එදිනෙදා ජීවිතයට විද්‍යාව

'ස්ටිවියා' නව රසකාරකයක්

ආචාර්ය උපාලි ඇම්. සේනානායක

පැරගුවේ වැසියන් ස්ටිවියා ගස හඳුන්වනු ලබන්නේ මී පැණි ගස ලෙස ය. වර්ෂ 1899 දී එය විද්‍යාත්මකව යළි සොයා ගනු ලැබුවේ බර්ටෝනි නම් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකු විසිනි. මෙහි දැනට භාවිත කරන උද්භිද නමත් දී ඇත්තේ බර්ටෝනි විසිනි. වත්මන් උද්භිද විද්‍යාඥයින් විශ්වාස කරන්නේ මෙබඳු ස්වාභාවික රසකාරක පැළෑටි ගණනාවක් දකුණු ඇමරිකාවේ වනාන්තරවල තිබිය හැකි බව යි.

දියවැඩියා රෝගය අද ජන සමාජයේ ඉතා බහුලව පැතිර ඇති රෝගයකි. අපගේ ආහාර රටාවත් ජීවන රටාවත් බහුලව මේ රෝගී තත්ත්වයට වගකිව යුතු බව පෙනේ. පිරිසිදු කරන ලද සහ සාන්ද්‍රණය කරන ලද ආහාර ගැනීම, අධික සීනි ප්‍රමාණයක් ශරීර ගත කිරීමට හේතු වෙයි. එලෙස ඇතුළට ගන්නා සීනි දවාලීමට කිසි ව්‍යායාම නොකරන විට, සීනි මේදය බවට හරවා ශරීරයේ පටක තුළ තැන්පත් වෙයි. මෙය සත්ත්ව පරිණාමයේ ලක්ෂණයකි. ආහාර සුලබ විට එය ශරීරය තුළ තැන්පත් කර, දුර්භික්ෂකයකදී ඒවා ශක්ති ප්‍රභවයක් ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගනී. වත්මන් සමාජයේ, විශේෂයෙන් ධන ධාන්‍යයෙන් ආශිර්වාද ලද්දෝ, මේද තැන්පතුව මිස එය වැය කිරීමක් නොදකී. මෙහි ප්‍රතිඵලය අධික තරබාරු බවයි. ඉන් එක් ඵලයක් වශයෙන් දියවැඩියා රෝගය වැළඳේ. රුධිරයේ සීනි මට්ටම එක් සීමාවක් පසු කළ විට, වැඩිපුර සීනි මුත්‍රා සමග පිටවීම දියවැඩියා රෝගයේ සරල ලක්ෂණයයි.

අප ආහාරයට ගන්නා පිෂ්ඨය, ප්‍රෝටීන් සහ මේද යන ප්‍රධාන ආහාර සංඝටක තුනම සීනි බවට හරවා දහනය කිරීමට ශරීරයේ එන්සයිම පද්ධතිය සමත් වෙයි. මෙහිදී 'සීනි' ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ සරලම සීනි ප්‍රභේදය වන ග්ලූකෝස් සීනි යි. වෛද්‍ය සම්මතය අනුව නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ ශරීරයේ රුධිරයේ නියත ග්ලූකෝස් මට්ටමක් තිබිය යුතු ය. එය රුධිර ඩෙසි ලීටරයක සීනි මිලි ග්‍රෑම් 65-110 අතර ප්‍රමාණයකි. මෙය ඉක්මවා ගිය පසු රුධිරයේ ඇති සීනි මට්ටම රෝගී තත්ත්වයක් ඇති කරයි. එය මිලි ග්‍රෑම් 175 පමණ ඉක්මවා ගිය පසු මුත්‍ර මගින් සීනි ඉවත් කිරීම සිදු වේ. සරල මුත්‍ර පරීක්ෂණයක දී, එහි සීනි ඇති නැති බව සොයා ගත හැක.

රුධිරයේ ඇති සීනි පාලනය කරනු ලබන්නේ අග්න්‍යාසයෙන් උපන ඉන්සියුලින් නම් හෝමෝනය මගිනි. යම් ලෙසකින් අග්න්‍යාසයේ රෝගී තතත්වයක් ඇති විට මෙම සීනි මට්ටම ඉහළ නැග දියවැඩියා(Diabetes)රෝගය ඇති වේ. එවිට පිටතින් කෘත්‍රිම ලෙස ඉන්සියුලින් නික්ෂේපණය කළ යුතු ය. නැතිනම් රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරන වෙනම ඖෂධ වර්ග ගත යුතු ය.

