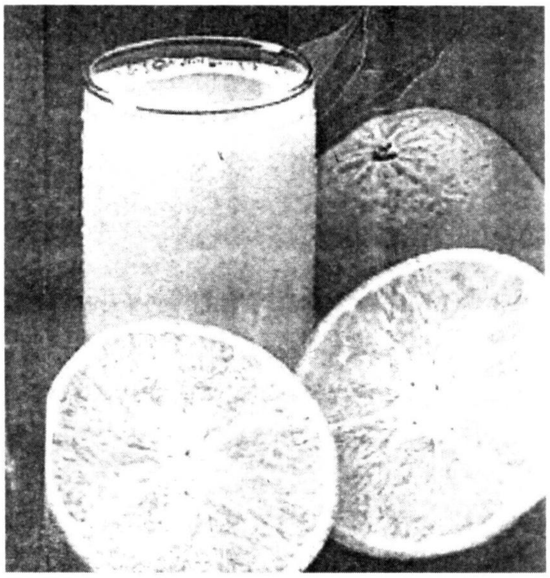
දෙඩම් වල චිකිත්සක ගුණ

උපාලි ඇම්. සේනානායක

වත්මන් ප්‍රවණතාව වන්නේ රෝග සුව කිරීමට වඩා රෝග වැළැක්වීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීමයි. ආහාර මගින්ම රෝග සුව කිරීම පමණක් නොව, තම ශරීර සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීමත් එබඳු ආහාර ඉටු කරන බව මෙම තීරයේ පළවූ ලිපි ගණනාවකින් පෙන්වා දුනිමි. 2004 පෙබරවාරි "නවයුගය" කලාපයේ පළවූ ' විටමින් අවශ්‍යතාව ' ලිපියට ඌණ පූර්ණයක් ලෙස තවත් කරුණු ගණනාවක් මෙම ලිපියෙන් ඉදිරිපත් කරමි.



අප බොහෝ දෙනා දන්නේ දෙඩම් යුෂ විටමින් සී වලින් පොහොසත් පානයක් ලෙසයි. එහෙත් ඊට අමතරව පිළිකා, හදවත් රෝග සහ උපතින් ඇතිවන ආබාධ සුව කිරීමේ හැකියාවක් දෙඩම් යුෂ වල ඇත. මීට අමතරව දියවැඩියාව, ඇස් ආශ්‍රිත රෝග, ස්නායු පද්ධතියේ රෝග, ගතේ මහන්සිය, වීදුරුමස් වල රෝග, ආදී රෝග ගණනාවක් වැළැක්වීමේ හැකියාවක් එය සතුව ඇත. ගතේ මහන්සිය නිසාම මෙම රෝගයට 'බැරි බැරි ' රෝග යයි නම් කර ඇත.

දෙඩම් යුෂ පානය කිරීම ලාංකික මෙන්ම වෙනත් ජාතීන් ද කරන ක්‍රියාවකි. බොහෝ යුරෝපීය ජාතිකයෝ සිරිතක් වශයෙන් උදේට දෙඩම් යුෂ වීදුරුවක් පානය කරති. ලාංකිකයන් ඇතුළු බොහෝ ආසියාතිකයෝ දෙඩම් යුෂ වෙනුවට තේ හෝ කෝපි කෝප්පයක් පානය කරති. මේ සියලු පානවල යම් චිකිත්සක ගුණ ඇත. එහෙත් දෙඩම් යුෂ ගැන කරණ ලද පර්යේෂණ මාලාවක තොරතුරු මෑතකදී ඇමරිකාවේ ෆ්ලෝරිඩාවේ පිහිටි දෙඩම් ඇතුලු පැඟිරි පළතුරු පර්යේෂණ දෙපාර්තමේන්තුව විසින් ප්‍රසිද්ධියට පත් කරන ලදි. එම දත්ත අළලා මෙම ලිපිය සකස් කර ඇත.

