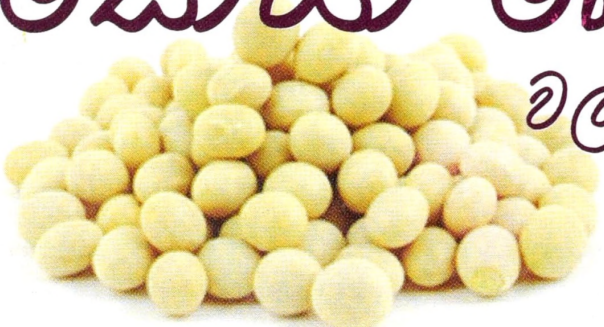


ධරගකාරී අධ්‍යාපන රටාවක් සමඟ වත්මන් ළමා පරපුර තුළින් නිවැරදි ආහාර පරිභෝජන රටාව බැහැරවීමක් දක්නට ලැබේ. මේ නිසා ළමා පරපුර තුළ විවිධ සංකූලතා හටගෙන තිබේ. ඒ අතර පිළිකා, ගැස්ට්‍රයිටිස්, දියවැඩියාව, වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝගාබාධ ව්‍යාප්ත වීම කැපී පෙනේ. එය අනාගතයේදී දේශීය සංවර්ධනයට මානව සම්පතක් ලැබෙන දායකත්වය අවම කිරීමට බෙහෙවින් බලපානු ඇත. මේ තත්ත්වය යටතේ සෝයා බෝංචි වැදගත් බෝගයක් ලෙස සැලකිය හැක්කේ ඉන් ලැබෙන සුවිශේෂී පෝෂණ ගුණයත්, ඖෂධීය ගුණයත් නිසාය. එනම් දියවැඩියාව, කොලස්ටරෝල්, පිළිකා වැනි

එහිදී වඩාත් වැදගත් අංගයක් ලෙස දෛනික ආහාර පරිභෝජනය සඳහා සෝයා කිරි භාවිතය හඳුන්වා දිය හැකිය. එනම් ස්වභාවික එළකිරි වෙනුවට භාවිතා කළ හැකි පෝෂ්‍යදායක බවින් හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවින් ද අනූන පානයක් ලෙස සෝයා කිරි භාවිත කළ හැකිය. වර්තමානයේ ජනතාව අතර එළකිරි නිෂ්පාදන කෙරෙහි අවිනශ්චිතතාවයක් ව්‍යාප්තව තිබේ. පසුගිය කාලය තුළ වරින් වර මතුවූ DCD රසායනික පිළිබඳ ගැටළුව මෙයට හොඳම උදාහරණය වේ. මේ ප්‍රවණතාවයත් සමඟ ජනතාව කිරිපිටි වෙනුවට ස්වභාවික දියර එළකිරි සඳහා යොමුවීමට උත්සහ ගත්තත් දියර එළකිරි ඉල්ලුමට ප්‍රමාණවත්

