



**ශ්‍රී ලංකාවේ අලංකාරවූ
 ජෛව විවිධත්වය අගය හා
 ගුණාත්මකය**

**කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයකි
 කෘෂිකර්ම, ඉඩම්, පශු සම්පත් හා වාරිමාගී අමාත්‍යාංශය**

ශ්‍රී ලංකාවේ පළතුරුවල පෝෂණීය අගය හා ගුණාත්මය

129

ආචාර්ය වන්දනීර් කුඩාගමගේ
.වයි. එම්. එස්. ඩී. උඩවෙල
ඩබ්. එ. ඊ. සිසිරකුමාර



කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව
2004

@ Department of Agriculture in Sri Lanka

ISBN-955-9282-10-7

Publisher

Director,
Extension & Training Division,
P. O. Box 18,
Department of Agriculture,
Peradeniya, Sri Lanka.

Printed at the State Printing Corporation
Panaluwa, Padukka
and 130C, Pagoda Road, Pitakotte.

පටුන

තෝගය	පිටුව
කෙසෙල්	03
පැපොල්	05
අන්නාසි	07
අඹ	09
රඹුටන්	11
අලිගැටපේර	13
වැල් දොඩම්	15
පේර	17
පැණි දොඩම්	19
ජමනාරං	21
ජම්බෝල	23
දෙහි	25
ලෙමන් හා ලෙමනිම්	27
ග්‍රේස් පෘෂ්ඨ	29
දෙවිම්	31
දිවුල්	33
බෙලි	35
කටු අනෝදා	37
සිනි අනෝදා	39
වැලි අනෝදා	41
වෙරි මෝයා	43
වැල හා වරකා	45
දුරියන්	47
මැංගුස්	49
අඹරැල්ල	51
පැණි කොමඩු	53
නෙල්ලි	55
උගුරැස්ස	57
සැපදිල්ල	59
ජම්බු	61
වෙරළ	63
කාමරංගා	65
සිනි ජම්බු	67
ගඩුගුඩා	69
ලොව්	71

පෙරවදන

ශ්‍රී ලංකාවේ පලතුරු වගා බිම් ප්‍රමාණය හෙක්ටයාර් 1,10,000 ට ආසන්නය. මෙම බිම් ප්‍රමාණයේ හරි අඩකට ආසන්න ප්‍රමාණයක වගා වී ඇත්තේ විවිධ කෙසෙල් වර්ගය. ඉතිරි බිම් ප්‍රමාණයේ වෙනත් පලතුරු හෝග වගා කොට ඇත.

විශාල බිම් ප්‍රමාණයක් පලතුරු හෝග යටතේ වගාවේ තිබුණද දිනපතා වෙළඳපොළට සැපයෙනුයේ කෙසෙල්, පැපොල් හා අන්නාසි පමණි. අනෙකුත් පලතුරු වර්ගවල සැපයුම ඒවායේ වාරවලට සීමා වී ඇත.

මේ නිසාම මෙරට ජනතාවගේ පලතුරු පරිභෝජන රටාව අනෙකුත් රටවල් හා සැසඳීමේදී දියුණු තත්ත්වයකට පත්වී නැති බව පෙනේ. සාමාන්‍ය ජනතාවගෙන් වැඩිදෙනෙක් පලතුරක් වශයෙන් වැඩිපුර අනුභව කරනුයේ කෙසෙල්ය. විවෘත ආර්ථිකයත් සමගම මෙරටට ගලා ආ විදේශීය පලතුරු නිසා පලතුරු පරිභෝජන රටාවේ හා වෙළඳාමේ යම් වෙනසක් දක්නට ලැබුණ ද විදේශීය පලතුරු ආකාරයට ගැනීම, ශරීර සෞඛ්‍යයට එතරම් හිතකර නොවන බව අනාවරණය වෙමින් පවතී. විදේශීය පලතුරු වර්ග කිලි තබා ගැනීම සඳහා භාවිත කෙරෙන විවිධ උපක්‍රම නිසා ඒවා පරිභෝජනය කරනු ජනතාවට අනාගතයේ දී විවිධ සෞඛ්‍යය ගැටලුවලට මුහුණදීමට සිදුවන බව දැනටමත් අනතුරු ඇඟවීම් ලැබී ඇත.

එහෙත් දේශීයව නිපදවෙන නැවුම් පලතුරු කෙරෙහි මෙවැනි අනියත බියක් ඇතිකර ගැනීම අනවශ්‍යය. වස විසෙන් තොර නැවුම් පලතුරු දිනපතා ආකාරයට ගැනීමෙන් මනා පෝෂණයක් ලැබෙන අතර, නිරෝගිකම ආරක්ෂා වන බව පර්යේෂණ තොරතුරු මගින් සනාථ වී ඇත. විශේෂයෙන්ම වැඩෙන ළමුන්ගේ චිටමින් හා ඛනිජ උනතාව වළකාලීමට නැවුම් පලතුරු බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. විවිධ රෝගාබාධවලින් පෙළෙන්නන්ට රෝග සමනය සඳහා නැවුම් පලතුරු කදිම ආකාරයකි.

විවිධ පලතුරුවල පෝෂණීය අගය හා ඖෂධීය වටිනාකම පිළිබඳව ජනතාවගේ අනවබෝධය දේශීය නැවුම් පලතුරු අනුභවය අඩුවීමට බලපා ඇති එක් සාධකයකි.

ඉංග්‍රීසි හා වෙනත් භාෂාවලින් පලතුරුවල පෝෂණය හා ගුණාත්මය පිළිබඳව විවිධ පොතපත සඟරා හා ලිපි පළ වුවද, හෙල බසින් මෙවැනි තොරතුරු අඩංගු පොතපත සඟරා හා ලිපි ඉතා මිරලය.

දේශීය පලතුරු කර්මාන්තය නගා සිටුවීම සඳහා වූ විවිධ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී පලතුරුවල පෝෂණය හා ගුණාත්මය පිළිබඳව ජනතාව දැනුවත් කිරීම කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ වගකීමකි. ඒ අනුව පලතුරුවල පෝෂණීය අගය, ඖෂධීය ගුණ හා පලතුරු ආශ්‍රිත කර්මාන්ත පිළිබඳ තොරතුරු ලුහුඬින් අඩංගු කොට මෙම අත්පොත සම්පාදනය කරන ලදී.

මෙම අත්පොත පරිශීලනය කිරීමෙන් පලතුරුවල අගය වටහා ගන්නා ජනතාව පලතුරු වගාව වැඩි දියුණු කිරීමටත්, පරිභෝජනය ක්‍රමවත්ව නංවාගැනීමටත්, පලතුරු ආශ්‍රිත කර්මාන්තවලට යොමු වීමටත් දොරටුවක් වනු ඇතැයි මම විශ්වාස කරමි. පලතුරු ආශ්‍රිත කර්මාන්ත මගින් විවිධ රැකියා අවස්ථා රාශියක් බිහි කළ හැකිය.

නැවුම් පලතුරු වැඩි වැඩියෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් ජාතිය නිරෝගිමත් වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

ආචාර්ය එස්. එස්. ඩී. ඩී. ජී. ජයවර්ධන
කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

ස්තූතිය

මෙම අත් පොත මුද්‍රණය කිරීමේදී කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ විවිධ අංශවල නිලධාරීන්ගෙන් හා කාර්ය මණ්ඩලවලින් ලද සහයෝගය අපි ඉතා අගය කරමු.

අත් පිටපිත කියවා සදොස් තැන් නිවැරදි කර දුන්, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ව්‍යාප්ති හා පුනුණු මධ්‍යස්ථානයේ සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ, ආර්. ද්‍රෝණිවීර මහතාටත්, උද්‍යාන ඛෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනයේ පර්යේෂණ නිලධාරී සුභ හින්කෙන්ද මහතාටත් අපගේ ස්තූතිය පිරිනමමු.

