ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ මෑතකාලීන අධ්‍යයන සමහරක වැදගත් අනාවරණ

මහාචාර්ය ජයිරාම් වනමාලා (Jairam Vanamala) විනෝදාංශයක්‌ ලෙස කළේ සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම ය. ඔහු ගේ නිවසේ හාවුන්

රැසක්‌ හා මීයන් සුරතල් සතුන් සේ ඇති කරනු ලැබී ය. (අපේ රටේ නිතර ම දක්‌නට ලැබෙන මීයන් නො ව ලස්‌සන මීයන් ය). ඔහු ගේ හාවුන් හා මී රැළ අතරෙන් වැඩි කොටසක්‌ හදිසියේ ම මහාන්ත්‍ර පිළිකා රෝගවලට බඳුන් වී මිය ගිය අතර ඉතිරි වූයේ දෙතුන් දෙනකු පමණි. මේ ඉතිරි වූ දෙතුන් දෙනා ගැන ඔහු ඉන්පසු වැඩිපුර අවධානය යොමු කරන්නට විය. ඉන්පසු ඔහුට නිරීක්‌ෂණය කළ හැකි වූයේ අපූර්ව දෙයකි. මේ අය, ලබා දෙන සාමාන්‍ය ආහාරවලට අමතරව, වත්තෙහි (මොවුන් කුඩා විවෘත බිම් පෙදෙසක හැදී වැඩුණ සතුන් ය) වූ මිදි ගස්‌වලින් වැටෙන මිදි ආහාර ලෙස ගන්නා බවයි. මේ සිද්ධියෙන් පසු මිදි පිළිකා කෙරෙහි දක්‌වන ප්‍රතිචාර ගැන දීර්ඝ ලෙස අවධානය යොමු කරන්නට Jairam සිතිණි.

Jairam යනු ඇමෙරිකාවේ පෙන් ප්‍රාන්ත විශ්වවිද්‍යාලයයේ ආහාර විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්යවරයකි. ඔහු පෙන් විශ්විද්‍යාලයයේ පිළිකා ආයතනයේ ද දේශකයෙකි. ඔහු මහාන්ත්‍ර පිළිකා සහිත මීයන් 52 දෙනකු ගෙන ඔවුන් කොටස්‌ තුනකට බෙදුවේ ය. එක්‌ කොටසකට සාමාන්‍ය ආහාරවලට අමතරව මිදි සහිත ආහාර වේලක්‌ ලබා දුන් අතර අනෙක්‌ කොටසට Sulindac ලෙස හඳුන්වන පිළිකා මර්දන ඔසු සහිත ආහාරයක්‌ ලබා දෙන ලදී. තුන්වැනි කොටසට සාමාන්‍ය ආහාර පමණක්‌ ලබා දෙන ලදී. මාසයක්‌ පමණ මෙසේ ලබා දෙන අතර පිළිකාවේ තියුණ බව පිළිබඳ විමර්ශනය කරන ලදී. එවිට පෙනී ගියේ Sulindac දුන් මීයන් තුළ සේ ම මිදි දුන් මීයන් තුළ ද මහාන්ත්‍ර පිළිකාවලට අදාළ සෛල සියයට පනහකින් පමණ විනාශ වී ගොස්‌ ඇති බවයි. මේ අධ්‍යයනය පිළිබඳ තොරතුරු Complementary and Alternative Med ජර්නලයෙහි නවතම කලාපයෙහි පළ වී තිබිණි.

මේ අධ්‍යයනය පාදක කරගෙන මහාචාර්ය Jairam පෙන්වා දෙන්නේ හුදෙක්‌ ආහාරයකින් පමණක්‌ වුව භයානක පිළිකා රෝගයක්‌ පවා සමනය කළ හැකි අවස්‌ථා පැවතිය හැකි බවයි.

එහෙත් සමහර විට, සමහර පිළිකා රෝග වර්ධනය වන්නට ද ආහාර හේතු විය හැකි බව පෙන්වා දීමට ඔහු අමතක නො කරයි.

ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂණය ගැන අප තුළ ඇති දැනුම වර්ධනය කරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව ද ඔහු පෙන්වා දෙයි. ඉහත පර්යේෂණය මිනිසුන් අළලා කළ දෙයක්‌ නො වේ. එහෙත් මිනිසුන් වෙනුවෙන් ද මේ ක්‍රමය සාර්ථක වනු ඇතැයි Jairam උපකල්පනය කරයි.

Sloan Kettering පිළිකා මධ්‍යස්‌ථානයේ ආහාර හා පිළිකා අංශයේ අධ්‍යක්‌ෂ Veronica Mclymont ට අනුව කිසිදු රෝගයකට තනි ආහාරයකින් ස්‌ථීර ප්‍රතිකර්මයක්‌ යෙදිය නොහැකි ය. එහෙත් දිගින් දිගට ම අප ගේ ආහාර වේල සැලසුම් කිරීම මගින් රෝගවලට එරෙහි ව සටන් කිරීමේ හැකියාව අපට ලැබේ. ඇය කියන්නේ අප ගේ කෑම පිගාන හොඳින් සැලසුම් කළ යුතු බව ය.

"කෑම පිගාන" සැලසුම් කිරීම

උදැසන, දහවල් සහ රාත්‍රි ලෙස අප දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක්‌ ගන්නා අතර එම ආහාර වේල් මගහැරීම නො කළ යුතු බව පෝෂණවේදීන් ගේ උපදේශයයි.

ඔබ නිවසේ දී එක්‌ වේලකට ගන්නා ආහාර පංගුව ගැන සිතන්න. නිවැරැදිව සකසාගත් විට එය කුමන ආකාරයෙන් විය යුතු ද?

ප්‍රධාන වේලක්‌ සඳහා, පිගානෙහි ඇතුළත් විය යුතු ආහාර(-

A. ධාන්‍ය සහ අල වර්ග (පිගානෙන් භාගයක්‌)

B. එළවළු සහ පලා (පිගානෙන් ඉතිරි භාගයෙන් 2/3ක්‌)

C. මාළු, පියලි සහ ඇට වර්ග, බිත්තර සහ මස්‌ (පිගානෙන් ඉතිරි භාගයෙන් 1/3ක්‌)

D. මේදය/ තෙල් සහ තෙල් සහිත ධාන්‍ය සහ බීජ වර්ග (මද ප්‍රමාණයෙන්)

මෙහි පිගානක්‌ යන්න නිශ්චිත මිනුමකින් දැක්‌විය නොහැකියි. මන්දයත් පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට එය වෙනස්‌ විය හැකි බැවිනි. එසේම පුද්ගල ස්‌කන්ධය සලකමින් වුවද පිගානක තිබිය යුතු ආහාර ස්‌කන්ධ නිශ්චිතව සඳහන් කළ නොහැකිය. වඩාත් සුදුසු වන්නේ ඔබ නිරන්තරයෙන් ගන්නා ආහාර ස්‌කන්ධයන් ආහාර පිගානක්‌ සේ සැලකීම ය. එනම් එය සාපේක්‌ෂ කරුණකි.

පලතුරු සහ කිරි ආහාර ප්‍රධාන වේල සමග හෝ අතුරුපස ලෙස හෝ අමතර ආහාර වේලක්‌ ලෙස ගත යුතු ය.

E. පලතුරු (වරකට නියමිත ප්‍රමාණයන් (Portion) 2ක්‌ හෝ වැඩි ගණනක්‌ දවසේ විවිධ අවස්‌ථාවල දී) ලෙස අප ගේ දිනපතා ආහාරය සඳහා පලතුරු එකතු කරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය ය. පළතුරුවලට අදාළව නම් අපගේ අත මිට මෙළවූ විට ඇති වන අවකාශය Portion එකක්‌ ලෙස සැලකිය හැකිය.

F. කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන (වරකට නියමිත ප්‍රමාණයන් ගෙන් 2ක්‌ හෝ වැඩි ගණනක්‌ දවසේ විවිධ අවස්‌ථාවල දී).

