

චූදිතෙද ජීවිතයට විද්‍යාව

බබ

නිර්මාංශ ආහාර ගන්නෙක් ද?

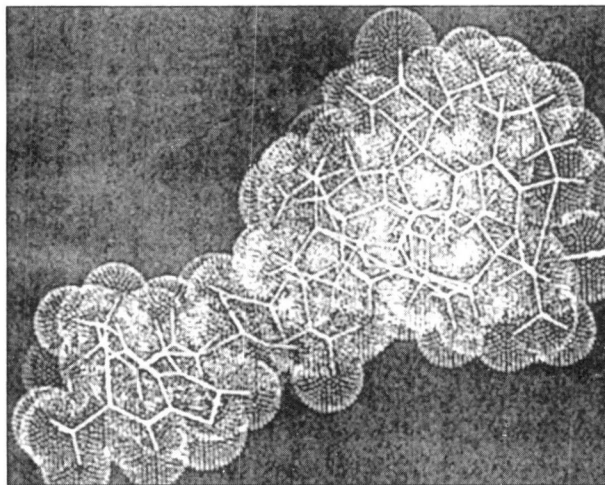
ආචාර්ය උපාලි ඇමි සේනානායක

ඇමි

න අතීතයේ පටන් ම ඉන්ද්‍රිය වැසියන්ගෙන් වැඩි දෙනෙක් නිර්මාංශ ආහාර වේලක් ගත්හ. එක් අතකට

අවිනිශ්චායවාදයේ එක් ලක්ෂණයක් ලෙස මෙය පිළිබිඹු විය. පසුගිය දශක කීපය තුළ නිර්මාංශ ආහාර ගැනීමට බොහෝ රටවල වැසියෝ පෙළඹුණහ. මෙයට වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක හේතු ගණනාවක් මත පදනම් විය. සත්ත්ව ආහාර ගැනීම, විශේෂයෙන් ම අධි ප්‍රෝටීන් ආහාර ගැනීම තරබාරුවට හේතුවක් බව පෙන්වා දෙන ලදී. හදවත් රෝග, දියවැඩියාව ඇතුළු බොහෝ රෝග සෑදීමට මෙය හේතු විය. මේ අතර නිර්මාංශ ආහාරවල බොහෝ හිතකර ගුණ පිළිබඳව පර්යේෂණ දත්ත විශාල වශයෙන් පළ විය. කැඳ කෝප්පයක්, කෙසෙල් ගෙඩි සහ පලතුරු, කිරි, මෝරු හෝ මුදවාපු කිරි ආහාරයට ගත් යෝගීන් ඇතුළු බොහෝ ඉන්ද්‍රියානු වැසියෝ දිගු කලක් ජීවත් වූහ. මේ නිසාම යුරෝපීය සහ ඇමෙරිකානු ජාතිකයෝ විශාල වශයෙන් නිර්මාංශ ආහාර ගැනීමට පුරුදු වූහ. අප දන්නා පරිදි වැඩිපුරම මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර ආහාරයට ගත්තේ යුරෝපීය ජාතිකයෝ ය. ඇතැම් විට ක්‍රිස්තියානි ධර්මයෙන් මෙයට අනුබලයක් ලැබෙන්නටත් ඇති.

නිර්මාංශ ආහාර ගැනීමට පුරුදු වූ ඇතැම් යුරෝපීයයෝ එහි අත්තයට ගියහ. මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර ඇතුළත් කිසිම සත්ව ආහාරයක් ගැනීමෙන් වැළකුණහ. මේ හේතුව නිසාම යම් යම් පෝෂණ උණනා රෝගව-



විවෘත බී 12 ව්‍යුහය. මෙය නොමැතිව සනායු නිසි පරිදි ක්‍රියා නොකෙරේ. රක්තාණු ජනිත නොවේ.

ලට ඔවුහු භාජනය විය. මේ පිළිබඳව කරන ලද එක් අධ්‍යයන වාර්තාවක් මෑතකදී 'ඩිස්කවරි' සඟරාවේ පළ විය. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා බොහෝ දෙනාට එය ප්‍රයෝජනවත් වන හෙයින් එම ලිපිය ආශ්‍රිතව මෙම ලිපිය ඉදිරිපත් කරමු.