අප බොහෝ දෙනා දන්නේ දෙඩම් යුෂ විටමින් සී වලින් පොහොසත් පානයක් ලෙසයි. එහෙත් ඊට අමතරව පිළිකා, හදවත් රෝග සහ උපතින් ඇතිවන ආබාධ සුව කිරීමේ හැකියාවක් දෙඩම් යුෂ වල ඇත. මීට අමතරව දියවැඩියාව, ඇස් ආශ්‍රිත රෝග, ස්නායු පද්ධතියේ රෝග, ගතේ මහන්සිය, වීදුරුමස් වල රෝග, ආදී රෝග ගණනාවක් වැළැක්වීමේ හැකියාවක් එය සතුව ඇත. ගතේ මහන්සිය නිසාම මෙම රෝගයට 'බැරි බැරි ' රෝග යයි නම් කර ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම විටමින් සී ඌණතාව නිසා මේ බැරි බැරි ගතිය ඉංග්‍රීසියෙන් 'බෙරි බෙරි ' රෝගය ලෙස නම් කර ඇත. වීදුරුමසින් ලේ ගලන්නේද දන්න රෝගයක් නිසා නොව විටමින් සී ඌණතාව නිසා හටගන්නා රෝගයකි.

මිනිසාට ස්වයංක්‍රියව විටමින් සී නිපදවීමේ හැකියාවක් නොමැත. මේ නිසාම එය බාහිරව ගත යුතුය. එය ජලයේ ද්‍රාව්‍ය ද්‍රව්‍යයක් නිසා ශරීරය තුළ ගබඩා කර තැබීමේ හැකියාවක් ද නොමැත. දෛනික අවශ්‍යතාව මිලි ග්‍රෑම් 60 ක් පමණ වෙයි.ගර්භනී මවුවරුන්ට මෙම මාත්‍රාව දිනකට මිලි ග්‍රෑම් 90 ක් පමණ වෙයි. විටමින් සී විද්‍යාත්මකව හඳුන්වන්නේ ඇස්කෝර්බික් අම්ලය ලෙසය. එය ඇඹුල් රසය වුවද, කාබනික අම්ලයක් සතු -COOH බණ්ඩයක් ඇස්කෝර්බික් අණුව සතු නොවීමද තරමක කුතුහලයට හේතුවකි.

විටමින් සී ප්‍රබල ප්‍රති ඔක්සිකාරක ද්‍රව්‍යයකි. මෙය තේරෙන භාෂාවෙන් පවසන්නේ නම් එය ආහාර නරක් වීම වළක්වන රසායන ද්‍රව්‍යයකි. වත්මන් වෛද්‍ය පර්යේෂණ අනුව පෙනී යන්නේ, අප ශරීර පද්ධතිය තුළ විවිධ හේතු නිසා නිදහස් හෙවත් මුක්ත අණු බණ්ඩ රාශියක් ජනිත වන බවයි. මේවා Free Radicals යන නමින් ඉංග්‍රීසියෙන් හැඳින්වේ. අප ශරීරයේ සෛල තුළ ඇති ඩී. එන්. ඒ. අණුවට හානි කිරීමට ඒවා සමත්ය. එය අණුදෙන මධ්‍යස්ථානයකට හානි කිරීම හා සමාන දෙයකි. එලෙස හානි වූ ඩී.එන්.ඒ. අණු එයට නියමිත කාර්යය ඉටු කිරීමට අසමත් වෙයි. එලෙසම වැරදි සංඥා නිකුත් කරයි.සමාජයක් ලෙස මේ ක්‍රියාව දෙස බලන්නේ නම් යුද පිටියක ස්වරූපය ගැනීමයි. මිනිසා වේගයෙන් මහලු වීමට මෙය විශාල හේතුවක් වන බව පර්යේෂණ වලින් හෙළිවී ඇත. මුක්ත අණු බණ්ඩ තවත් ලෙසකින් උපමා කරන්නේ පිස්සු බල්ලන් හැටියටය. ඇගේ ගැටෙන ඕනෑ කෙනෙක්ව හපා කන අයුරින්ම, ඒ අයටත් පිස්සු වැටේ. මෙය දම්වැල් ක්‍රියාවක් ලෙස සැලකේ. මෙය වැළැක්වීමට විටමින් සී සමත් වෙයි.

