

සෞඛ්‍යය

සුවසේන සලසන සුදු ලුණු

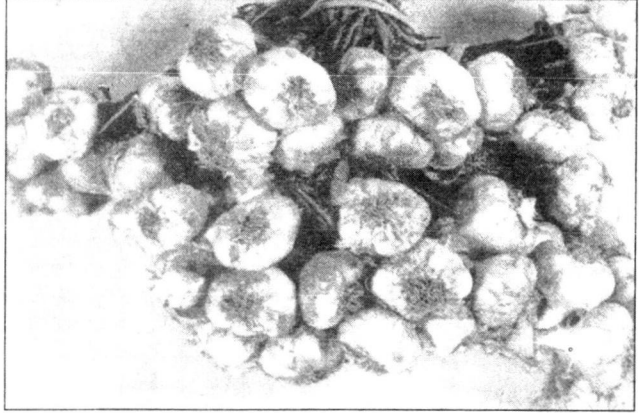
වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරාල



න අතීතයේ සිට ම සුදුලුණු මිනිසාගේ සෞඛ්‍ය වර්ධනයට බෙහෙවින් උපකාරී වී ඇති බව පෙනේ රෝග නිවාරණයේදී වේවා කොතෙක් දුරට ප්‍රතිඵලදායකදැයි සොයා බැලීම සඳහා බොහෝ පරීක්ෂණ පවත්වා තිබේ. පාලනය කරණ ලද පරීක්ෂණ 10 කදී පෙනී ගොස් ඇත්තේ දිනකට සුදුලුණු බත් 5 ක් හෝ වැඩි ප්‍රමාණයක් ගත්තේ නම් එය රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට සමත්වන අතර රුධිරයේ සහිතවිය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පවත්වා යාමට ඉවහල් වන බව ද හෙලි වී ඇත. වෙළඳ පොලෙහි ඇති සුදුලුණු පෙනී ගැනීමෙන් එම ප්‍රතිඵලය ම ලැබිය නොහැකි ය. ආයුර්වේද මෙන්ම වෙනත් සංස්කෘතීන් බොහොමයකට අයත් නානා වීඩ ලෙඩරෝග සඳහා සුදුලුණු භාවිතා කොට තිබේ.

අතීතයේ සිට ම මෙය බෙහෙවින් වැදගත් බෙහෙත් ශාකයක් ලෙස පිළිගෙන තිබේ. ක්‍රි.පූ. 16 වැනි සියවසේ ලියන ලද සිලිගුනෙන රීප්ප්තුවෙන් හමුවී ඇති පැපිරස ග්‍රන්ථයක හෘද රෝග, පණු රෝග, අර්බුද, හිසරදය, සත්‍ය දෂ්ඨ කිරීම දක්වා වූ රෝග 22 ක් සඳහා සුදුසු බව සඳහන් කොට ඇත. තුනක්කාමන් රජතුමාගේ සොහොන් ගැබ තුළ හොඳින් ආරක්ෂා වූ සුදුලුණු බිත් කිහිපයක් හමු වී තිබේ. ආදියේ මලිම්පික් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩකවත් ජවය

සඳහා සුදුලුණු සැපු බව පෙනේ. ඇර්ස්ටෝටල්, හිපොක්‍රටීස්, ප්ලීනි වැනි අය ද තුවාල පවිත්‍ර කිරීම සහ වණවලට ප්‍රතිකාර වශයෙන් ද



මේවා යොදාගෙන තිබේ. පැරණි චීන ජාතිකයා උණ, කොලරාව, පාචනය වැනි රෝග සඳහා සුදුලුණු තේ භාවිත කල බව සඳහන් වෙයි. ළචි පාස්ටර් පවා මේවායේ ඇති ප්‍රතිජීවී ගුණය විස්තර කොට තිබේ. ඇල්බට් ස්ටේට්ස් ජන ව්‍යාපාරය සඳහා යොදා ගත් එකම ප්‍රතිකාරය වූයේ සුදුලුණු ය.

නවීන විද්‍යාග්‍රන්ථ ද සුදුලුණුවල ඇති අසාමාන්‍ය ඖෂධීය ගුණ හඳුනා ගනිමින් සිටිති. මේවායේ ඇති සංයෝග 400 ක් පමණ හඳුනාගෙන තිබේ. මේවා අතුරින් 30 ක් සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය කෙරෙහි බලපවත්වන බව හෙලි වී ඇත. සෙලේනියම් සහ ජර්මනියම් නමැති බන්ධ, ග්ලූටාමික්, මෙතියොනීන් සහ සිස්-

ටින් යන ඇමයිනෝ අම්ල ද, ඇමයිනෝ ඇල්කයිල්, සල්ෆොක්සයිඩ්ස්, ඇලිසින් ඩෙසල්ෆයිඩ් මක්සයිඩ්, ඩියොක්සයිඩ්ස් සල්ෆයිඩ්, සල්ෆොයිල් ආදිය ඉන් සමහරකි. මේ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස කිහිප ආකාරයකින් බලපවත්වනු ලැබේ.

