

බහෙහි ඇති පෝෂ්‍ය ගුණය

(දෙ වන කොටස)

පෝෂ්‍ය වටිනාකමට සහල් කෙටීමෙන් සිදුවන ආපද. සහල් කෙටීමේ දී හා සුදු කිරීමේදී නැතිවී යන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය සුළුපටු නොවේ. නැතිවී යන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය කෙටීමේ හා සුදු කිරීමේ ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් වෙයි. ප්‍රෝටීන්, මේද ද්‍රව්‍ය, විටමින් හා බනිජ ද්‍රව්‍යයන් ද සහල් ඇටයට වඩා එහි පිට සිව් වල හා කලලයෙහි ද ඇත. ආරක්ෂාව ගෙන දෙන පිටස්තර සිව් සුඩ කර යැවීමෙන්, බත පිසීමට පෙර සහල් සේදීමේ දී, සහල් ඇටය ලහම ඇති සිව්ගේ තිබෙන දියවන සුළු ද්‍රව්‍ය දියවී යයි. එහෙත් පිටස්තර සිව් සුඩ නොකොට තිබීමට හැරීමෙන්, ඒවායේ කෙදිගතිය නිසා හා ඊට විශාල ප්‍රමාණයන්ගෙන්



අඩංගු ෆිපයිටින් නිසාද, බත කෑමෙන් පසු දිරවී යන විට ශරීරයට උරා නොදෙන ගතියක් පෙන්වීමට පිළිවන. සහල් සුදු කිරීමෙන් ප්‍රෝටීන් සියයට 29 ක්ද මේද සියයට 79 ක් ද හුණු සියයට 84 ක් හා යකඩ සියයට 67 ක් ද නැතිවී යන බව එක් විද්‍යාඥයෙක් පවසයි. සුදු කළ සහලක හා සුදු නොකළ සහලක ඇති ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයේ වෙනස බැලූ බැල්මට විශාල නොවේ යයි පෙනෙන නමුදු ඇත්ත වශයෙන්ම එය සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකි. ආහාර කැලරි 2,200 ක් ලැබෙන පරිදි සුදු නොකළ සහලේ බත් අවුත්ස 21.4 ක් කන මිනිසාට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 53 ක් ලැබෙන නමුදු කොටා සුදු කළ සහලේ බත් එපමණ ප්‍රමාණයක්ම කන මිනිසාට ලැබෙන්නේ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 38ක් පමණි. සුදු නොකළ සහලේ බත් කෑමෙන් මිනිසකුට වුවමනා අඩුම ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ලැබෙන නමුදු, සුදු කළ සහලේ බත් කෑමෙන් ඔහුට ලැබෙන්නේ ප්‍රෝටීන් අඩුම අවශ්‍යතා වියට ද බෙහෙවින් අඩුව ය. ශරීරයේ

අවශ්‍යතාවය පිරිමැස්ම සඳහා මිනිස් ශරීරයේ බරෙන් දාහෙන් පංගුවක් වුවමනා බව නිර්දේශ කර ඇත. සාමාන්‍යයෙන් පෝෂ්‍ය වූ මිනිසකු කිලෝ

ග්‍රෑම් 58.1 ක් බර බැවින් දිනකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 53 ක් ලැබුණු විට සැහෙන නිසා සුදු නොකළ සහලේ බත් කැමෙන් මිනිසාගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය පිරිමසා ගත හැකි බව සොයා තිබෙයි.

කෙටු සහලේ විටමින් බී විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති අතර කොටා සුදු කළ සහල්වල ඇත්තේ මද වශයෙන් හෝ නැත්තටම නැති බව ඉහත සඳහන් විද්‍යාඥයා පෙන්වා දී ඇත. ඒ අතර කොටා සුදු කළ සහල්වල අයඩින් සියයට 11.5 ක් ඇති අතර සුදු නොකළ සහල්වල සියයට 43.6 ක් ද, වී නිවුඩුවල අයඩින් සියයට 85.16 ක් ද තිබේ යයි සඳහන් කෙරේ. කෙටු සහලකින් පිසූ බතෙන් මිනිසාගේ අයඩින් අවශ්‍යතාවයෙන් හරි අඩක් ලැබෙන අතර, හුණු වුවමනා ප්‍රමාණයට ලැබෙයි. එපමණක් ද නොවේ, සහල් සුදු කිරීමේදී එහි ඇති මේද වත් ආම්ලයන් සම්පූර්ණයෙන් මෙන් නැතිවී යයි. පිෂ්ඨ ද්‍රව්‍ය විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති බත් බුදින්නන්ට මෙයාකාරයෙන් සහල්වලින් නැතිවී යන මේදවත් ආම්ලයන් විශාල ලෙස හානිකරවීමට පිළිවන.