තුවාලයක් සුවවීමේදී අලුත් පටක ජනිත විය යුතුය. මෙම ක්‍රියාව වේගවත් කිරීමට හැකියාව විටමින් සී සතුව ඇත. එනම් තුවාල වේගයෙන් සුව කිරීමේ හැකියාවක් විටමින් සී සතුව ඇත. බොහෝ සැත්කම් රෝගීන්ට විටමින් සී අමතර මාත්‍රා ප්‍රමාණයක් දෙයි.

අලුත් පටක ජනිත කිරීමට අමතරව, තිබෙන පටක ශක්තිමත් කිරීමත්, අස්ථි සහ රුධිර නාල ශක්තිමත් කිරීමටත් විටමින් සී සමත් වෙයි. ආහාර උරා ගැනීමේදී ද විටමින් සී වැදගත් කාර්යයක් ඉටු කරයි. විශේෂයෙන්ම ලෝහ උරා ගැනීමේදී ඒවා ලෝහ ලවන බවට පත් කර උරාගැනීම වේගවත් කරයි. විශේෂයෙන් යකඩ උරා ගැනීමේදී මෙය වේගවත් කරන අතර නිරක්තය නැති කරයි. කෘත්‍රිමව ගන්නා විටමින් සී වලට වඩා වේගයෙන්, ස්වාභාවික විටමින් සී උරා ගැනීමේ වේගය වැඩිය.

දෙඩම් යුෂ වල අඩංගු තවත් වැදගත් රසායන ද්‍රව්‍යයක් වන්නේ ෆෝලික් අම්ලයයි. Folic acid එය ස්වාභාවික විටමින් බී වල කොටසකි. ගර්භනී මවුවරුන්ට ෆෝලික් අම්ලය (මිලි ග්‍රෑම් 5 ක් පමණ)දිනපතා ගැනීමට නිර්දේශ කෙරේ. ස්නායු පද්ධතිය නිසි ලෙස වැඩීමට එය උදව් වෙයි. කොඳු ඇට නාරටිය (සුසුම්නාව) පමණක් නොව මොළයේ පටක නිසි ලෙස වැඩීමට ද ෆෝලික් අම්ලය අවශ්‍ය වෙයි. නිරෝගී බුද්ධිමත් දරුවෙක් බිහිකිරීමට මෙය වැදගත් සාධකයකි.

ශාක පත්‍ර වලින් ලැබෙන හෙයින් මේ නම ආශ්‍රිතව ෆෝලික් අම්ලය යන නම දී ඇත. ස්නායු පද්ධතිය ශක්තිමත් කරන්නේ නම් ධාරන ශක්තිය ද වැඩි කෙරේ. විශේෂයෙන්ම පාඨමාලා හදාරණ පාසල් ශිෂ්‍යයින්ටත්, මහලුවියට පත්වීමේදී මතකය දුර්වල වන අයටත් ෆෝලික් අම්ලය ගැනීමෙන් ධාරන ශක්තිය වැඩි දියුණු වේ. දෛනික අවශ්‍යතාව මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් 400 ක් (මිලි ග්‍රෑම් 0.4 ක්) පමණ වෙයි.

හදවතේ ක්‍රියාකාරිත්වයට රුධිරය සපයන කිරීටක ධමනිය තුළ කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීමෙන් රුධිරය සැපයීම අඩාල වෙයි. හදවත් රෝග වලට මුල් වන්නේ මේ හේතුවයි. පසුගිය දසක දෙක තුළ කරන පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල පෙන්වා දෙන්නේ කොලෙස්ටරෝල් ධමනියක් තුළ තැන්පත් වීමට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් බලපාන බවයි. හොමොසිස්ටීන් (Homocystein) නම් රසායන ද්‍රව්‍යයක් ශරීරය තුළ ඇත. අප ශරීරයේ ම ඇති සිස්ටීන් නම් ඇමයිනෝ අම්ලයෙන් එය සෑදී ඇත. රුධිරයේ ඇති හොමොසිස්ටීන් නම් රසායන මට්ටම ඉහළයන්න එය ධමනි ඇතුළත තුවාල ඇති කරයි. ධමනියක් තුළ තුවාල ඇතිවන විට, ඒ මත කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වෙයි. පලුදු වූන ලෝහ පයිප්පයක් තුළ මළ බැඳෙන ආකාරයට මෙය උපමා කළ හැක. වැඩිපුර දෙඩම් යුෂ පානය හෝ දෙඩම් ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයේ ඇති ෆෝලික් අම්ලය මට්ටම ඉහළ නංවා හදවත් රෝග පාලනය කළ හැකිය.