ඉමහත් වෙහෙසක් දරා පරිගණක පිටු සැලසුම් කළ උද්‍යාන ඛෝග පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනයේ ලඝුලේඛිකා ශිෂ්‍යා අධිකාරී මියටත්, ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ යතුරු ලේඛිකා ඉන්ද්‍රනි රත්නායක මෙනවියටත්, පරිගණක ක්‍රියාකරු එන්. ඒ. ලසන්තා කුමාරි විරසිංහ මෙනවියටත්, ඩබ්. එම්. ඒ. පී. දිසානායක මයාටත්, වම්ල අතපත්තු මයාටත්, උද්‍යාන ඛෝග පර්යේෂණ ආයතනයේ ඉනෝකා ප්‍රියදර්ශනී මියටත්, පුෂ්පා අබේසේකර මියටත් අපගේ ස්තූතිය පිරිනමමු.

පලතුරු වර්ගවල ජායාරූප සපයා දුන් ශ්‍රව්‍ය දෘශ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය රොහාන් විජේකෝන් මහතාටත්, ජායාරූප ශිල්පී ඒ. සී. උදයසිරි මයාටත් අපගේ ස්තූතිය පිරිනමමු.

අත් පොතට අවශ්‍ය තොරතුරු සපයා දීමට සහාය දැක්වූ ගන්තෝරුව මධ්‍ය පුස්තකාලයේ පුස්තකාලාධිපතිනිය ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයන් කෘතවේදීව සිහිපත් කරමු.

සංස්කාරක මණ්ඩලය



කෙසෙල්

Family: Musaceae

Botanical Name : *Musa spp.*

English - Banana

Tamil - Vaalai

වෙළඳපොළේ ඉතා බහුලව දක්නට ලැබෙන පලතුරකි. ගිත කඳුකරය හැර දිවයිනේ අන් සියලු ප්‍රදේශවල සාර්ථකව වගා කළ හැකිය. වසර පුරාම අස්වනු ලබා දෙයි.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. ව්‍යංජනවලට සුදුසු වර්ග ද ඇත. කෙසෙල් මුහ වලින් රසවත් විවිධ ව්‍යංජන පිළියෙල කෙරේ.

නිෂ්පාදන: පිටි හා විජස්

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	70.1
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	116.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.2
මේදය	ග්‍රෑම්	0.3
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	27.2
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	17.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	36.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.9
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	50.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	80.0
විටමින් සී	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	7.0
නයිසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.5

ඖෂධීය ගුණ:

ඉදුනු කෙසෙල් ශක්තිය වඩවයි. ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. මලබද්ධය දුරු කරයි. ආහාර මාර්ගයේ තුවාල වේදනා සමනය කරයි. කුඩා ළමුන්ගේ පාචනය සමනය කරයි. ආයුර්වේද ප්‍රතිකාරවල දී කෙසෙල්වලට විශේෂ තැනක් හිමි වේ. පොටෑසියම් බහුලව අඩංගු බැවින් රුධිර පීඩනය සමනයට ද යෝග්‍ය වේ.



පැපෝල්

Family: Caricaceae

Botanical Name : *Carica papaya L.*

English -Papaw

Tamil - Pappasi

වෙළඳපොළේ නිතර දක්නට ලැබෙන පලතුරකි. වියළි හා අන්තර් කලාප තුළ සරුවට වැඩේ. වසර පුරා ඵල දරයි. පාරිභෝගික ඉල්ලුම ඉහළ මට්ටමක පවතී.

පරිභෝජනය:

ඉදුනු පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. අමු පැපෝල් ව්‍යංජනයක් හා අවිචාරු ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. ආහාර වර්ග මෘදු කිරීමට යොදා ගනී.

නිෂ්පාදන: පලතුරු සලාද, බීම හා ජෑම්.

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	90.8
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	32.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.6
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	7.2
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	17.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	13.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.5
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	40.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	250.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.2
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	333.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	57.0

ඖෂධීය ගුණ:

ඉදුනු හා පිසින ලද පැපෝල් ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. රෝගීන්ගේ හා වැඩෙන ළමුන්ගේ ශක්තිය වඩවයි. මලබද්ධය නැති කරයි. ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රමවලදී වර්ම රෝග, අර්ශස්, උගුරේ ආබාධ හා පණු රෝගවලට පැපෝල් ගසේ ඇට, කොළ හා යුෂ ද භාවිතයට ගැනේ.



අන්නාසි

Family: Bromeliaceae

Botanical Name : *Ananas comosus* (L.) Merril

English - Pineapple

Tamil - Annasi

ස්වාභාවිකව ඵල හට ගනුයේ වාරයට අනුව වුවත්, කෘත්‍රීම ලෙස මල් හට ගැන්වීම නිසා වසර පුරාම වෙළඳපොළෙහි දක්නට ලැබෙන පලතුරක් වී ඇත. අපනයන පලතුරක් ලෙස ඉහළ ඉල්ලුමක් පවතී. ගම්පහ, කොළඹ, කළුතර, කුරුණෑගල, බදුල්ල, ගාල්ල යන දිස්ත්‍රික්කවල සාර්ථකව වගා කෙරේ. ජල සම්පාදනය යටතේ වියළි හා අන්තර් කලාප තුළ ද වගා කළ හැකි බව සනාථ වී ඇත.

පරිභෝජනය:

ඉදුනු අලුත් පලතුරක් ලෙස ද පලතුරු සලාදයක් ලෙස ද ආහාරයට ගත හැකිය. පලතුරු යුෂ පාන සාදා ගත හැකිය. බත් සමඟ ආහාරයට ගැනීම සඳහා ඵලවළු සලාදයක් ද සාදා ගත හැකිය.

හිෂ්පාදන: ටීන් කරන ලද අන්නාසි, කෝඩියල්, ජෑම්, වයින, සිරස්, වට්ටින

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	87.8
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	46.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.4
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	10.8
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	20.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	9.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.2
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	200.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	120.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.1
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	9.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	39.0

ඖෂධීය ගුණ:

අන්නාසිවල අඩංගු බ්‍රෝමලින් ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. තන්තු බහුල බැවින් මල බද්ධය දුරු වේ. යුෂ, සංගමාලය හා පාචනයට ඖෂධයකි. නොමේරු ගෙඩිවල යුෂය උදර වාතය හා බඩ පිපුම වළක්වයි. බඩ විරේකය හා ගබ්සාව සිදුවේ. අන්නාසි පත්‍ර යුෂද ඖෂධීය වටිනාකමින් යුක්තය.



අඹ

Family: Anacardiaceae

Botanical Name : *Mangifera indica* L.

English - Mango

Tamil - Mampalam

පලතුරුවල රිච් ලෙස පිළිගැනෙන ජනප්‍රිය පලතුරක් වුවද, වාරයකට පමණක් දැක්නට ලැබේ. ශීත දේශගුණික පළාත්වල හැර දිවයිනේ විවිධ පළාත්වල විවිධ අඹ වර්ග දැක්නට ඇත. නිර්දේශිත අඹ වර්ග කිහිපයක්ම තිබේ. මැයි, ජූනි හා දෙසැම්බර්, ජනවාරි අස්වනු වාර වේ. වියදම් අධික වුවත් අවාරයේ කෘත්‍රීම ලෙස ඵල හට ගැන්විය හැකිය.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. අමු අඹ ව්‍යංජනයක් ලෙස ද පිළියෙල කර ගත හැකි වේ.

නිෂ්පාදන: වටිනි, ජෑම්, කෝඩියල්, ජෙලි, යුෂ හා පලතුරු කැබලි

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	81.0
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	74.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.6
මේදය	ග්‍රෑම්	0.4
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	16.9
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	14.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	16.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.3
තයම්න්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	80.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	90.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.9
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	1371.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	16.0

ඖෂධීය ගුණ:

ඉදුනු අඹ ආහාරයට ගැනීමෙන් සම නිරෝගි වේ. විටමින් ඒ අධික බැවින් රාත්‍රි අන්ධ භාවය වළක්වා ගත හැකිය. වළකිරි සමඟ නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් තර බව ඇති කර ගත හැකිය. අමු අඹ මගින් උණුසුම නිසා හට ගන්නා ආබාධ වළක්වා ගත හැකිය. ආමාගයේ ආබාධ, රුධිරය ආශ්‍රිත ආබාධ වළකාලීමට අමු අඹ යොදා ගනී. පාවනය, ස්ත්‍රිත්ගේ ප්‍රජනන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට අඹ ඇට, කොළ, පොතු ආයුර්වේද ප්‍රතිකාරවල දී උපයෝගී කර ගනී. අඹ පත්‍රවල දී විෂබීජ නාශක ගුණය ඇති බැවින් ශාන්තිකර්ම ආදිය සඳහා ද ආරක්ෂක පත්‍ර වැලක් ලෙස ද යොදා ගනී.



