# දිනපතා නැවුම් එළවලු පළතුරු වැඩියෙන් අනුභව කර යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනිමු

අප අවට පරිසර-යෙන් හෝ අප ගන්නා ආහාරයෙන් අපගේ ශරීරයට ඇතුළු වන විෂ රසායන හෝ දූෂක නිසා පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇති බව අපි හොඳින් දනිමු. මෙය සිදුවන්නේ මෙම දූෂක හා රසායන ද්‍රව්‍ය ශරීරයේ සෛල තුලදී ඔක්සිකරණයට භාජනය වී නිදහස් රැඩිකල්ස් නම් වූ අණු විශේෂයක් සෑදිමෙනි. ඒවා අස්ථායී වන අතර, තව දුරටත් දාම ප්‍රතික්‍රියා සිදුකොට සෛල විකෘතිතා හා ප්‍රෝටීන බිඳවැටීම්ද සිදු වී අවසානයේ පිළිකා වැනි භයානක ප්‍රතිඵලද ඇති කරවයි. මෙම නිදහස් රැඩිකල්ස් ඔක්සිජන් දහනයේදී ද නිදහස් කරන අතර ආහාර වල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක මඟින් එම රැඩිකල්ස් ඉවත් කිරීම හෝ තව දුරටත් දාම ප්‍රතික්‍රියා වලින් වළකා සෛල වලට සිදු කරන හානිය අවම කරයි. මෙය සිදු කිරීමට ආහාරයකට ඇති හැකියාව මැනීමට ORAC නම් අගය භාවිතා කරයි. ORAC (Oxygen Radicals Absorption Capacity) යනු ඔක්සිජන්/ නිදහස් රැඩිකල්ස් (මූලිකානු) අවශෝෂන ධාරිතාව වේ. ORAC අගය මඟින් ආහාරයක ප්‍රතිඔක්සිකාරක බලය මනිනු ලැබේ. ඔක්සිජන් දහනයේදී නිදහස් කරනු ලබන නිදහස් රැඩිකල්ස් මඟින් මිනිස් සිරුරේ ඇති නිරෝගී සෛල වලට ඇති කරන භයානක ප්‍රතිඵල වැලැක්වීමේ හෝ අවම කිරීමට ප්‍රතිඔක්සිකාරක සතුව පවතින හැකියාව මින් අදහස් කෙරේ. යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර වලින් ලබා ගන්නා ප්‍රතිඔක්සිකාරක මඟින් නිදහස් රැඩිකල්ස් පාලිත තත්ත්ව පවත්වා ගත යුතුයි. ඉහල ORAC අගයක් සහිත ආහාර ගැනීමෙන් එය සිදු කල හැකිය.

