

වෛද්‍ය ලෝකය

හැනිවම බැර පරිප්පු

වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරාල



සර දහස් ගණනකට ඉහත සිට මිනිසාගේ පරිභෝජනය සඳහා වගා කරන ලද පරිප්පු නිර්මාණ ආහාර අනුභව කරන්නවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරයක් වී ඇති නිසා බෙහෙවින් අගේ කොට සලකනු ලැබේ. නිර්නදිග ආසියාව නිජබිම කරගත් මේවා පසුව, ඊජිප්තුව හා ග්‍රීසිය වෙත ද පැතිරී ගිය බවත්, විශාල වශයෙන් රෝමයට ආනයනය කළ බවත් පැවසේ. අද ඉන්දියාව වැඩි වශයෙන්ම මේවා වගා කරන රට බවට පත්ව තිබේ.

පරිසරයට ඉතා හිතවත් නිසා ලෙගියුම් වර්ගයට අයත් බෝංචි, මා, මුං, පරිප්පු වැනි ශාකවලට සුවිශේෂ තැනක් හිමි වේ. එම පැළෑටි වලට ම වුවද ප්‍රයෝජනවත් වන අයුරින් පරිසරයේ ඇති නයිට්‍රජන් සකස් කිරීමේ අපුරු හැකියාවක් මේවා සතුව තිබේ. මුල්වල ඇති ගැටිති තුළ ඇති බැක්ටීරියා මගින් මෙම කර්තව්‍යය සිදු කරනු ලබයි. මේ නිසා වියදම් අධික රසායනික පොහොර යෙදීම අවශ්‍ය නොවේ.

ප්‍රධාන පරිප්පු වර්ග දෙකක් දැක්විය හැකි ය. ඊජිප්තුවේ බහුලව වගා කරනු ලබන රතු මිශ්‍ර කහ පැහැති වැඩිකොටම පියලි කොට වෙළෙඳපොළට නිකුත් කරනු ලබන මයිසුර් පරිප්පු සහ දුඹුරු, කොළ හෝ අළු පැහැති ප්‍රංශ පරිප්පු එම දෙවර්ගය යි.

මේ අතුරින් ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතාමත් ජනප්‍රිය මයිසුර් පරිප්පු පෙගට්මෙන් තොරව පිසිය හැකි ය. මේවා වියලා ඇති නිසා ටසර පුරා වෙළෙඳපොළෙන් ලබාගත හැකිය. පියලි කළ ඒවා හැරුණු විට අතින්වා පැළ කීරීමට ද පිළිවන.

පිසින ලද පරිප්පු කෝප්පයක (ග්‍රෑම් 198) කැලරි 229 ක් ද, මේදය ග්‍රෑම් 0.75 ක් ද (ඒක අසංතෘප්ත 0.13, බහු අසංතෘප්ත 0.35, සංතෘප්ත 0.10) කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 39.88 තක් ද, ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 17.86 ක් ද, තන්තු ග්‍රෑම් 5.46 ක් ද, විටමින් ඒ 1.98 ක් ද සී මී.ග්‍රෑම් 2.97 ක් ද, බී 1 මී. ග්‍රෑම් 2.10 ක් ද, බී2 මී. ග්‍රෑම් 0.14 ක් ද, නිකොටිනික් අම්ලය මී. ග්‍රෑම් 2.10 ක් ද, බී5 මී. ග්‍රෑම් 1.26 ක් ද, බී6 සී. ග්‍රෑම් 0.35 ක් ද, බී9 මී. ග්‍රෑම් 358 ක්ද, කැල්සියම් මී.ග්‍රෑම් 37.6 ක්ද, යකඩ මී. ග්‍රෑම් 6.59 ක් ද, තුන්තනයගම් මී.ග්‍රෑම් 2.51 ක් ද අඩංගු වේ.

පරිප්පුවල මේදය ඇත්තේ ඉතාමත් අඩුවෙනි. එහෙත් වැඩි කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණයක් තිබේ. ශාරීරික වර්ධනය සඳහා ගනු ලබන ස්වාභාවික බෙහෙත් නිපදවීම සඳහා ද මේවා යොදා ගැනෙයි. පරිප්පු අසාත්මිකතාවක් ඇති තොකරන අතර දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගන්නත් එපා තොවන රසයකින් යුක්ත ය. මිනියොනික් ඇමයිනෝ අම්ලය පාලනය කරනු ලබන බැවින් ඒවා බහුලව අඩංගු තිරිගු හෝ වෙනත් ධාන්‍ය වර්ගයක් සමග ගැනීමෙන් වැඩි ගුණයක් ලැබේ.

පිසින ලද පරිප්පු කෝප්පයක යමෙකුට එක් දිනකට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයෙන් 1/3 ක් ද, ෆෝලික් අම්ලය ප්‍රමාණය මෙන් දෙගුණයක් ද, යකඩ ප්‍රමාණයෙන් 2/3 ක් ද, තයමින් ප්‍රමාණයෙන් 1/5 ක් ද, අවශ්‍ය තුන්තනයගම් සම්පූර්ණ ප්‍රමාණය ද ලැබෙයි. දුප්පත් පොහොසත් කා අතරින් ජනප්‍රිය පරිප්පු නිර්මාණ මෙන්ම මාංශ ආහාර ගන්නා කාගේ වුවද ආහාර වට්ටෝරුවට අනිවාර්යයෙන්ම එක් කළ යුතු ය.

පරිවර්තනය :
කේ.ඩබ්ලිව්.ඒ. ජයවර්ධන