියාවේ කරන ලද පර්යේෂණවලින් මේ බව තහවුරු වෙයි.

තේ කැටිකින් රසායන ප්‍රතිඔක්සිකාරක(Antiozidant) ද්‍රව්‍යයක් ලෙස ක්‍රියාකරන බව ලිපිය මුලදී සඳහන් කරන ලදී.

තේ වල විටමින් සහ ලෝහ ලවණ ගණනාවක් ඇත. කැරොටීන් (කහ වර්ණකය) විටමින් සී, බී, බී2 සහ බී 6 නිකොටිනික් අම්ලය, පෙන්ටතොනික් අම්ලය ෆෝලික් අම්ලය මෙම විටැමින් අතර වෙයි. ශරීරයට අවශ්‍ය මැන්ගනීස් සහ පොටැසියම් ලවණය ද එහි ඇත. මේ නිසා දිනකට තේ කෝප්ප කීපයක් පානය කිරීමෙන් මෙම විටැමින් සහ ලෝහ ලවණ ද ශරීරයට ලැබේ.

මෙහි තවත් අරුතක් වන්නේ රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් (විෂබීජ, බැක්ටීරියා සහ දිලීර) විනාශ කිරීමට ඇති හැකියාවයි. මේ නිසා ආහාර කල් තබා ගැනීමට තේ රසායන යොදගන ඇත. ජපානයේ සහ ඕස්ට්‍රේලියාවේ පර්යේෂණ දත්ත අනුව පලතුරු මතට තේ දියර ඉසීමෙන් ඒවා කල් තබාගත හැකි බව සොයාගන ඇත. ප්‍රායෝගිකව ඉතා ආරක්ෂාකාරී රසායන ක්‍රමයක් ලෙස ආහාර විද්‍යාඥයෝ මෙය දකිති.

තේ වල විටමින් සහ ලෝහ ලවණ ගණනාවක් ඇත. කැරොටීන් (කහ වර්ණකය) විටමින් සී, බී, බී2 සහ බී 6 නිකොටිනික් අම්ලය, පෙන්ටතොනික් අම්ලය ෆෝලික් අම්ලය මෙම විටමින් අතර වෙයි. ශරීරයට අවශ්‍ය මැන්ගනීස් සහ පොටැසියම් ලවණය ද එහි ඇත. මේ නිසා දිනකට තේ කෝප්ප කීපයක් පානය කිරීමෙන් මෙම විටමින් සහ ලෝහ ලවණ ද ශරීරයට ලැබේ.

තේ කොළ සතු තවත් විශේෂ ගතිගුණ ඇත. ඕනෑම සම මත පිලිස්සීමක දී (ගින්නෙන්, උණු දියෙන් හෝ උණු තෙල්වලින්) ලබාගත හැකි හොඳම ප්‍රතිකාරය වතුරෙන් තෙමන ලද තේ කොළ. පිලිස්සුන තැන තලපයක් සේ ආලේප කිරීමයි. තේ සතු පොලිෆීනෝල් හෙවත් කහට දිය පොක්කලම් ඒම වලක්වයි. විෂබීජ ආසාදන වලක්වාලයි. වෙනත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයක් ලබාගන්නා තුරු පිලිස්සුන තැන ආරක්ෂිතව තබා ගනී.

මේ පර්යේෂණ දත්ත අනුව ඇත්ත වශයෙන් තේ පානය යනු හුදු ආශ්වාදජනක පානයක් නොවේ. එය තේ කෝප්පයකට වඩා කසාය කෝප්පයක තැන ගනී. දියවැඩියාව, හෘද රෝග, රුධිර පීඩනය, මේදය, හන්දිපත්රුදාව සහ කොලෙස්ටෙරෝල් වැනි රෝග රාශියක් සුව කිරීමට ඇති හැකියා
නිසා තේ දිව ඔසුවකි.

❑