කෙටු පමණක් සහල්වල තයමීන් මයික්‍රො ග්‍රෑම් 3.55 ක්, රිබොෆේප්ලේවින් 0.6 ක් හා නයිසින් 53.08 ක් ඇති නමුදු කොටා සුදු කළ සහල්වල මෙම ද්‍රව්‍යයන් ඇත්තේ 0.8 ක්, 0.26 ක් සහ 19.62 පමණය. එබැවින් කොටා සුදු කිරීමෙන් සහල්වලින් නැතිවී යන ප්‍රෝටීන්, මේද හා වටිනා ඛනිජ ද්‍රව්‍යයන්ට අමතර වශයෙන් තයමීන් සියයට 76 ක්, රිබොෆේප්ලේවින් සියයට 56 ක් හා නයිසින් සියයට 63 ක් ද නැතිවී යයි.

සහල් සේදීමේදී, පිසීමේදී හා ගබඩා කිරීමේදී නැතිවන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය. බත පිසීමට පෙර දුවිලි, කෘමීන්, දහයිසා කැබලි හා වෙනත් අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය අස් කිරීමට සහල් සේදීම සමහරවිට කීපවිටක්ම සිදු කරනු ලැබෙයි. සේදීමේ ප්‍රමාණ ද තීරණය වන්නේ සහලේ තත්ත්වය අනුව ය. දෙකඩ සහල් හා අපවිත්‍ර සහල්ද හොඳාකාරව කොටා හොදින් ගබඩා කළ සහල්වලට වඩා පරිස්සමින් සේදිය යුතුවේ.



සහල් සේදීමේදී ඇටවල ඇති පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය සමහරක් සේදී යයි. සේදී යන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය සහල කොටා ඇති ප්‍රමාණය හා සේදූ ප්‍රමාණය ද අනුව වෙනස් වෙයි.

නොයෙකුත් රටවල බත පිසින අන්දම වෙනස් ය. බත පිසීමේ මූලික ක්‍රම භතර මෙසේය :—

1. වතුර විශාල ප්‍රමාණයක් යොදා වැඩි හරිය පෙරා හැරීම කරනු ලැබේ. මෙහිදී දියවන සුළු පිෂ්ඨ ද්‍රව්‍ය විශාල ප්‍රමාණයක් නැතිවී යයි.
2. මද වශයෙන් සේදු සහල්, ඇට නිසි අයුරු තැම්බීමට සෑහෙන තරමකට පමණක් ජලය යොදා වතුර ටික සම්පූර්ණයෙන් උරා ගන්නා තෙක්, භාජනය පල්ලේ බත පිලිස්සී යෑම නොවන පරිදි බොයිලර් කට්ටලයක හෝ මද ගින්නේ පිසිනු ලැබෙයි.
3. පිසූ බත මද වශයෙන් සෝදා හැරීම. මෙසේ කරනු ලබන්නේ බත් ඇට මත ඇති දියවන සුළු පිටි ද්‍රව්‍ය සම්පූර්ණයෙන් සෝදා හැරීමටයි.
4. සමහරවිට බත් බාගෙට තම්බා, ජලය පෙරා හැර, එය උතුරන ජලය මත ආවරණ කළ තැනක බත හොඳින් මොළොක් වනතුරු සිදුරු සහිත භාජනයක දමා තම්බා ගනු ලැබේ.