1. පිළිකාජනක සංයෝගවල බලපෑම හීන කිරීම හා අර්බුද ඇතිවීම වළකාලීම
2. රුධිර පටිටිකා එකට ඇලීම වළක්වාලයි. ඒ මගින් හෘදයාබාධ හා මොළයේ රුධිර නාල ආබාධ ඇතිවීමේ අවදානම අවම කරනු ලබයි.
3. සිරුරේ ප්‍රතිශක්ති ක්‍රියාවලිය වර්ධනය කොට ඒඩ්ස් රෝගීන්ට පවා ආසාදනවලට එරෙහිව නැගී සිටීමේ ශක්තියක් ඇති කිරීම
4. වයසට යාමේ ක්‍රියාවලිය පමා කිරීම
5. ලෝහ සහ වෙනත් හිංසාකාරී

රසායන ද්‍රව්‍ය උපද්‍රවන විෂ සමනය කර ගැනීමට සිරුර සකස් කිරීම

6. කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහත හෙලීම සහ අධික රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීම

7. ඇදුම රෝගීන්ගේ ශ්වසන මාර්ග අවහිරය ඉවත් කර ශ්වසනය පහසු කරයි

සෙලේනියම් බහුලව අඩංගු නිසා ප්‍රතිශක්තියේ මනා පැවැත්මට උපකාරී වෙයි. දිනකට ග්‍රෑම් 1.8 ක තරම් ප්‍රමාණයක් වුවද මෙම ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩිදියුණු කිරීමෙහි සමත් ය.

නිසි ප්‍රතිඵල ලැබීමට ඉතා කුඩා වූත්, ලොකු වූත් බිත් තෝරා නොගත යුතු ය. වියලී ස්ථානයක තැබූ විට මේවා සය මසක් වුවද විනාශ නොවී තබා ගත හැකි ය.

අපගේ ව්‍යංජන රසවත් කර ගැනීම සඳහා කිහිප ආකාරයකට ම සුදුලුණු යොදා ගත හැකි ය.

සුදුලුණු ග්‍රෑම් 10 ක විටමින් සී මි.ග්‍රෑ. 2.78 ක් ද, බහු අසන්තෘප්ත මේදය මි. ග්‍රෑ. 0.02 ක් ද, කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑ. 2.97 ක් ද, තයමින් මි.ග්‍රෑ. 0.02 ක් ද, රයිබොෆ්ලේමින් මි.ග්‍රෑ. 0.01 ක් ද, තිකොටිනික් අම්ලය මි.ග්‍රෑ. 0.06 ක් ද, ෆෝලික් අම්ලය මි.ග්‍රෑ. 0.30 ක් ද, කැල්සියම් මි.ග්‍රෑ. 15 ක් ද, යකඩ මි.ග්‍රෑ. 0.15 ක් ද අඩංගු වේ. සුදුලුණුවල ඇති ඉතාමත් ක්‍රියාකාරී මූලධර්මය වන්නේ ඇලිසින් ය. ඒවාට බැක්ටීරියා වර්. 2.3 ක් හා දිලීර වර්ග 60 ක් විනාශ කිරීමේ හැකියාවක් ඇති බව පෙනී ගොස් තිබේ.

ප්‍රතිජීවක හා ප්‍රතිපිළිකාජනක ගුණය වඩාත් හොඳින් පවතින්නේ අමුවෙන් ගත් විට යි. තැම්බීමේදී ගෙන්දගම් සංයෝග ඉවත් වෙයි. ශ්වසන මාර්ගය විස්තාරණය වී ශ්ලේෂ්මල පාලකයක් ලෙස ද ක්‍රියා කරන නිසා කැස්ස රෝගීන්ට මාහැඟි ප්‍රතිකාරයකි.

විශේෂයෙන් ම ආපනශාලාවලින් ආහාර ගන්නා අය අතර, සුදුලුණු සුළු, අවිචාරු, සුදුලුණු පාන් බෙහෙවින් ජනප්‍රිය වී ඇත. සලාද භාජනය වටේ සුදුලුණු පෙන්නක් ඇතිල්ලූ විට වුවද සිත් කාටදින සුවදක් වනනය වෙයි.

සුදුලුණු ගුණ මෙතරම් වුවත් දිනකට ග්‍රෑම් 10 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ගතහොත් රුධිර සෛල දුර්වල වී තිරක්කිය ඇතිවිය හැකි ය. එසේම ආමාශයේ වණ ඇති රෝගීන් ද මේවා අමුවෙන් නොගත යුතු ය. සුදුලුණු ආහාර රසවත් කරන අතර රුචිකත්වය වැඩි කරයි. රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහත දැමීමට නම් මේවා පිෂ්ටය අඩු ආහාර සමග ගත යුතු වේ. අමුවෙන් කෑමට නොහැකි නම් ආහාර සමග ගත හැකි ය. තිරන්තරයෙන් භාවිතා කිරීමට අවශ්‍ය අය මූලින් ස්වල්පයක් ගෙන අනුක්‍රමයෙන් වැඩිකර ගත යුතු වෙයි. එහෙත් දිනකට ග්‍රෑම් 20 කට වැඩියෙන් නොගත යුතු ය.

**පරිවර්තනය -
කේ.ඩබ්ලිව්.ඒ.
ජයවර්ධන**