රඹුටන්

Family: Sapindaceae

Botanical Name : *Nephelium lappaceum* L.

English - Rambutan

Tamil - Rambutan

විදේශ විනිමය උපයන පලතුරකි. වාරයකට පමණක් වල හටගනී. මැයි-අගෝස්තු කාලයේ වල දැරයි. කොළඹ, ගම්පහ, මහනුවර, ගාල්ල, රත්නපුර, මාතර, කැගල්ල යන දිස්ත්‍රික්කවල වගා කෙරේ.

පරිභෝජනය: අලුත් පලතුරක් ලෙස අනුභවයට ගත හැකිය.

නිෂ්පාදන: සිරස් සහිත ටින්වල ඇසිරීම

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	85.0
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	52.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.6
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	12.0
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	30.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	30.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	2.0
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	6.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	60.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	40.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	50.0

ඖෂධීය ගුණ:

උගුරේ ආබාධ හා පින් අමාරුවෙන් පෙළෙන අයට රඹුටන් ගුණදායක නැත.



අලිගැට්ටේර

Family: Rosaceae

Botanical Name : *Persea americana* Miller

English - Butter Fruit

Tamil - Anaikkoiya

මැදුරට තෙත් කලාපයේ ගෙවතු වල බහුලව දක්නට ලැබෙන ජනප්‍රිය පළතුරකි. පහසුවෙන් අපනයනය කළ හැකිය. මැයි, අගෝස්තු, දෙසැම්බර්, ජනවාරි ප්‍රධාන වල වාරයන්ය. ජල සම්පාදනය කෙරේ නම් වියළි හා අන්තර් කලාප තුළ ද වගා කළ හැකිය.

පරිභෝජනය: නැවුම් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය.

නිෂ්පාදන: ක්‍රීම් නිෂ්පාදනය

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	73.6
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	215.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.7
මේදය	ග්‍රෑම්	22.8
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	0.8
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	80.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.7
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	13.0

ඖෂධීය ගුණ:

රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කෙරේ. පොත්තේ පිටානුහරණ ගුණයක් පවතී. කොළ, මුඛ රෝග සහ තුවාලවලට ප්‍රතිකාර කිරීමට යොදා ගනී. රුපලාවන්‍ය සඳහා භාවිත කෙරෙන උසස් වර්ගයේ තෙල්, සබන් හා ක්‍රීම් වර්ග නිපදවීම සඳහා මදය භාවිත කෙරේ.



වැල් දොඩම්

Family: Passifloraceae

Botanical Name : *Passiflora edulis* Sims

English - Passion Fruit

Tamil - Kodiththodai

යුෂ නිෂ්පාදනය සඳහා වගා කෙරෙන පලතුරකි. කච්චර, කොළඹ, ගම්පහ, රත්නපුර, කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කවල වගා කෙරේ. වල වාරය මාර්තු සිට අගෝස්තු දක්වාය. ජල සම්පාදනය යටතේ වියළි හා අන්තර් කලාප තුළ ද වගා කළ හැකිය.

පරිභෝජනය: පලතුරු යුෂ පානයකි.

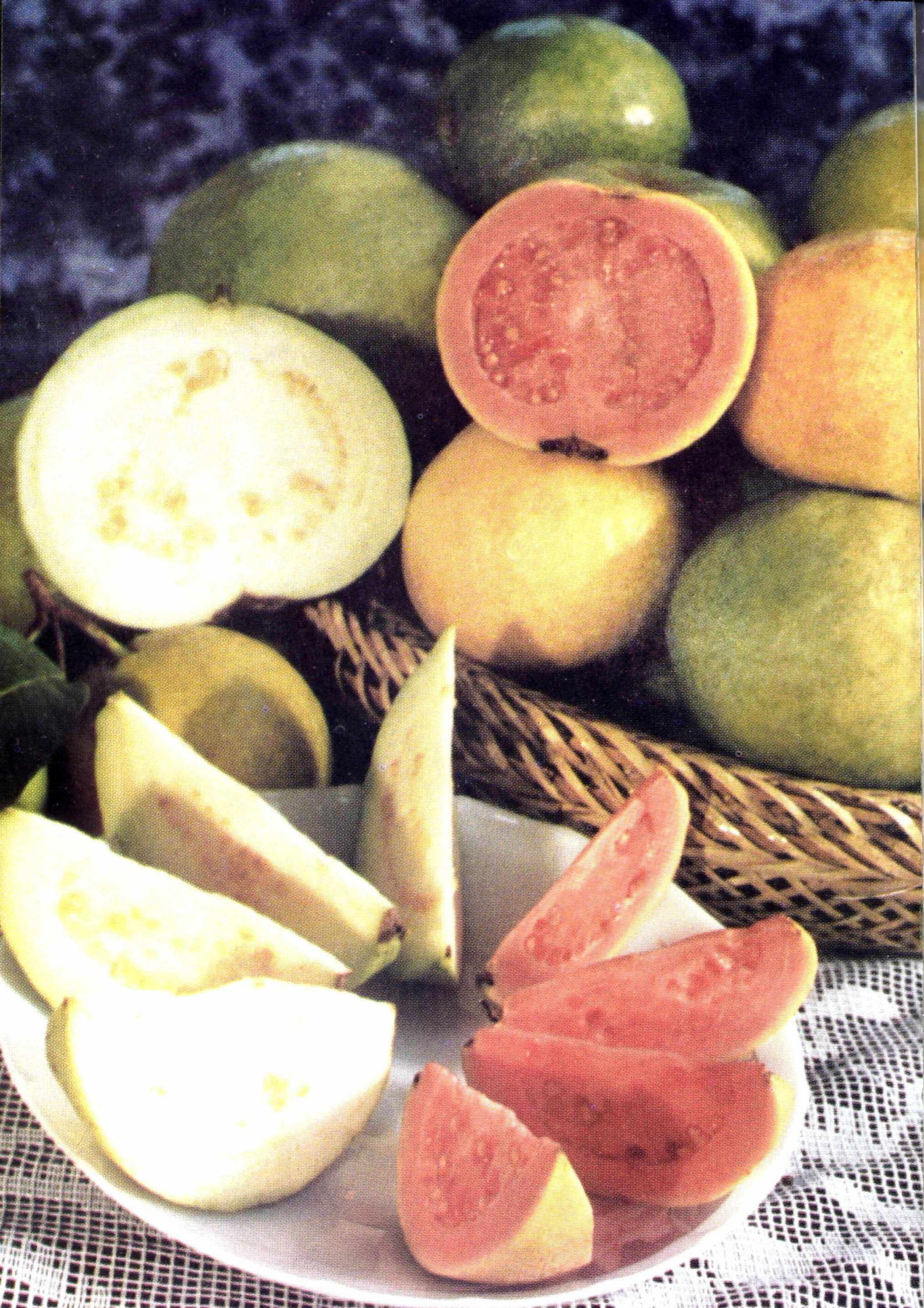
නිෂ්පාදන: පලතුරු යුෂ, කෝඩියල්, ජෑම්

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	76.3
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	54.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.9
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	12.4
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	60.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	2.0
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	70.0
නයිසින්	මිලි ග්‍රෑම්	1.6
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	140.0
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	27.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	25.0

මාෂධීය ගුණ:

මුත්‍රා ආම්ලිකතාව වැඩි කරයි. කායික පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවලිය පහසු කරයි. අධික රුධිර පීඩනයට යුෂ සහ කොළ සලාද ගුණ බව පිළිගැනේ.