කෙසේ වෙතත් පෝෂණ විද්‍යාඥයන් මෙවැනි නිර්ණායක හා පරිමාණ ඉදිරිපත් කළ ද මිනිසුන් ඒවා පිළිපදින බව නො පෙනේ. ඉහළ මට්‌ටමේ සෞඛ්‍ය සන්නිවේදනයක්‌ පවතිනවා යෑයි කියන ඇමෙරිකාවේ පවා තුනෙන් එකකට අධික පිරිසක්‌ දියවැඩියාවෙන් පීඩා විඳින්නේ එහෙයිනි. මෑතක දී කරන ලද අධ්‍යයනවලින් පෙනී යන්නේ සෞඛ්‍ය සන්නිවේදනයේ පවතින දුබලතා පවා මීට බලපා ඇති බව ය.

දන්නවා නම් හොඳ දේ කනවා

පෝෂණය ගැන ලංකාවේ මෙන්ම ලෝකය පුරා ම ගැටලු පවතී. ප්‍රධාන ගැටලුවක්‌ වන්නේ දිළිඳුකමයි. දිළිඳුකමට අමතරව දැනුවත්භාවය අඩු වීම ද නිසි පෝෂණය අහිමි වීමට එක්‌ හේතුවකි. දැනුවත් වීමක්‌ තිබේ නම් පෝෂ්‍යදායි ආහාර ගන්නට මිනිසුන් තුළ උනන්දුවක්‌ ඇති වන බව අධ්‍යයන මගින් පෙනී ගොස්‌ තිබේ. ටෙක්‌සාස්‌ විශ්වවිද්‍යාලයයේ ආචාර්ය උපාධි ශිෂ්‍යයකු වූ Jacob Sucher විසින් සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයක දී පෙනී ගියේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ය කියා ලේබල් කරන ලද ආහාර වැඩියෙන් ගන්නට මිනිසුන් වැඩියෙන් ප්‍රිය කරන බවයි. මෙහි දී පර්යේෂකයන් විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් 70 දෙනකුට එක ම වර්ගයේ පොප්කෝන් ලබා දී ඒවායින් කොටසක්‌ සෞඛ්‍ය 'සම්පන්න' ලෙස ද අනෙක 'සෞඛ්‍ය සම්පන්න නො වන' ලෙස ද නම් කරන ලදී. එවිට පෙනී ගියේ බහුතරයක්‌ දෙනා 'සෞඛ්‍ය සම්පන්න' යෑයි සඳහන් වූ පොප්කෝන් වැඩියෙන් ආහාරයට ගත් බවයි. දැනුවත්භාවයක්‌ ඇත්නම් මිනිසුන් පෝෂ්‍යදායි හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වැඩියෙන් ගන්නට පෙලඹෙන බව මේ අධ්‍යයනය මගින් පෙනී යයි.

කෙසේ වෙතත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා පෝෂණීය ආහාර ගැන මිනිසුන් තුළ පවතින දැනුම බෙහෙවින් පහළ බව මෑතක දී කරන ලද අධ්‍යයන කීපයකින් ම හෙළි ව තිබේ.

පෝෂ්‍යදායි ආහාර මොනවා දැයි අප දන්aනේ නැහැ

ඇමෙරිකාවේ Food Information Council හි අධ්‍යක්‌ෂ Liz Sanders විසින් ඇමෙරිකානු ජනතාව ගේ පෝෂණය සම්බන්ධයෙන් කරන ලද අධ්‍යයනයක දී පෙනී ගියේ ඇමෙරිකානුවන් ගෙන් සියයට හැත්තෑ අටක්‌ පමණ ම පෝෂ්‍යදායි ආහාර වර්ග ගැන පූර්ණ දැනුමකින් තොර බවයි.

මේ අධ්‍යයනයට සහභාගි වූවන් ගෙන් සියයට පනස්‌ හයක්‌ ම පවසා තිබුණේ තමන්ට ආහාරවල පෝෂණය සම්බන්ධයෙන් ලැබෙන තොරතුරු අවුල්සහගත බවයි. එසේ ම ඒවායේ පරස්‌පරතා පවත්නා බව ද එහෙයින් ම කුමන ආහාර තෝරාගත යුතු ද යන ගැටලුවට තමන් මැදි වන බව ද ඔවුහු පැවසූ හ.

