

# විටමින් C ගැන ඔබ දැන යුතු දේ

විටමින් C යනු අළුත් පලතුරු, එළවළු හා පලා වර්ග වල බහුල තිබෙන ජලද්‍රාව්‍ය විටමිනයකි. ආහාර වල අඩංගු විටමින් C සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ ආහාර මාර්ගයේදී අවශෝෂණය වේ. විටමින් C ඇස්කොබික් අම්ලය ලෙස ද හඳුන්වයි.

**විටමින් C අඩංගු ප්‍රධාන ප්‍රභවයන් ලෙස (ග්රෑම් 100 ක අඩංගු ප්‍රමාණ දක්වා ඇත. )**



ප්‍රභවය	ප්‍රමාණය (මිලි ග්‍රෑම්)
නෙල්ලි	600
කපු පුහුලන්	200
කලු පාට කුඩා මිදි	200 - 250
කපු මද	180
ජේර	10 - 400
කොළ පැහැති පලා වර්ග	50 - 220
කෙසෙල්	10 - 30

ප්‍රභවය	ප්‍රමාණය (මිලි ග්‍රෑම්)
අචු මිරිස්	150
දොඩම් පොතු/ ලෙමන් පොතු	150
දොඩම් යුෂ	60
පැපොල්	30 - 120
අන්නාසි	30 - 60
අඹ	10 - 50

රනිල කුලයේ බෝග හා ධාන්‍ය වල අඩංගු විටමින් C ප්‍රමාණය අඩු මට්ටමක පවතින අතර ඒවා ප්‍රරෝහණය වීමට සලස්වා ආහාරයට ගැනීමෙන් ඒවායේ අඩංගු විටමින් C ප්‍රමාණය වැඩි කර ගත හැකිය. පලතුරු වල පිට ප්‍රදේශයේ අඩංගු විටමින් විටමින් C ප්‍රමාණය ඇතුළු ප්‍රදේශයේ අඩංගු ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි නිසා ජේර වැනි පලතුරු වල පොත්ත ආහාරයට ගැනීම වැදගත් වේ.

මව් කිරි වල අඩංගු විටමින් C ප්‍රමාණය මවගේ ගන්නා ආහාරයේ අඩංගු විටමින් C ප්‍රමාණය මත රඳා පවතින බැවින් මව් කිරි දෙන මව්වරුන් නිසි පරිදි විටමින් C ආහාර මගින් ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ එළවළු හා පළතුරු බොහෝමයක විටමින් C අඩංගු බැවින් මෙරට ජනතාවට ඖෂධ මගින් විටමින් සී ලබාගැනීම අවශ්‍ය නොවේ (රෝගී අවස්ථාවක හැර).

**විටමින් C වල කාර්යයන්**

01. කොලැජන් නම් තන්තු වර්ගය ශරීරයේ අවයව හා කොටස් වල ශක්තිමත් බව පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වේ. මෙම කොලැජන් තන්තු පරිණත වීම සඳහා විටමින් C අවශ්‍ය වේ. විටමින් C අඩු වුවහොත් රුධිර නාල බිත්ති පවා ශක්තිමත් නොවේ. එවිට නහර බිදී විදුරුමස් වැනි මෘදු කොටස් වලින් රුධිරය වහනය වීම සිදුවේ. මෙම තත්ත්වය curvy ලෙස හැඳින්වේ.

02. විටමින් C අපේ ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සඳහා වැදගත් වේ. එමඟින් රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමේ හැකියාව ඇත. ටේබරස් විනාශ කිරීමේ හැකියාවක් ද පවතී. මෙම නිසා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇති විට විටමින් C වැඩිපුර දීම සිදු කරන අවස්ථා ඇත.

03. විටමින් C වල ප්‍රතිඔක්සිකාරක හැකියාවක් ඇති නිසා පිළිකා ඇති වීමට ඇති අවදානම අඩු කරයි.

04. යකඩ අවශෝෂණය ද විටමින් C වලින් වැඩි කරයි. එම නිසා ගොටුකොළ වැනි පළා වර්ග පිසීමේදී විටමින් C බහුලව අඩංගු දෙහි ඇඹුල් එක් කිරීමෙන් යකඩ අවශෝෂණයද වැඩි කරයි. යකඩ උෞෂ්‍යතාවය වළක්වා ගැනීමට මෙය උපකාර කරගත හැකිය.

ආහාර සැකසීමේදී පිසීමේදී ආහාරයේ අඩංගු විටමින් C සෑහෙන ප්‍රමාණයක් විනාශ වන අතර මේ පිළිබඳ ගෘහණියන් දැනුවත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර පිසීමේදී ඒවා රත් කරන වේලාව වැඩි වන විට විනාශ වන විටමින් C ප්‍රමාණය ද වැඩිවේ.

උදාහරණ ලෙස ගත්විට ගෝවා ග්‍රෑම් 200 ක් පිසීමට පෙර විටමින් C මිලිග්‍රෑම් 70 අන්තර්ගත වන අතර එය විනාඩි 10 ක් රත් කළ පසු විටමින් C ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 50 දක්වා ද විනාඩි 15 ක් රත් කළ පසු මිලිග්‍රෑම් 30 දක්වා ද අඩුවේ.

අමුචෙන් ආහාරයට ගත හැකි දේ අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් මෙම හානිය අඩු කර ගත හැකි වේ.

කිරි පැස්ටරීකරණය කිරීමේදී හා වියළි කිරි පිටි සෑදීමේදී කිරිවල විටමින් C බොහොමයක් විනාශ වී යයි. විටමින් C ජලද්‍රාව්‍ය බැවින් පිසීමේදී එය විශාල ප්‍රමාණයක් හොඳදට දියවී යයි. එම නිසා ආහාර අනුභවයේදී හොඳී එක්කර ගැනීම ද වැදගත් වේ.

ආහාර පිසීමේදී පිත්තල හා යකඩ භාජන භාවිතා කළ විටද විටමින් C හානි වන අතර මැටි වළං හා ඇලුමිනියම් වළං භාවිතා කළ විට එලෙස සිදු නොවේ.