

අපගේ ශරීරයේ මනා පැවැත්ම උදෙසා දේදුන්නේ වර්ණ මිශ්‍රිත විවිධත්වයකින් යුත් පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන විවිධ පලතුරු දෛනිකව ආහාරයට එක්කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමඟින් ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය විවිධ විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ආහාරමය තන්තු, ප්‍රතිඔක්සිකාරක හා "ශාක රසායනිකයන්" (Phyto chemicals) වර්ග ගණනාවක් අප ශරීරයට ලබාගත හැකි අතර මෙමඟින් ශරීරයේ අත්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ගේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් පවත්වා ගැනීමටත්, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් වී ලෙඩ රෝගවලින් ශරීරය ආරක්‍ෂා කිරීමටත් මනා පිටුවහලක් ලැබේ.



**කහ හා තැඹිලි පැහැ පලතුරු**

කහ හා තැඹිලි පැහැයෙන් යුත් පලතුරුවල බහුල වශයෙන්ම විටමින් C, කැරොටිනොයිඩ් හා ඩීටා කැරොටීන් අඩංගුය.

රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයටත්, හෘදරෝග අවදානම අඩු කිරීමටත් ඇස් පෙනීම දියුණු කිරීමටත් කහ හා තැඹිලි පැහැති පලතුරු ආහාරයට එක්කර ගැනීම වැදගත් වේ.

උදා:- **පැපොල්, දොඩම්, ලෙමන්, අඹ, අන්නාසි**

එසේම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරමින් සමහර වර්ගවල පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩුකරයි.

**කොළ පැහැති පලතුරු**

කොළ පැහැති පලතුරුවල ප්‍රධාන වශයෙන් ලියුටීන් සංයෝගය ද ඊට අමතරව අයිසෝතයෝ සයනේට්, අයිසෝ ෆ්ලේවෝස් හා විටමින් K අඩංගුය.

කොළ පැහැති පලතුරු අපගේ ආහාරයට එක්කර ගැනීම තුළින් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සවිමත් වීමත්, ශරීරයේ විෂහරණය කිරීම හා අස්ථි පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීමටත් මහත් පිටුවහලක් ලබාදෙයි.

එසේම ඇස් පෙනීම වැඩිදියුණු කරන අතර සමහර පිළිකා අවදානම ද අඩුකරයි.

උදා:- **අලිගැටපේර, දෙහි, වෙරළ, පේර**

**පලතුරු විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුක්ත වන්නේ ඇයි?**

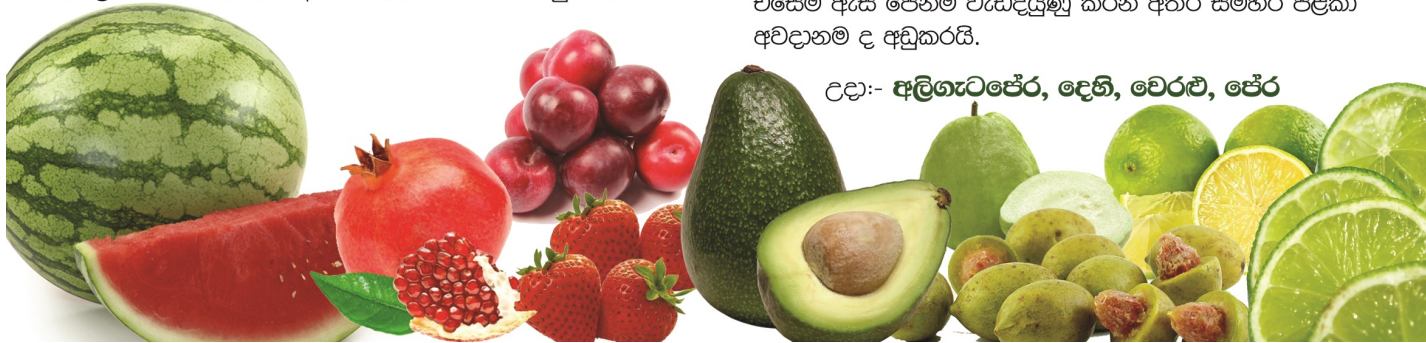
පලතුරු විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුක්ත වීමට එක් එක් පලතුරට විශේෂිත වූ ස්වභාවික රසායනිකයන් වන "හයිටොනිඩ්‍රිප්‍රියස්" හේතු වේ. පලතුරු වල අඩංගු ප්‍රධාන වර්ණක ලෙස කොළ, රතු, දුඹුරු, සුදු, දම්, නිල්, තැඹිලි හා කහ දැක්විය හැක.