කෘත්‍රිම ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක්‌ කිරීම, නිරතුරු ව ම සකසන ලද මස්‌ කෑම, සීනි, ලුණු වැඩියෙන් පාරිභෝජනය වැනි දේ අහිතකර බව මේ අධ්‍යයනයට සහභාගි වූවන් ගෙන් සියයට පනහක්‌ පමණ ම දැන නො සිටිය හ. මේ අධ්‍යයනයට සහභාගි වූවන් ගෙන් බහුතරය පෝෂණය සම්බන්ධ තොරතුරු ලබාගෙන තිබුණේ පෝෂණය සම්බන්ධ විශේෂඥයන් ගෙන් නො ව හිතවතුන් ගෙන් හා ඥතීන් ගෙනි. මෙලෙස මිතුරු මිතුරියන් ගෙන් තොරතුරු ගන්නා අතර ම විශේෂඥ සහාය ගත් අය ද සිටිය හ.

පෝෂණය හෝ සෞඛ්‍යසම්පන්න යන වදන පවා අස්‌ථිතිකයි

පෝෂණය හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව යන යෙදුම්වල නිර්වචන පවා ස්‌ථිතික දේ නො වන බව ඇමෙරිකාවේ FDAහි (ඇමෙරිකානු ආහාර හා ඖෂධ පරිපාලන ආයතනය) පෝෂණ හා ආහාර ලේබල් කරන අංශයෙහි අධ්‍යක්‌ෂ Douglas Balentine පෙන්වා දෙයි. කෝෂ ග්‍රන්ථවල (විශ්වකෝෂ හා ශබ්දකෝෂ) පවා සමහර විට පවතින නිර්වචන වෙනස්‌ බව ඔහු පෙන්වා දෙයි. එසේ ම විවිධ සංස්‌කෘතීන් තුළ මේ වදන් සම්බන්ධ පවත්නා මතිමතාන්තර වෙනස්‌ ය. එනිසා ද ගැටලු මතු වන බව ඔහු පෙන්වා දෙයි.

"සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය කියන කරුණුවලට ආළව සංස්‌කෘතිකමය හා භූගෝලීය විවිධතා විෂමතා ගොඩනැෙගනවා. ඊට අමතරව වූ එක ම ප්‍රදේශයේ එක ම සංස්‌කෘතිය තුළ ම වැඩෙන මිනිසුන් ගේ ආහාර සම්බන්ධව පවා යම් යම් හේතු නිසා ගැටලු මතු වනවා. ඒ කියන්නේ පාරිභෝගිකයන්ට පෝෂණයට අදාළ ව ඒ අය ගේ ම අර්ථකථන පවතිනවා. ඒ අර්ථකථන බොහෝ විට වැරැදියි. එනිසා ම ඔවුනට සැබෑ පෝෂ්‍යදායි ආහාර ලබාගැනීමේ මග ඇහිරෙනවා." ඒ ඔහු ගේ මතයයි.

රසය හා මිල යන සාධකය

බොහෝ දෙනකු අවධානය යොමු නො කරන සාධක දෙකක්‌ දෙස Liz Sanders අවධානය යොමු කරයි. එම සාධක නම් ආහාරවල රසය හා මිලයි.

"බොහෝ පෝෂණ විශේෂඥයන් ආහාරවල තියෙන ගුණ ගැන කියනවා. ඒවායේ තියෙන විටමින් ඛනිජ ලවන වගු ඉදිරිපත් කරනවා. එය වටිනා දෙයක්‌. හැබැයි ඒ පමණින් ප්‍රශ්නයට විසඳුමක්‌ ලැබෙන්නේ නැහැ. ආහාර මොන තරම් පෝෂ්‍යදායි කිව්වත් එය රසයෙන් අඩු නම් මිනිසුන් බහුතරයක්‌ ඒවා ගැනීමට පෙලඹෙන්නේ නැහැ"