ජේර

Family: Myrtaceae

Botanical Name : *Psidium guajava* L.

English - Guava

Tamil - Koyya

අනිගය ජනප්‍රිය පලතුරකි. තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ විශේෂයෙන් දක්නට ලැබෙන. කුරුල්ලන් මගින් විවිධ ප්‍රදේශවල ව්‍යාප්ත කරනු ලබන හෝගයකි. වසර පුරා ඵල දරයි.

පරිභෝජනය:

තැවරුමක් හා පලතුරු සලාද ලෙස හා අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය.

හිෂ්පාදන: ටින්වල ඇසිරීම, ජෑම්, ජෙලි හා යුෂ

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	81.7
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	51.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.9
මේදය	ග්‍රෑම්	0.3
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	11.2
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	28.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.4
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.4
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	212.0

ඖෂධීය ගුණ:

කැල්සියම් හා විටමින් සී ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ. මුල්, පොතු, ළපටි කොළ ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර සඳහා යොදා ගනී. පාචනය හා මුඛ රෝග සඳහා විශේෂය. කොළ අඹරා සමේ රෝග සඳහා භාවිතා කෙරේ.



පැණි දොඩම්

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Citrus sinensis* (L.) Osbeck

English - Sweet Orange

Tamil - Thodampalam

ඉතා අගනා පලතුරු විශේෂයකි. මොණරාගල, බදුල්ල, රත්නපුරය, කුරුණෑගල, මාතලේ, යාපනය, පුත්තලම, අනුරාධපුරය යන දිස්ත්‍රික්කවල සාර්ථකව වගා කෙරේ. පෙබරවාරි සිට අප්‍රේල් දක්වා ඵල දරන කාලයයි.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙසත්, යුෂ වශයෙන් ආහාරයට ගත හැකි වේ.

නිෂ්පාදන: කෝඩියල්, යුෂ, මාමලේඩ්, ජෑම්, සුවඳ කාරක වර්ග

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	87.6
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	48.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	0.2
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	10.9
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	26.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	20.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.3
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	80.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
ච්චමින් සි	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
කැරොටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	1104.0

ඖෂධීය ගුණ:

පහසුවෙන් දිරවන පලතුරකි. ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. මලබද්ධය සමනය කරයි. උණ රෝගීන්ට යෝග්‍යතම පලතුරකි. දත් හා අස්ථි ආබාධවලට යෝග්‍යය. කුඩා ළමුන්ගේ වර්ධනයට උපකාරී වේ. පොදුවේ මනා සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට ඉඩහල් වේ. ගසේ මල්, කොළ, ගෙඩියේ පොත්ත ආයුර්වේද ප්‍රතිකර්ම සඳහා ද යොදා ගනී.



ජමකාරං

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Citrus reticulata* Blanco

English -Mandarin

Tamil - Naraththai

පැහැරි කුලයට අයත් පලතුරකි. කොන්ඩ නාරං, නමින් ද හැඳින්වේ. තෙත් කලාපය, මැද රට කලාපය හා අතරමැද කලාපයේ වගා කෙරේ. ආහාර රැවිය වඩවන අගනා පලතුරකි. පෙබරවාරි සිට අගෝස්තු දක්වා ඵල දරන කාලයයි.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. යුෂ පානයට ද යෝග්‍ය වේ.

නිෂ්පාදන: පලතුරු යුෂ, කෝඩියල්, ලෙමනේඩ් හා සිරප්

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	86.6
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	41.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	0.2
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	10.2
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	26.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	14.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.2
රයිබොප්ලේටීන්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	40.0
කැරොටීන්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	465.0
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	90.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.4
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	42.0

ඖෂධීය ගුණ:

ආහාර රැවිය වඩවයි. පිත්තාශය ආශ්‍රිත ආබාධ, හෘද නාල ආශ්‍රිත රෝග සමනය කරයි.



ජම්බෝල

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Citrus maxima* (Burm.) Merrill

English - Pummelo

Tamil - Kambilimasi

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ වගා වන පැහිරි කුලයට අයත් පලතුරකි. පැහිරි කුලයේ අනෙක් පලතුරුවලට වඩා තරමක් විශාල ගෙඩි හට ගනී. මැයි සිට අගෝස්තු දක්වා කාලය වල දැරයි.

පරිභෝජනය: අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය.

හිෂ්පාදන: මිශ්‍ර පලතුරු යුෂ පානයක් ලෙස හා රේණු ටීන් කිරීමට උපයෝගී කරගත හැකිය.

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	88.0
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	44.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.6
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	10.2
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	30.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	30.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.3
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.2
කැරොටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	120.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	20.0

ඖෂධීය ගුණ:

ආහාර පහසුවෙන් දැරවයි. මලබද්ධය සමනය කරයි. සමේ රෝග, හෘද නාල ආශ්‍රිත රෝග, ඇදුම, දත් හා අස්ථි ආබාධවලට යෝග්‍ය වේ. මනා ගර්ථ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගෙන යාමට උපකාරී වේ. බාල මහලු සියල්ලන්ටම යෝග්‍යය.



දෙහි

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Citrus aurantifolia* (Christm and Fanz.) Swingle

English - Lime

Tamil - Thesikka

Elumichchai

ගෘහණීයන් දිනපතා ආහාර රස කාරකයක් ලෙස උපයෝගී කර ගන්නා පැහැරි කුලයේ හෝගයකි. පලතුරක් ලෙසද ප්‍රයෝජනවත්ය. වියළි කලාපයේ හා අතරමැදි කලාපයේ වගා කෙරේ. මොණරාගල හා බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කවල බහුලව දක්නට ලැබේ. අප්‍රේල් සිට ජූලි දක්වා ප්‍රධාන වීල වාරයයි. අවාරයට ඉහළ ඉල්ලුමක් පවතින බෝගයකි.

පරිභෝජනය: යුෂ පානය සඳහා යොදා ගැනේ. ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී රස කාරකයක් ලෙස ගෘහණීයන් අතර ඉතා ජනප්‍රිය වේ.

හිෂ්පාදන: දෙහි යුෂ පානය, ලුණු දෙහි හා දෙහි ඇඹුල් කල් තැබීම

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	84.6
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	59.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.5
මේදය	ග්‍රෑම්	1.0
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	10.9
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	90.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	20.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.3
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	20.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
කැරොටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	15.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	63.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.1

ඖෂධීය ගුණ:

ආම්ලිකයි. හිරෝගි බව රැකදෙයි. තුවාල සුව වීමට ආධාර වේ. දන් ආරක්ෂා කරයි. ආහාර රුචිය හා පිරිණය උත්තේජනය කරයි. මලබද්ධය. උගුරේ ආබාධ, වාත රෝග, විසජ්ජ සමනය කෙරේ. කුඩා කෘමි සතුන්ගේ සපාකෘමිවලට ආලේපයක් ලෙස භාවිත කෙරේ. විසබීජ නාශකයක් ලෙසද භාවිත කෙරේ. උලුහාල් සමග තම්බා හිස සේදීමට සුදුසුය.



ලෙමන් හා ලෙමනිම්

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Citrus limon* (L) Burm

English - Lemon & Lemonime

Tamil - Kodiththesi

තෙත් කලාපයට යෝග්‍ය පැහැරි කුලයට අයත් හෝගයකි. ලෙමන් ඵල දරනුයේ අප්‍රේල් සිට අගෝස්තු දක්වා කාලයේදීය. ලෙමනින් වසර පුරාම ඵල දරන නිසා සෑම ගෙවත්තකම වගා කර ගැනීම යෝග්‍ය වේ. දෙහි වෙනුවට යොදා ගත හැකි කදිම ආදේශකයකි.

පරිභෝජනය: ආහාර රස කාරකයක් ලෙසත්, යුෂ පානයක් ලෙසත් යොදා ගැනේ.