පර්යේෂණයට භාජනය වූ මේ තැනැත්තා ඇමෙරිකානු ජාතිකයෙකි. අපි ඔහුව 'ඇල්බට්' යන නමින් හඳුන්වමු. වයස අවුරුදු 65 ක් පමණ විය. පර්යේෂණ වාර්තාව ඉදිරිපත් කළ දෙස්තර ලෙස්ලි බර්න්ස්ටින් ඒ කථාව විකාශනය කරන අයුරින් ම එය ඉදිරිපත් කරමු.

'ඇල්බට්' මට මුණ ගැසුනේ අවුරුදු ගණනාවකට පසුව ය. ඔහුත්, ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයින් ද සක ගණනක් තිස්සේ මම හඳුනමි. ලහිත් ආශ්‍රය කර ඇත්තෙමි. දුටු විගස ඇල්බට්ට හඳුනා ගැනීම පවා අපහසු විය. ඔහු මගේ කන්තෝරුවට ඇතුළු වූයේ

මහත් අපහසුවෙනි. හිටගෙන සිටියේ මහත් ආයාසයකිනි. ඔහුගේ මුණ පුරා අල්ලා නොසිටින්නට ඇල්බට් ඉදිරියට මුණින් අතට වැටීමට ඉඩ තිබිණ. කට දෙකෙළවරෙන් කෙළ ගලා වැටිණ. ඇස් කිසිවක් ප්‍රකාශ නොකරන හිස් පෙනුමක් ගෙන දිණ. ඇල්බට්ගේ බිරිඳ කියා සිටියේ ඔහුව රැකබලා ගැනීමට ඇ තවදුරටත් අකමැති බව ය. එහෙත් ඇල්බට්ට අනාථ නිවාසයකට යැවීමට ද ඇ අකමැති වූවා ය' දෙස්තර ලෙස්ලි කියයි.

දෙස්තර ලෙස්ලි හොඳින් දන්නා නිසා ඔහුව මුණ ගැසීමට මෙසේ පැමිණියේ, සුදුසු මනෝචිකිත්සක වෛද්‍යවරයෙකුට ඇල්බට්ට පෙන්වීම සඳහා උපදෙසක් ගන්නා අවසරයෙනි.

භාග්‍යයකට මෙන් ඇල්බට් ගේ පුතා ද මනෝචිකිත්සක වෛද්‍යවරයෙක් විය. වෛද්‍යවරු දෙදෙනා

කැඳ කෝප්පයක්, කෙසෙල් ගෙඩි සහ පලතුරු, කිරි, මෝරු හෝ මුදවාපු කිරි ආහාරයට ගත් යෝගීන් ඇතුළු බොහෝ ඉන්ද්‍රියානු වැසියෝ දිගු කලක් ජීවත් වූහ.

මේ නිසාම යුරෝපීය සහ ඇමෙරිකානු ජාතිකයෝ විශාල වශයෙන් නිර්මාංශ ආහාර ගැනීමට පුරුදු වූහ.

අප දන්නා පරිදි වැඩිපුරම මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර ආහාරයට ගන්නේ යුරෝපීය ජාතිකයෝ ය.

එකතුව ඇල්බට්ගේ රෝගී තත්ත්වය ගැන කරුණු සොයා බැලූහ.

මීට මසකට පෙර ඇල්බට්ට සැතපුම් තුනක් දිවිය හැකි විය. නිර්මාංශ ආහාර වේලේ ගුණ ඔහු ඉහළින් වර්ණනා කළේ ය. එහෙත් අද ඔහුට සැතපුම් තුනක් නියා යාර 10 ක් වත් දුවන්නට නොහැකි ය. ශාරීරික සහ රුධිර පරීක්ෂණයකින් පසු ඇල්බට් තුළ කිසිම රෝග හේතුවක් සොයා ගැනීමට නොහැකි විය.

සති දෙකකට පසු ඇල්බට් අතුරුදන් විය. ඊට පැය අටකට පසු පොලිසිය විසින් ඇල්බට්ට සොයාගෙන ගෙදර ගෙන එනු ලැබී ය. මහ මහ පසෙක තවත්වා තිබූ ඔහුගේ මොටෝරය තුළ සිට ඔහු සොයාගනු ලැබිණ.

පොලිසිය පවසන අන්දමට පැය ගණනක් මොටෝරය තුළ ඇල්බට් ඉන්නට ඇති. ඔහු මානසික ව්‍යාකූලතාවකින් පෙළිණ.