සෝයා බෝංචි

වල පෝෂණීය වැදගත්කම

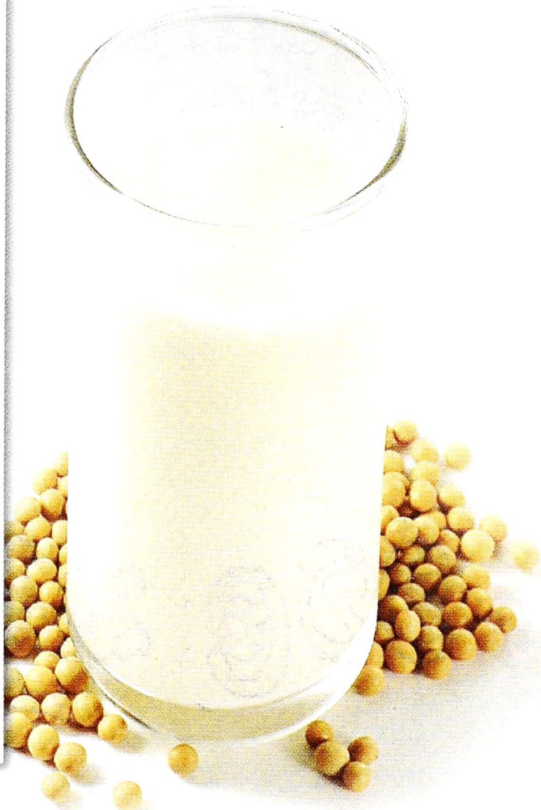


රෝගාබාධ වලට එරෙහිව සටන් කිරීමේ හැකියාවක් සෝයා බෝංචි වල අන්තර්ගත වීමයි. ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයක් ලෙස ඉන් අපට ලැබෙන පෝෂණය නවමු මෙන්ම අර්ථවත් ආහාර රටාවක් කෙරෙහි යොමුවීමට හැකිවීමත් මෙහිදී විශේෂ කොට දැක්විය හැකිය. ශ්‍රී ලංකාව තුළ පහසුවෙන් වගා කිරීමට ඇති හැකියාවත් එමඟින් ලැබෙන පෝෂණ ගුණයත් හේතුවෙන් සෝයා බෝංචි ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීම මඟින් ශ්‍රී ලාංකීය පවුලේ පෝෂණය නංවාලීමට උපකාරී වනු ඇත.

සැපයුමක් නොමැති වීමත් නගරාශ්‍රිත ජනයාට පහසුවෙන් සපයාගැනීමට නොහැකිවීමත් මෙම ප්‍රවණතාවයට ප්‍රතිරෝධ එල්ල කර තිබේ. මෙයට හොඳම විසඳුමක් ලෙස සෝයා කිරි හඳුන්වාදිය හැකිය. නිවසේදීම පහසුවෙන් පිළියෙල කරගත හැකිවීම නිසා, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳව සැහීමකට පත්වීමටත් හැකිවේ. පෝෂණ ගුණය අතින් ද සෝයා කිරි ඉහළ ස්ථානයක තැබිය හැකි වීම තවත් වාසිදායක වේ. එපමණක් නොව එළකිරි නිෂ්පාදන සඳහා අසාත්මිකතා දක්වන පුද්ගලයන් සඳහා දෛනික කිරි අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට මෙය හොඳම පිළියමක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

ඵලකිරි හා සෝයාකිරි වල පෝෂණීය අගයන් සංසන්ධනාත්මකව (කෝප්ප 01 ක)

	ඵලකිරි	සෝයා කිරි
ශක්තිය (කිලෝ ජූල්)	103	131
සම්පූර්ණ මේදය (ග්‍රෑම්)	2.4 (3%)	4.2 (6%)
සංතෘප්ත මේදය (ග්‍රෑම්)	1.5 (7%)	0.5 (2%)
බහු අසංතෘප්ත මේදය (ග්‍රෑම්)	0.1	2.3
Monounsaturated (ග්‍රෑම්)	0.7	1
කොලස්ටරෝල්	4 %	0 %
සෝඩියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	107 (4%)	124 (5%)
පොටෑසියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	366 (4%)	287 (8%)
කාබෝහයිඩ්‍රේට් (ග්‍රෑම්)	12 (4%)	15 (6%)
තන්තු (ග්‍රෑම්)	0	1.5
සීනි (ග්‍රෑම්)	13	1.0
ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම්)	8 (16%)	8 (16%)
කැල්සියම්	30 %	6 %
යකඩ	0 %	8 %



සෝයාකිරි සාදාගන්නා අයුරු

- » සෝයා ඇට ග්‍රෑම් 200 ක් ගල් වැලි ඉවත් කොට රැයක් පොඟවා ගන්න.
- » වතුර පෙරා සෝදා උතුරන වතුරේ මිනිත්තු 05 ක් තම්බන්න.
- » තැම්බූ වතුර ඉවත් කර සිහින්ව අඹරා ගන්න. (වතුර ලීටර් 01 සමගින්).
- » පිරිසිදු රෙදි කඩකින් කිරි පෙරාගන්න.
- » පෙරාගත් කිරි වලට ලුණු ස්වල්පයක් සහ රසට සරිලන සීනි මිශ්‍ර කර නැවත මිනිත්තු 01 ක් පමණ කිරි උතුරුවා ගන්න.
- » එසේ උතුරුවා ගත් සෝයාකිරි බීමට සුදුසුය.
- » කොකෝ පවුඩර්, වැනිලා හෝ වෙනත් පලතුරු රසකාරකයක් සමඟ මිශ්‍රකර ශීතකරණයේ තබා ඉතාමත් ප්‍රණීත රසැති, ගුණැති සෝයාකිරි පානයක් ඔබටත් සාදාගත හැකිය.

එච්. එම්. ලලිතා පද්මිණී ගමගේ, කෘෂිකර්ම උපදේශිකා,
ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය, ගන්තෝරුව