හිෂ්පාදන: ලෙමනේඩි, පැමි, පේලි, කෝඩියල්, මාමලේඩි

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	85.0
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	57.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.0
මේදය	ග්‍රෑම්	0.9
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම්	11.1
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	70.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	2.3
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	20.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	10.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	39.0
නයිට්‍රජන්	මිලි ග්‍රෑම්	0.1

ඖෂධීය ගුණ:

ආහාර රසවත් කරයි. ශරීර සුඛය රැකදේ. ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. නින්ද නොයාම, රුමැටික උණ, හන්දි ඉදිමීම, හෘද නාල ආශ්‍රිත ආබාධ, කැස්ස සමනය කරයි. තරබාරු බව අඩු කරයි.



ග්‍රේප් ෆ්‍රූට්

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Citrus paradisi* Mactad

English - Grape Fruit

Tamil - Grape Fruit

තෙත් කලාපයේ හා අතරමැදි කලාපයේ වගා කෙරෙන පැහැරි කුලයේ පලතුරු හෝගයකි. අනෙකුත් පැහැරි කුලයේ හෝග මෙන් වාරයකට (මැයි සිට අගෝස්තු) වල හට ගනී. ගෙඩිය තරමක් විශාලය.

පරිභෝජනය: අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගැනේ.

නිෂ්පාදන: පැමි, කෝඩියල්, සිරප්.

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	92.0
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	32.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	7.0
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	20.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	20.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.2
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	120.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	20.0
තයමින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.3
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	31.0

ඖෂධීය ගුණ:

ආහාර රුචිය වඩවයි. විරේකය හා ආමිලිකතාව සමනය කෙරේ. වකුගඩු, හෘදනාල හා අක්මා ආබාධවලට ප්‍රතිකාර සඳහා යොදා ගනී. මැලේරියා උණ, අපිරණය, දියවැඩියාව, පාචනය, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට යෝග්‍යය.



දෙළුම්

Family: Punicaceae

Botanical Name : *Punica granatum L.*

English - Pomegranate

Tamil - Madhulai

වියළි කලාපයේ සාර්ථකව වගා කළ හැකි පලතුරු හෝගයකි. දිගුකාලීනව මල් හට ගැනීමත්, ගසේ හුරුබුහුටි බවත් නිසා දෙළුම් ගස විසිතුරු ශාකයක් ලෙස ද ගෙවතු වල වගා කෙරේ. වසර පුරාම ඵලදාව ලබාගත හැකිය.

පරිභෝජනය:

බිජු වටා ඇති මාංසල කොටස අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. යුෂ මිරිකා පලතුරු බීමක් ලෙසද ප්‍රයෝජනයට ගැනේ.

නිෂ්පාදන: සිරස්, යුෂ හා වයින්

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	78.0
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	65.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.6
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	14.5
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	70.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.3
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	60.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	100.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.3
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	16.0

ඖෂධීය ගුණ:

විටමින් සී බහුලය. ආහාර රුචිය වඩවයි. ගසේ සියලු ම කොටස් ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර සඳහා යොදා ගනී. අපිරණය, පාචනය, අහසන්තර ලේ ගැලීමි, ලාදුරු රෝගවලට විශේෂය. ඇස් තැවීමට කොළ බහුලව ප්‍රයෝජනයට ගනී. ඝෂය රෝගය සමනය කරයි. දෙළුම් ගෙඩියේ පොතු තමිබා බීම පාචනයට ගුණදායක වේ.



දිවුල්

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Limonia acidissima* L.

English - Wood Apple

Tamil - Vilampalam

වියළි කලාපයේ ස්වාභාවිකව වැවෙන මෑතදී විශේෂ අවධානය යොමු වූ පලතුරකි. වනගත පෙදෙස්වල බහුලව දක්නට ලැබේ. පුනි, ඔක්තෝබර් ප්‍රධාන ඵල වාරයයි. ක්‍රමානුකූල වගාවක් ලෙස බොහෝ විට පවත්වා ගෙන යනු නොලැබේ.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස ඉතා ජනප්‍රිය ය. පලතුරු යුෂ, පානයක් ලෙසද යොදා ගැනේ.

නිෂ්පාදන: ජෑම් සහ පල්ප

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	64.2
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	134.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	7.9
මේදය	ග්‍රෑම්	3.7
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම්	18.1
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	130.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	110.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.6
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	40.0
කැරොටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	61.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	0.8
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	3.0

ඖෂධීය ගුණ:

ආහාර රුචිය වඩවයි. අමු දිවුල්, පාචනය, ඉක්කාව, උගුරේ ආබාධ, විදුරුමස ආශ්‍රිත රෝගවලටත්, ඉදුනු දිවුල් අක්මා හා හෘද රෝගවලටත්, ප්‍රතිකාර කිරීමට යොදා ගනී. කොළ පොතු මුල් හා මද සර්ප විෂ ප්‍රතිකාර සඳහා උපයෝගී කර ගැනේ.



බෙලි

Family: Rutaceae

Botanical Name : *Aegle mameos* (L) Corr.

English - Bael Fruit

Tamil - Vilvam palam

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ ස්වාභාවිකව වැඩේ. ක්‍රමානුකූල වගාවන් දැක්නට නොමැත. අප්‍රේල් හා සැප්තැම්බර් ඵල වාරයයි.

පරිභෝජනය: නැවුම් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගනී.

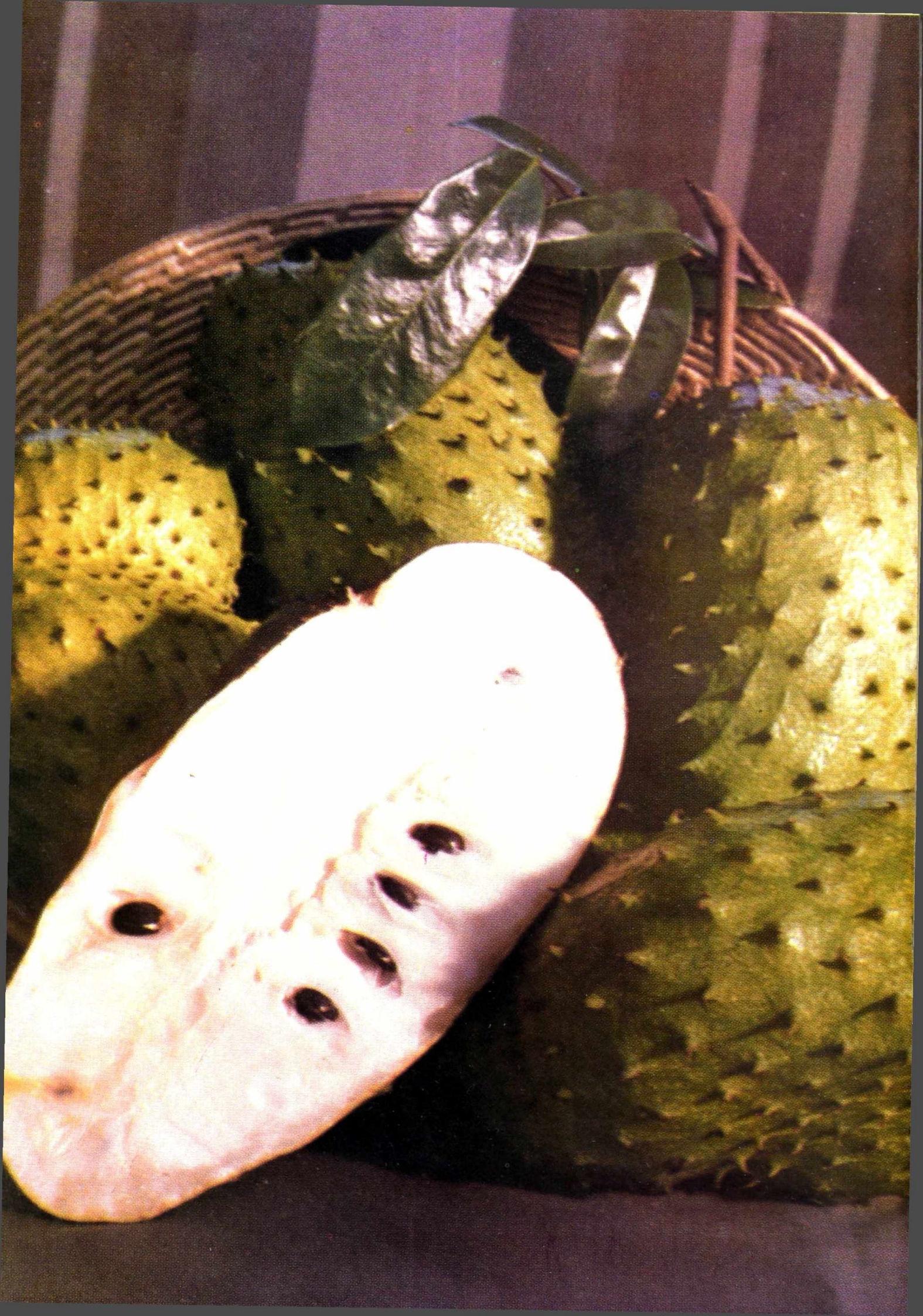
නිෂ්පාදන: ක්‍රිමි හා යුෂ නිෂ්පාදන

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	61.5
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	137.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.8
මේදය	ග්‍රෑම්	0.38
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	31.8
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	85.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	50.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.6
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	130.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	1190.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	1.1
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	8.0
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	27.0

