

ලෙඩ් දුක් දුරු කරන සෝයා කිරි

සෝයා සහ මුහුදු පැළෑටි දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගන්නා ජපන් හා චීන ජාතිකයන් අනාදීමත් කාලයක සිට ම හෘදයාබාධ, කොලෙස්ටරෝල් අධික වීම, අධි රුධිරපීඩනය, ඔස්ටියෝපොරෝසියාව, දියවැඩියාව වැනි රෝගාබාධවලින් තොරව දීර්ඝායුෂ ලබන නිසා, බටහිර විද්‍යාඥයන් ගේ අවධානය ශාක ආහාර කෙරෙහි යොමු වෙමින් පවතින බව පෙනේ.

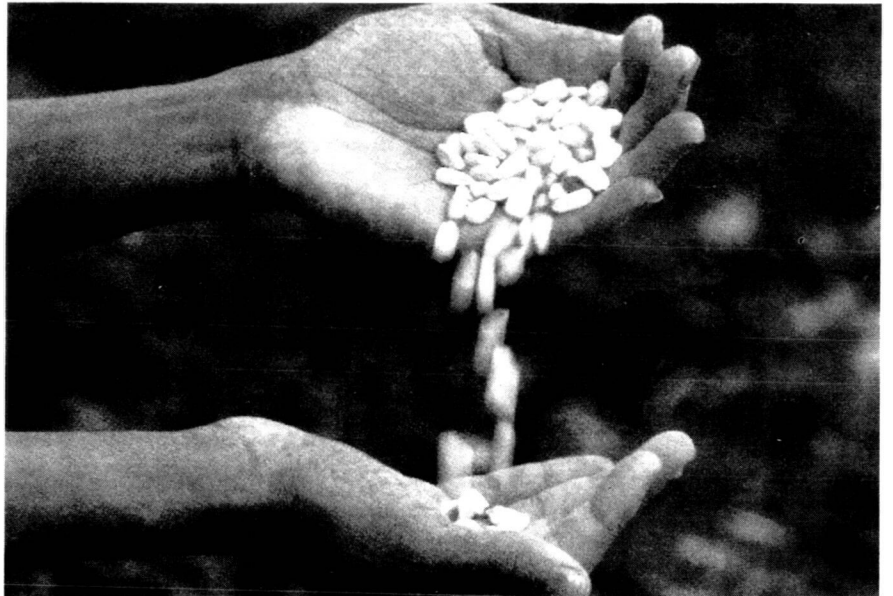
සෝයා පරිපූර්ණ ප්‍රෝටීන ලබා දෙන අගතා පැලෑටියකි. සෝයා ප්‍රෝටීන, කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කිරීමේ සමත් වන නිසා ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, පාකිස්තානය වැනි රටවල බහුලව දක්නට ලැබෙන, මිනිසුන් හෘද රෝගවලට ගොදුරුවීමේ අවදානම බොහෝ දුරට අඩුකර ගත හැකිය. සෝයා ග්‍රෑම් 25 ක් තරම් ප්‍රමාණයක් වචද හෘද රෝගියකුට හෘදයාබාධයකට ගොදුරු නොවී සිටීමට උපකාරී වන බව පරීක්ෂණවල දී හෙළි වී තිබේ.

ගුණාත්මක බවින් ද, සෝයා ප්‍රෝටීන, මාංස සහ කිරි ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රෝටීනවලට කිසිසේත් දෙවැනි නොවේ. එසේම මේදය සහ කොලෙස්ටරෝල් ද නොමැත. රුධිරයේ ඇති LDL (අහිතකර) කොලෙස්ටරෝල් ඉවත් කිරීම සඳහා අක්මාව උත්තේජ කරන බව ද පෙනී ගොස් ඇත. සෝයා කිරි මිලි ලීටර් 200 ක ගුණාත්මක බවින් අනූන ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 6.25 ක් අඩංගු වන අතර, සෝයා කිරි විදුරු 4 කින් සිරුරට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය ලබාගත හැකිය.