සිරිත් වශයෙන් බත් කන උදවිය බත පිසීමට නියමිත එක් විධියක්ම නොමැති බව පවසති. සමහර වී වර්ග හා සමහර පෙදෙස්වල වගා කරන ලද වී වර්ග යන් ද වෙනස් විධියකට පිසිය යුතු වේ.

බත පිසීමේදී ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් යෙදීමෙන් විටමින් නැතිවී යෑම වැඩිම ප්‍රමාණයන්ගෙන් සිදු වෙයි. චූචමනාවට වඩා සහල් සේදීමෙන් හා පිසෙන බතෙන් කැඳ පෙරීමෙන් පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය හා කැලරි විශාල ලෙස නැතිවේ. ඉන්දී යාවේ සිරිත් වශයෙන් අනුගමනය කෙරෙන සහල් සේදීම් හා බත පිසීමේ ක්‍රමයන්ගෙන් කැලරි සියයට 15 ක්, ප්‍රොටීන් සියයට 10 ක්, යකඩ සියයට 75 ක්, කැල්සියම් හා ෆෝස්ෆෝපාරස් සියයට 50 ක් ද නැතිවී යන්නේය. කෙටු සහල් සේදීමෙන් තයමීන් සියයට 40 ක්, රිබෝෆේස්ල්වීන් සියයට 25 ක් හා නයසීන් සියයට 23 ක් ද නැතිවී යෑමට පිළිවන.

බොයිලර් කට්ටලයක මාර්ගයෙන් බත පිසීමේදී නැතිවී යන විටමින් හා වෙනත් පෝෂ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය සුළු අතර විවෘත භාජනවල පිසීම හා මෙවැනි පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය විශාල ප්‍රමාණයන් නැතිවී යෑම වෙන් කළ නොහැකි කරුණු දෙකකි. අළුතින් සොයාගන්නා ලද මාර්ගයන්ගෙන් පෝෂ්‍ය ගුණ දියුණු කළ සහල් කුමන අන්දමට ඉව්වත් විටමින් ද්‍රව්‍ය වඩාත් හොඳින් ඉතිරිවන බව පහතින් විස්තර කෙරෙන කරුණු අනුව පෙනී යයි.

වැරදි ලෙස ගබඩා කිරීමෙන් නැතිවී යන පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍යයන් හොඳින් විද්‍යාමාන වේ. ගබඩා කිරීමට පෙර සහල් හොඳාකාරව වේලා ගැනීමෙන් කෘමි හානි හා පුස්කෑම අඩුම ප්‍රමාණයකින් තබා ගත හැකිය. කොටා මද වශයෙන් සුදු කළ සහල් හොඳින් වේලා, නිසි අයුරු සාදන ලද වාතාශ්‍රය ඇති ගබඩාවල තැබූ විට

හානි නොවී සැලකිය යුතු කාලයක් පවතී. එහෙත් එය හොඳින් සුඛ කළ සහල් හා වී පමණ කලක් හොඳින් ගබඩා වනුයේ නැත. කෙටු සහල්වලට හුණු යෙදූ විට ඉතාමත් විශාල තත්ත්වයන් යටතේ වඩා හොඳින් ගබඩා වෙයි.

වැරදි තත්ත්වයන් යටතේ සහල් දීර්ඝ කාලයක් ගබඩා කර තැබීමෙන් එම සහල හොඳට පියෙන්නේ නැත. පිෂ්ඨ ද්‍රව්‍යයන් වෙනස්වීම් නිසා මෙසේ සිදුවිය හැකිය. සාමාන්‍ය තත්ත්වයන් යටතේ සහල් ගබඩා කර තැබීම හා විටමින් ද්‍රව්‍ය නැතිවී යෑම එකිනෙකට වෙනස් කළ නොහැක. සහල් ශීතකර අවුරුදු 2½ ක් තැබූ විට ද එහි විටමින් නැතිවී නොගොස් තුබූ නමුත් එම කාලයම සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වය යටතේ සහල් ගබඩා කළ විට තයමින් සියයට 24.9 ක්, රිබෝ ෆේප්ලේටින් සියයට 5.3 ක් හා නයසින් සියයට 3.9 ක් නැතිවී ගොස් තිබුණි.