මෙම ලිපියෙන් අප විශේෂ අවධානය යොමු කරන්නේ මෙම දියවැඩියා රෝගයට අලුතින් හඳුන්වා දී ඇති ස්වාභාවික රසකාරකයක් පිළිබඳව ය. දියවැඩියාව ඇති වූ විට එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස රෝග ගණනාවක් ඇති වෙයි. ඇස තුළට ආලෝකය ගමන් කරන කාච(Lens)ඉක්මනින් ඝනකම් වී එය තුළින් ඇසට ආලෝකය ඇතුළු වීම වළක්වා අකාලයේ අන්ධභාවය ලැබීම එකි භයානක රෝගයකි. එලෙසම ශරීරයේ යම් තුවාලයක් ඇති වූ විට එය සුව නොවී අත් පා කපා දැමීමට සිදු වීම හෝ ඉන් මරණය පවා සිදු වීමට ඉඩ ඇත. ඈත අතීතයේ පටන් ම මෙම සීනි වෙනුවට පැණි රස ඇති කරන විකල්ප ක්‍රම සොයා විවිධ පර්යේෂණ කරන ලදී.

මෙම කෘත්‍රිම රසකාරක යම් ආහාරයකට එකතු කළ විට පැණි රසක් දැනේ. එහෙත් ලේවලට අමතර සීනි එකතු නොවේ. ප්‍රතිඵලය දියවැඩියා රෝගය මැඩීමට හැකි වීම යි. සැකරින් නම් රසායනය 1879 දී අහඹු සොයා ගැනීමකි. ඒවා උක් සීනි මෙන් පන්සිය ගුණයක් පැණි රස ය. ඉන් අනතුරුව සයික්ලමේට් නම් රසායනය සොයා ගන්නා ලදී. එය උක් සීනි මෙන් තිස් ගුණයක් පැණි රස ය.

ඉතා මෑතක් වනතුරු ම ආහාර රස කිරීමට මේවා එකතු කිරීම අනුමත කළ ද, ඒවා වැඩිපුර ගැනීම මුත්‍රාශයේ පිළිකා ඇති වීමට හේතු විය හැකි නිසා එම රසකාරක යෙදීම තහනම් විය. නැත්නම් ඉතාම සීමිත ප්‍රමාණයක් එකතු කිරීම පාලනයක් යටතේ සිදු වේ.

ඊට පසුව ජනප්‍රිය වූ කෘත්‍රිම රසකාරකය වූයේ ඇස්පාටමේ(Aspartame) නම් රසායනය යි. රස කැවිලි සමාගමක් වන සියර්ලි(Searle) සමාගම මෙම රසායනය සොයා ගත්තේ 1970 දසකයේ දී ය. රසායනික වශයෙන් එය ෆීනයිල් ඇලනීන් නම් ඇමයිනෝ අම්ලය අඩංගු ද්විත්ව පෙප්ටයිඩයක්(Dipeptide) ලෙස නම් කර ඇත. සීනි මෙන් දෙසිය ගුණයක් පැණි රස එය අද බොහෝ දෙනා ආහාර රසකාරකයක් ලෙස යොදා ගනී. බොහෝ බෙහෙත් ශාලා සහ වෙළෙඳ සැල් වලින් 'සීනි පෙති' ලෙස, ඇස්පාටමේ පෙති ලෙස මිල දී ගත හැකි ය. එහෙත් මෙයට ද දැන් තහංචි වැටෙමින් පවතී.

දකුණු අප්‍රිකාවේ මුහුදුබඩ වැඩෙන මාදං ගෙඩි වර්ගයකින් රසකාරකයක් වෙන් කර ගැනීමට ඇමරිකාවේ කෘෂි දෙපාර්තමේන්තුව 1929 ගණන්වල සිට කරන පර්යේෂණ මාලාවකින් 1968 දී මිරැකියුලින්(Miraculin) නම් රසායනයක් ලබා ගන්නා ලදී. මෙය සීනි මෙන් තුන්දහස් ගුණයක් පැණි රස ය. එසේ වුවත් එය වාණිජ මට්ටමෙන් ක්‍රියාත්මක නොවී ය.

