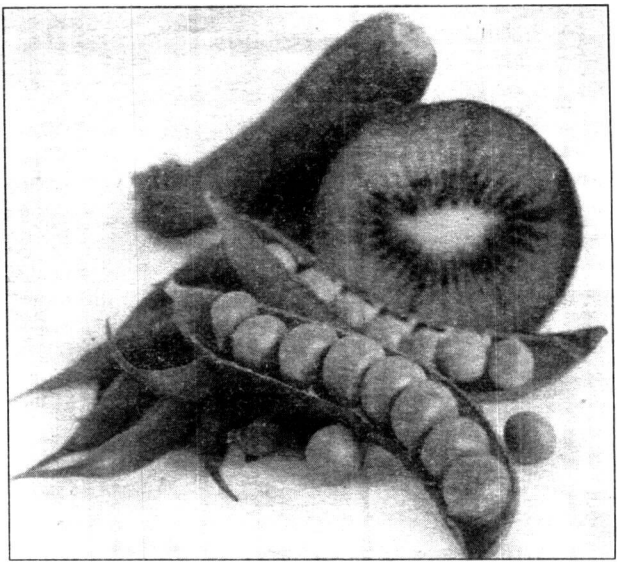
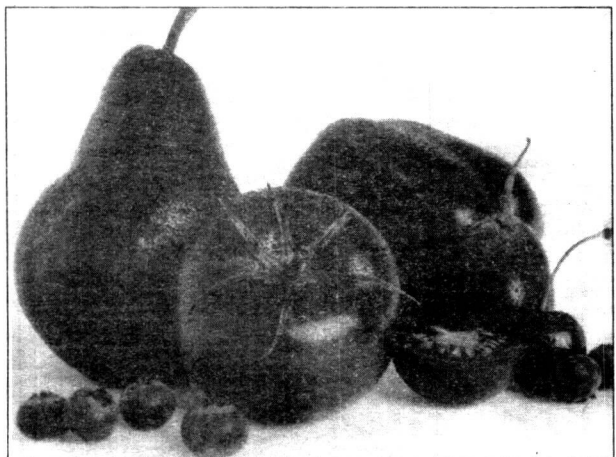


කන්නාට පෙර පාට බලනු!



ආහාර වේලක අඩංගුවන පෝෂණ ගුණය කියාපාන දුෂ්‍ය සාධකයකි එහි පාට. එනම්, යම් එළවළු හෝ පලතුරු වර්ගයක පමණක් නොව මස් මාංශ ආදියෙහි පවා වර්ණයෙන් එහි ගුණාගුණ යම් පමණකට පැවසිය හැකි ය. අප වැඩිදෙනාගේ බත්පතේ පාට කුමක්දැයි ඔබට සිතිය හැකි ද?



උරා වසර 20 කට අධික කාලයක් මුළුල්ලෙහි ම පෝෂණ විද්‍යාව සහ පිළිකා මර්ධනය ගැන අධ්‍යයනය කරමින් සිටින ආචාර්ය ඩේවිඩ් හේබර් ඔහුගේ **What Colour is Your Diet** නැමති කෘතියෙන් පවසන්නේ "දැන් දැන් වැඩිදෙනෙකුගේ ආහාරය වැලි වැනි පඬුපැහැයක් (beige) ගන්නා බව තමයි මට පැහැදිලිව පෙනෙන්නේ" යනුවෙනි.

තමුත් ඔහු පුදුමාකාර මතයක් ගොඩනගමින් පවසන්නේ දිනපතා එළවළු සහ පලතුරු ආහාරයට ගන්න ද ඉන් මනා පෝෂණයක් ලබන බව සනාථ නොවන බව යි. මක්නිසාද, අද බටහිර කර්යබහුල ජනයා වැඩි වශයෙන් බුදින්නේ ශීතකරණයෙන් ඉවතට ගන්නාවූ පළා වර්ගයක් (සලාද) සහ කලින් පිස ශීතකරණය තුළ බහා තබා ඉවතට ගෙන බැඳගන්නා වූ සැකසූ චීන රෝල්ස්, අල තීරු හෝ එවැනි එළවළු මිශ්‍රිත බැඳුම් වර්ගයක් බැවිනි. එවැනි එළවළු මිශ්‍රිත බැඳුමකින් හෝ සලාද කොළ මිශ්‍රිත අවිචාරු වර්ගයකින් පමණක් අප සිරුරට අවැසි පෝෂණය ලැබෙයි යි සිතීම මූළාවකි. ඔහු මීට දක්වන්නේ ද පුදුමාකාර හේතුවකි.

"ඒවාට හොඳ පාටක් නැහැනේ" ආචාර්ය ඩේවිඩ් හේබර්ගේ අදහස එය යි.

මේ බොහොමයක් කෘම ජාති පාරිභෝගිකයාගේ අතට පත්වන්නේ පාසානම් විශේෂයක් ආලේපිත ටික්වල බහා ලීමෙනි. එලෙස රසායන ද්‍රව්‍යයක් ටික් ඇතුළේ ආලේප කරන්නේ එහි ගබඩා කළ ආහාර වර්ගයට රෝග කාරක විෂබීජ ඇතුළුවීම වැළැක්වීම සඳහා ය.