තම්බා කෙටීමේ ප්‍රතිඵලය. වී තැම්බීමේ දී එය දින තුන හතරක් වතුරේ දමා කෙටි වේලාවක් වාෂ්පවලින් තම්බා ගනු ලැබෙයි. මින් පසු වී වේලා, කොටා සුඛ කර ගනු ලැබේ.

වී තම්බා ගැනීමෙන් සහල් ඇටය සවිබලවී කෙටීමේ දී ඇටය කුඩුවීම අඩු වෙයි. කැකුළු සහල් වලට වඩා තම්බාපු වී වල සහල් කෘමි හානිවලට ඔරොත්තු දෙන අතර ඒවා වඩා හොඳින් ගබඩා වෙයි. වී තැම්බීමේ දී විටමින් වලින් සමහරෙක් වී ඇටය ඇතුළතට යයි. ඒ අතර ඇටයේ පිට සිව්වල ඇති පිටි ද්‍රව්‍ය පාප්පවී යෑම හේතුකොට ගෙන එයින් ඇතුළු කොටස්වල ඇති ද්‍රව්‍ය වී කෙටීමේ දී පහසුව පිටවී යා නොහැකි පරිදි පිටස්තර සිදුරු වැසී යන්නේ ය. තම්බාපු වීයේ සහල් වල කැකුළු සහල්වලට වඩා තයමින් හා නයිසින් දෙකේ සිට හතර ගුණයක් ඇති අතර රිබෝෆේප්ලේටින් මද වශයෙන් වැඩිපුර තිබෙයි.

කැකුළු සහල්වලට බෙහෙවින් අඩු ප්‍රමාණයක්, තම්බාපු සහල් සේදීමෙන් එහි ඇති ජලයට දියවන විටමින් නැතිවී යයි. කැකුළු හාල් සෝදා පිසීමේදී තයමින්වලින් සියයට 77 ක් නැතිවී යන නමුදු තම්බාපු සහල් වලින් නැතිවී යන්නේ සියයට 36 ක් පමණ බව එක් විද්‍යාඥයෙකු පෙන්වා දී තිබෙයි. සේදූ තම්බාපු හාල්වල සේදූ කැකුළු හාල්වල මෙන් තයමින් හා නයිසින් හතර ගුණයක් පවා තිබීමට පිළිවන. මෙහි තේරුම නම් වී තැම්බීමේදී පිටස්තර සිව්වල ඇති ජලයට දියවන විටමින් සහල් ඇටය ඇතුළට ගොස් පසුව සහල් සේදීමේදී ජලයට “ අසුනොවන ” ස්ථානයක තිබීමයි.

වී තැම්බීමේ දී විටමින් බී1 ද්‍රව්‍යය වී ඇටයේ පිට කොටස්වල සිට ඇතුළට ගොස් පිටි කොටසේ තැන්පත් වී යන බව එක් විද්‍යාඥයෙකු පෙන්වා දී ඇත. ඒ අතර තැම්බූ වී වල සහල් ඇට වැඩි සංඛ්‍යාවක් බීජයේ කලල කොටස් ඉතිරිවී තිබෙන බවද ඔහු විස්තර කරයි. තම්බාපු හාල් ඇටවල කලලයන් ඉතිරි වීමෙන් එම හාල්වල වැඩි විටමින් බී1 ප්‍රමාණය ඇති වූයේදැයි ස්ථිර වශයෙන් සොයා නැත. ඒ අතර ඇතියුරින් යම් ප්‍රමාණයක් තැම්බීමේදී නැතිවී යන බව සඳහන් කළ යුතුව තිබෙයි.

