

පෝෂණය



ම දෙනාම දිගු කාල-යක් ජීවත් වීමට ආශා කරති. ඒ දිගු කාලයේ ම නිරෝගීව සිටීම ඔවුන්ගේ අරමුණ යි.

රෝගී වූ දිනක සිට අප බලා සිටින්නේ සුවය ලැබෙන්නේ කවද ද යන්න යි. මේ මිනිස් බලාපොරොත්තුව ජයග්‍රාහී ලෙසින් ඉෂ්ට කර ගැනීම එළවළු හා පලතුරු යුෂ භාවිතා කිරීම ඉතාම ඵලදායී පිළිවෙතක් බැව් දැන් හඳුනාගෙන ඇත. තමුත් ගැටළුව එය නොවේ. එළවළු හා පලතුරුවල අඩංගු පෝෂණය නිසි පරිදි ලබා ගන්නේ කෙසේ ද යන්න යි.

යුෂ ලබා ගන්නා එළවළු හා පලතුරු නිතරම අලුත් ස්වාභාවයෙන් පැවතිය යුතු ය. අලුත් වර්ගයේ එළවළු හා පලතුරු මගින් ලබා ගන්නා යුෂවල රෝග සුවපත් කිරීමේ ශක්තිය අත්කරගතව ඇත. එළවළුවල අඩංගු කැරොටින් (විටමින් ඒ බවට පරිවර්තනය වන) ඔක්සිජන් සමග බෙහෙවින් ම සංවේදී ය. උදහරණ ලෙසින් යුෂ ලබා ගැනීම සඳහා නිරූ කපන ලද කැරට් විනාඩි 20 - 25 අතර කාලයක් එළිමහනේ තැබූ විට එහි අඩංගු විටමින් ඒ කොටස් වෙනස් වීමට පටන් ගනී. පැහිරි කුලයේ පලතුරුවලින් ලබා ගත් යුෂ මාසයක් පමණ කාලයක් කල් තබා ගත හැකි වුව ද එහි අත්කරගත පෝෂණයෙන් 40% ක් පමණම එහිදී විනාශ වී යනු ඇත. අධි ශීතකරණයක තැන්පත් කිරීමෙන් වුව ද මේ විනාශ වන පෝෂණය ආරක්ෂා කර ගැනීමේ හැකියාවක් නොමැත.

එළවළු පලතුරු යුෂ ලබා ගැනීමට ප්‍රථමව ඒවා හොඳින් සෝදන්න. ඉන් පසුව තීරුවලට හෝ කැබලිවලට කපන්න. ඉක්මනින් ම මේ කපා ගත් කැබලි යුෂ ලබා ගන්නා උපකරණයක් තුළට දමන්න. යුෂ ලබා ගන්නා උපකරණයක ආධාරයෙන් එළවළු පලතුරු යුෂ ලබා ගැනීමෙන් එහි අඩංගු පෝෂණ කොටස් ආරක්ෂා කර ගැනීමට මෙන් ම කල් තබා ගැනීමේ දී විනාශ නොවන ලෙසින් පිළියෙල කර ගත හැක.

එළවළු හා පලතුරුවල පොතු,

# පෝෂණ ගුණයෙන් යුෂ ලබා ගැනීම

## ප්‍රත්‍යා චාන්දනී ද සිල්වා

චිළුවැටි හා පලතුරුවල පොතු, තන්තු කොටස්වල ඉහළ පෝෂණ ගුණයක් ඇත. අධි-සාමාන්‍ය ආකාරයට ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී මේ කොටස් ඉවත් කිරීම සාමාන්‍ය පිළිවෙත යි. තමුත් උපකරණයක ආධාර ඇතුළු යුෂ ලබා ගැනීමේ දී මේ සියලු කොටස් හොඳින් ඇඹරී එන බැවින් උපරිම පෝෂණය අවම ශ්‍රමයකින් ලබා ගැනීමේ වාසිය ඔබට ලැබේ. එමෙන් ම පලතුරු යුෂ දිරවීමට ද ඉතා පහසු ලෙසින් පිළියෙල වීම විශේෂතම තත්ත්වය යි.

