

හෘද රෝග සමනයට - රටකපු.

අප දිනපතා ගනු ලබන ආහාර වේලක පෝෂ්‍යදායී අහාර පදාර්ථයන් පහත දැක්වෙන ප්‍රමාණයේ නිබිය යුතුයැයි කිය වේ. ඒවා මෙසේ ය.

- කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස් 40 - 50 %, ප්‍රෝටීන් 15 - 20 %, මේද 3 - 05 %, විටමින් සහ බිනිඪ් ද්‍රව්‍ය 20 - 25 %, තන්තු 05 - 07 %

අපගේ ශරීරයේ රුධිරය සැකසී ඇත්තේ ක්ෂාරීය (Alkaline) වලිනි. මෙම හේතුව නිසා අප විසින් ගනු ලබන ආහාරවල ක්ෂාරීය ගුණය වැඩියෙන් නිබිය යුතු ය. සාමාන්‍යයෙන් ක්ෂාරීය ආහාර වර්ග වලට ගැනෙන්නේ කීරි, පලතුරු, අමු එළවළු, බතල වැනි අල වර්ග ආදී දේවල් ය. ධාන්‍ය වර්ගවල එක සමාන ලෙසට ක්ෂාරීය සහ ආම්ලික ගුණය ඇත. සමබර ආහාරයක් ලෙසට ගැනෙන්නේ 80% ක් ක්ෂාරීය සහ 2% ක් ආම්ලික ගුණය ඇති ආහාරයන් ය.

මෙවැනි පෝෂ්‍යදායී ගුණයෙන් අනුභව කරන ආහාරයක් ලෙසට රටකපු (peanuts) වල අගය නිරීක්ෂණය මෙම ලිපියෙහි අරමුණ වේ. රකිල කුලයේ එළවළුවක ඇති කාබෝහයිඩ්‍රේට්ස් ප්‍රමාණයෙන් 1/4 ක් පමණ රටකපු වල ද ඇත. ප්‍රෝටීන තුන් ගුණයකි. එමනිසා මෙම ආහාරය විශේෂයෙන් ළමුන්ට සහ මස්, මාළු නොකන අයට ඉතාමත් යහපත් ය. රටකපු වෙබරු, පාන් සහ බටර් වලට වඩා පෝෂ්‍යදායී වේ.

අප එතරම් නොතකන, එහෙත් අද වෙළෙඳ පොළේ ඇති ලාභදායක ආහාරයක් ලෙසට රටකපු නම් කළ හැකි ය. සතියකට මෙම ආහාරය පස් හය වතාවක් ගනු ලබන අය හට හෘදයාබාධ වලට ගොදුරුවන වේගය අඩකින් පමණ අඩුකර ගත හැකි ය. සතියකට 1-4 වතාවක් රටකපු ආහාරයට ගන්නේ එම ප්‍රමාණය 27% කි. දිනපතා රටකපු මිටික් පමණ ආහාරයට ගැනීම මධුමේහයට (diabetics) හොඳ පිලියමක් බව පැවසේ.

රටකපුවල සෞඛ්‍යයට හිතකර 'හොඳ' ඒක අසංතෘප්ත මේද (mono-unsaturated fats) ඇත. රටකපුවල කොලෙස්ටරෝල් කිසිවක් නැති නිසා, කාන්තාවන්ට සිහින් සිරුරක් ලබා ගැනීමට මෙය හොඳ ආහාරයක් වන්නේ ය.

දිවා ආහාර වේලට පැයකට පමණ පෙර, කීරි තේ හෝ කෝපි (සීනි නැතිව) සමඟ බැඳුණු රටකපු මිටික් ගැනීමෙන් කෙතෙකුට අධි බරින් මිදීමට හැකි බව වෛද්‍යවරු කියති. ඔබට මෙහිදී කුස 'පිරුණු' ගතියක් දැනෙන බැවින්, තද ආහාරයක් ගැනීමෙන් ඔබ වළක්වනු ලැබේ.

රටකපුවල 'හොඳ' මේද සහ හෘද සෞඛ්‍යයට හිතකර පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් වන විටමින් E ෆෝලික් අම්ලය, ආවික තන්තු ශාක ස්ටෙරෝල්ස්, කොපර්, සින්ක්, සෙලෙනියම්, මැග්නීසියම් සහ ආර්ගනින් (arginine) වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත. ආර්ගනින් රුධිර තාල ප්‍රසාරණය කරමින්, රුධිර තාල අවහිර කරන්නාවූ සෛලයන්ගේ වැඩිම වළක්වනු ලබන්නේ ය. හෘද-වාහිණික රෝග සහ ධමනි අවහිරයන් මර්ධනයට හිතකර වන්නාවූ ශාක බිනිඪ් ද්‍රව්‍යයක් වන resveratrol ද රටකපුවල තිබේ. මෙය පිලිකා මර්ධනයට ඉතාමත් හොඳ ආහාරයක් බව පර්යේෂණ වලින් හෙළිවී තිබෙන්නකි.

රතු වසින් සෞඛ්‍යයට හිතවත් බීමක් කරනු ලබන්නේ ද මෙම බිනිඪ් ද්‍රව්‍යය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙනි.

1999 දී හාවඩ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ පිරිසක් විසින්. හෙදියන් 86,000 ක් උපයෝගී කොටගෙන වසර 10 ක් තිස්සේ පර්යේෂණ කරනු ලැබී ය. දිනපතා රටකපු අවුක්සයක් පමණ ආහාරයට ගත් හෙදියන්ගේ හෘදය රෝග වලට බඳුන්වීමේ ප්‍රමාණය, රටකපු කොහෙත්ම ආහාරයට නොගත් අයට වඩා 1/3 ගුණයකින් අඩු වූ බව එකී පර්යේෂණ වලින් හෙළිවුණි. ටෙක්සාස්වල වෛද්‍යවරුන් 22,000 කගේ වසර 12 ක පමණ පර්යේෂණය අනුව, මදය සහ ඇටය සහිත ගෙඩි වර්ග වැඩිපුර ආහාරයට ගනු ලබන අය, හෘද රෝග වලින් මියයාම අඩු බව සනාථ වී තිබුණි. ආසියාතිකයන් අතර හෘදයාබාධ සහ දුෂ්කාර රෝගයන් අඩුවීමට ශාක ආහාරයන් වැඩිපුර ගැනීම ද හේතුකාරණා වන්නේ ය. ඒවායෙහි 'තරක' මේදය හෝ කොලෙස්ටරෝල් නැති අතර, වැඩිපුර තන්තු විටමින්, බිනිඪ් ද්‍රව්‍ය සහ ශාක රසායනයන් ද ඇත.

ගන්තෝරුවේ පරාක්‍රම ඇස්. විජේවර්ධන