ඉන් අනතුරුව වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනය කළ ඇල්බට්ගේ රෝගී තත්ත්වය 'මහලු වියේ සිහිමඳ ගති රෝගය' (Senile dementia) ලෙස හඳුනා ගනු ලැබී ය. ඔහුට මුතු පහ කිරීම පාලනය කරගත නොහැකි විය. කෑම ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කළ අතර රැට එහෙ මෙහෙ තනියම ඇවිදින්න ගිය අතර, ඇඳුම් ඇඳීමට පවා සිහිය මඳ විය. එසේ වුවත් ඇල්බට් තිසි පෝෂණයක් ලැබී ය. බාහිර පෙනුමෙන් රෝගී තත්ත්වයක් නොපෙන් වුවද, ඔහුට ඇත්තේ මානසික රෝගයකට වඩා ශාරීරික රෝගයක් බවට වෛද්‍යවරු සැක පළ කළහ.

CAT පරීක්ෂණයෙන් මොළයේ හැකිලීම ඇතුළු වෙනත් රෝගී තත්ත්වයක් සොයාගත නොහැකි විය. මෙය මොළයේ සෛල විනාශ වන ඇල්ෂයිමර් (Alzheimer's) රෝගයෙන් සිදුවන්නක් නොවන බවද පෙන් විය. ශරීරයේ රුධිර පීඩනය ආශ්‍රිත අංශගායය, පිළිකා හෝ වෙනත් අර්බුදයක් ඇල්බට් තුළ දකින්නට නොමැති විය. මොළය තුළ සහ කොඳු ඇට තුළ ඇති ස්නායු තරලය නිරෝගී විය. රුධිර නිෂ්පාදන සාමාන්‍ය වුවද, සුළු වෙනසකට තිබුණේ රක්තාණු වල විශාලත්වයක් දකින්නට ලැබීමයි.

තවත් මානසික රෝග විශේෂ-ඥයින් කීපදෙනෙක් සමග කරන ලද සාකච්ඡාවලට අනතුරුව, වෛද්‍යවරුන්ගේ නිගමනය වූයේ "අහවල් හේතුවක් නිසා යැයි සොයාගත නොහැකි, ඉක්මනින් පැතිරෙන ස්නායු රෝගයකින් ඇල්බට් පෙළෙන බවයි. මෙම රෝග ලක්ෂණ අතර ශරීර අවයව සහ ක්‍රියාවල සම්බන්ධීකරණය වේගයෙන් ගිලීගීම, හැගීම් පාලනය කරගත නොහැකි-වීම, තීරණ ගැනීම සහ ස්මරණය පාලනය කරන මොළයේ ඉදිරිපස කොටස් අක්‍රියවීම ආදිය දැක්විය හැක.

රුධිර පරීක්ෂණයේ දී ඊයම්, කැලියම්, රසදිය, කාමිනාශක, මන්ද්‍රව්‍ය ආදී අභිකරක ද්‍රව්‍ය කිසිවක් සොයාගත නොහැකි විය. තවත් කරන ලද පරීක්ෂණ වාර්තා අනුව ඇල්බට් ගේ තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය සාමාන්‍ය විය. තයිරොයිඩ් හෝමෝනය අඩුවෙන් ලැබීම නිසා එමගින් සිදුවන මානසික බලපෑම් ඔහුට සිදු විය නොහැක. මොළය සහ කොඳු ඇට තාරවිය වටා නිබේත තරලය සාමාන්‍ය විය. කරුණු මෙසේ වුවද ඇල්බට් ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය තත්ත්වය එක්තරා එක්තරා පිරිහෙන්නට විය. ඔහුට තනියම භීටගත නොහැකි විය. මලපහවීම පාලනය කරගත නොහැකි විය.

දෙස්තර ලෙස්ලි තද කතස්සල්ලෙන් පසු විය. ඇල්බට්ගේ තත්ත්වයට හේතුව තවමත් අභිරහසකි. එය සොයාගත නොහැකි නම් ඔහුට පූර්ණ සුවය ලැබීම අනුමාන ය. "අපට මගහැරී ඇත්තේ කුමක් ද?" දෙස්තර ලෙස්ලි සිතන්නට විය.

ඇල්බට්ගේ ඉතිහාසය පැහැදිලි ය. මෙතෙක් නිරෝගී දිවියක් ගතකළ තැනැත්තෙක් මෙතරම් ඉක්මනින් රෝගාතුර වූයේ ඇයි? අක්මාව නිරෝගී නිසා යම් වස විසක් ගැන ද සැකයක් තැබිය නොහැකි විය. රෝගී තත්ත්වය ගැන හෝඩුවාවක් ලෙස ඇත්තේ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා විශාල රක්තාණු සෛල පමණ ය.