නවීන වර්ගයේ රසකාරකයක් මෑතක සිට අන්තර්ජාලය තුළින් විස්තර කර ඇත. එය ආහාර රසකාරකයක් පමණක් නොව ඖෂධීය චිකිත්සක ගතිගුණ ඇති දෙයකි. ස්ටිවියා රෙබව්ඩියානා(Stevia rebavdiana) නම් දකුණු ඇමරිකාවේ පැරගුවේ රාජ්‍යයේ වැවෙන ශාකයකින් ලබා ගන්නා රසකාරකයක් ගැන විස්තර සපයා ඇත. පෙරදිග ආයුර්වේද ඖෂධ මෙන්, අවුරුදු 1500 කටත් පෙර සිට මෙම ශාකයේ කොළ රසකාරකයක් ලෙස පාවිච්චි කර ඇත. ඉතා කුඩා කොළ කැබැල්ලක් මුඛයේ දමා හපන විට ඉන් ඇති වන පැණි රස පැය ගණනක් මුඛයේ රැඳී සිටී.

පැරගුවේ වැසියන් ස්ටවියා ගස හඳුන්වනු ලබන්නේ මී පැණි ගස ලෙස ය. වර්ෂ 1899 දී එය විද්‍යාත්මකව යළි සොයා ගනු ලැබුවේ බර්ටෝනි නම් ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකු විසිනි. මෙහි දැනට භාවිත කරන උද්භිද නමත් දී ඇත්තේ බර්ටෝනි විසිනි. වත්මන් උද්භිද විද්‍යාඥයින් විශ්වාස කරන්නේ මෙබඳු ස්වාභාවික රසකාරක පැළෑටි ගණනාවක් දකුණු ඇමරිකාවේ වනාන්තරවල තිබිය හැකි බව යි.

ස්වාභාවික උක් සීනි, හකුරු හෝ එබඳු රසකාරක නොතිබුණ ඈත අතීතයේ මිනිසා තම පාන රස කර ගැනීමට ස්ටීවියා කොළ භාවිත කර ඇත. බර්ටෝනි දෙන ලද තිත්ත බෙත් පැණි රස කිරීමට ස්ටීවියා ශාක පත්‍ර පොඩි කර එම බෙත්වලට එකතු කර, කිසිම අප්‍රියකින් තොරව බෙහෙත් පානය කරනු ඔහු නිරීක්ෂණය කර ඇත. වත්මත් උද්භිද විද්‍යාඥයන් ගේ අවධානයට මෙමු පැලෑටිය භාජනය වී ඇත්තේ එම නිරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ය. එහි වාණිජමය වැදගත්කම දූත් තක්සේරු කරමින් සිටී.

ස්ටීවියා ශාකය තෙයාකාරයකින් ප්‍රයෝජනයට ගනී. රසකාරකයක්, ශාකීය තේ පානයක් සහ ඖෂධ පානයක් ලෙස එම ප්‍රයෝජන තම් කළ හැකි ය. පර්යේෂණ අනුව පෙනී යත්තේ ස්ටීවියා ශාක පත්‍රයේ මැද කොටස පමණක් පැණි රසක් ගෙන දෙන බව ය. නටුව හෝ මැද නාරටි තිත්ත රසයෙන් යුක්ත ය. මේ නිසා ස්ටිඩියා ශාක පත්‍ර රසකාරකයක් ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ දී නාරටි රහිත පත්‍ර කොටස කපා වෙන් කළ යුතු ය.

කටට පැණි රසක් දැනුණත් එය සාමාන්‍ය සීනි මෙන් ආහාරයට යම් කැලරි ප්‍රමාණයක් එකතු නොකෙරේ. එම නිසා දියවැඩියා රෝගීන්ට ප්‍රයෝජනවත් වෙයි. උක් සීනි මෙන් තිස් ගුණයක පැණි ස්ටීවියා ශාක පත්‍රය සතු ය. ඕනෑම නව ශාකයක් සතු විශේෂ ගතිගුණ හඳුනා ගත් පසු ඒ ගතිගුණවලට හේතු භූත වන රසායන සොයා ගැනීමට විද්‍යාඥයෝ පෙලඹෙති. මෙම ස්ටිඩියා ශාක පත්‍ර සතු පැණි රස එහි ඇති ප්‍රධාන රසායන දෙකක් නිසා සිදු වන බව සොයා ගෙන ඇත. මෙ රසායන සංයෝග ස්ටිවියෝ සයිඩ්ස් (Steviosides) සහ රෙබව්ඩියෝසයිඩ්ස් (Rebaudiosides) ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. මෙමු රසායන සංයෝග වෙන වෙන ම ඉවතට ගත්තවා වෙනුවට එය ශාක සාරයක් ලෙස නිස්සාරණය කර ඉත් බිංදු කීපයක් ආහාර රස කිරීමට එකතු කිරීම සෑහේ. බොහෝ කෘත්‍රිම රසකාරක විවිධ හේතු නිසා

පැණි රසට ඇබ්බැහි වූවන්ට ස්ටිවියා විශේෂ ආශිර්වාදයක් ලෙස පෙනී යයි. තමාට හිතැති කෑම බීම කිසිම "හිසරදයකින්" තොරව ගත හැකි අතර ඉන් කිසිම අහිතකර ප්‍රතිඵල ලැබී නොමැත. දිනකට තේ කෝප්ප 4 - 5 ක් පානය කිරීමට පුරුදු අයට ස්ටිවියා විශාල පිටිවහලක් වී තිබේ.

