

# කුරක්කන්

කුරක්කන් පොතින් පැල්පත කුමක්	වැනි
විසි වයසේ මගේ කම්මුලේ පෙනුම	වැනි
පිදිගෙන එන කුරහන් කුමක්	වැනි
අළුත් ලම්පියකගේ මල් හිනා	වැනි

෧෫෧ කුරක්කන් ග්‍රෑම් 100 කම

ජලය	11.7%	පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම්	254
ශක්තිය කැලරි	332	යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	5.3
ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	6.2	තඹන් මිලි ග්‍රෑම්	0.33
මෙදය ග්‍රෑම්	1.4	රයිබෝජලේටින් මිලි ග්‍රෑම්	0.10
කාබොහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම්	79.2	නයිට්‍රජන් මිලි ග්‍රෑම්	1.3
කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	329		

- ◆ දියවැඩියාවට හෙවත් මධුමේහයට ගුණදායකය
- ◆ කැඩුම් බිඳුම් වලදී, වෙනත් ඖෂධ සමග පත්තු බැඳීමට
- ◆ ගෙඩි සුවකිරීමට සිංහල වෙදකමෙහි යොදා ගැනේ
- ◆ සර්ප විෂට - කැඳ සාදදීම කරනු ලැබේ

බණ්ඩ කුරක්කන් පැද්දෙනු කුමක්	වැනි
පොති නෑනා දුර සිට අත වනනු	වැනි
පැසි තිබෙන රතු කුරහන් කුමක්	වැනි
පෝරුව උඩ මනමාලිගේ බළුව	වැනි