**රතු පැහැ පලතුරු**

රතු පැහැති පලතුරුවල ප්‍රධාන වශයෙන් ලයිකොපීන්, ඇන්තොසයනීන් හා "එලජික් අම්ලය" (Ellagic acid) අඩංගුය. මේවා ඉහළ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයකින් යුක්ත නිසා පිළිකා සෛලවලට එරෙහිව ක්‍රියාකිරීම සඳහා වැදගත්ය.

උදා:- **කොමඩු, ලොව්, දෙළුම්, ස්ට්‍රෝබරි**

එසේම රතු පැහැ පලතුරු ආහාරයට එක්කර ගැනීම තුළින් සෛල වයස්ගතවීමෙන් ආරක්‍ෂාකර තරුණ බව සුරකී.



**නිල් හා දම් පැහැ පලතුරු**

නිල් හා දම් පැහැති පලතුරුවල බහුල වශයෙන්ම ඇන්තොසයනීන් හා ෆීනෝලික සංයෝග (Resveratrol) අඩංගු වේ.

මෙම රසායනිකයන් ප්‍රබල ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියාකරන අතර පිළිකා සෛල වර්ධනය වීමේ අවදානම අඩුකිරීම සඳහා ක්‍රියාකරයි.

නිල් හා දම් පැහැති පලතුරු ආහාරයට එක්කර ගැනීම තුළින් අපගේ මනක ශක්තිය හොඳින් පවත්වා ගැනීමටත් සෛල වයස්ගතවීමෙන් ආරක්‍ෂාකර තරුණ බව සුරැකීමටත් වැදගත්ය.

උදා :- **දො, මිදි**



**සුදු හා දුඹුරු පැහැ පලතුරු**




සුදු හා දුඹුරු පැහැති පලතුරුවල ප්‍රධාන වශයෙන් ඇලිසීන් හා සල්ෆොරෝන් (Sulforaphane) රසායනිකයන් අඩංගුය. මෙමගින් හෘදරෝග අවධානම අඩුකිරීමත්, ශරීරයේ කොලොස්ටරෝල් මට්ටම අඩුකර ගැනීමටත් හැකියාව ඇත. එසේම ඉහළ පිළිකා මර්ධන හැකියාවක් ද සුදු හා දුඹුරු පැහැ පලතුරු සඳහා ඇත.

උදා :- සැපදිල්ලා, රඹුටන්, පෙයාර්ස්, කෙසෙල්



වර්තමාන වෛද්‍ය පර්යේෂණ නිර්දේශ අනුව දෛනිකව ග්‍රෑම් 200 ක විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් පලතුරු අයුගේ ආහාරයට එක්කර ගත යුතු බව සඳහන් කරයි. මෙම ග්‍රෑම් 200 තුළ ඉහත සඳහන් ආකාරයට වර්ණ විවිධත්වයකින් යුත් පලතුරු ආහාර වේලේ 3 ක් හෝ 4 ක් ලෙස එක්කර ගැනීම තුළින් පලතුරුවල අඩංගු වන වූ පෝෂණීය ගුණ අයුගේ ශරීරයට ලබාගත හැක.

**තාක්ෂණික උපදෙස් හා තාක්ෂණ සහාය**  
 එස්.එම්.ඒ.සී.යූ. සේනාරත්න (සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ/පර්යේෂණ)  
 ඩී.කේ. විජේරත්න (පර්යේෂණ සහකාර)  
 කේ.ඩබ්.පී.ඩී. කරදවල (සංවර්ධන නිලධාරී)  
 එච්.එම්.එන්.ඩී.ඩී. හෙන්නායක (පර්යේෂණ සහකාර)  
 ඒ.ඩී. අමරවීර (කෘෂිකර්ම උපදේශක)

 **ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය**  
 තැ.පෙ. 53, ගන්නෝරුව, පේරාදෙණිය  
 **දුරකතන අංකය : 081 - 2388246**  
 **ෆැක්ස් අංකය : 081 - 2387398**  
 **frudoa100@gmail.com**



**වර්ණවත් පලතුරු ආහාරයට එක්කර ගත යුත්තේ ඇයි?**



කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයකි 2021