ඔබත් මෙවැනි ටික්කෘම වලට වැඩිපුර ඇබ්බැහිවී ඇති කෙනෙකුනම් කරුණාකර ඔබ එලෙස ගන්නා ආහාරවේලකට මෙහි මා විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන අත්‍යවශ්‍ය අමතර පෝෂණ අංගයක් එක්කර බලන්න. වෛද්‍ය ඩේවිඩ් හේබර් පවසයි. ඔබ දැන් ගන්නා ආහාර වේලක පලතුරු කැබැල්ලක්, පලතුරු යුෂ විදුරුවක්, එළවළු කෝප්ප දෙකක් පමණ අඩංගුවනවා විය හැකිය. එම වේලට ම පහත මා විසින් විස්තර කරනු ලබන පාට හතේ පවුලේ පලතුරු හා එළවළු හෝ ධාන්‍ය ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන හා අවශ්‍ය මනා මේද පදාර්ථ තිසි පමණට එක්කරගත හැකි ය. තමුත්, මෙය ඔබ සිතන තරම් පහසු කටයුත්තක් නොවනු ඇත.

මාගෙන් ප්‍රතිකාර ගන්නා රෝගීන් අතර සිටින හෘද රෝගීන්, පිළිකා සහ දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන රෝගීන්ගෙන් ඇසූ විට ඔවුන් බොහෝ දෙනා පැවසුවේ ද ඔවුන්ගේ ආහාරවේල වැලි පාටට හුරුබවකි. ඔවුන් පවසන්නේ මෙලෙස එළවළු හා පලතුරුවල පාට අනුව වර්ගීකරණය කළ ආහාර වට්ටෝරුව කෘම වේලක් යැයි ඔවුන්ට නොසිතෙන බව යි.

එතමුත් වැඩි කිලෝ පුළු කැලර් ප්‍රමාණයක් අඩංගු පාන් සහ කෙටි කෘම ආහාරයට ගන්නවාට වඩා එළවළු හා පලතුරුවලින් ඔබගේ බර කිලෝග්‍රෑම් කීපයකින් පහත වැටෙනු ඇත. එමගින් ඔබ දිනකට පරිභෝජනය කරනු ලබන විටමින බණිප්ලවන සහ කෙඳිමය ආහාර (තත්තුමය) ප්‍රමාණය ද ඉහළ යනු ඇත.

රතු/දම් පාට ආහාර

මිදි (රතු/දම්), වම්බු, වියළි මිදි, රතු ඇපල්, රතු රාබු, රතු ගෝවා, රතු මාළුමිරිස්, රතු වසින්, ස්ට්‍රෝබෙරි, මල්බෙරි ආදිය.

මෙම ආහාර කාණ්ඩයේ පොදුවේ අඩංගුවන

ඇන්තොසයනින් (anthocyanins) නිසා ඔබට හෘදයාබාධ සහ හෘද නාල පීඩනය අධික වීමට බලපාන ලේ කැටි සිරවීමට ඇති අවදානම අඩු වේ.

රතු පාට ආහාර

තක්කාලි හෝ තක්කාලි මිශ්‍රිත සෝස් වර්ග, අව්වාරු හෝ සලාද වර්ගවල අඩංගුවන ලයිකොපීන්වලට (lycopene) පිළිකා මර්ධනය කිරීමේ හැකියාවක් තිබේ. එපරිද්දෙන්ම:

පේර

රෝස පැහැ ජම්බෝල සහ පැණි කොමඩු වැනි පලතුරුවල ද මෙම පිළිකා මර්ධන හැකියාව ඇතැයි සැලකේ.

තැඹිලිපාට ආහාර

රට කොට්ටං

කැරට්

අඹ

වට්ටක්කා

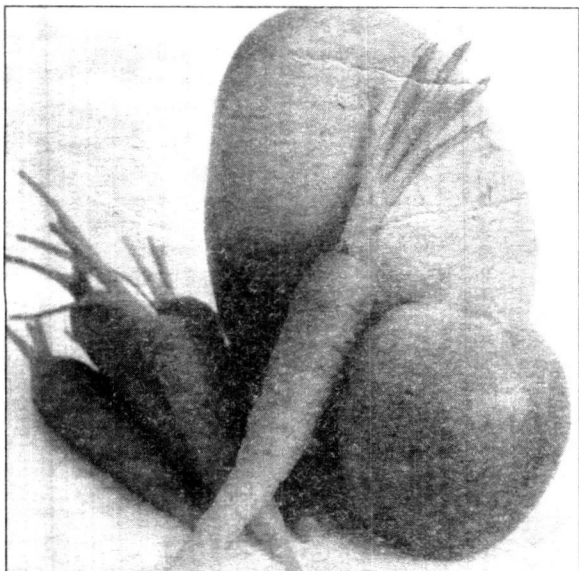
බතල

ගල් වට්ටක්කා (ඩුබාසි වට්ටක්කා)

