



සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන නාචනයව පුරුදුවේ

බෝනොවන රෝග වලට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වෙමු

ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින බෝවන හා බෝනොවන රෝග අතුරින් වර්තමානයේ බෝනොවන රෝග තත්ත්වයන් ඉහළ යාමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ලැබේ. මෙසේ බෝනොවන රෝග කාණ්ඩය ඉහළ ප්‍රතිශතයක් වීමට හේතු වශයෙන් පෙනී යන්නේ කාර්ය බහුල දිවිපෙවෙතත් සමග පුරුදුව ඇති අයහපත් ආහාර පුරුදු හා අඩු ගුණාත්මයෙන් යුතු ඝෛෂික ආහාර වලට සමාජය හුරුවීමයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව පවත්නා බෝනොවන රෝගයන් ලෙස දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා වැනි රෝග තත්ත්ව හඳුන්වා දිය හැකිය. මෑතකදී අපට අසන්නට වූ කණගාටුදායක තත්ත්වයක් නම් පාසල් දරුවන් වැඩි දෙනෙකුටම

දියවැඩියා රෝගී තත්ත්වයෙන් පෙළීමයි. ආසියාතිකයින් ප්‍රධාන ආහාරය සඳහා බත් පාරිභෝජනය කරන අතර එයද තිරිඟු පිටි මෙන්ම කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාරයකි.

එසේනම් සහල් ආහාරයට ගැනීමට වඩා තිරිඟු පිටි ආහාරයට ගැනීම දියවැඩියාවට රුකුලක් වන්නේ කෙසේද? දියවැඩියාව බෝ නොවන රෝගයක් වන අතර ශරීර පරිවෘත්තීය ක්‍රියා සමූහයක ඇතිවෙන දුර්වලතාවයක් වශයෙන් හඳුන්වනු ලබයි. මෙහිදී පුද්ගල රුධිරයේ ග්ලූකෝස් සාන්ද්‍රණය ප්‍රශස්ත මට්ටමට වඩා ඉහළ යාම සිදුවේ.

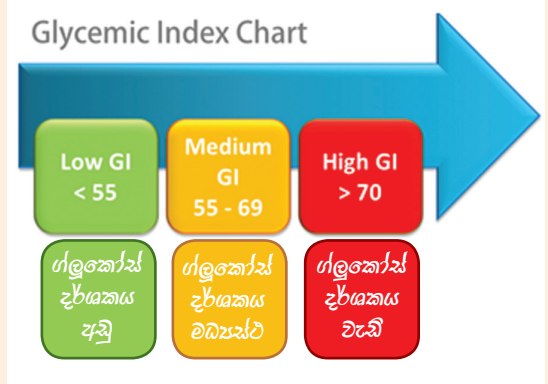
සහල් වල හා තිරිඟු පිටි වල ග්ලූකෝස් 100 ක පෝෂණ ගුණය

පෝෂණ සංයුතිය	හතු සහල්	යුදු සහල්	තිරිඟු පිටි
කැලරි	364	366	339
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 76.8	ග්‍රෑම් 80.13	ග්‍රෑම් 72.57
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම් 7.6	ග්‍රෑම් 5.95	ග්‍රෑම් 13.7
මේදය	ග්‍රෑම් 2.9	ග්‍රෑම් 1.42	ග්‍රෑම් 1.87
ජීර්ණය කළ හැකි තන්තු	ග්‍රෑම් 2.1	ග්‍රෑම් 0.6	ග්‍රෑම් 2.3

(මූලාශ්‍රය අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි)

පිෂ්ටය සහිත ආහාරයක හිතකර භාවය තීරණය වනුයේ එම ආහාරය ගැනීමෙන් පසුව රුධිරයට එකතුවන සීනි ප්‍රමාණය මත වන අතර මෙය ග්ලූකෝස් දර්ශකය ලෙස (Glycemic index) හඳුන්වනු ලැබේ. ස්වභාවිකවම තිරිඟු වල ඉහළ තන්තු ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වුවද මේවා පිටි බවට පත්කර ගැනීමේදී සුදු පැහැ බව ලබා ගැනීමට තිරිඟු වල කුරුටිට සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත්කරනු ලබයි. තිරිඟුපිටි ලංකාවට වෙනත් රටවලින් ආනයනය කරන බැවින් පිටිවල ගුණාත්මක බවද අපහට පාලනය කළ නොහැකිය.