තහනමට ලක් වීමට පටත්ගෙන ඇති අවධියක ස්ටීවියා වැනි ශාක සාරයක් රසකාරකයක් ලෙස යොදා ගැනීමට පර්යේෂණ මට්ටමෙන් මෙම ස්ටීවියා ශාක සාරය ජපානය, කොරියාව, චීනය, තායිවානය, ඊශ්‍රායලය, උරුගුවේ, පැරගුවේ හා බ්‍රසීලය වැනි රටවල් රසකාරකයක් ලෙස පාවිච්චි ;කරේ.

වර්ෂ 1975 සිට ජපානය ජාතික සෞඛ්‍ය ආයතනය විසින් ස්ටිවියා ගැන පර්යේෂණ රාශියක් කර ඇත. එම පර්යේෂණ මගින් එහි අනතුරු රහිත බව හෙළි වී ඇත. දැනට ජපානයේ ආහාර වර්ග සියයට අධික සංඛ්‍යාවක් රස කිරීමට ස්ටිඩියා ශාක සාරය යොදා ගනී. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්ටිඩියා ශාකය විශාල පරිමාණයෙන් ජපානය තුළ වගා කිරීම ආරම්භ කර ඇත. ඇමරිකාව සහ යුරෝපයේ රටවල් ද දැන් ස්ටීවියා පාවිච්චියට නැඹුරු වී සිටී. ශාක සාරයකට වඩා තේ මෙන් කුඩු කළ ශාක පත්‍ර රසකාරකයක් ලෙස යොදා ගැනීම ඇමරිකාව තුළ ජනප්‍රිය ය.

ජාන තාක්ෂණය මගින් වඩාත් හොඳ ගතිගුණ ඇති ශාක තෝරා ඒවා පටක වගා ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත කිරීම දැන් බොහෝ රටවල කරනු ලැබේ. මෙමු රසායන දෙක අතුරින් රබව්ඩියෝසයිඩ් අතික මෙන් 30% ක රසකාර ගතිගුණ වැඩි ය. මෙමු රසායනය අධික ශාක ප්‍රභේද වගා කිරීම කෙරෙහි දැන් අවධානය යොමු වී ඇත. කෙසේ වුවත් ස්වාභාවික පරිසරය තුළ වැඩෙන පැරගුවේ ස්ටීවියා ශාකය පිටරට වගා කරන ප්‍රභේදවලට වඩා හොඳ බව පෙනී ගොස් ඇත. මෙයත් ලංකා තේ මෙන් පස, දේශගුණය මත රුඳී ඇත. පැණි රසට ඇබ්බැහි වූවන්ට ස්ටිවියා විශේෂ ආශිර්වාදයක් ලෙස පෙනී යයි. තමාට හිතැති කෑම බීම කිසිම "හිසරදයකින්" තොරව ගත හැකි අතර ඉන් කිසිම අහිතකර ප්‍රතිඵල ලැබී නොමැත. දිනකට තේ කෝප්ප 4 - 5 ක් පානය කිරීමට පුරුදු අයට ස්ටිවියා විශාල පිටිවහලක් වී තිබේ.

පාන්, කේක්, බිස්කට්, පුඩිං සහ වෙනත් ආහාර රසකාරකයක් ලෙස ස්ටිවියා යොදා ගැනේ. කුඩු කරන ලද ශාක පත්‍ර මේ සඳහා යොදා ගැනීම සෑහේ. සාමාන්‍ය උක් සීනි සහ ස්ටිවියා යොදා නිපදවන ලද රස කැවිලි වල රසයේ වෙනසක් සොයා ගැනීමට බැරි තරම් අපහසු බව පාරිභෝගිකයෝ පවසති. මේ සඳහා යොදා ගත යුත්තේ නාරටිය ඉවත් කළ පත්‍ර කුඩු පමණි. නැත්තම් පැණි රස දැනී ටික වේලාවකට පසු තිත්ත රසයක් දැනෙන බව පවසති.

