

ජීවිතයට පලතුරු

ඵලවර්ණ පලතුරු ආහාරයට එක්කර ගැනීම වඩා ඵලදායක වග සනාථ වූයේ ආහාර පෝෂණ විද්‍යාඥයින් මෑතක සිට සිදුකරන ලද විවිධ පර්යේෂණයන්හි ප්‍රතිඵල වාර්තා පිළිබඳ දිගු අධ්‍යයනයක යෙදීමෙන් පසුව ය. සත්ත්ව මේදයට වඩා ගැඹුරු ආහාර කොබයට යහපත් වග ඔබ දැන සිටිය ද ආහාර පිළිබඳව තොදත් බොහෝ දේ පිළිබඳ විද්‍යාඥයින් සඳහන් කරන මේ අදහස් ඔබ මේ වන විටත් අසා තිබෙනවා ද බලන්න.

ඵලවර්ණ හා පලතුරුවල අඩංගු බීටා කැරොටින් (Betacarotene) ආහාරයට ගැනීමෙන් පිළිකා සහ හෘදරෝග අවම කර ගත හැකි බව පෝෂණ විද්‍යාඥයින්ගේ පර්යේෂණ වාර්තා සඳහන් කරයි. ඔවුන්ගේ අදහස අනුව දෙඩම්, කුඩා දෙඩම්, ස්ට්‍රෝකේට් වැනි පලතුරු වැඩි වැඩියෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් ජීවිතය නිරෝගීව තබා ගැනීමට ලැබෙනුයේ ඉමහත් පිටුවහලකි.

විටමින් 'සී' වැඩියෙන් ලබා ගැනීමෙන් දියවැඩියාව බොහෝ දුරට පාලනය කළ හැක. ඉතාලියේ දී කළ අධ්‍යයනයකට අනුව දිනකට විටමින් C මිලිග්‍රෑම් 1000 බැගින් මාස 4 ක් පමණ ආහාර මගින් ලබාගත් විට ඔබට L. D. L කොලෙස්ටරෝල් හා ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ්ස් (triglycerides) මෙන් ම භාමන් ඉන්සියුලින් පරමාව ද පාලනය කර ගත හැක. මීදී දෙඩම් හා ස්ට්‍රෝකේට් වැනි පලතුරු මගින් ඔබට අවශ්‍ය විටමින් 'සී' සිරුරට ලබා ගත හැක.

1988 කැලිපෝනියානු අධ්‍යයන වාර්තාවකට වයස අවුරුදු 77-98 අතර කාණ්ඩයේ කාන්තාවන් පිරිසක් තෝරා ගන්නා ලදී. මේ පිරිසට කැරොටිනොයිඩ් (Carotenoid) අඩංගු තක්කාලි හා තක්කාලි අතුරු නිෂ්පාදන ආහාරයට ලබාදීමෙන් අධිරුධිර මට්ටම පාලනය කරගත හැකි අතර එදිනෙදා ක්‍රියාකාරී කටයුතු (ස්නානය, ඇවිදීම, ඇදුම් ඇඳීම)

විශලී මිදී ඔබේ බඩවැල තුළ ඇති ආම්ලික ස්වභාවය බොහෝ දුරට මගහරවාලයි. මිදී මගින් ද මේ භා සමානම ගුණ ලැබුන ද මිදී කෝප්පයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන ගුණාංග විශලී මිදී (Rasins) දෝතක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ලබාගත හැක.

වලදී ද කැරොටිනොයිඩ් ආහාර මගින් සිරුරට ලබා ගැනීම වඩා වැදගත් ය. දිනපතාම තක්කාලි නිෂ්පාදන ආහාර වර්ග සිය දෛනික ආහාරයට එක් කර ගන්නා පුද්ගලයින්ට බඩවැල මෙන් ම පොරොෂ ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත පිළිකා රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට හැකි ය.

එංගලන්තය, චේල්සය හා ස්කොට්ලන්තයේ අලුත් පලතුරු අනුභව කරන පුද්ගලයින් 10, 771 දෙනෙකු සමබන්ධ කර ගෙන සිදුකළ පර්යේෂණ වාර්තාවකට අනුව අලුත් පලතුරු අනුභව කරන පිරිස අතර හෘදයබාධ අවදානම 24% කින් ද ලේ කැටි ගැසීම ආශ්‍රිතව සිදුවන ආසාදන (Stroke) වැනි රෝගබාධ 32% කින් ද ස්වාභාවික විපත් හැර සිදුවන වෙනත් මරණ 21% කින් ද පහත බැස ඇත.