ඔබ විසින් පිළියෙල කර ගත් යුෂ පිළියෙල කොට ගත් වහාම පානය කිරීමෙන් වඩාත් ඵලදායී ලෙසින් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැක. පිළියෙල කර ගත් යුෂ දවස මුළුල්ලේ ආහාරයට ගැනීමට වඩා ඔබට උවමනා වේලාවට යුෂ ලබා ගැනීම වඩාත් ම ඵලදායක වේ.

යුෂ පානය කිරීමේ දී ඒ වෙනුවෙන් ම විශේෂිත පිළිවෙතක් ඇත. එක උගුරට බොහෝ වටා ගැන්-

දක් ආධාරයෙන් ස්වල්ප වශයෙන් හෝ කුඩා උගුරු ලෙසින් පානය කිරීම වැදගත් ය. දිරවීමේ පහසුව ඇති කරන කෙළ මේ යුෂ සමග මිශ්‍රව ආමාශගත වූ විට විනාඩි 20-25 අතර දී ජීරණය වේ.

යුෂ ලබා ගැනීමේ දී සෞඛ්‍ය අරමුණු හා රෝග සුවකිරීමේ විශේෂිත අරමුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම ඉතාම වැදගත් ය. ඇතැම් විට සීනි මිශ්‍ර නොකොට ඒ වෙනුවට ලුණු හෝ ගම්මිරිස් ඔබේ රුචිය හා රසය අනුව ආදේශ කරන්න. තවත් විටෙක ඔබ එළවළු යුෂ ප්‍රිය නොකරනවා විය හැක. එවන් අවස්ථාවල දී ඊට ම දෙහි හෝ වෙනත් පලතුරක යුෂ සංයෝග කර ගන්න.

යුෂ ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන මා හැඟී ප්‍රයෝජන සකස් කළ හා බෝකල්වල අසුරන ලද යුෂ මගින් ලබා ගැනීමට අවස්ථාවක් ඇති වන්නේ නැත. පලතුරු හා එළවළු යුෂ කල් තබා ගැනීම පිණිස

පිළියෙල කිරීමේ දී එහි අත්කරගත පෝෂණ කොටස් විනාශ වී යාමට ඉඩ ඇත. මේවා කල්තියා ගැනීමේ දී යොදාගනු ලබන ද්‍රව්‍ය සායනික අපේ ශරීර සෞඛ්‍යයට බොහෝ සෙයින් අහිතකර වීමට ඉඩ ඇත.

තමුත් අද විවිධ වෙළෙඳ නාමයටත් "තැවුම් එළවළු - පලතුරු" වෙළෙඳ නාමය අලෙවි කරනු ලැබේ. මෙසේ බෝකල් කළ යුෂ තැවුම් යැයි කීම තරම් දර්ශනවත් තවත් තොමුත. ඔවුන් යුෂ ලබා ගැනීමේ දී අලුත් පලතුරු එළවළු යොදා ගන්නා බව සැබෑවකි. තමුත් මේවා කල් තබා ගැනීමේ දී භාවිත කරනු ලබන විවිධ රස සංයෝග මගින් පෝෂණ ගුණය විනාශ වී යයි. එසේ නම් "තැවුම්" යන වචනය වානිජමය ලෙසින් වූ මිථ්‍යාවක් පමණි.

