නිර්මාංශ ආහාර නිරක්තියට මඟ පාදයි ද ?

වෛද්‍ය ඩී.පී.අතුකෝරාල
පරිවර්තනය : කේ.ඩබ්.ඒ.ජයවර්ධන

නිරක්තිය නොහොත් රක්ත හීනතාව යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ "ලේ හිඟකම" යයි කිවහැකිය. සිරුරෙන් අධික ලෙස රුධිරය පිටවීම, රක්තාණු රාශී වශයෙන් විනාශ වීම හා අසම්පූර්ණ රක්තාණු නිර්මාණය වීම වැනි හේතුවක් නිසා නිරක්තිය ඇතිවිය හැකිය. රුධිර සෛල තුළ ඇති වර්ණක හීමොග්ලොබින් විසින් රඳවා තබාලනු ලබන ඔක්සිජන් පෙනහලුවල සිට සිරුර පුරා ගෙන ගොස් සෛල තුළ ඇති අපද්‍රව්‍ය වන අංගාරිකම්ල පෙනහලු වෙත ගෙන එනු ලබයි. එක් දිනක දී සිරුර විසින් පරිහරණයට ගනු ලබන අම්ලකරවලින් සියයට 20 ක් පමණ මොළයට අවශ්‍ය වේ.

මොළයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අම්ලකර නොලැබී ගියහොත් තෙහෙට්ටුව සහ උදාසීන ස්වභාවයක් ඇතිවේ. හීමොග්ලෝබින් අඩු වූ විට හදවතට වැඩියෙන් වැඩ කිරීමට සිදුවන නිසා සුළුවශයෙන් කිසියම් කාර්යයක යෙදුන ද දැඩි වෙහෙසක් දැනිය හැකිය. ඒවා නිර්මාණය වීම සඳහා අප ගන්නා ආහාරයේ යකඩ, විටමින් B_{12} සහ ෆෝලික් අම්ලය තිබිය යුතුය. මේවා අඩු වූ විට නිරක්තිය ඇතිවේ.මස් වෙළෙන්ඳන් මොනවා කීවත් නිර්මාංශ ආහාරයේ අපට අවශ්‍ය යකඩ, ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් Cයනාදිය අඩංගු වේ. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අය මේවා අමතරව නොගතහොත් සෞඛ්‍යයට අහිතකර බව ඇතැමකු පැවසුවත් මෙය සත්‍යයක්ද ? අප මෙය විමසා බැලියයුතු වේ.

නිරක්තිය වර්ග කිහිපයක් ඇතත් බහුලව දක්නට ලැබෙන්නේ යකඩ ඌනතාව නිසා ඇතිවන නිරක්තියයි. මෙය පිරිමින් අතර වැඩිපුර දක්නට නැතත් දරුවන් ලබන වයසේ පසුවන ස්ත්‍රීන් මීට බහුලව ගොදුරුවන බව පෙනේ. මීට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ ආර්තවයේ දී බෙහෙවින් රුධිරය පිටව යාමයි. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයට කොළ එළවළු සහ තිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය මඟින් අවශ්‍ය යකඩ ප්‍රමාණය ලබාගත හැකිය. නවතම සොයාගැනීම් අනුව පෙනී යන්නේ රතු මස්වල යකඩ බහුලව ඇති නිසා ඒවා වැඩිපුර ගැනීමෙන් යමකු හෘදයාබාධවලට පවා ගොදුරු වියහැකි බවය. එංගලන්තය, ඊශ්‍රායලය, ඕලන්දය, ස්වීඩනය, කැනඩාව, චීනය වැනි රටවල කරන ලද පරීක්ෂණවලදී හෙළි වී ඇත්තේ යකඩ ඌනතාව වැළැක්වීම සඳහා මාංශ ආහාර ගැනීම කිසිසේත් අවශ්‍ය නොවන බවයි. නිර්මාංශ ආහාර ගැනීම නිසා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට යකඩ නොලැබේය යන්න මිථ්‍යාවක් බව ඔප්පු වේ.