බත් ආහාරයක අඩුපාඩු. ගොයම කැපීමේදී සිට එයින් පාගා ගන්නා වී, බත් වශයෙන් අනුභව කිරීම දක්වා ක්‍රියාවලියේදී එයට කරන නොයෙකුත් කටයුතු හා තත්ත්වයන් හේතුකොට ගෙන, ප්‍රෝටීන්, මේද, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ඛනිජ ද්‍රව්‍ය හා විටමින් ආදී පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය බොහෝ සෙයින් බතෙන් අඩුවී ගොස් ඇත්තේ යයි යෝජනා කර තිබේ. කන බතේ තත්ත්වය හා ප්‍රමාණය මත තමාගේ සෞඛ්‍යය වැඩි වශයෙන් රඳා පවතින බත් බුදින්නන්, සතුටුදායක පෙනුමක් ඇති එහෙත් පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය බොහෝ සෙයින් හීනවී ගිය නිෂ්පාදනයක් අනුභව කරයි. සමහර පෙෂාස ද්‍රව්‍යයන් නැතිවී යෑම නොවැලැක්විය හැකිය. වී කෙටීම අවශ්‍යයි. එහෙත් වැරදි ලෙස වී කෙටීම, බොහෝ විට අඵත්වැඩියා කළ යුතුව ඇති වී මෝල්වල වී කෙටීම සිදු කිරීමෙන්, සහල් ඇට කුඩුවී යයි. එ මගින් විටමින් ද්‍රව්‍ය නැතිවී යන්නේය. සහල් සේදීම හා පිසීම කළ යුතුව තිබෙයි. එහෙත් අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය සුළු වශයෙන් ඇති සහල් එතරම් හොඳට සෝදා හැරිය යුත්තේ නොවේ. එහෙත් කැඳ පෙරා හැරිය යුතු ප්‍රමාණයට වැඩිපුර වතුර තැබීම කළ යුතු නැත.

බත් ආහාරයකින් බොහෝ විට පෝෂ්‍ය උෂ්ණතාවය ඇති වන්නේ බී විටමින් සමූහයෙන්, ඒ විටමින් වලින් හා කැල්සියම්වලින් ය. තයමීන් නමැති වැදගත් විටමින් ද්‍රව්‍යය භයානක ලෙස අඩු නොවන පරිදි, සහල් කෙටීමේදී ග්‍රෑමයකට තයමීන් මයික්‍රොග්‍රෑම් 1.8කට අඩු නොවීමට වග බලා ගත යුතු වෙයි. ඒ අතර බතෙන් හැර අනෙකුත් ආහාර යන්ගෙන් වැඩිපුර විටමින් ප්‍රමාණයක් උපුටා ගැනීම සිදු කළ යුතු වේ. බත් කන රටවල කැමට ගන්නා මේද ප්‍රමාණය අඩු ය. සමහර විටමින් ද්‍රව්‍යයන් උපුටා ගැනීම සඳහා මේද අවශ්‍ය බැවින් හා මේද ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීමෙන් තයමීන් විටමිනය ඉතිරිවී යන බැවින්ද වැඩිපුර මේද ද්‍රව්‍ය අනුභව කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.

උෂ්ණතා රෝග. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර නොගැනීමෙන්, ගන්නා ආහාර යේ තත්ත්වය පහත්වීමෙන් හා සමබර නොවන ආහාර සලාකයක් අනුභව කිරීමෙන්ද උෂ්ණතා රෝග ඇතිවිය හැකිය.

බත් ආහාරයකින් ඇතිවන බහුලම රෝගය මාන්දමයි. කෝන්‍යක හැඩ සහිත සහල් මෝල සහල් කෙටීමට ගෙන ඒමට පෙර කලාතුරකින් සෑදුණු මෙම රෝගය එයින් පසු ආසියාවේ බත් කන රටවල් සියල්ලෙහි පැතිරී ගොස් තිබෙයි. මාන්දම් රෝගය සෑදීමට හේතුව හා එය මර්දනය කිරීම ගැන හොඳින් දන්නා නමුදු, මාන්දම් ප්‍රශ්නය නොවිසදීම තිබෙයි. නිදසුනක් වශයෙන් පිළිපිනයේ 1946 දී ජීවත්වූ මිනිසුන් 1,40,00,000න් මාන්දම සෑදී ළමයින් 18,582 ක් හා වැඩිහිටි අය 4,567ක්ද මිය ගියේය. මෙම පැනය නොවිසදී ඇත්තේ අගතිය හා නුවුවමනා කම නිසාය.

මාන්දම් රෝගීන් සුව කරනු ලබන්නේ ඔවුන් බත් කෑ මේදී ඉවත දැමූ විටමින් ද්‍රව්‍යම සැපයීමෙන් ය.