බොහෝ පලතුරු එළවළු යුෂ කර්මාන්තවල භාවිත කරනු ලබන සීනි, ලුණු රසායනික ද්‍රව්‍ය සමග සංයෝග කිරීමෙන් සිය නිෂ්පාදනයන් හි නියම රසය, වර්ණය, ආරක්ෂා කර ගන්නා අතර ම කල් පැවැත්ම ද රුක ගනී. යුෂ බෝකල් කිරීමේ දී භාවිතා කරනු ලබන බෙන්සොයික් (Benzoic), සල්ෆියුරික් (Sulphuric), සෝබික් (Sorbic), වැනි ඇසිඩ් වර්ග මිනිස් සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් ම හානිකර ය. කල් තබා ගන්නා ලෙසින් යුෂ පිළියෙල කිරීමේ දී රත් කිරීම තවත් පිළිවෙතකි. රත් කිරීමෙන් ද යුෂවල අඩංගු බොහෝ පෝෂණ කොටස් විනාශ වී යයි. අලුත් එළවළු පලතුරු යුෂ වත් / බෝකල් ලෙසින් පිළියෙල කළ පලතුරු / එළවළු යුෂ පිළිබඳව සංසන්දනාත්මකව බැලීමෙන් මේ වෙනස ඔබට ම අවබෝධ කර ගැනීමට අවස්ථාව උද වනු ඇත.

අමුචෙන් ලබා ගත් කැරට් යුෂ වල විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් 8 ක් අඩංගු අතර ටින් කළ කැරට් යුෂ එම ප්‍රමාණයේ ම අඩංගු විටමින් C ප්‍රතිශතය මිලිග්‍රෑම් 2 කි. අලුත් ම තත්වයේ නිව්නි යුෂ වල අඩංගු මිලි ග්‍රෑම් 51 ක් වූ විටමින් C ප්‍රතිශතය බෝකල් / ටින් කළ තත්වයේ දී මිලි ග්‍රෑම් 14 දක්වා පහතට වැටේ.

කල් තබා ගැනීම සඳහා පිළියෙල කරන ලද බෝකල් හෝ ටින්වල අඩංගු යුෂ ආහාරයට ගැනීමෙන්

තුවාල, වකුගඩු ආබාධ, දත්තාබාධ මෙන් ම පිළිකා වැනි මාරාන්තික රෝග තත්ත්වයන් දක්වා ම දිවෙන තරමට ම ප්‍රතිඵල අහිතකර වනු ඇත. නමුත් අලුත් ම තත්ත්වයේ ඵලවඵ හා පලතුරු මගින් ලබා ගන්නා යුෂ සෞඛ්‍යයට හිතකර අතර ම රෝග සුවපත් කිරීමේ බලයෙන් ද යුක්ත ය.

යුෂ ලබා ගැනීමට යොදා ගනු ලබන පලතුරු ඉදුණු තත්ත්වයෙන් තිබිය යුතු ය. නමුත් පමණට වඩා ඉදිමෙන් ද වළකා ගත යුතු ය. ඇතැම් අවස්ථාවල දී පලතුරු ඉදවීමට කෘත්‍රීම ලෙසින් රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කරනු ලැබේ. ඵවත් තත්ත්වයේ පලතුරු වලින් ද යුෂ ලබා ගැනීමෙන් අපේක්ෂිත පෝෂණ ගුණය ලබා ගත නොහැක. ඵලවඵ තෝරා ගැනීමේ දී රසායනික පොහොර භාවිත නොකළ ස්වාභාවික කොම්පෝස්ට් පොහොර යොදා ගත් ඵලවඵ තෝරා ගන්න. ඒ සඳහා වූ ඉතාම හොඳ පිළිවෙත නම් ඔබ විසින් ම මේ ඵලවඵ පලතුරු වගා කර ගැනීම හෝ ඔබ හොඳින් ම දත්තා කාබනික පොහොර භාවිත කරන ගොවිත්ගෙන් ඵලවඵ පලතුරු මිලයට ගැනීම යි.