බඩවැල් තුළ වැවෙන බැක්ටීරියා විශේෂ මෙම විටමින් බී 12 නිපදවන්නේ නම් අපට මස්, මාළු, කිරි බිත්තර ආදී සත්වමය ආහාර අප ගතයුතුම ද? මෙම ප්‍රශ්නයට පර්යේෂකයින් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම බැක්ටීරියා මිනිසාට ලැබෙන්නේ සත්ත්වමය ආහාරවලින් පමණක් බව ය.

යම් පෝෂණ ඌණතාවක් ඇල්බට්ගේ රෝගී තත්ත්වයට හේතුවිය හැකි ද? තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය නිසි-ලෙස ක්‍රියා කරන නිසා අයඩින් ඌණතාවක් විය නොහැක. විටමින් ඌණතාවක් විය හැකි ද? පෙලගරු(Pellagra) යනු බොහෝ විට විටමින් ඌණතාව නිසා වැළ-දෙන රෝගයකි. මෙහි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ තුනක් ඇත. මානසික අස-මතුලිතතාව, බඩ බුරුලෙන් යෑම, සහ හම රළුවීම එම රෝග ලක්ෂණ තුන වෙයි. පසු රෝග ලක්ෂණ දෙක ඇල්බට් තුළ නොවී ය.

දෙස්තර ලෙස්ලිගේ මනස ආලෝකමත් විය. ඇල්බට් පසුගිය වසර 38 තුළම කිසිම සත්ත්වමය ආහාරයක් ගෙන නොමැත. කිරි, බිත්තර, මස්, මාළු කිසිත් ඇල්බට්ගේ කෑම වේලට ඇතුල් නොවී ය. "එසේ නම් ඇල්බට් පෙළෙන්නේ විටමින් බී 12 ඌණ-තාවයෙනි." මක්නිසාද යත් විටමින් බී 12 ලැබෙන්නේ සත්ත්ව ප්‍රභව-යකින් පමණ ය.

ඇල්බට්ට වහාම විටමින් බී 12 මයික්‍රොග්‍රෑම් 1000 ක එන්නතක් දෙන ලදී. පැය පහකට පසු රුධිර පරීක්ෂණයක් කළ ද එය මැනීමට තරම් බැරි පහළ මට්ටමක විය.

පසුවද උදය වන විට ඇල්බට්ට තනිවම ඇඳ උඩ වැඩිවිය හැකි විය. දින දෙකකට පසු මල මුත්‍ර පාලනය කළ හැකි විය. සති අන්තය වන විට සරල කාඩ් සෙල්ලම් කළ හැකි වූ අතර පත්තරයක් කියවීම අපහසු

කටයුත්තක් නොවිණ. දුරකතන ඇමතුමකට උත්තර දීමට හැකි විය. එසේ වුවද ඇල්බට් තුළ තරමක පොරුෂත්වයේ වෙනසක් දකින්නට තිබුණි. දෙස්තර ලෙස්ලි ඇල්බට් දැන හැඳින වසර ගණනාවක් ගතවී තිබූ හෙයින් මෙය නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි විය. විශේෂඥයින්ගේ නිරීක්ෂණය අනුව වසර 40 ක් තුළම කිසිම

සත්ත්ව ආහාරයක් නොගත් ඇල්බට් තුළ තිබුණ විටමින් බී 12 සංචිතය ක්ෂය වී තිබිණ. මෙම විටමිනය හඳුන්වනු ලබන්නේ කොබල-මින්(Cobalamin)යන නමිනි. එම අණුව තුළ කොබෝල්ට් ලෝහයේ පරමාණුවක් ඇත. ස්නායු පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට විටමින් බී 12 අත්‍යවශ්‍යය. මොළයේ මස්තිස්කය සහ කොඳු ඇට තාරවිය හරියාකාර ක්‍රියා නොකරන විට පර්යන්ත ස්නායු ක්‍රියා අඩපණ වේ. විටමින් බී 12 නැතිව රක්තාණු නිපදවන ඇට-මිදුළු සෙමින් ක්‍රියාකර අන්තිමේදී සම්පූර්ණයෙන් නවතී. ඇල්බට්ගේ රුධිර නිෂ්පාදන රක්තාණු සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා විශාල වී ඇත්තේ මෙම ඌණතාවයේ ලක්ෂණයක් වශයෙනි.