මාන්දම් රෝගය ඇති වන්නේ මෝල්වල කොටන ලද සහලේ බත් කෑමෙනි. අර්ධ වශයෙන් කෙටු සහල් හෝ වී වල පොත්ත පමණක් ගලවා සුදු නොකළ හාල්වල බත් කෑමෙන් මෙම රෝගය වලක්වාලිය හැකිය. ගෙදරදී කෙටු සහල් වල බත් කන පෙදෙස්වල මෙම රෝගය ඉතා කලාතුරකින් සෑදෙන බවද දක්නා ලදී. මෙයට එක් හේතුවක් නම් තමන්ගේම හාල් කොටා බත් පිස ගන්නා තත්ත්වයේ උදවිය, එනම් ග්‍රාමීය ගොවිහු, පළා වර්ග හා බී විටමින් අඩංගු තවත් ආහාර ද්‍රව්‍ය අමතර වශයෙන් කෑමට පිසගන්නේ ඉතා මද වශයෙන් බැවින් ඒවායේ විටමින් විශාල ප්‍රමාණයක් ඉතිරිවී යයි. ඒ අතර තම්බාපු හාලේ බත් කන අයට මාන්දම් රෝගය සෑදෙන්නේ ඉතා කලාතුරකින්ය.

බාගෙට කෙටු සහලේ ඇති මාන්දම් රෝග වලක්වාලීමේ ගතිය පර්යේෂණ වලින් පෙන්වුම් කර තිබේ. පිට සිටි සුද්ධ කර නොදුමු සහල්වල බත් කෑමෙන් මෙම රෝගය වැළැක්වේ. ඒ අතර බත් හා සමඟ සහල් නිවුඩු අඩංගු ආහාරයක් ගැනීමෙන්, මෙම රෝගය ඉතා තදබල අවසථාවට පැමිණ නොමැති නම්, සුව වෙයි. රෝගයේ තදබල අවසථාවේදී තනකිරි බොන ළදරුවන් මාස දෙකේ සිට හතර දක්වා වයස් විට හදිසියෙන් මැරී යයි. රෝගය කල් තබා සොයා ගත් විට ළදරුවන්ට තයමීන් එන්නත් කිරීමෙන් එය සාර්ථක ලෙස සුව කළ හැකිය. රෝගී ළදරුවෙකුට තයමීන් මිලිග්‍රෑම් කීපයක් එන්නත් කිරීමෙන් ඔහු පැය 12 සිට 24 දක්වා කාලයකදී සුවවී යන ආකාරය විශ්මය ජනක වෙයි.

එහෙත් අවාසනාවකට මෙන් කොටා සුදු කළ හාල්වල බත් කෑමෙන් සෑදෙන රෝග මාන්දමට පමණක් සීමාවී නැත. මෙවැනි සහලේ බත් කෑමෙන් රෝග රාශියක් හා “කකුල් දවිල්ල” ද ඇති වෙයි. මෙවැනි බතෙහි බී විටමින් නො මැතිකම නිසා නහර දුබල ගති පෙන්වීමේ රෝග රාශියක් පෙන්වුම් කරයි. මෙවැනි විටමින් උෞනතා රෝග වැඩි වශයෙන් ඇති වන්නේ බත් කන මිනිසුන් අතර යයි විද්‍යාඥයින් පවසති.

අපගේ ආහාර සලාකයේ විවිධත්වයක් තිබේ නම් බතේ අඩුපාඩු පිරිමසා ලියහැකිය. එවැනි විවිධත්වයක් ලබා දෙන තුරු අපගේ මූලික ආහාරය වන බතෙහි තත්ත්වය ගැන විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු වේ. එහෙත් ක්‍රමානුකූලව තම්බා වනේ කොටාගත් වී වල බත් කෑම ඉතාමත් හොඳ ප්‍රති කර්මය බව පෙනේ. අප පැරන්තන් උෞනතා රෝගයන්ගෙන් පෙළුණු තැන්තේ එසේ හෙයින් බව විශේෂ වශයෙන් සඳහන්කළ හැකිය.