හීමොග්ලෝබින් නිපදවීම සඳහා ෆෝලික් අම්ලය (විටමින්B_9) සහ විටමින් B_{12}අවශ්‍ය බව මුලින් සඳහන් කොට ඇත. ෆෝලික් අම්ලය ඌනතාව සෑම රටකම පාහේ දක්නට ලැබෙන තත්ත්වයකි. ඒ මේවා සිරුර මඟින් ගබඩාකොට නොතබන බැවිනි. මස් මාළු හා කිරිවල මේවා අඩංගු නොවුවත් කොළ එළවළුවල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අඩංගු වේ. ගැබිණි සමයේ කළලය වියුරල් ටියුබ රෝගයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ෆෝලික් අම්ලය ලබා දෙන මුත් නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයට මේවා තමා ගන්නා ආහාරයෙන්ම ලැබේ. විටමින් B_{12}නිපදවනු ලබන්නේ බඩවැල, ආමාශය, මුඛය, විදුරුමස නැහැය තුළ වැනි ස්ථානවල වෙසෙන බැක්ටීරියා විසිනි. එහෙත් කිරි ආහාරවත් නොගන්නා අය වරින්වර විටමින් B_{12} පෙත්තක් ගත්තේ නම් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය.

නිර්මාංශ ගන්නා අයට නිරක්තියට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි බවට ඇතැම් වෛද්‍යවරුන් මෙන්ම සාමාන්‍ය ජනතාව ද පවසන්නේ පරම්පරාවෙන් එන මතයක් නිසා බව කිවහැකිය. මේ පිළිබඳ නූතන පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල ඔවුන් දන්නේ නම් පුදුම වනු නො අනුමානය. 1966 සිට 4 දක්වා වූ වසර 28 ක කාලයක් තුළ වෛද්‍ය සඟරා 7, 618, 328 ක පළ වූ ලිපි පරීක්ෂා කිරීමේ දී පෙනී ගොස් ඇත්තේ නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අය අතුරින් නිරක්තියට ගොදුරු වී ඇත්තේ 62 කු පමණක් බවය. එය සියයට 0.000814 ක් පමණ වේ. එම අයගෙන් වැඩි දෙනෙක් දරිද්‍රතාවෙන් පරිපීඩිත වූ ඉන්දියානුවෝ ය. මැදිවියේ හෝ වියපත් නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයකු නිරක්තියෙන් පෙළෙන්නේ නම් තීරණය කිරීමට ප්‍රථම ඔහුට පිළිකා වැනි වෙනත් හේතුකාරකයක් තිබේදැයි සොයා බැලිය යුතුය. නිරක්තියෙන් පෙලුන වැඩිමහලු කාන්තාවකට යකඩ, විටමින් B_{12}ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් C වැනි අවශ්‍ය සියලුම දේ ලබා දුන්න ද ප්‍රතිඵල සාර්ථක නොවීය. අප ඇය ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු කරන ලදී. පරීක්ෂණ කිරීමේදී මහ බඩවැලේ අර්බුදයක් ඇති බව හෙළි විය. එය ඉවත් කිරීමෙන් පසු සුව ලැබූ ඇය අදත් හොඳින් ජීවත් වන්නීය. යකඩ ඌන නිරක්තිය විශේෂයෙන්ම ආර්තවයට පෙර වනිතාවන් වැඩියෙන් ගොදුරු වන රෝග තත්ත්වයකි.

නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අය නිරක්තියට ගොදුරු වීමේ අවදානමට ලක්වේය යන්න සත්‍යයක් නොවේ. පරිප්පු, තිවිති, ගොටුකොළ, තල, කජු, සෝයා, ගෝව, වට්ටක්කා, කොකෝවා, තිරිඟු, බෝංචි වැනි ආහාරවල නිරක්තිය වළක්වන දෑ අඩංගුය.

සිරුර ස්වභාවයෙන්ම අවශ්‍ය යකඩ උරාගැනීම පාලනය කරනු ලබයි. වැඩිපුර යකඩ ගැනීම සෞඛ්‍යයට අහිතකරය.

අලුත් එළවළු සහ පලතුරු වල ඇති විටමින් C යකඩ නිපදවීම වර්ධනය කරනු ලබයි. මාංශ ආහාරවල විටමින් C අඩංගු නොවේ.

ශාක පාදක ආහාර මාංශ පාදක ආහාරවලට වඩා උසස්ය. ඒවා අපගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට අවශ්‍ය යකඩ සපයා දී හෘදයාබාධ වැනි ආපදාවලින් අප ආරක්ෂා කරනු ලබයි. ❑