ඇය තම මතය සනාථ කිරීමට 2016 දී පරීක්‌ෂණයක්‌ ද කළා ය. එහි දී ඇය කළේ රස කළ මස්‌ බැදුම් නිපදවන සමාගමකින් ක්‍රිස්‌පි මස්‌ පැකට්‌ (ග්‍රෑම් 200) රැගෙන ඒවායේ ලේබල් වෙනස්‌ කොට 'පෝෂ්‍යදායකයි' යන ලේබලය එක්‌ කොටසකටත් අනෙක්‌ කොටසට කිසිදු ලේබලයක්‌ නො ගසාත් ඉදිරිපත් කිරීමයි. 'පෝෂ්‍යදායකයි' යන ලේබලය යටතේ වූ සටහනේ මෙසේ ලියන ලදී.

"මේ මස්‌ වර්ගය සැකසීමේ දී ඔබ වෙන දා බුදින ක්‍රිස්‌පිවලට අමතරව සිරුරට වැදගත් වන අත්‍යවශ්‍ය පෝෂ්‍ය සංඝටක එක්‌ කොට ඇත."

එහි දී එම ගුණයෙන් සරු යෑයි ලේබල් ගැසූ ආහාර ගන්නට වැඩි පෙලඹීමක්‌ තිබූ බව පෙනී ගියේ ය. එය 'පෝෂ්‍යදායකයි' යන ලේබලය නො ඇලවූ කෑම හා සසඳන විට 10%ක වැඩි වීමකි.

මේ අධ්‍යයනයේ ම දිගුවක්‌ ලෙස පර්යේෂකයෝ එම මස්‌ පිසින ආයතනයේ වැඩිපුර අලෙවි නො වන ආහාර වර්ගයක්‌ (උදා - Meat popcorn) සම්බන්ධව මේ පරීක්‌ෂාව කළ හ. වැඩියෙන් අලෙවි නො වී තිබුණේ Meat popcorn සාපේක්‌ෂව රසයෙන් අඩු නිසා යෑයි උපකල්පනය කළ හැකි ය. එහි දී ද ඔවුහු ආහාර පැකට්‌ දෙවර්ගයක්‌ ඉදිරිපත් කළ හ. එසේ වුව ද 'පෝෂ්‍යදායකයි' යන ලේබලය අලවා තිබූ Meat popcornවල අලෙවිය කිසිදු ප්‍රතිශතයකින් ඉහළ ගොස්‌ නො තිබිණි. 'පෝෂ්‍යදායකයි' යන ලේබලය යෙදූ පමණින් කිසිදු අලෙවි වැඩි වීමක්‌ සිදු කරගත නොහැකි බව ද මෙයින් පෙනේ.

මෙයින් පෙනී යන්නේ රසය නැතිනම් ගුණයට පමණක්‌ මිනිසුන්ට අද්දවාගත නොහැකි බව යෑයි Liz පවසයි.

ආදරයෙන් හදන ආහාර වඩා රස ද?

අප කලින් ද සඳහන් කළේ පුද්ගලයන් ගේ ආහාර පාරිභෝජනය කෙරෙහි රසය ද බලපාන බවයි. එනිසා රසය වැඩි ආහාර වැඩි වැඩියෙන් නිපදවන්නට ආහාර නිෂ්පාදකයන් උනන්දු විය යුතු ය. කෙසේ වෙතත් රසය ඇත්තේ ආහාරයේ අන්තර්ගතය තුළ ම නො වන බව මනෝවිද්‍යාඥයන් ගේ මතය වේ. රසය ඒ කෑම හදන අය ගේ ආදරය මත ද රදන බව ඔවුහු පෙන්වා දෙති. එංගලන්තයේ Middlesex විශ්වවිද්‍යාලයයේ ආචාර්ය Christy Ferguson ඇතුළු පිරිස මේ බව තහවුරු කරන අපූර්ව පර්යේෂණයක්‌ පසුගිය දා සිදු කළ හ.