මෙම රෝගී තත්ත්වය වර්ෂ 1821 සොයා ගනු ලැබිණ. එය හඳුන්වනු ලබන්නේ මාරාන්තික රක්ත හීනතාව (Pernicious anemia) ලෙස ය. මෙම රෝගයට ප්‍රතිකාරයක් වශ-යෙන් විටමින් බී 12 දීමට හැකි බව 1926 තෙක් සොයාගත නොතිබිණ. විටමින් බී 12 ප්‍රභවයක් ලෙස ආහාරයට පිකුදු එකතු කරනු ලැබී ය. වර්ෂ 1948 දී විටමින් බී 12 වෙන් කිරීම සොයාගත් පසු එම විටමි-නයට කෙළින් ම රෝගීන්ට දීමට හැකි විය.

සත්ත්වයාගේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය පිණිස විටමින් බී 12 අත්‍යවශ්‍ය ය. එහෙත් කිසිම සතෙක් තුළ එය නිප-

දවිය නොහැක. එය නිපදවිය හැක්කේ එක්තරා බැක්ටීරියා වර්ග-යකට පමණි. සතුන්ගේ බඩවැල් තුළ වැඩෙන මෙම බැක්ටීරියා නිපදවන විටමින් බී 12 එම සතුන් ප්‍රයෝජ-නයට ගැනේ. කලින් සඳහන් කළ පරිදි ස්නායු පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියා-කාරීත්වයට පමණක් නොව සෛල බෙදීමට ද එය අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

බඩවැල් තුළ වැවෙන බැක්ටීරියා විශේෂ මෙම විටමින් බී 12 නිපද-වන්නේ නම් අපට මස්, මාළු, කිරි බිත්තර ආදී සත්වමය ආහාර අප ගතයුතුම ද? මෙම ප්‍රශ්නයට පර-යේෂකයින් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම බැක්ටීරියා මිනිසාට ලැබෙන්නේ සත්ත්වමය ආහාරවලින් පමණක් බව ය. සත්ත්ව ප්‍රභවයෙන් ලැබෙන විටමින් බී 12 වෙන්කර, තවත් සංයෝග සමග මිශ්‍රකර උරාගැනීමේ හැකියාව මිනිසා තුළ ඇති විටමින් බී 12 වෙන්කර ගන්නා සාධකය (Intrinsic factor) විටමිනය උරාගත් පසු යළිත් ආහාර පද්ධතිය මුද්‍රා හැරේ. එය අලුත් අණුවක් සමග බැඳී යළිත් ක්‍රියාකාරී වේ. විටමින් බී 12 ඌණතාවයට ප්‍රධාන හේතුව මෙම සාධකය ක්‍රමයෙන් හීනවීමයි. සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් දිගටම ගැනීමෙන් මෙම සාධකය ක්‍රියාකාරීව තබාගත හැක.

ඇල්බට්ගේ අත්දැකීම පාඩම් කීප-යක් උගන්වයි. ස්නායු ක්‍රියාකා-රීත්වයේ දුර්වලකම වයස මතම රඳා නොපවතී. මහලු වියේ මෙම රෝගය එය නිසා ම සිදුවන්නේ යැයි නිගම-නය කළ නොහැක. එලෙසම සියලු ස්නායු දුර්වලකම් යළි පියවි තත්ත්-වයට පත් කළ නොහැක. පූර්ව පරීක්ෂණයක් නොකර පෝෂණය කෙරෙහිම මෙම දුර්වලතාව පවති-යැයි නිගමනය කළ නොහැක. දෙව-නුව නිර්මාංශ ආහාර පෝෂණ ගුණය සහ ප්‍රවේසම් සාධක අතින් ඉහළ මට්ටමක තිබිය හැක. එය වරින්වර විටමින් බී 12, කරල්, පෙති හෝ තික්ෂේපණ මගින් ලබාගත යුතු ය. වර්තමාන වෛද්‍ය වාර්තාමතම පමණක් නොව, රෝගියාගේ දීර්ඝ ඉතිහාසය ගැන කරුණු නොහැඳ-රීමෙන් රෝගයට හේතුව විටමින් බී 12 ම පමණක් බව නිගමනය නොකළ යුතු ය.