යුෂ ලබා ගැනීමේ දී විදියුත් බලයෙන් ක්‍රියා කරන මෙවලම් භාවිත කිරීම ඉතා වැදගත් ය. මේ වර්ගයේ යන්ත්‍ර මිල අධික වුව ද සියලු ම පෝෂණ කොටස් රඳා ගත හැකි පරිදි යුෂ ලබා ගැනීමේ හැකියාව මේ යන්ත්‍රයේ ඇත. තද හා ඝනකම් සහිත පොතු තත්තු පොඩි වී ඇඹරී සියලු පෝෂ පදාර්ථ ඒකරාශී කර ගත හැකි ය. මේ පොතු ඝනකමින් අධික නම් පිරිසිදු වතුර ප්‍රමාණවත් පරිදි එක් කරන්න. යුෂ ලබා ගැනීමේ කටයුත්ත නිම වූ වහා ම උපකරණය උතුරන වතුරෙන් (විෂබීජ විනාශ වන උෂ්ණත්වයේ තට්ටන ලද) සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න. ඇතැම් මෙවලම් පිරිසිදු කිරීමේ දී අධික උෂ්ණත්වය නුසුදුසු විය හැකි ය. නමුත් මෙම යුෂ ලබා ගන්නා යන්ත්‍රය හොඳින් පිරිසිදු නොවූන විට ඇතිවන බැක්ටීරියාවන් ඊළඟ වතාවේ දී ඔබ යුෂ ලබා ගැනීමේ දී ආහාර සමග මිශ්‍ර වී බොහෝ අතුරු ආබාධ සඳහා හේතු වීමට ඉඩ ඇත.

පෝෂණ විද්‍යාඥයින් සඳහන්



**යුෂ ලබා ගැනීම සඳහා නීරූ කපන ලද කැරවි විනාඩි 20 - 25 අතර කාලයක් ඵලිඵහරේ තැබූ විට ඵහි අඩංගු විටමින් ඵ කොටස් වෙනස් වීමට ඵටත් ගනී. ඵැහිරි කාලයේ ඵලතුරු වලින් ලබා ගත් යුෂ මාසයක් ඵමණ කාලයක් කල් තබා ගත හැකි වුව ද ඵහි අන්තර්ගත පෝෂණයෙන් 40% ක් ඵමණම ඵහිදී විනාශ වී යනු ඇත.**

කරන අන්දමට ඔබ යුෂ පානය කරන තරමට ම ඵහි ප්‍රතිඵල ඔබට ලැබෙනු ඇත. පෝෂණ විද්‍යාඥ හෙරී ෂර්මන් සඳහන් කරන අන්දමට ඔබ කිසියම් සැලැස්මකට අනුව දිනපතා ම ඵලවඵ හා පලතුරු යුෂ පානය කරන්නේ නම් ඔබට බොහෝ රෝගාබාධ වලින් ගිණු ලෙසින් සුවය ලැබීමේ අවස්ථාව ඔබට ලැබෙනු ඇත.

යම් පුද්ගලයෙක් අමු ඵලවඵ පලතුරු යුෂ ආහාරයට ගැනීම සඳහා උතන්දු වන්නේ නම් වයස වසර 50 - 60 අතර කාලයක් පුරා වැරදි සහගත ජීවන රටාවෙන් හා ආහාර මගින් දුෂණය වූ ශරීර සෞඛ්‍යය බොහෝ දුරට සුවපත් කර ගැනීමේ අවස්ථාව ඇති වේ. බොහෝ දුස්සාධ්‍ය රෝග තත්වයන්ගෙන් පෙළුන පුද්ගලයින් පලතුරු යුෂ ආහාරයට ගැනීමෙන් අනතුරුව සුවපත් වූ බවට අත්දැකීම් ඔවුන් තුළ ඇත. දිනකට යුෂ ලීටර් 5 හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක් ගැනීමෙන් (යුෂ

පමණක් ආහාරයට ගෙන) දිගු කලක් ජීවත් වන්නට හැකියාව ඇත. පලතුරු ඵලවඵ යුෂ සිය ආහාරයේ කොටස්කරුවෙක් වන අවස්ථාවන්හි දී ද දිනකට යුෂ ලීටර් 2 - 3 අතර ප්‍රමාණයක් ලබා ගෙන සිය සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් ලෙසින් පවත්වා ගත හැක. දිනකට පැය 2 1/2 විරාමය අතර දී ලීටර් 1/2 - 3/4 අතර ප්‍රමාණය බැගින් දිනකට හය වතාවක් යුෂ ආහාරයට ගැනීම සුදුසු ය.

