

# මන්ද පෝෂණය දුරලීමට මුංඇට

මන්ද පෝෂණය තුන්වන ලෝකයේ දියුණු වන රටවල් මුහුණ දෙන ප්‍රශ්නයකි. ශාරීරික වධිනය, මානසික වධිනය හා කාර්යක්ෂමතාවය, මන්ද පෝෂණය නිසා අඩපන කරන බැවින් මනව සංහතියේ ප්‍රබල සතුරෙක් ලෙස එය හැඳින්විය හැක. එමෙන්ම මිනිසාට ආර්ථික දියුණුව ලබා ගැනීම දුෂ්කර කාර්යයක් කිරීමටද එය සමත් වෙයි.

පවුල් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව හා කාර්යක්ෂමව තබා ගැනීමට පෝෂ්‍යයදායී ආහාර ප්‍රමාණවත් අන්දමින් පරිභෝජනය කල යුතුය. එමෙන්ම සෑම ආහාර වේලක්ම අංග සම්පූර්ණ වීමට වධික ආහාරයක්ද, ශක්තිය ලබා දෙන ආහාරයක්ද, ආරක්ෂක ආහාරයක්ද, එහි අඩංගු විය යුතුය. වධික ආහාර නම් සතුන් මගින් ලැබෙන ආහාර හා මුං, පරිප්පු, කවිපි වැනි සියළු පියලි ඇටවර්ග වේ. ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර නම් සියළුම ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග, කොස්, දෙල් ආදිය පැණි, හකුරු, තෙල් වර්ග වේ. ආරක්ෂක ආහාර වර්ග නම් පලා ඇතුළු එළවළු හා පළතුරු වේ. මනා පෝෂණයක් සඳහා මෙම ආහාර වර්ග අඩංගු සමතුලිත ආහාර පරිභෝජනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි.

කෙසේ වෙතත් ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් නොමැති විමත්, ආහාර හිඟකම, රෝග ආසාදනය, මස් මාළු වල ඉහළ යන මිල ගණන්, ආර්ථික දාහනා,

එම ද්‍රව්‍ය ලබා ගැනීමේ දුෂ්කරතා වැනි කරුණු නිසා දැනට අප රටේ ජනතාවගෙන් සැහෙන සංඛ්‍යාවක් පෝෂණ දාහනා නිසා ඇතිවන රෝග තත්ත්වයන් හිමිකර ගෙන ඇති බව පැහැදිලිව පෙනෙන කරුණකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දක්නට ලැබෙන දාහනා රෝගයක් වන්නේ ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්ද පෝෂණයයි. මෙම මන්ද පෝෂණය දුරුකර ගැනීමට යොදා ගත හැකි හොඳම ආහාර වර්ගය වන්නේ මුංඇටය. ප්‍රෝටීන් හා ශක්තිය බෙහෙවින් ඇති එමෙන්ම මයිසුර් පරිප්පු හා මස්, මාළු වලට වඩා පහසු, අඩු මිලකට ලබාගත හැකි පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි මුංඇට දේශීය ආහාරයක් වශයෙන් වඩ වාත් ප්‍රවලිත කල යුතුව තිබේ.

මාංශ බෝග අතුරින් මුංඇට දෙවැනි වන්නේ මයිසුර් පරිප්පු වලට පමණි. මාංශ බෝගයක් වශයෙන් මෙන්ම මයිසුර් පරිප්පු ආහාර වශයෙන්ද ජනතාව අතර වඩා ජනප්‍රිය වුවද, පරිප්පු දේශීය වශයෙන් වගාකල විට ලැබෙන අඩු අස්වැන්න එම බෝගය මෙරට

### කේ.බී. ගුණරත්න

සහකාර කෘෂිකම් අධ්‍යක්ෂ

ගොවින් අතර ජනප්‍රිය නොවීමට හේතුවී ඇත. නමුත් මුංඇට බෝගය දේශීයව ඉතා සාර්ථකව වගාකල හැක. එම නිසා මයිසුර් පරිප්පු සඳහා වැයවන විදේශ විනිමය ඉතිරිකර වෙනත් සංවර්ධන කාර්යයක් සඳහා යෙදවිය හැකි අතර, මුංවගාව දිවයින පුරා තවත් හොඳින් ව්‍යාප්ත කල යුතුව ඇත.

මුංඇටවල අඩංගු පෝෂක තත්ත්වයන් සලකා බැලීමෙන් එහි වටිනාකම පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය. වධික ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ධාන්‍යවල මෙන් තුන් ගුණයක් පමණ මුංඇටවල ඉහළය. එමෙන්ම බිත්තර, මස්, මාළු ආහාර වලට වඩා ප්‍රෝටීන් ඉහළය.

**ආහාර වර්ග**

**ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය**

මුංඇට	24.0
හාල්	7.5
බඩඉරිඟු	10.0
කුරක්කන්	7.3
මාළු	18.0
බිත්තර	18.0

එමෙන්ම මුංඇට, අල වග්ගී සමඟ සැසඳීමේදී කැලරි හා වර්ධක ප්‍රෝටීන් අතර කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇත.