ORAC මිනුම් නිර්මාණය කරනු ලැබ ඇත්තේ විශ්වසදායී ලෙස ආහාරයක ඇති ප්‍රතිඔක්සිකාරක ධාරිතාව තීරණය කිරීම සඳහායි. ප්‍රශස්ථ නිරෝගී සෞඛ්‍ය මට්ටමක් පවත්වා ගැනීම සඳහා දිනකට ORAC අගය ඒකක 3000 - 5000 අඩංගු ආහාර ගත යුතුවේ. මලල ක්‍රීඩකයන් සඳහා මෙම අගය මීට වඩා ඉහල අගයක් ගනී. මෙම අගය වැඩිවන ප්‍රමාණයට ඔක්සිකාරක ප්‍රමාණය අතින් බලවත් ආහාරයක් වේ. මලල ක්‍රීඩකයකු ORAC අගය වැඩි ආහාර පරිභෝජනය, වැඩිකර ගත යුත්තේ ව්‍යායාම මගින්ද මෙම නිදහස් රැඩිකල් හෙවත් ඔක්සිජන් රැඩිකල්ස් නිපදවන බැවිනි. ආහාරයේ වැඩි ප්‍රමාණයක් තද පැහැති එලවලු සහ පලතුරු අඩංගුවේ නම් ඔවුනට වැඩි ප්‍රතිඔක්සිකාරක ප්‍රමාණයක් ලැබේ. දිනකට එළවලු හා පළතුරු වර්ග 5 ක් අවම වශයෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් සාමාන්‍යයෙන් ORAC ඒකක 2500 ක ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලබා ගත හැකිය. තවදුරටත් විග්‍රහ කිරීමේදී ORAC ඒකක ගණන ඉහල නැංවීම යනු තමාගේ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය ශක්තිමත් කර ගැන්මකි. අප මහන්සිවී වැඩ කිරීමෙන්, සෙල්ලම් කිරීමෙන් හෝ ව්‍යායාම වල යෙදීමෙන් නිරතුරුව අප වැඩි ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරන අතර එමගින් වැඩි නිදහස් රැඩිකල්ස් ප්‍රමාණයක් නිපදවේ. මෙම අතුරුඵල ශරීරයේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාදාමයන් මගින් ඉවත් කෙරේ. එනමුදු අධික ප්‍රමාණ වලින් නිපදවන අවස්ථාවලදී එනම් මහන්සි වී වැඩ කරන හෝ ව්‍යායාම කරන අවස්ථා වලදී, ඉහල ORAC අගයක් සහිත ආහාර ගැනීමෙන්, ඒවායේ බහුලව ඇති ප්‍රතිඔක්සිකාරක මගින් ශරීරයේ සෛල වල ඇති කරනු ලබන ඔක්සිහාරක ආතතිය අවම කර සෛල ආරක්ෂා කර දෙනු ලබයි. එසේ නොවුනහොත් මෙම නිදහස් රැඩිකල්ස් ශරීරයේ ඇති DNA, RNA ප්‍රෝටීන, මේද හා සෛල ප්ලාස්මාවට හානිකර ලෙස බලපා සෛල විකෘතිතා, ප්‍රෝටීන බිඳ වැටීම් හා එන්සයිම අක්‍රියතා ඇති කරවයි. එමගින් ඉක්මනින් වයසට යාම, පිළිකා, හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව ආදී විවිධ රෝග වලට ගොදුරු වීමට ඉඩ සලසයි. ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු පෝෂක ලෙස විටමින් A, C, D, E, B කැරොටීන්, සෙලේනියම්, ටැනින්, ලිග්නින් සහ ෆ්ලේවනොයිඩ්ස් හැඳින්විය හැකිය. ආහාර වශයෙන් පැඟිරි කුලයේ පලතුරු, කුඩා පලතුරු වර්ග (බෙරිස්), ලූනු, සුදු ලූනු, තේ, රතු වයින් සහ තදපැහැති චොකලට් දැක්විය හැක. මේවායේ අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක මගින් ඔක්සිජන් දහනයේදී හා විවිධ දූෂක නිසා ඇති වන නිදහස් රැඩිකල්ස් ඉවත් කර. දාම ප්‍රතික්‍රියා වළක්වා සෛල හානි වීම වළකාලයි.

නමුත් මතකයේ තබා ගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ, නවීන කෘෂිකර්මයේ ආදීනව ලෙස පරිහානියට පත් පසහේ වගා කල එලවලු හා පලතුරු වල සමස්ථය ප්‍රතිඔක්සිකාරක ප්‍රමාණයද පරිහානියට පත් වී ඇති බවයි. එමෙන්ම එළවලු හා පළතුරු වල පවතින ප්‍රතිඔක්සිකාරක පෝෂක ඒවායේ අස්වනු නෙලීමේදී, පිසීමේදී, ආහාර සැකසීමේදී, පරිසංරක්ෂණය කිරීමේදී මෙන්ම ඇසුරුම් කරණයේදී ද විනාශ වන බව මතකයේ රඳවා ගත යුතුයි.

අන්තර්ජාලය හා තොරතුරු පත්‍රිකා ඇසුරින්
ගොවිකම් සගරාවට තොරතුරු ගෙන ආවේ...


**කේ. කේ. කේ. නවරත්න,**
**පර්යේෂණ නිළධාරිනි,**
**ආහාර පර්යේෂණ ඒකකය,**
**ගන්නෝරුව**