නමුත් කුරුටිට සහිත තිරිඟු පිටි වල ග්ලයිසමික් අගය අඩු අගයක් (40) ගනී. ග්ලූකෝස් දර්ශකය හා ආහාරයක අඩංගු තන්තු ප්‍රමාණය අතර සෘණාත්මක සබඳතාවයක් පවතී. ආහාරයක ඇති තන්තු ප්‍රතිශතය වැඩිවත්ම පීර්ණ ක්‍රියාවලිය සෙමෙන් සිදුවන අතර එමඟින් රුධිරයට සීනි එකතුවීමට ඇති හැකියාව විශාල ලෙස අඩුවේ. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාරයක් අනුභවයට ගැනීමේදී එම ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මයට වඩා ගුණාත්මය පිළිබඳව සැලකිලිමත්වීම අවශ්‍ය වන්නේ එය සෞඛ්‍ය ගැටලු රැසකටම හේතුවිය හැකි බැවිනි. විවිධ ආහාරවල ග්ලූකෝස් දර්ශකය විශාල පරාසයක විචලනය වෙයි. එය පහත සටහන් වෙයි.



අප සෑමවිටම ආහාරයට ගැනීමට හුරුවිය යුත්තේ අඩු ග්ලූකෝස් දර්ශකයක් සහිත ආහාර වන අතර එය අපගේ රුධිර සීනි මට්ටම නිශ්චිත පරාසයක පවත්වා ගැනීමටත් වැඩිපුර ඉන්සියුලින් ස්‍රාවය වීමෙන් සිදුවන මේද තැන්පත්වීම අවම කර ගැනීමටත් හේතුවේ. මක්නිසාදයත් ඉන්සියුලින් රුධිරයේ ඇති වැඩිපුර ග්ලූකෝස් මේද බවට පරිවර්තනය කොට ශරීරයේ තැන්පත් කරනු ලබන බැවිනි.

සහල් වල පවතින විවිධ ගුණාංග ග්ලයිසමික් අගය වෙනස්වීමට හේතුවෙයි. ස්වභාවික රතු සහල් වල පිරිපහදු කළ සුදු සහල් වලට වඩා වැඩි නිවුඩු ප්‍රතිශතයක් අඩංගුවන අතර එය රතු සහල් වල ග්ලූකෝස් දර්ශකය අඩුවීමට හේතු වියහැක. එමෙන්ම ලංකාවේ මුළු සහල් නිෂ්පාදනයෙන් 70% ක් පමණ ප්‍රතිශතයක් තම්බන ලද සහල් නිෂ්පාදනය කරන අතර මෙම සහල්වල පෝෂණීය අගය රතුසහල් වලටත් වඩා වැඩිය. මන්ද තැම්බීමේදී නිවුඩු ස්ථරය සහල් ඇටයත් සමඟ තදින් බද්ධවන අතර නිවුඩු ස්ථරයේ පවතින ඉහළ තන්තු ප්‍රතිශතය ග්ලූකෝස් දර්ශකය අඩුකිරීමට හේතුවන බව සොයාගෙන ඇත. පිෂ්ටය ඇමයිලෝස් සහ ඇමයිලෝ පෙක්ටින් වලින් සමන්විත වෙයි. එසේම පාරම්පරික දේශීය වී වර්ග වන සුවදල්, කළුහිනටි, පච්චපෙරුමාල්, මඩතවාළු, පොක්කලි, හැටද වැනි වර්ග වල වී

වල ඇති රතු පාට නිවුඩු ස්ථරය සතුව බැරලෝහ ශරීරයෙන් ඉවත් කළ හැකි ප්‍රෝඇන්තෝසයනිඩින් (Pro anthocyanidin) නම් රසායනිකය අඩංගු වේ. එලෙසම සිරුරට ඇතුළු වන වෙනත් විෂ වර්ග ද මර්ධනය කළ හැකි ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගණනාවක් ද මෙම වී වර්ග වල අන්තර්ගත වේ. ඉහළ තන්තු ප්‍රතිශතය ද අඩු ග්ලූකෝස් දර්ශකය ද හේතුවෙන් දියවැඩියා රෝගීන් හට කදිම ඔසුවක් වේ.