ශරීරයේ රුධිරයේ ඇති රක්තානු ප්‍රමාණය වැඩිකිරීමට ද ෆෝලික් අම්ලය උදව් වෙයි. මේ නිසා ගර්භනී මවකට වැඩිපුර ෆෝලික් අම්ලය ගැනීමට නිර්දේශ කරන අතර, එය ස්නායු පද්ධතිය මනා ලෙස වැඩීමට උදව් වන අතර රක්ත හීනතාවය වළක්වයි. අංශභාගය රෝගයටද-හේතු වන්නේ මොළයට රුධිරය සපයන ධමනියක් තුළ ලේ කැටියක් හිරවීමෙන්, මොළයේ යම් ප්‍රදේශයකට සපයන ඔක්සිජන් නොලැබීමයි. එබඳු ලේ කැටි හිරවීම වැළැක්වීමට ද ෆෝලික් අම්ලය උදව් වන බව බොස්ටන් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ කරණ ලද පර්යේෂණ වලින් පෙනී ගොස් ඇත.

වැඩිපුර ලුණු ආහාරයට ගැනීමෙන් රුධිර පීඩනය වැඩිවන බව සැක රහිතවම පෙන්වා දී ඇත. මෙහි ලුණු වශයෙන් හඳුන්වන්නේ සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ් නම් රසායනයයි. අධික රුධිර පීඩනය නිසා මොළයේ සියුම් රුධිර නාල පුපුරා යාමෙන් අංශභාගය රෝගය වැළඳෙන බව පිළිගත් කරුණකි. මෙම අධික රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට පොටෑසියම් ලවණ සමත් වෙයි. පොටෑසියම් යනු සෝඩියම් පවුලේ ඊළඟ සාමාජිකයා ය. දෙඩම් යුෂ වල ඇති පොටෑසියම් ලවණ රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීමට සමත්ය. හදවතේ මාංශ පේශී ඇතුලුව අනික් මාංශ පේශිවල මනා ක්‍රියාකාරිත්වයට පොටෑසියම් අත්‍යවශ්‍ය ලවණයකි.

දෙඩම් යුෂ විටමින් සී වලින් පොහොසත් වේ. එය අප රෝග නිවාරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීමට සමත්ය. ආක්‍රමණ රෝග බීජ විනාශ කරන ශ්වේතානු වැඩිපුර ජනිත කිරීමටත්, ඉන්ටෆෙරෝන් (ඞදබඥපටඥපඩද) නම් රසායනය සහ ප්‍රතිදේහ වැඩිපුර නිපදවා ශරීරයේ ආරක්ෂක පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි.

මාංශ පේශීවල නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයට ස්වාභාවික විටමින් සී සහ ;පාටෑසියම් ලවණ අවශ්‍ය බව ඉහත සඳහන් කළෙමි. මෙය හදවත් මාංශ පේශීවලට ද අදාළ වෙයි. එහෙයින් නියමිත හෘද ක්‍රියාකාරිත්වයට නැතහොත් නිරෝගී හදවතක ක්‍රියාවට පොටෑසියම් ලවණ අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. දෙඩම් යුෂ පානයට ගැනීමෙන් මෙම නිරෝගී බව පවත්වාගෙන යා හැක. මීට අමතරව පොටෑසියම් ලවණ ඉටුකරන තවත් රාජකාරියක් ඇත. එය නම් ස්නායු සංඥා නිසි ලෙස ක්‍රියාකිරීමට පොටෑසියම් ලවණ අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. සෛල වල ඇති ජල පාලනයට ද පොටෑසියම් ලවණ අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. මෙය නිසි ලෙස සිදු නොවේ නම් සෛල ව්‍යුහය සහ ශක්තිමත් භාවයට යම් බලපෑමක් සිදුවෙයි.