ඒ මගින් HDL (හිතකර) කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය ද වර්ධනය කරනු ලබයි. අමෙරිකානු ආහාර හා බෙහෙත් පිළිබඳ අධිකාරිය ද දිනකට සෝයා ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 20 ක් ගන්නේ නම් හෘද රෝග අවම වන බව සහතික කොට තිබේ.

සෝයාවල අඩංගු පීටෝප්ස්ට්‍රෝන් සෞඛ්‍යයට ඉතාමත් හිතකරය. එහි අඩංගු අධිසෝර්-ලේවන් ස්ත්‍රී ඊස්ට්‍රජන්වලට සමාන බැවින් ආර්තවාසාවය නිසා ඇතිවන අපහසුතා ඉවත්

වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරාල



කරන අතර හෝමෝන ප්‍රතිකාර වෙනුවට යොදාගත හැකි බවද පිළිගැනේ.

පියයුරු සහ පුරස්ථි ග්‍රන්ථියේ පිළිකා :-

චීනයේ සහ ජපානයේ මෙම පිළිකා වර්ග බෙහෙවින් අඩුවී ඇත. සෝයා නිෂ්පාදන නිතර ආහාරයට එක්කර ගැනීම මීට හේතුව බව පිළිගැනීමයි. සෝයා ගැනීම නිසා පුරස්ථි පිළිකා සහ අනෙකුත් අර්බුද ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව බොහෝ සේ අඩු වී යයි.

අස්ථි සෞඛ්‍යය

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් නම් අස්ථි දුර්වලවී ලෙහෙසියෙන් කැඩෙන සුළු ස්වභාවයක් ඇතිවීමේ රෝගය සෝයා ආහාරකොට ගැනීමෙන් අඩුවන බව පිළිගැනේ. මෙය විශේෂයෙන් ම වැඩිහිටියන්ට බලපාන තත්ත්වයක් නිසා ඔවුන් මේ පිළිබඳ උනන්දු විය යුතුය.

දියවැඩියාව හා වකුගඩු රෝග

දියවැඩියා රෝගයේ ආකල්පවයක් වන්නේ වකුගඩු ආබාධ හා ඒවා අක්‍රිය වීමයි. එසේ වූ විට ප්‍රෝටීන පරිපාලනය අපහසු වේ. සෝයා කිරි මෙම තත්ත්වය මගහරලන අතර ඒවාට රුධිර ග්ලූකෝස් පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් ද තිබේ.

ආහාරයෙන් ලැබියයුතු සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල තවයම සෝයා කිරි මගින් ලබාගත හැකිය. සත්ත්ව ප්‍රෝටීනවල ඇති සිරුරට අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් සහ සන්තෘප්ත මේදය සෝයා කිරිවල අඩංගු නොවේ. ජපන් ජාතිකයා දිනකට සෝයා ග්‍රෑම් 50 සිට 80 දක්වා ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එක්කර ගනී. අන් කවර ජාතියකටත් වඩා ඔවුන් දීර්ඝායුෂ ගුණකි විඳින්නේ මේ නිසා ය. සෝයාවල ඇති පෝෂණ අගය මෙයින් මොනටට පැහැදිලි වෙයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටි ජනගහනයෙන් සියයට 40 ටත් 50 ටත් අතර ප්‍රමාණයක් ලැක්ටෝස් තොරුස්සන ඝනයට අයත් වේ. පවුලේ වෛද්‍යවරයාට ද මෙය මහත් ගැටලුවක්ව පවතී. කුඩා දරුවන් ද මෙම තත්ත්වයෙන් පෙළෙන්නට පිළිවන. එහෙත් මෙය වැඩිහිටියන් සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් ම ගැටළු සහගත තත්ත්වයක් බවට පත් වේ. වයස්ගත වන විට ලැක්ටෝස් එන්සයිම නිපදවීම ද අඩුවන නිසා සෝයා කිරි ඔවුන්ට ඉතාමත් සුදුසු ආහාරය වේ. දරුවන්ට සෝයා කිරි ලබාදීමෙන්, අනාගතයේ දී ඔවුන් හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, පිළිකා වැනි රෝගාබාධයන් ගෙන් ආරක්ෂා කරගත හැකි බව ද පෙනේ. □

පරිවර්තනය -
කේ.ඩබ්.ඒ. ජයවර්ධන