සහල් නිෂ්පාදනයේ අතුරු ඵලයක් ලෙස ලැබෙන සහල් නිවුඩු වල ග්ලූකෝස් දර්ශකය ඉතා අඩුවන අතර (ග්ලූකෝස් දර්ශකය 19) ජීර්ණය කළ හැකි තන්තු, ජල ද්‍රාව්‍ය විටමීන්, අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක හා රුධිර සීනි මට්ටම අඩුකරන රසායනික ද්‍රව්‍ය බහුල ලෙස අඩංගු වේ. මෙවැනි පෝෂණීය ද්‍රව්‍ය ඉවත නොදා අපගේ ආහාර වට්ටෝරු සමඟ සංකලනය කොට පාරිභෝජනයට ගැනීම ඉතා කාලෝචිතය.

කෘෂිකාර්මික ආර්ථිකයක් පවතින ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක සහල් පිටි යනු දේශීය වශයෙන් හිඟයකින් තොරව සපයා ගත හැකි වූ ඉහළ පෝෂණීය අගයකින් යුතු සම්පතකි. එය නිවැරදිව සකස් කර ගැනීමෙන් වැඩි පෝෂණ අගයක් ආරක්‍ෂා කරගත හැකිය. තිරිඟු පිටි වෙනුවට සහල් පිටි ආදේශ කිරීම හා සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන පාරිභෝගිකයා අතරට ගෙනයාම පිළිබඳව අද වැඩිපුර කටයුතු ලක්කරයි.

වර්තමානයේ කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය යටතේ ඇති පසු අස්වනු තාක්‍ෂණ ආයතනය මඟින් සහල් පිටි ආශ්‍රිතව නිෂ්පාදනය කළ හැකි සහල් පිටි නුඩ්ලස්, ඝණික බත්, සහල් පිටි මුරුක්කු, 30% ක් සහල් පිටි මිශ්‍ර කළ පාන්, 100% සහලින් නිපදවූ හබල පෙති, 100%

සහල්පිටි අඩංගු කේක්, බිස්කට්, ළදරු ආහාර යනාදිය ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කරමින් පවතී. තිරිඟු පිටි භාවිතයෙහි ආදිතව දැක එම ආහාර වලින් ඇත්වී දේශීය සහල් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර පාරිභෝජනය කරමින් රටේ අනාගත පරපුර නිරෝගිමත් ජාතියක් බවට පත්කිරීමේ මහත් වූ ජාතික අරමුණට යාමට අද කාලය එලඹ තිබේ.

සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන වල වැදගත්කම

- රුධිර සීනි මට්ටම හා ඉන්සියුලින් මට්ටම පාලනය කිරීම.
- රුධිරයේ අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීම.
- රතු නිවුඩු සහල් වල තන්තු, විටමීන් හා අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වීම
- ජීර්ණය වන හා නොවන තන්තු සහිත නිසා මල බද්ධය අඩුකිරීම.
- අධික තරබාරුව පාලනය කිරීම.
- අන්ත්‍රය ආශ්‍රිත පිළිකා ඇතිවීම වැළැක්වීම.
- ඔක්සිකාරක ආතතිය අඩුකරන ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වීම.
- තිරිඟු පිටි පාරිභෝජනය වෙනුවට සහල් පිටි පාරිභෝජනය කොට විදේශ රටවලට ඇදී යන විදේශ විනිමය අඩුකර ගැනීම. (දේශීය ගොවියා ආරක්‍ෂා කිරීම)

අපේ දේ අපේකම රැක ගනිමින් දේශීය දේ පිළිබඳ මනා අවබෝධයෙන් යුතුව සෞඛ්‍යසම්පන්න වූ අනාගත පරපුරක් බිහිකිරීමට අපිත් දායක වෙමු.

**ටී. ජී. චාමලී - පර්යේෂණ සහකාර,
ප්‍රාදේශීය වී පර්යේෂණ හා සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානය,
බෝම්බුවල**