

# කුරක්කන්

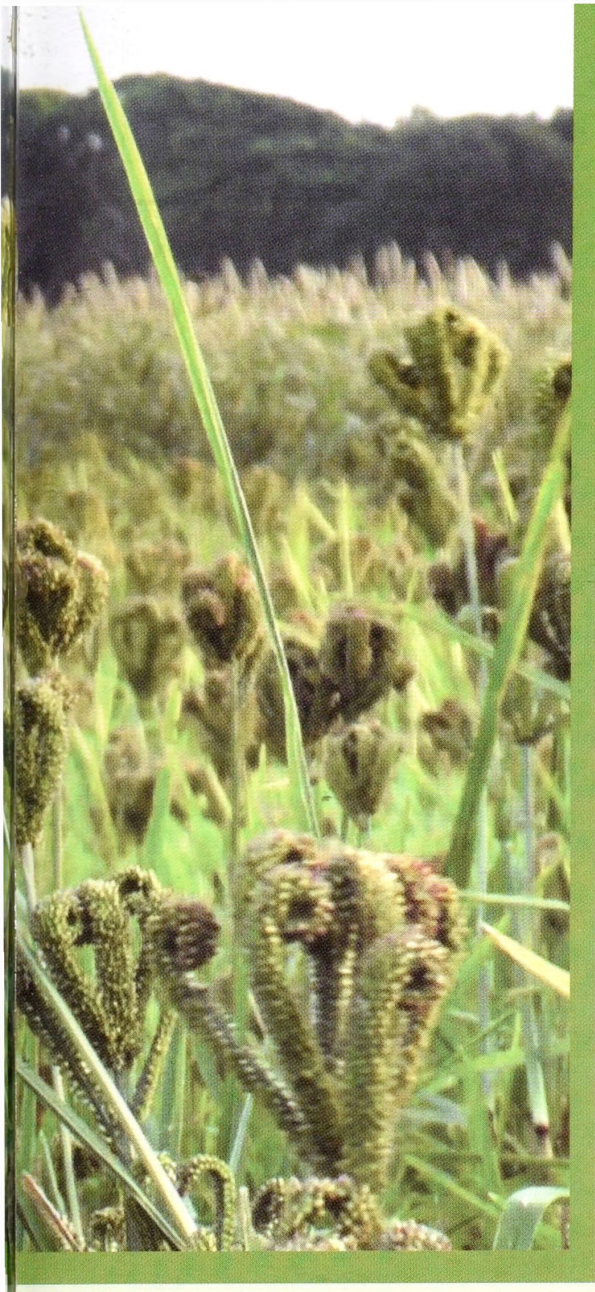
පිළිබඳ ඔබ දැනගත යුතු වටිනා තොරතුරු



ආචාර්ය කේ. එච්. සාමරසිංහ,  
ස්වාභාවික නිලධාරී,  
ආහාර ජෛව විද්‍යා විද්‍යාලය, ගාල්ල

ඈත අතීතයේ සිටම සහල් කුරක්කන් අලබන බතල වලින් අපේ ජනතාව සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාගෙන තිබෙනවා. අපේ පැරැන්නන්ගේ නිරෝගී සහ ශක්තිමත් ජීවයට ප්‍රධාන හේතුව වී ඇත්තේ එකල ඔවුන් ගත් ආහාරයි. ක්‍රමක්‍රමයෙන් අපේ ආහාර රටාව වෙනස් වෙලා දේශීය ආහාර අමතක කරල විදේශයෙන් ගෙනෙන ලද පාන් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර වලට ඇබ්බැහි වුනා. පාන් සහ පාන් පිටි ආශ්‍රිත ආහාර ප්‍රචලිත වීමත් සමගම අපේ පැරණි ආහාර ටිකෙන් ටික අමතක වුණා. එහි ප්‍රතිඵලය තමයි ජනතාව බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වීම, ඒ කියන්නේ දියවැඩියාව, රුධිර රෝග, වකුගඩු රෝග යනාදි මෙම රෝග වලට අපි නොදැනුවත්වම ගොදුරු වෙනවා. ඒ වගේම තමයි මෙම රෝග හැඳුනාත්