වියළි මිදී ඔබේ බඩවැල තුළ ඇති ආම්ලික ස්වභාවය බොහෝ දුරට මගහරවාලයි. මිදී මගින් ද මේ භා සමානම ගුණ ලැබුන ද මිදී කෝප්පයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන ගුණයම වියළි මිදී (Rasins) දෝතක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ලබාගත හැක. ඔබේ අත්බැගයේ තිබෙන ලටපට අතරට වියළි මිදී පැකට්ටුවක් ද තබා ගැනීමට සිතට ගන්න.

පලතුරු යුෂ ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබට අමතර විටමින් 'සී' ප්‍රමාණයක් එක්කර ගත හැක. ප්‍රෝටීන මේද අඩු වුව ද පලතුරු යුෂ, කිරි, සත්ව ආහාර මෙන් ම

පලතුරු සඳහා ද මනා අදේශකයක් වන්නේ ය.

පලතුරු මගින් සිරුරට ලැබෙන විටමින් සංයෝගය කිසිදු විටෙක අපතේ නොදමන්න. පලතුරු මගින් ඔබ සිරුරට ලබා ගන්නා විටමින් C ඇතුළු විටමින් සංයෝග කිරීටක අවහිරතා (arteries) මග හැරීමට රුධිරගත අඩු සත්ත්ව කොලෙස්ටරෝල් (L.D.L) පාලනය කිරීමට ද පලතුරු හා ඵලවර්ණ ගත්තිමක් මූලාශ්‍රයක් වේ. හෘද රෝග අවදානම පිළිබඳව නිරන්තර අවධානයේ සිටින ඔබට දෛනික ආහාරයට වැණු, ඇපල් හා තේ එකතු කර ගැනීම ද රෝග පාලනයට මනා ආධාරයක් වග සිහියට ගන්න.

කෘත්‍රීම ලෙස සකස් කළ ආහාර වලට මෙන් ම ආහාර කල් ගබා ගැනීමට යොදනු ලබන රසායනික සංයෝග බොහෝ අවස්ථාවලදී පිළිකා රෝග කාරක බවට පත් වේ. අද අප කට්ට රසට මෙන් ම පහසුවට ආහාර වේලට එකතු කර ගනු ලබන හැම, සොස්පේස් අනාගතයේ දී අපව පිළිකා රෝගීන් බවට පත් කරන වග ඔබ මේ වන තුරුම නොසිතුවා විය හැක. ඔබ දිනකට ලබා ගන්නා දෙඩම් යුෂ විදුරුවක අඩංගු විටමින් C' මිලිග්‍රෑම් 124 කින් ඔබ නොදැනම උගුර, බඩවැල, අමාශගත පිළිකාවලින්, ඔබට ආරක්ෂා කරනු ඇත. එමෙන් ම දෙඩම්වල පොටාසියම් බහුල ය. එක් දෙඩම් ගෙඩියක යුෂවල බන්ජර් මිලි ග්‍රෑම් 263 ක් අඩංගු ව ඇත.

දිනකට අඩුම වශයෙන් පලතුරු වර්ග දෙකක් හා ඵලවර්ණ වර්ග තුනක් ආහාරයට ගැනීමට ඔබ පුරුදුවන්න. ඇත්තටම මෙය අපහසුවක් නොවේ. අප තුළ ඇති උදාසීන බව හා නොසැලකිල්ල මේ වටිනා පුරුදු අප කෙරෙහි ඇත් කරනවා නොවේ ද? දිනකට අමු පලතුරු කෝප්ප 1/2 ක් හෝ පලතුරු යුෂ මේස හැඳි දෙකක් හෝ කාට කපන ලද පලතුරු හෝ අඩුම වශයෙන් උදාසීන ආහාරයට කෙසෙල් ගෙඩියක් සමග දෙඩම් ගෙඩියක් සන ආහාර අතරටම එකතු කර ගන්න. එය ඔබේ ජීවිතය රෝගබාධ වලින් ආරක්ෂා වීමට මනා පිටුවහලක් වනු ඇත. □

අනුචාරය -

ප්‍රාභා වාන්දනී ද සිල්වා