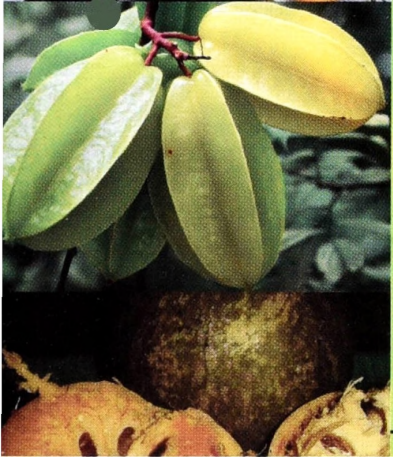
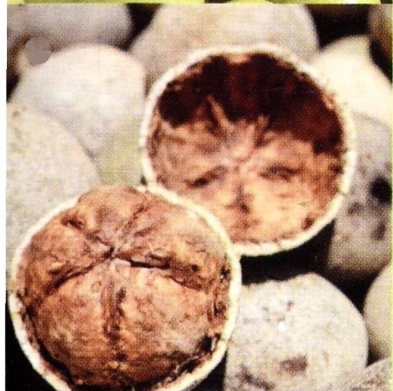


උණ භාවිත පලතුරු විකේෂණ පරිභෝජනය කරමු



වර්තමාන මිනිසාගේ කාර්යය බහුල ජීවිත රටාව සහ කෘෂි රසායනික මත පදනම් වූ ජීවන ක්‍රමය නිසා උද්ගතව ඇති අහිතකර තත්ත්වයන්ට රසායනික ද්‍රව්‍ය මත පදනම් නොවී ආහාර හා පෝෂණ සුරක්ෂිතතාවය හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට උණ භාවිත පලතුරු පරිභෝජනය කදිම විලක්පයකි.

ආහාර සුරක්ෂිතතාවය ඇති කිරීමේදීත් ආහාර පරිභෝජනය කිරීමේදී සහ පෝෂණය ගැන සැලකීමේදීත් උණ භාවිත පලතුරුවලට විශේෂ ස්ථානයක් හිමිවේ. විශේෂයෙන්ම ආර්ථිකමය වශයෙන් අවධානයට යොමු නොවූ නමුත් ස්වභාවිකව වැවෙන, ජනතාව අතර ක්‍රමවත්ව පරිභෝජනයට ලක් නොවූ එහෙත් ඉහළ පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණයෙන් අනූන දේශීය පලතුරු උණ භාවිත පලතුරු (Underutilized Fruits) ලෙස හැඳින්වේ.

ස්වභාවික තත්ත්ව යටතේ මෙම පලතුරු සාර්ථකව වැඩෙන අතර වස වස වලින් තොර, රසයෙන් ගුණයෙන් ඉහල නිසා මේවා විශේෂ පලතුරු කාණ්ඩයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. බොහෝ කලක් තිස්සේ මෙම පලතුරු වැවී තිබෙන බැවින් ඒවා අපගේ දේශගුණික තත්ත්ව වලට මනා ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවක් ඇත. එබැවින් මෙම බෝග වැවීමේදී රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම අවශ්‍යතාවයක් නැත.

උණ භාවිත පලතුරු වල ඉහළ පෝෂණ ගුණයක් පවතී. ප්‍රධාන වශයෙන් සලකනු ලබන ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදයට අමතරව තන්තු සහ විවිධ විටමින් වර්ග රාශියක් අඩංගුය. එමෙන්ම ප්‍රධාන විටමින් වලට අමතරව පොස්පරස්, කැල්සියම්, පොටෑසියම්, යකඩ වලින්ද අනූන සේම උසස් ඇමයිනෝ අම්ල රාශියක් මෙම පලතුරු වල අඩංගුය. එම නිසා උණ පලතුරු, පලතුරක අගයටත් වඩා පරිපූර්ණ ආහාරයක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය. මෙම පලතුරු බොහොමයක ප්‍රතිඔක්සිකාරක (Antioxidant) සහ කෙඳි (Fibers) බෙහෙවින් අඩංගුය. ඒවා මිනිස් ශරීරයේ සිදුවන විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියන්හිදී විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරයි. පිළිකා, හෘද රෝග, ආමාශ රෝග සහ මලබද්ධය ඇතුළු රෝග ගණනාවකින් වැළකීමට මෙම ප්‍රතිඔක්සිකාරක උපකාරී වේ. උණ භාවිත පලතුරු වල විශේෂ ඖෂධීය ගුණයන් පැවතීම නිසා දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ (Indigenous Medicine) භාවිතා කරනු ලබන බොහෝ ඖෂධ සහ ආහාර සඳහා මෙම පලතුරු භාවිතයට ගැනේ. එබැවින් දේශීය වෛද්‍ය සඳහා උණ භාවිත පලතුරු අත්‍යවශ්‍ය පලතුරු කාණ්ඩයකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලවම දක්නට ලැබෙන උණ පලතුරු වශයෙන් දිවුල්, අනෝදා, සියඹලා, වෙරළ, නෙල්ලි, බෙලි, උගුරුස්ස, ජම්බු, චීර, පලු, සැපදිල්ලා, ගල්සියඹලා, ලාවුළු, මාදං, ගඩුගුඩා, කාමරංගා සහ තවත් හඳුනාගත් පලතුරු බොහොමයක් වේ.

ජනතාව දැන් දැන් මෙම පලතුරු භාවිතයෙන් විවිධ අගය එකතු කළ නිෂ්පාදන වලට යොමු වෙමින් පවතී. පලතුරු බීම, කෝඩියල්, ස්කොෂ්, ජෑම් වර්ග, ජෙලි, ටෝෆි, පලතුරු ලෙදර් සහ වර්ණ කාරක නිෂ්පාදනය කිරීමෙහිලා මෙම පලතුරු වර්ග යොදා ගනී. ඒ සඳහා ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය මගින් විශාල කාර්යයක් ඉටුකරනු ලබයි.

දේශීය පලතුරු වර්ග සැලකීමේදී උණ භාවිත පලතුරු සඳහා ඉල්ලුම දිනෙන් දින සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවෙමින් පවතී. ඒවායේ නිෂ්පාදන වැඩි දියුණු කිරීම, අගය එකතු කළ ආහාර (Value added products) ප්‍රචලිත කිරීම සහ පරිභෝජනය වැඩි කිරීම මගින් ජනතාවගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් මෙන්ම සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතාවයන් සපුරා ගත හැකි වේ. ඒ සඳහා ශ්‍රී ලංකාව තුළ වර්තමානයේ විශාල වෙළඳපොළක් නිර්මාණය වෙමින් පවතී. හඳුනාගෙන ඇති උණ භාවිත පලතුරු විශාල ප්‍රමාණයක් දැන් වෙළඳපොළ තුළ දැක ගත හැකිය. ඒවායේ ඇති ඉහළ ගුණාත්මය සහ ඉහළ රසය නිසා මෙම පලතුරු ජනතාව අතර සීඝ්‍රයෙන් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී.

— සටහන : ඩී.ඒ.ඒ. ඩබ්ලිව් කෘෂිකර්ම වෛද්‍යවිද්‍යාල නිලධාරී, ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය, ගත්තොට්ටේ. —