ලාංකික අපට දෙඩම් යුෂ වෙනුවට විටමින් සී ස්වභාවිකව ලබාගත හැකි ලාභ පළතුරක් වන නෙල්ලි ගෙඩියක මිලි ග්‍රෑම් 80 – 100 අතර විටමින් සී ඇත. එය දෙඩම් ගෙඩි තුනකට සමානය. ඇපල් ගෙඩි 10 කට පමණ සමානය. විටමින් සී වලින් පොහොසත් අනික් පළතුර වන්නේ පේරය. පේර ගෙඩියක ප්‍රමාණය අනුව, එක පේර ගෙඩියක් අනුභවයෙන් දෛනික විටමින් සී අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ලබාගත හැක. කෙසෙල් ගෙඩි පොටෑසියම් ලවණයෙන් පෝසත් පලතුරකි. දිනකට ඉදුන කෙසෙල් ගෙඩියක් ආහාරයට ගත හැකි නම්, නොඑසේනම් තැඹිලි වතුර වීදුරුවක් පානය කළ හැකි නම් දෛනිකව අවශ්‍ය පොටෑසියම් ලවණ ප්‍රමාණය ලැබේ.

මෙම ලිපියේ සඳහන් විටමින්, ෆෝලික් අම්ලය සහ පොටෑසියම් ලවණ අමතර පෙති හෝ දියර වශයෙන් ලබාගැනීම, දෙඩම් වීදුරුවක් පානයට වඩා පහසු බව ඔබට පෙනී යනු ඇත.

මෙය සත්‍ය කරුණක් වුවත්, ඒ තුළ තවත් ගැඹුරු අරුතක් ඇත. එහි ස්වභාවික රසායන ද්‍රව්‍ය සහ කෘත්‍රිම රසායන ද්‍රව්‍ය අතර වෙනසක් ඇත. ස්වභාවික රසායන ද්‍රව්‍ය වඩා හොඳින් ශරීරයට උරා ගත හැකිය. පරිවෘත්තීය ක්‍රියා කලාපයට නිසි ලෙස ගැලපේ. ඕනෑම කෙනෙකුට දෙඩම් වීදුරුවකින් ලබාගත හැකි විටමින් සී ප්‍රමාණය, පෙත්තක් ලෙසද ලබාගත හැකිය. එහෙත් කෘත්‍රිම විටමින් සී ශරීරයට උරාගැනීම සහ අන්‍ය ක්‍රියාවල යෙදීම ස්වාභාවික විටමින් සී තරම්ම කාර්යක්ෂම නොවන බව පර්යේෂකයෝ පෙන්වා දෙති.

ලාංකික අපට දෙඩම් යුෂ වෙනුවට විටමින් සී ස්වාභාවිකව ලබාගත හැකි ලාභ පලතුරක් වන නෙල්ලි ගෙඩියක මිලි ග්‍රෑම් 80 – 100 අතර විටමින් සී ඇත. එය දෙඩම් ගෙඩි තුනකට සමානය. ඇපල් ගෙඩි 10 කට පමණ සමානය. විටමින් සී වලින් පොහොසත් අනික් පලතුර වන්නේ පේරය. පේර ගෙඩියක ප්‍රමාණය අනුව, එක පේර ගෙඩියක් අනුභවයෙන් දෛනික විටමින් සී අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ලබාගත හැක.

කෙසෙල් ගෙඩි පොටෑසියම් ලවණයෙන් පෝසත් පලතුරකි. දිනකට ඉදුන කෙසෙල් ගෙඩියක් ආහාරයට ගත හැකි නම්, නොඑසේනම් තැඹිලි වතුර වීදුරුවක් පානය කළ හැකි නම් දෛනිකව අවශ්‍ය පොටෑසියම් ලවණ ප්‍රමාණය ලැබේ. ෆෝලික් අම්ල අමු පලා කොළවල බහුලව ඇත.

මෙය දිනපතා ආහාර වේලට එකතු කළ හැකිනම් ෆෝලික් අම්ල ඌණතාව වළක්වා ගත හැකිය. ❑