



ලිච්චි

Litchee

ලිච්චි වයිනෙන්සිස් (*Litchi chinensis*) ලෙස විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හඳුන්වනු ලබන ලිච්චි සැපෙන්ඩේසියේ (*Sapindaceae*) කුලයට අයත් ශාකයකි. මෙය රඹුටන් වලට බෙහෙවින් සමාන පළතුරක් වන අතර ප්‍රමාණයෙන් ඊට වඩා මදක් කුඩාය. චීන සම්භවයක් සහිත රසවත් පළතුරක් වන බැවින් Chinese Cherry හා Chinese Strawberry යන නම්වලින් ද මෙය හඳුන්වයි. චීනය, තායිලන්තය, වියට්නාමය හා ඉන්දියාව ලෝකයේ වැඩි වශයෙන් ලිච්චි නිෂ්පාදනය කරන රටවල් අතර වේ.

සෛමන් වර්ධනය වන රවුම් හැඩැති පත්‍ර වියනක් සහිත සදාහරිත ශාකයක් වන ලීච් අඩි 40 - 50 පමණ උසට වැඩේ. පත්‍ර දීප්තිමත් තදකොළ පැහැති ඉතා අලංකාරවත් ශාකයකි.

මල් පොකුරු වශයෙන් හටගන්නා අතර ඒවා ඉතා කුඩා කහ කොළ පැහැයට හුරු සුදු පැහැතිය. මල් හටගැනීම ජනවාරි - පෙබරවාරි කාලයේදී සිදුවන අතර දින 120ක පමණ කාලයක් තුළදී පරිණතිය සිදුවී මැයි - ජූනි කාලයේදී අස්වනු නෙළීමට සුදුසු තත්ත්වයට පත්වේ.

වසරකට එක් වරක් පමණක් එළදරණ ලීච්, එක් පොකුරක ගෙඩි 25 - 30 කට වැඩි වනලෙස විශාල පොකුරු ලෙස හටගනී. ශ්‍රී ලංකාවේ උඩරට අතරමැදි කලාපයේ ඉතා සාර්ථකව එළ දරණ බෝගයක් වන මෙහි එක් ගසකින් කිලෝ 50 - 60 ක පමණ අස්වැන්නක් හිතකර දේශගුණික තත්ත්ව යටතේ ලබා ගත හැකිය. ආකර්ශනීය වර්ණය හා සුවඳ නිසා කුරුල්ලන් හා ලේනුන්ගෙන් දැඩි හානි සිදුවන බැවින් ආවරණ දැල් යොදා ශාකය ආවරණය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ලීච් ගෙඩියෙහි බාහිර ස්වරූපය, හැඩය හා වර්ණය ස්ටෝබෙරි වලට බෙහෙවින් සමාන වන අතර රෝස පැහැයට හුරු රතු පැහැති පිටත පොත්ත රළු ගැටිති සහිත ස්වභාවයෙන් පිහිටා ඇත. රවුමටත් එලය මෙන් මාංසල කොටස ඉතා පහසුවෙන් බිෂයෙන් වෙන්කර ගත හැකි අතර, මාංසල කොටසෙහි වර්ණය ද රවුමටත් වල මාංසල කොටසෙහි වර්ණයට හා රසයට බෙහෙවින්

සමාන වේ. ඇඹුල් රස මිශ්‍ර පැණි රසයෙන් යුත් මාංසලය මදක් සැර ගතියකින් යුත් ආකර්ශනීය රසයක් සහිත වේ.

ලීච් ආහාර ජීර්ණය පහසු කරන පලතුරක් වන අතර විටමින් සී බහුල වන නිසා ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට ද ඉවහල් වේ. පොටෑසියම් සංයුතිය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා රුධිර පීඩනය යාමනය කිරීමේ හැකියාවක් ලීච් සතුව පවතී. ප්‍රතිඔක්සිකාරක (anti-oxidants) බහුලව අඩංගු නිසා පිළිකා සෑදීමේ අවධානම අඩුකිරීමට ද හැකියාවක් ඇත. සීනි බහුල පලතුරක් බැවින් දියවැඩියා රෝගීන්ට වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීම නුසුදුසු වන අතර, පමණ ඉක්මවා ආහාරයට ගැනීමෙන් උදරයේ වේදනාව හා ආසාත්මිකතා වැනි තත්ත්වයන්ද ඇති විය හැකිය.

ලීච් මාංසලය ග්‍රෑම් 100 ක අන්තර්ගත පෝෂණීය අගය

ශක්තිය	කිලෝජූල් 275 (කිලෝ කැලරි 66)
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම් 0.8
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 16.5
සීනි	ග්‍රෑම් 15.2
තන්තු	ග්‍රෑම් 1.3
මේදය	ග්‍රෑම් 0.4
විටමින් සී	මිලිග්‍රෑම් 71.5
පොටෑසියම්	මිලිග්‍රෑම් 171

**තොරතුරු ගෙන ආවේ,
වයි. එල්. බී. පවිත්‍රානී,
සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (පර්යේෂණ),
කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ ස්ථානය, රහංගල**