නියමිත සුවයක් ලබා ගැනීම අපහසු වීම ඖෂධ ගැනීම සහ ආහාර පාලනය මගින්මෙම රෝග පාලනයක් කරගත නොහැකි නමුත් ඒවාට යන වියදම මෙන්ම ආහාර ගැනීමෙන් ලැබෙන මානසික සතුට ලැබෙන්නේ නැහැ. ජීවිතයම ලෙඩ ගානෙ සිටීමට තමයි සිදුවෙන්නේ. මෙම රෝග වලට ගොදුරු වුන අය මේ පිළිබඳ හොඳ අත්දැකීම් ලබලා ඇත. අමාරුවෙන් ලබා ගත් මිනිස් ජීවිතය අකාලයේදී අදුරු කර ගැනීම හරිම අවාසනාවක්. මෙසේ බෝ නොවන රෝග නිසා ජීවිතය අදුරට ගිය කෙනෙකුට නැවත ආලෝකයට එන්න අපහසුයි. එහෙත්ම මේ සඳහා තිබෙන හොඳම විසඳුම තමයි මෙම රෝග සෑදීම වළක්වා ගැනීම. මේ වැළැක්වීමේ ක්‍රම කුඩා තරුණ වැඩිහිටි හැමෝටම හරිම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.



ආහාර තෝරාගැනීමේදී ධාන්‍ය වර්ග තෝරාගැනීම ඒවායේ පෝෂණීය වැදගත්කම සහ ශරීර සෞඛ්‍යාත්මක හැකියාව මත තෝරා ගැනීම ඉතාම වැදගත්. පාන් සහ පාන් පිටි සහිත ආහාර නිතර ආහාරයට ගැනීම ඉහත සඳහන් කළ රෝග වලට අතවැනිමක් බව අපි හැමෝම හොඳින් දැනුවත් වෙලා තියනවා. සහල් ආහාරයට ගැනීම පාන් සහ පාන් පිටි ආහාරයට ගැනීමට වඩා හිතකර වන අතර එය දැනටමත් බොහෝ දෙනා දන්නා කරුණක්.

අස්ථි පද්ධතියේ ඇතිවන දුර්වලතා හේතුවෙන් අපේ වැඩිහිටියන් බොහෝදෙනෙක් පීඩා විඳිනවා. දිනෙන් දින මේ ප්‍රවණතාවය වැඩි වන බව පසුගිය වකවානුවේ වාර්තා වී තිබෙන දත්ත අනුව ඉතාමත් පැහැදිලියි. මෙය වළක්වා ගැනීමට නොයෙකුත් වෙළඳ සමාගම් විවිධ වර්ගයේ ආහාර වෙළඳපොලට එකතුකර මුදල් ඉපයීම සිදුවන දෙයකි. මෙම රෝගයට ප්‍රධානම හේතුව වන්නේ අපේ සිරුරට දෛනිකව ලැබෙන කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩුවීමයි. දිනකට අවශ්‍ය කැල්සියම් ප්‍රමාණය මි.ග්‍රෑ. 800 - 1000 ක් පමණ වෙනවා. මෙම කැල්සියම් ප්‍රමාණය නිසි ලෙස නොලැබුනොත් අස්ථි වල ගබඩා කර තිබෙන කැල්සියම් ලබා ගන්නවා. එසේ වුවට අස්ථි දුර්වල වෙනව. දැනට තිබෙන වාර්ෂා අනුව අපේ රටෙහි ජනගහනයෙන් 18.8% කගේ කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය සපිරුනත් අතර ඉතිරි අයගේ කැල්සියම් උෂ්ණතාවයක් දක්නට ලැබෙනවා. මේ උෂ්ණතාවයට ප්‍රධාන හේතුව ලෙස දක්වා ඇත්තේ කිරි පරිභෝජනය අඩු වීමයි. කැල්සියම් ලබා ගැනීම සඳහා අපට ස්වාභාවයෙන්ම ලැබී තිබෙන බෝගයකි කුරක්කන්. අපේ සහල් වලට වඩා කුරක්කන් වල අඩංගු කැල්සියම් ප්‍රමාණය ආසන්න වශයෙන් තිස්අට ගුණයක් වෙනවා. එසේ නම් අප කල යුත්තේ කැල්සියම් ලබා ගැනීම සඳහා අපට ලැබී තිබෙන ස්වාභාවික සම්පතක් වන කුරක්කන් ආහාරයට ගැනීමයි. කුරක්කන් වලින් ශක්තිය සහ ප්‍රෝටීන් සහල් වලට ආසන්නවම ලැබෙන බැවින් අපේ ආහාර වේලට කුරක්කන් එකතු කර ගැනීම ඉතාමත් හොඳ තීරණයක් වෙනවා. මේ පිළිබඳව ඔබට හොඳ අවබෝධයක් ලැබෙනව පහත සඳහන් වගුව කියවීමෙන්. හැබැයි කැල්සියම් ගැන විතරක් හිතල කුරක්කන් විතරක් ගන්න කියනවා කියල හිතන්න එපා. කැල්සියම් අනිත් ආහාර වලින් ලැබෙනවා. ඒ නිසා කුරක්කන් නිතර ආහාරයට එකතු කර ගන්නොත් අපට අවශ්‍ය දෛනික කැලරි ප්‍රමාණය පහසුවෙන් ලබාගන්න පුළුවන්.