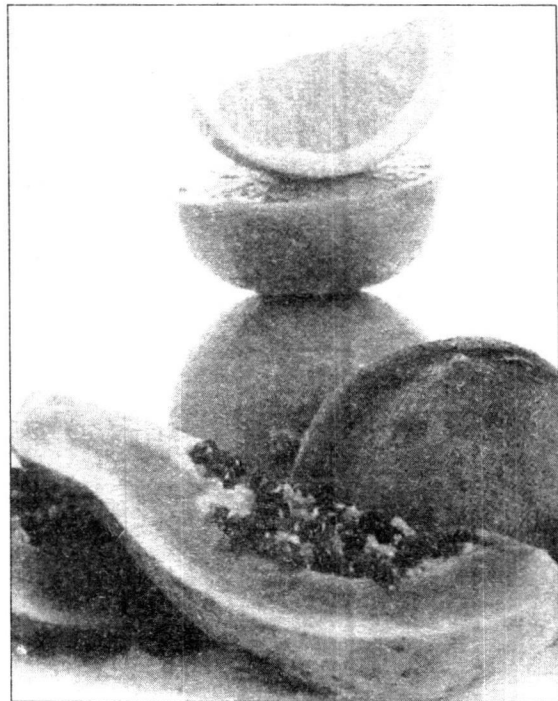
මෙවැනි තැඹිලිපාට එළවළු සහ පලතුරුවල අඩංගු බීටා කැරොටින් මගින් පැහැපත් සමක් ඇති කරන බවත් ඇතැම් පිළිකා වර්ග මර්ධනය කිරීමේ හැකියාවක් ඇති බවත් වෛද්‍ය ඩේවිඩ් හේබර් පවසයි.

තැඹිලි / කහ පාට ආහාර

මෙම පවුල් ආහාර වර්ගවල පොදුවේ අඩංගුවන බීටා ක්‍රිප්ටොසැන්තීන් මගින් සෛල ශක්ති



තැඹිලිපාට එළවළු සහ පලතුරුවල අඩංගු බීටා කැරොටින් මගින් පැහැපත් සමක් ඇති කරන බවත් ඇතැම් පිළිකා වර්ග මර්ධනය කිරීමේ හැකියාවක් ඇති බවත් වෛද්‍ය ඩේවිඩ් හේබර් පවසයි.



තිමන් කෙරෙන බව සොයාගෙන තිබේ. එනම් සෛල තුවාල වීම වළක්වයි.

දෙඩම්

ගස්ලඹ

අත්තාසි

කහ ජම්බෝල යනාදී පලතුරු මේ ගණයට වැටේ.

කහ/කොළ පැහැ ආහාර

මෙම කුලයේ ආහාරවල පොදුවේ අඩංගුවන ලුවින් සහ සියැක්සැන්තීන් (Zeaxanthin) මගින් ඔබගේ ඇස් පෙනීම පැහැදිලි කිරීමත් ඇසේ හෘද සහ ඇසේ ලප සෑදීමට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වීමත් සිදු වේ. එම ආහාර වර්ග නම්:

අලිගැටපේර

බඩ ඉරිඟු

පිපිඤ්ඤ (ලෙල්ල සහිත)

කොළ පැහැ බෝංචි

ශ්‍රීන් පිස් කඩල

කොළ පැහැ හෝ කහ පැහැ

මාළු මිරිස්

සලාද කොළ

තිවිති

කොළ පැහැ ආහාර

හෝවා

හෝවා මල්

සුප් වලට යොදන තෘණ වර්ගයේ මොටෙසියන් ආදිය මෙවැනි ආහාර වර්ගවල

අඩංගු සල්ෆොරැපේන් සහ ඉන්ඩෝල් නමැති ස්ටිග්මාටික රසායනිකයන් මගින් අක්මාව තුළ පිළිකා මර්ධන එන්සයිම නිපදවීම උත්තේජනය කරයි.

සුදු / කොළ පැහැ ආහාර

සුදුසු සහ රතුසුදුවල අඩංගුවන ඇලිසින් නමැති රසායනිකයට පටකවල අසාමාන්‍ය වැඩීම නිසා ඇතිවන ගැටිති (Tumour) සෑදීම වැළැක්වීමේ හැකියාව ඇත.

ඒවාගේම රෝග මර්ධන රසායන ද්‍රව්‍යයන් ද ඒවායේ අඩංගු වේ.

මේ වර්ගයේ එළවළු, සෛල තුවාල වීම වළක්වාලන ෆ්ලවොනොයිඩ (Flavonoids) වලින් ද පොහොසත් ය.

ඒවා නම්,

සූර්යකාන්ත අල

හාතාවාරයා අල

තම්පලා වැනි පලා වර්ග

ලීක්ස්

සලාද කොළ

(ආචාර්ය ඩේවිඩ් හේබර් ලියූ **What Colour your diet** නමැති කෘතියෙන් උපුටාගෙන ඊඩර්ස් ඩිසිප්සරි සඟරාවේ පළවූ ලිපියක් ඇසුරිනි)



ප්‍රියංකර ජයසිංහආරච්චි