ඖෂධීය ගුණ:

ගන්තිය වඩවයි. මළබද්ධයට හා අතිසාරයට ප්‍රතිකාර කිරීමට යොදා ගනේ. ඇමේබයොසිස් අතිසාරය සඳහා සුදුසු ය.



කටු අනෝදා

Family: Annonaceae

Botanical Name : *Annona muricata* L.

English - Soursop

Tamil - Mulseethapalam

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ ගෙවතු වල දක්නට ලැබෙන පලතුරකි. ක්‍රමානුකූල වගා දක්නට නොමැත. මැයි සිට ජූලි දක්වා ඵල වාරයයි. අවාරයේ ද ඵල දරයි.

පරිභෝජනය:

නැවුම් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගැනේ. පලතුරු යුෂ රසවත් පානයකි.

නිෂ්පාදන:

කෝඩියල්, ක්‍රීම් හා යුෂ නිපදවිය හැකිය. අමු පල ව්‍යංජනයක් ලෙස ආහාරයට ගැනේ.

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	81.7
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	65.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.08
මේදය	ග්‍රෑම්	0.4
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	16.3
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	14.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	27.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.68
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	70.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	170.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	20.0

ඖෂධීය ගුණ:

හන්දි, ඉදිමීම, මුත්‍රා ආබාධ, අක්මාවේ ආබාධවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොදා ගැනේ. නොමේරූ පල ආහාර විෂවීම හා පාවනයට ගුණදායකය. මලබද්ධය වලකයි.



සීනි අහෝදා

Family: Annonaceae

Botanical Name : *Annona squamosa* L.

English - Sugar Apple

Tamil - Annamunna
Seethapalam

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ දක්නට ලැබේ. ක්‍රමානුකූල වගාවන් නොවේ.

පරිභෝජනය:

නැවුම් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගැනේ. පලතුරු යුෂ රසවත් පානයක් ලෙසද ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	705
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	104.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.6
මේදය	ග්‍රෑම්	0.4
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	23.5
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	17.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	47.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.5
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	330.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	440.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	1.3
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	37.0

ඖෂධීය ගුණ:

අමු ගෙඩි, පාවනය සමනය කරයි. විසජ්ජ ගෙඩිවල ආලේප කිරීමට යෝග්‍ය වේ.



වැලි අහෝදා

Family: Annonaceae

Botanical Name : *Annona reticulata*

English - Bullock's Heart

Tamil - Ramsitha

තෙත් හා මැදුරට කලාපයේ ගෙවතු වල දක්නට ලැබෙන පලතුරු හෝගයකි. ක්‍රමවත් වගාවන් නොකෙරේ. බොහෝ විට නිරායාසයෙන්ම බෝවීම සිදු වේ.

පරිභෝජනය: ඉදුනු පලතුරක් ලෙස අනුභව කළ හැකිය.

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	76.8
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	70.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.4
මේදය	ග්‍රෑම්	0.2
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	15.7
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.6
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	70.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.6
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	5.0
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	33.0

ඖෂධීය ගුණ:

මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කරයි. විරේඛණයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. වමනය සමනයට ප්‍රතිකාර සඳහා භාවිතා කරයි.



වෙරි මෝයා

Family: Annonaceae

Botanical Name : *Annona cherimola* Miller

English - Custard Apple

Tamil -

අනෝදා පවුලේම පලතුරකි. බහුලව වගා නොකෙරේ. මැද රට හා තෙත් කලාපයේ ගෙවතු වල දක්නට ලැබේ.

පරිභෝජනය: ඉදුනු පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගනු ලැබේ.

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ගත්තිය	කිලෝ කැලරි	104.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.6
මේදය	ග්‍රෑම්	0.4
පිෂ්ඨධාතු	ග්‍රෑම්	23.5
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	17.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	1.5
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.5
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	70.0
රයිබොජලේටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	170.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	37.0

ඖෂධීය ගුණ:

ලය විරේක හා පරපෝෂිත ආබාධවලට ප්‍රතිකාර සඳහා යොදා ගනී. නිවීමෝනියාව සමනයට ලෙල්ල භාවිතා කෙරේ.



වැල හා වරකා

Family: Moraceae

Botanical Name : *Artocarpus heterophyllus* Lam.

English - Jak

Tamil - Palappalam

තෙත් කලාපයේ ගෙවතු වල බහුලව දක්නට ලැබෙන විශේෂිත පලතුරු හෝගයකි. අතරමැදි කලාපයේ ද සාර්ථකව වැවේ. නොමේරූ ගෙඩි පොලොස් යනුවෙන් ද මේරූ ගෙඩි කොස් යනුවෙන් ද ඉදුනු ගෙඩි වරකා/වැල යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. ඉදුනු ගෙඩිවල ඇට කල් තබා ගැනීමේ දී වැල කොස් ඇට ලෙස හැඳින්වේ. වරකාවලට හොඳ අපනයන ඉල්ලුමක් පවතී.

පරිභෝජනය:

පැසුනු ගෙඩි තම්බා හෝ ව්‍යංජනයක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය.

නිෂ්පාදන: පොලොස් කල් තබා ගැනීම, කොස් මදුලු වියලා කල් තබා ගැනීම, ඉදුනු පසු කෝඩියල්, සිරස් සෑදීම, ඇට වියළීම හා කර කිරීම.

පෝෂණීය අගය: (ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

		වරකා	කොස්	ඇට
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	94.0	51.0	151.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.7	2.6	4.3
මේදය	ග්‍රෑම්	0.3	0.8	0.4
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	93.7	9.4	32.0
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	27.0	30.0	35.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	-	40.0	126.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.6	1.7	1.2
කැරොටින්	මිලි ග්‍රෑම්	39.0	-	25.0
තයම්න්	මිලි ග්‍රෑම්	0.09	50.0	180.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.11	40.0	50.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	9.0	14.0	17.0

ඖෂධීය ගුණ:

පොටෑසියම්, යකඩ හා ශක්තිය අඩංගුය. රුධිරාධාන සමනය කෙරේ. ඉදුනු වරකා කැරොටින් මූලාශ්‍රයකි. කොළ තම්බා බීම දියවැඩියාවට ගුණදායක වේ.



දුරියන්

Family: Bombacaceae

Botanical Name : *Durio zibethinus* Murray

English - Durian

Tamil - Thurian

මහනුවර, මාතලේ, කළුතර හා කැගල්ල යන දිස්ත්‍රික්කවල ප්‍රධාන වශයෙන් දක්නට ලැබේ. නිතර ඉහළ මිලකට අලෙවි වේ. පුනි සිට සැප්තැම්බර් දක්වා ඵල වාරයයි.

පරිභෝජනය:

නැවුම් පලතුරක් ලෙස අනුභව කළ හැකිය. බීජ ව්‍යාංජනයක් ලෙස හෝ බීමක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.