ඉගුරු, ලුණු වැනි වර්ග වලින් ලබා ගන්නා යුෂ වල ශක්තිය ප්‍රබල බැවින් දිනකට මිලි ලීටර් 20 - 25 අතර ප්‍රමාණයකට සීමා කළ යුතු ය. දිනකට සුදුසු යුෂ මේස හැන්දක් පමණ පානය කිරීම ප්‍රමාණවත් ය.

රෝගාබාධයන්ට ගොදුරුව පිරිහී ගිය ජීර්ණ ශක්තියේ දී ද යුෂ ආහාරයන්ගෙන් පමණක් යැපෙන පුද්ගලයින්ට ඒ වෙනුවෙන් වූ ශාරීරික ශක්තිය ඇත.

දිනකට මේ පුද්ගලයින් ආහාරයට

ගනු ලබන යුෂ ලීටර් 5 - 6 අතර ප්‍රමාණයෙන් ලද ශාරීරික ශක්තිය ප්‍රමාණවත් ය.

ඔවුන් ක්‍රමයෙන් සුවපත්වන විට අමු ආහාර සමග වියළි පලතුරු ආහාරයට සම්බන්ධ කර ගැනීමට අවස්ථාව ඇත.

යුෂ ආහාර මගින් යැපෙන පුද්ගලයින් විසින් තගන ලද සාමාන්‍ය ප්‍රශ්නය මෙය යි. යුෂ ආහාරයන්ගෙන් පමණක් දිගු කලක් ජීවත්විය හැකි ද? එසේ ම මේ යුෂ මගින් ලබන ශක්තියේ සම්බන්ධතාව දිගු කලක් පුරා පවතී ද?

යුෂ ආහාර පිළිබඳව දිගු කාලයක් මුළුල්ලේ ම කරන ලද පර්යේෂණ ආශ්‍රිතව ලද අත්දැකීම් ඇති පෝෂණ විශේෂඥයින්ගේ පිළිතුර මෙය යි.

පලතුරු හා ඵලවඵ යුෂ පමණක් ආහාරයට ගන්නා ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට සිය ශරීර ශක්තිය හා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගෙන මුළු ජීවිත කාලය ම ගත කිරීමට කිසිදු බාධාවක් නැත.

ඵලවඵ පලතුරු යුෂ පිළිබඳ තත්වයන්:

01. දිගු කාලයක් තුළ යුෂ ආහාර සඳහා යොමු වීමෙන් බොහෝ නිදහ්ගන හා මාරාන්තික රෝග වලින් සුවය ලබාගත හැක.

02. රෝගාබාධ වලින් සුවය ලබන අවස්ථාවේදී ඔබ ලබාගන්නා යුෂ මාත්‍රාව සහ අමු ආහාර වර්ග අඩු කරන්න.

03. ඔබේ විශේෂිත රුචිය අනුව සතියකට වතාවක් හෝ දෙවතාවක් පිසින ලද ආහාර ගැනීම ප්‍රමාණවත් ය.

04. ඔබේ ජීර්ණ පද්ධතිය හා ශාරීරික ශක්තිය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඔබේ කැමැත්ත පරිදි යුෂ ආහාර සඳහා යොමු වන්න.

05. ඔබ සතියකට හෝ දෙසතියකට වරක් යුෂ ආහාර වශයෙන් ලබා ගන්නේ නම් ඔබේ සිරුර පිරිසිදු වන අතර කුඩා රෝග බොහොමයක් ම සුවපත් වේ.

අමු ආහාර, අංකුර ලබා ගත් ඇට වර්ග, ධාන්‍ය හා වියළි පලතුරු සමග ද යුෂ ආහාර සම්බන්ධ ය. නිරෝගී සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පාලනයේ දී මෙම සම්බන්ධතාව මහත් වූ මෙහෙයක් ඉටු කරයි.