**ආහාර වර්ග**

**ආහාර ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු කැලරි ගණන ප්‍රෝටීන් ගණන**

මුංඇට	334.0	24.0
මයිසොක්කා	157.0	0.7
බතල	120.0	1.2
අර්තාපල්	97.0	1.6

මුංඇට අත්‍යවශ්‍ය ඇමිනෝ අම්ල බහුල ආහාරයකි. අත්‍යවශ්‍ය ඇමිනෝ අම්ලයන් වන ලයිසීන් සහ ට්‍රිට්‍රොසින් වැඩි ප්‍රමාණයක් මුංඇටවල අන්තර්ගත වේ. මෙසේ ඇමිල අඩංගු නිසා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් නිපද වේ. මෙය වැඩිහිටි මිනිසාගේ මෙන්ම විශේෂයෙන් ළදරුවන්ගේ කායික හා මානසික වර්ධනයට ඉතා අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි. දේශීය වශයෙන් ප්‍රචලිත මුංඇට මිශ්‍ර ආහාරයක් වශයෙන් ගැනීම අප රටේ ජනතාවගේ පුරුද්ද වේ. මුංඇට සහ බත් මිශ්‍රව ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය. එසේ මිශ්‍රව ගැනීමෙන් රුධිරයේ නිපදවෙන සීනි ප්‍රමාණය අඩුවේ. රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය අඩුවීම දියවැඩියාව වැනි රෝග ඇතිවීම වළකාලයි. දෙවියන්ට පවා ප්‍රිය වූ මුංඇට අපේ දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගැනීම නිරෝගී ජීවිතයක අඩිතාලමයි.

තැම්බු මුංඇට කෝප්ප භාගයක් (පොල් කටු හැඳි 1 ක්) ආහාරයට ගැනීමෙන් වැඩිහිටියෙකුට දවසකට අවශ්‍ය වර්ධක ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයෙන් 20% ක් සපයා ගත හැකිය. මුංඇට පහසුවෙන් ජීර්ණය වන ආහාරයකි. එමෙන්ම මුංඇට විවිධ ආකාරයට ආහාර ලෙස පිළියෙළ කර ගැනීමට හැක. මුංඇට වශයෙන් හෝ බැඳ පියලි කර ව්‍යංජන වශයෙන් පිළියෙල කරගත හැක. එසේ නොමැති නම් මුංඇට මුල් අද්දවා සලාද වශයෙන් ගැනීම නුඛිල්ස් වැනි ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී ඒවාට යෙදීම හෝ ව්‍යංජන වශයෙන් පිළියෙල කරගත හැක. මුංඇට තම්බා බැඳ පොතු ඉවත්කර පිටි සාද විවිධ රසකැවිලි සාදාගත හැක.

දැනට මයිසුර් පරිප්පු කිලෝ එකක් රුපියල් 80/= කි. මුංපියලි, මුං පරිප්පු, වශයෙන්

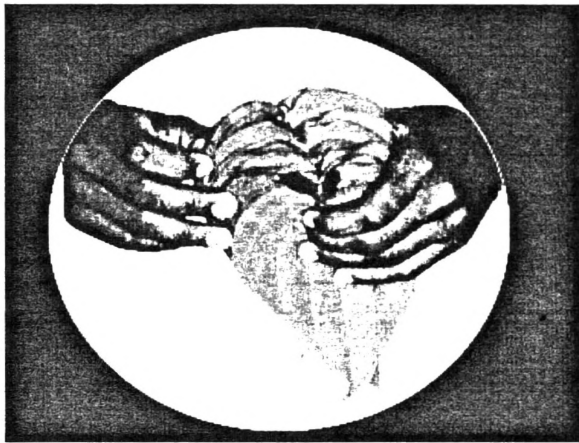
වෙළඳ පලට නිකුත් කර ඇති අතර, කිලෝව රුපියල් 70/= කි. මයිසුර් පරිප්පු ලෙසම මුං පරිප්පුද ඉතා රසවත් ලෙස සාදාගත හැක. මන්දපෝෂණයෙන් තොර නිරෝගිමත්වූ කාර්යක්ෂම ජනතාවක් සිටින ජාතියක් දියුණුවේ ඉහළටම පහසුවෙන් ළඟාවෙනු ඇත. අපේ රටද, ජාතියද, මන්ද පෝෂණයෙන් තොර කර ගැනීමට දේශීය නිෂ්පාදනයක් වන මුංඇට පරිභෝජනය අපේ ආහාරයට එකතු කර ගනිමු.

අවසාන වශයෙන් “ලෙස්ටර් බුබුන්” ගේ අදහසක් මෙහිලා සඳහන් කරමි.

“අවාසනාවකට මෙන් ළමාවියේදී මන්ද පෝෂණයට ගොදුරුවීමේ විපාක, මරණ

මංවකය දක්වාම ලුහුබඳි, පසුකලකදී කොතරම් උසස් ආහාරපාන අධ්‍යාපනික පහසුකම් සැපයුවත්, මන්ද පෝෂණය නිසා ස්නායු පද්ධතියට මාංශ ජනක ධාතු හා ආහාර හිඟවීමේ විපාක ඔවුන්ටත්, ඔවුන්ගේ ඊළඟ පරම්පරාවටත් විදීමට සිදුවීම අතිශයින්ම බේදජනකය.

පාසැල් ළමුන්ගේ දිවා ආහාරය ලබා දීමට රජය සැපයූම් කොට ක්‍රියාත්මක කරමින් සිටින මෙම අවධියේ මුංඇට ළමුන්ගේ ආහාරයට එකතු කිරීමට අවධානය යොමු විය යුතුය. එයින් දේශීය මුංඇට නිෂ්පාදනය ඉහළ දමා නිරෝගිමත් දරු පරපුරකට අඩිතාලමද වැටේ.



**ලැබුණා වූ 2007 නව වසර ලක්වැසි ගොවි ජනතාව ඇතුළු ඔබ සැමට සෞභාග්‍යමත් වාසනාවන්ත වසරක් වේවා!**

**National Digitization Project**

**National Science Foundation**

Institute : Department of Agriculture

1. Place of Scanning : Department of Agriculture, Peradeniya

2. Date Scanned : ..... 2018/01/08 .....

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 : ..... Sihara .....


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 : ..... 2018/01/08 .....

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