නිෂ්පාදන: ක්‍රීම් හා පලතුරු බාර්

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	58.0
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	183.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	2.8
මේදය	ග්‍රෑම්	3.9
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	34.1
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	50.0
කැරොටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	12.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.0

ඖෂධීය ගුණ:

වාපිකරණ ශක්තිය ඇතැයි විශ්වාස කෙරේ.



මැංගුස්

Family: Clusiaceae

Botanical Name : *Garcinia mangostana* L.

English - Mangosteen

Tamil - Mangusteen Palam

කළුතර, කොළඹ, ගම්පහ, ගාල්ල, කැගල්ල, මහනුවර, මාතලේ යන දිස්ත්‍රික්කවල වගා කෙරේ. ගෙවතු වගාවක් ලෙස දක්නට ලැබෙන ඉමිහිරි පලතුරකි. විදේශ ඉල්ලුමක්ද පවතී. එහෙත් වාණිජ වගා දක්නට නොමැත. මැයි, සැප්තැම්බර් ඵල වාරයයි.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස අනුභව කළ හැකිය.

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	84.9
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	60.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.5
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිණ්ඩාතු	ග්‍රෑම්	14.3
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	20.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.2

ඖෂධීය ගුණ:

දියවැඩියාව සමනය කරයි. ලෙල්ලේ අඩංගු කහට අතිසාරයට යෝග්‍යය.



අැඹරැලූලා

Family: Anacardiaceae

Botanical Name : *Spondias dulcis* Saland.

English - Ambarella

Tamil - Ambarella

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ සාර්ථක ලෙස වගා කළ හැකි හෝගයකි. කුරු වර්ගය වසර පුරා ඵල දරයි. උසට වැඩෙන වර්ගය පුලි. අගෝස්තු කාලයේදී ඵල දරයි කුරු වර්ගය ඉතා ජනප්‍රිය වේ.

පරිභෝජනය:

නැවුම් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගැනේ. පලතුරු යුෂ රසවත් පානයකි.

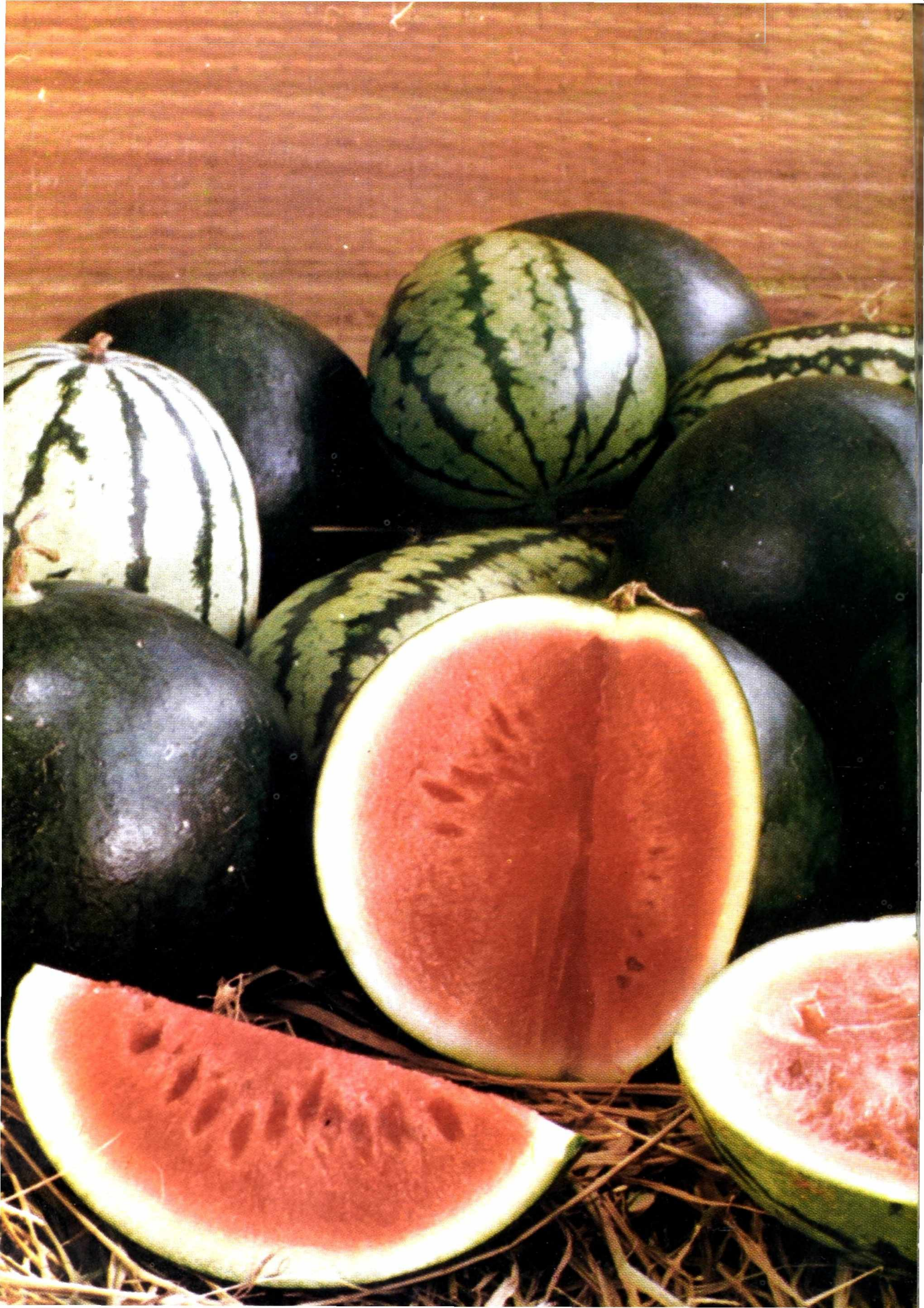
නිෂ්පාදන: පැමි, අච්චාරු, වටිනි

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	86.9
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	46.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.2
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	12.4
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	56.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	67.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.3
කැරොටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	205.0
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	50.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	20.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	36.0
නයිසින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	1.4

ඖෂධීය ගුණ:

දියවැඩියාව, අපිරණය, මුත්‍රා ආබාධ හා අර්ශස්වලට ගුණදායකය. රුධිර පීඩනයට හා කොලොස්ටරෝල් හරණයට ගුණදායකය.



පැණි කොමඩු

Family: Cucurbitaceae

Botanical Name : *Citrallus lanatus* (Thumn.) Matsum & Nakai

English - Water Melon

Tamil - Vaththahai

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ වගා කළ හැකි පලතුරකි. පත්තක්කා නමින් ද හැඳින්වේ. මැයි, ජුනි වල වාරයයි.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස අනුභව කළ හැකිය.

හිෂ්පාදන: පලතුරු සලාද, මාංසලය පානයක් ලෙස

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	95.8
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	16.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.2
මේදය	ග්‍රෑම්	0.2
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	3.3
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	11.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	12.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	7.9
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	20.0
රයිබොප්ලේටින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	40.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	1.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.1

ඖෂධීය ගුණ:

අධික පිපාසය, සමනය කරයි. දියවැඩියාවට ගුණදායක වේ. වකුගඩු පිරිසිදු කරයි.



නෙල්ලි

Family: Euphorbiaceae

Botanical Name : *Phyllanthus emblica* L.

English - Anola

Tamil - Nellikai

තෙත් හා වියළි කලාපයේ ස්වාභාවිකව වැවෙන පලතුරකි. කැල්සියම් හා විටමින් සි බහුලව අඩංගු ඖෂධීය පලතුරක් ලෙස නිතර ආහාරයට ගැනීමට යෝග්‍යය.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස හා යුෂ ආකාරයට ආහාරයට ගැනේ.

නිෂ්පාදන: නෙල්ලි සිරස්

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	81.8
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	58.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.5
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	13.7
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	50.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	20.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.2
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	10.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.2
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	4.0
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	600.0

ඖෂධීය ගුණ:

හෘද, නාළ හා පිත ආශ්‍රිත ආබාධ හා නහර ගත ආබාධවලට යෝග්‍යය. සමේ රෝගවලින් ආරක්ෂා වේ.



උගුරැස්ස

Family: Flacourtiaceae

Botanical Name : *Flacourtia indica* (Burm.f.) Merr.