මීට අමතරව යකඩ උෂ්ණතාවයන් අපේ රටේ පවතින ප්‍රශ්ණයක්. යකඩ ප්‍රමාණය අඩු වුණහම රක්තහීනතාවය ඇති වෙනව. මෙම තත්ත්වය තිබෙන විට ශරීරයේ සෛල වලට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩුවෙන් ලැබෙන බැවින් උදාසීන ගති පෙන්නුම් කරනවා. ක්‍රියාශීලීත්වය අඩු වෙනවා වගේම බුද්ධි මට්ටමත් පහළ බිහිවනවා. ළමයින්ට අවශ්‍ය යකඩ ප්‍රමාණය නිසි ලෙස නොලැබුණහොත් ඔවුන්ගෙන් සමාජයට වන මෙහෙවර ඉතාමත් අඩු වෙනවා.

ළමයින්ට පමණක් නෙවෙයි වැඩිහිටියන්ටත් මෙය බලපානවා. යකඩ ලබාගැනීමටත් කෘතීමව සපයන පෙනි තියනවා. ඒත් ඒ පෙනි වලට මුදල් වියදම් නොකර අපේ ආහාර මූල ඉදලම නිසි ලෙස කළමනාකරණය කර ගතහොත් යකඩ උෞෂ්ණතාවය ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. පහත තිබෙන වගුව දෙස බලන විට කුරක්කන් වලින් ලැබෙන යකඩ ප්‍රමාණය සහල් වලින් ලැබෙන යකඩ ප්‍රමාණය වගේ හතර ගුණයක් පමණ වෙනව. ඒ කියන්නේ කුරක්කන් යම් ප්‍රමාණයක් අපේ ආහාර වේලට ඇතුළු කර ගත්තොත් අපට අවශ්‍ය යකඩ ප්‍රමාණය ලැබෙනවා.