ස්ටිවියා ශාකය සතු චිකිත්සක ගතිගුණ රාශියක් ද සොයා ගෙන ඇත. දියවැඩියාවට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයක් ලෙස එය ක්‍රම දෙකකින් ක්‍රියා කරයි. කෘත්‍රිම පැණි රසයක් එකතු කරන අතර, ස්ටිවියා නිතිපතා පානය කිරීමෙන් අග්න්‍යාසය උත්තේජනය වී ඉන්සියුලින් හෝමෝනය ඉතිම පටත් ගන්නා බව සොයා ගෙන ඇත. දියවැඩියා රෝගීන්ට මෙය මහගු ඖෂධයක් වෙයි. පැරගුවේ ඇතුලු රටවල් කීපයක් ම දියවැඩියා රෝගීන්ට ඖෂධයක් ලෙස ස්ටිවියා කොළ යුෂ පානය නිර්දේශ කර ඇත. අධික රුධිර පීඩන රෝගීන්ට ද ස්ටිවියා ගුණදායක ලෙස පෙනී යයි. වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ කරන ලද පර්යේෂණ අනුව අධික රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමේ හැකියාවක් ස්ටිවියා ශාක සතු අතර එය දීර්ඝකාලීනව ගැනීමෙන් හදවත් මාංශ පේෂී ශක්තිමත් වන බව ද පෙනී ගොස් ඇත.

සියවස් ගණනක් තිස්සේ බ්‍රසීල ජනයා තම බීම පැණි රස කිරීම සඳහා ස්ටිවියා ශාක පත්‍ර යොදා ගෙන ඇත. ඇතැම් විට තේ මෙන් ඖෂධීය පානයක් ලෙස ද ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඇත. මෙය නිති පානය නිසා ආහාර රුචිය වැඩිවීම, ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වැඩිවීම සහ සාමාන්‍ය ආමාශ සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වූ බව වාර්තා වී ඇත.

එපමණක් නොව ස්ටිවියා පත්‍ර යුෂ ඇඟ මත ආලේප කිරීමෙන් දද, කුෂ්ඨ, ගෙඩි ආදිය සුව වන බවත්, කැපුම්, සීරීම් ආදි තුවාල ඉක්මනට සුව වන බවත් හම මත තුවාල පැල්ලම් ඉවත් කළ හැකි බවත් වෛද්‍ය පර්යේෂණ වලින් සොයා ගෙන ඇත. බ්‍රසීල කාන්තාවන්ගේ රූපලාවන්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා මුහුණ අත් පා මත කොළ යුෂ ආලේප කිරීමෙන් පැහැපත් සිනිඳු සමක් ඇති වී තිබේ. මීට අමතරව බ්‍රසීලියානු කාන්තාවන් එක්තරා දුරකට උපත් පාලන ක්‍රමයක් ලෙස ස්ටිවියා ශාක පත්‍ර යුෂ ප්‍රයෝජනයට ගෙන ඇත. පසුගිය වසර 1500 තිස්සේ පැරගුවේ ඇතුළු දකුණු ඇමරිකානු ජනයා විවිධ මට්ටමෙන් ස්ටිවියා ශාක පත්‍ර ආහාර රසකාරකයක් සහ ඖෂධයක් සේ යොදා ගෙන ඇත. ජපානය විසින් වසර 10 ක් තිස්සේ කරන ලද විධිමත් පර්යේෂණ වලින් ද අහිතකර ප්‍රතිඵල වාර්තා වී නොමැත. මෙය ස්ටිවියා රසකාරකයක් ලෙස පිළි ගැනීමට ලොකු පිටුවහලක් වී ඇත.

ඝර්ම කලාපීය දේශගුණයක් ඇති ශ්‍රී ලංකාවේ ද මෙමු ස්ටිවියා ශාකය වගා කිරීමට උත්සාහ ගත්තේ නම් දියවැඩියා ඇතුළු වෙනස් රෝගීන්ට ඉන් සහනයක් සිදු වනු ඇත.මේ සඳහා අන්තර්ජාලයේ පහත සඳහන් අඩවියෙන් දැන ගත හැකි ය.

httpi / www. Healthfree. com/ stevlife. htm ❑

අධික රුධිර පීඩන රෝගීන්ට ද ස්ටිවියා ගුණදායක ලෙස පෙනී යයි. වර්ෂ ගණනාවක් තිස්සේ කරන ලද පර්යේෂණ අනුව අධික රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමේ හැකියාවක් ස්ටිවියා ශාක සතු අතර එය දීර්ඝකාලීනව ගැනීමෙන් හදවත් මාංශ පේෂී ශක්තිමත් වන බව ද පෙනී ගොස් ඇත.