English - Sapida

Tamil - Ukkurasa

විටමින් සි බහුල පලතුරකි. වාණිජ මට්ටමින් වගා නොකෙරේ.

පරිභෝජනය:

නැවුම් පලතුරක් ලෙස අනුභව කෙරේ.

නිෂ්පාදන: ජෑම් සහ වට්ටිනි

පෝෂණීය අගය: (ඉදුණු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	67.8
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	114.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.7
මේදය	ග්‍රෑම්	1.8
කාබොහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම්	22.7
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	100.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	100.0
විටමින් සි	මිලි ග්‍රෑම්	14.0

ඖෂධීය ගුණ:

පැසුණු ගෙඩි වාතාබාධ සමනය කරයි. ඉදුණු ගෙඩි වාතාබාධවලින් හට ගන්නා රෝගවලට යෝග්‍යය.



සැපදිල්ලා

Family: Sapotaceae

Botanical Name : *Manilkara zapota* (L) Van Royen

English - Sapodilla

Tamil - Sappota

තෙත් හා මැද රට කලාපයේ වගා කළ හැකි පලතුරකි.

පරිභෝජනය:

නැවුම් පලතුරක් ලෙස අනුභව කළ හැකිය.

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	73.7
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	98.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	1.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	21.4
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	28.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	27.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	2.0
නයිමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	20.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
නයිසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.2
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	6
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	48.0

ඖෂධීය ගුණ:

ගන්තිය හා කැරොටීන් බහුල පලතුරකි. දුර්වල රෝගීන්ට ගන්තිජනක පානයකි.



ජම්බු

Family: Myrtaceae

Botanical Name : *Syzygium cumini*

English - Malay Rose Apple

Tamil - Jambu

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ ගෙවතු වල දක්නට ලැබෙන පලතුරකි. වාණිජ වගාවන් නොමැත.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගැනේ. ජෑම් ද සෑදිය හැකි ය.

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	83.7
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	62.0
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	0.3
පිෂ්ටක	ග්‍රෑම්	14.0
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	15.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	15.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	1.2
විටමින් ඒ	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	24.0
තයමින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	30.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	10.0
නියසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.2
විටමින් සී	මිලි ග්‍රෑම්	18.0

ඖෂධීය ගුණ:

දියවැඩියාව, අතිසාරය, පාචනය සමනය කරයි.



වෙරළ

Family: *Elaeocarpaceae*

Botanical Name : *Elaeocarpus serratus* L.

English - Ceylon Olive

Tamil - Veralikkai

තෙත් කලාපයේ ගෙවතු වල දක්නට ලැබෙන, වසර පුරා ඵල දරන පලතුරකි. වාණිජ මට්ටමේ වගාවක් ලෙස දක්නට නොලැබේ.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස අනුභව කළ හැකිය. ඉදුනු ඵල සීනි දමා වනයේ කොටා ගත් විට ඉතා රසවත් ය.

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	63.0
ගැන්විය	කිලෝ කැලරි	140.0
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	1.4
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම්	35.0
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	11.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	21.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	2.1

ඖෂධීය ගුණ:

මළබද්ධය සමනය කරයි. අරලුවල මලයා යැයි ජනවහරයේ පවතී.



කාමරංගා

Family: Oxalidaceae

Botanical Name : *Averrhoa carambola* L.

English - Star Fruit Tamil - Kandasagadam, Kamarangai

මෙරට වැවෙන දේශීය වර්ග ඇඹුල් අධිකය. මෑතදී හඳුන්වා දුන් හනි ස්විට් වර්ගය මිනිරි පලතුරක් ලෙස ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී.

පරිභෝජනය:

හනි ස්විට් වර්ගය නැවුම් පලතුරක් ලෙස අනුභව කළ හැකිය.

නිෂ්පාදන: පලතුරු යුෂ

පෝෂණීය අගය: (ඉදුනු මදය ග්‍රෑම් 100ක අන්තර්ගත දෑ)

ජලය	ග්‍රෑම්	91.9
මාංශ ජනක ධාතු	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	0.1
පිෂ්ටධාතු	ග්‍රෑම්	6.1
ශක්තිය	කිලෝ කැලරි	28.0
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	4.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	11.0

ඖෂධීය ගුණ:

අර්ශස් රෝගය නිසා අධික ලේ වහනයට ප්‍රතිකාර කිරීමට යෝග්‍යය.



පිහි පමිඬු

Family: Myrtaceae

Botanical Name : *Syzygium samarangense* Bl.

English - Watery Rose Apple

Tamil - Periya Jambu

තෙත් හා අතරමැදි කලාපයේ ගෙවතු වල දක්නට ලැබේ. වාණිජ වගාවන් නොමැත.

පෝෂණීය අගය: විටමින් සි බහුලව ඇත.

ජලය	ග්‍රෑම්	89.1
ගන්තිය	කිලෝ කැලරි	39.0
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	0.2
පිෂ්ටක	ග්‍රෑම්	8.5
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	10.0
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	30.0
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	0.5
නයිට්‍රජන්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	10.0
රයිබොෆ්ලේවින්	මයික්‍රො ග්‍රෑම්	50.0
නයිසින්	මිලි ග්‍රෑම්	0.4
විටමින් සි	මිලි ග්‍රෑම්	3.0

ඖෂධීය ගුණ:

දියවැඩියාවට යෝග්‍යය.



ගඩුගුඩා

Family: Euphorbiaceae

Botanical Name : *Baccauria motleyana* (Muell.Arg.) Muell.Arg.

English - Rambai

Tamil - Gaduguda

මැලේසියාවෙන් හඳුන්වා දුන් පලතුරකි. කොළඹ, ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කවල වැඩි වශයෙන් වගා කෙරේ.

පරිභෝජනය:

නැවුම් පලතුරක් ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය.

හිෂ්පාදන: සීනි, සිරස් සහ වයින්

ඖෂධීය ගුණ:

හන්දි ඉදිමීම, මුත්‍රා ආබාධ, අක්මාවේ ආබාධවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා යොදා ගැනේ. නොමේරූ පල ආහාර විෂමීම හා පාවහයට ගුණදායකය.



ලොව්

Family: Flacourtiaceae

Botanical Name : *Flacourtia inermis* Roxb.

විටමින් සිංචුල පලතුරක් ලෙස සැලකේ. වාණිජ වගා නොමැත.

පරිභෝජනය:

අලුත් පලතුරක් ලෙස අනුභව කරයි.

ඖෂධීය ගුණ:

වාත රෝගවලට යෝග්‍යය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

01. Anon. 1997 Tropical Fruits of Sri Lanka
Department of Agriculture,
Ministry of Agriculture and Lands.
02. Jayaweera, D. M. A. (1981-82)
Medicinal Plants Used in Ceylon (Part 1-5)
National Science Council of Sri Lanka.
03. Rajapaksa, U. 1988. Traditional Food
Plants in Sri Lanka. Hector Kobbekaduwa Agrarian
Research and Training Institute 530PP.
04. Gopalan, C., Rama Sastri, B. V., and Balasubramanian,
S.C., (1985) Nutritive Value of Indian Foods. National
Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research.
Hyderabad, India.

National Digitization Project

National Science Foundation

Institute : Department of Agriculture

1. Place of Scanning : Department of Agriculture, Peradeniya

2. Date Scanned

2018/01/25

3. Name of Digitizing Company : Sanje (Private) Ltd, No 435/16, Kottawa Rd,
Hokandara North, Arangala, Hokandara

4. Scanning Officer

Name

N.S. Karunaratna

Signature

Sithara

Certification of Scanning

I hereby certify that the scanning of this document was carried out under my supervision, according to the norms and standards of digital scanning accurately, also keeping with the originality of the original document to be accepted in a court of law.

Certifying Officer

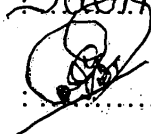
Designation

Chief Librarian

Name

Saumya Upamalika

Signature



Date

2018/01/25

"This document/publication was digitized under National Digitization Project of the National Science Foundation, Sri Lanka"