ආරක්ෂක තත්ත්වය ගැන හිතල, ඉහත කරුණු අනුව ඔබට පැහැදිලි වෙනව ඇති කුරක්කන් වල තිබෙන වටිනාකම. කුරක්කන් තනිකරම ආහාරයක් ලෙස ගැනීමට ඔබ අකමැති ඇති. ඒත් අඩුම වශයෙන් ආහාර පිළියෙල කරන විට කුරක්කන් ටිකක් ඒවාට එකතු කලොත් තනිකර පාන්පිටි, හාල්පිටි වලට වඩා බොහොම ගුණවත්. ඒ වගේම ආරක්ෂාකරයි. එම පෝෂණීය අගයන් ලබා ගන්න නම් අපේ ආහාර පිළියෙල කරන විට පාන් පිටි සහ හාල්පිටි වලින් අඩුම ගණනේ 20% ප්‍රමාණයක් කුරක්කන් පිටි යොදා ගෙන එම ආහාර නිතර ආහාරයට ගත්තොත් අපට අවශ්‍ය

ආහාර (ග්‍රෑම් 100)	ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)	ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම්)	මේදය (ග්‍රෑම්)	තන්තු (ග්‍රෑම්)	කාබෝහයිඩ්‍රේට් (ග්‍රෑම්)	පොස්පරස් (මිලි ග්‍රෑම්)	කැල්සියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	යකඩ (මිලි ග්‍රෑම්)
සහල්	346	6.4	0.4	0.2	79.0	143.0	9.0	1.0
තණහාල්	331	12.3	4.3	8.0	60.9	290.0	31.0	2.8
කුරක්කන්	328	7.3	1.3	3.6	72.0	283.0	344.0	3.9

මේ අනුව බලන කොට අපට ස්වභාවයෙන්ම ලැබී තිබෙන දායාදයක් තමයි කුරක්කන්, කුරක්කන් භාවිතය අප අතර වැඩි කර ගත්තොත් ඉහත සඳහන් කැල්සියම් සහ යකඩ උෞෂ්ණතාවයන් මඟහරවා ගැනීමට හැකි වෙනවා. ඊට අමතරව කුරක්කන් වල අඩංගු තන්තු ප්‍රමාණය ඉතාම වැදගත්. මෙම තන්තු ආහාර මාර්ගයේ ආහාර ගමනාගමනයට අත්‍යාවශ්‍යයි. එනිසා මල බද්ධය තත්ත්වය මඟහරවා ගැනීමට හොඳ ආහාරයක් තමයි කුරක්කන්.

පෝෂණය නොමදව ලබා ගැනීමට හැකිවෙනවා. තලප, පිට්ටු, රොට් යන දේශීය කෑම කුරක්කන් වලින් විතරක් හදන්න පුළුවන්. මෙම කෑම ප්‍රියතාවය අනුව හාල් පිටි එක්කර සාදා ගැනීමට පුළුවන්. තනිකර කුරක්කන් පිටි වලින් සාදන ලද ආහාර නොගෙන සිටිනවාට වඩා කුරක්කන් මිශ්‍ර ආහාර ගැනීම ඉතා හොඳයි. ඒ වගේම නොයකුත් අයුරින් ආහාර ළමයින්ට රුචි වන සේ ලබා දීමෙන් ළමයින්ට අවශ්‍ය කැල්සියම්, යකඩ සහ දළ තන්තු ලබා දීමට පුළුවන්. මේ ගැන අපේ මව්වරුන් වැඩියෙන්ම හිතට ගත යුතුයි. අසනීප හැදුනු විට දුක්වනවාට වඩා අසනීප වළක්වා ගැනීම තමයි නුවණට හුරු. ඒ නිසා කුරක්කන් පරිභෝජනය ඉහළ නංවා නිරෝගී ජීවත්වීමේ බිහි කිරීමට උනන්දු වෙමු.

ඒවාගේම තමයි අපට ප්‍රෝටීන් වලින් ලැබෙන්නේ අම්නෝ අම්ල, ඇම්නෝ වලින් ශරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය එකක් තමයි. "මෙතයනින්" මෙම ඇම්නෝ අම්ලය බොහෝ අයට ලැබෙන්නේ අඩුවෙන්. පර්යේෂණ ප්‍රතිඵල අනුව කුරක්කන් වල මෙතයින් වැඩිපුර තියෙනවා. අපි ආහාර ගත යුත්තේ ඒවයේ තිබෙන පෝෂණීය ගුණය සහ