කටයුත්තට ඔක්‌ස්‌ෆර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයයේ මනෝවිද්‍යාඥ Charles Spencer ඇතුළු පිරිස විසින් සහාය ලබා දෙන ලදී. ඔවුහු පුද්ගලයන් 100 දෙනකු තෝරාගෙන ඔවුන් රාත්‍රි කෑම වේලකට සහභාගි කරගන්නා ලදි. මේ නත්තල් දිනයේ දුන් ආහාර වේලකි.

දෙපිරිසට ම දෙන ලද්දේ එක ම වර්ගයේ ආහාර ය. එහෙත් පළමු කොටසේ සිටි අයට පවසන ලද්දේ මේවා සැදූ කෝකියන් අතර ඒ පිරිසේ ඥතීන් /ඔවුන් ගේ ප්‍රදේශවලින් පැමිණි අය ද සිටින බවයි.

(මේ පිරිස ගෙන් ඔවුන් ගේ නම ගම, කුඩා කල හැදුණ වැඩුණ ප්‍රදේශ ගැන තොරතුරු කලින් ලබාගෙන තිබිණි.)

'එනිසා ම ඔවුන් මේ කෑම හදා ඇත්තේ විශේෂයෙන් ම ඔබ වෙනුවෙනි. ඔවුන් ගේ ආදරය ද මේ ආහාරයට කැටි වී ඇත' යන ප්‍රකාශය ඔවුහු හමුවේ කරන ලදී. දෙවැනි කොටසට ද මේ රසවත් ආහාරය ම දෙන ලද මුත් ඔවුනට කෝකියන් ගැන කිසිවක්‌ නො කියන ලදී. එසේ ම ඔවුනට කෑම ගන්නට එද්දී උණුසුම් පිළිගැන්වීම් (කලින් අය ලද ආකාරයේ) නො ලැබිණි. කෑමෙන් පසු රසය ගැන විමසන ලදී. පළමු පිරිස දෙවැනි පිරිසට වඩා 33%ක්‌ පමණ ඉහළ අගයකින් කෑම රස බව කී හ.

ගුණය මෙන්ම රසය ලැබෙන්නේ ද ගෙදර උයන කෑම මගින්

ඇමෙරිකාවේ හිටපු ජනාධිපති ඔබාමා ගේ ප්‍රිය බිරිය පසුගිය දා මාධ්‍යයට රසහක්‌ හෙළි කළා ය. එය නම් තමා හැකි හැම විට ම ගෙදර කෑම උයන්නට පුරුදු ව සිටි බවයි.

ඇය කියන්නේ තමා අතින් ගෙදර උයනු ලබන කෑම වඩාත් රහ බවයි.

ඇගේ කතාව සනාථ කරවන අධ්‍යයනයක්‌ පසුගිය දා Health Psychology ජර්නලයෙහි පළ විය. එම අධ්‍යයනය සිදු කරන ලද්දේ කොලෝන්ග් විශ්ව විද්‍යාලයයේ ආචාර්ය Simone Dohle, Sina Rall හා Michael Siegrist යන අය විසිනි. මේ අධ්‍යයනයේ දී ඔවුන් කළේ ජර්මානු විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යාවන් 120ක්‌ තෝරාගෙන රාස්‌බෙරි මිල්ක්‌ෂේක්‌ හා බොන්නට දීමයි.

කෙසේ වෙතත් මේ පානය දෙන්නට පෙර මේ 120 දෙනා දෙකොටසකට බෙදන ලදී. ඒ තමන්ට ම මිල්ක්‌ ෂේක්‌ හදාගන්නට ඉඩ ලද හා කලින් පිළියෙල කරන ලද මිල්ක්‌ ෂේක්‌ බොන්නට අවස්‌ථාව ලද වශයෙනි.

මෙය හදන්නට අවශ්‍ය රාස්‌බෙරි, වෙනත් පලතුරු මිශ්‍රණ කිරි හා සීනි එක්‌ කොටසකට සපයන ලදී. ඔවුන්ට මේ පානය සෑදීමට අවශ්‍ය සියලු උපකරණ ද සපයන ලදී. එසේ ම ක්‍රමවේද සහිත අත්පොත් ද ලබා දෙන ලදී. අනෙක්‌ කොටසකට එම ද්‍රව්‍ය යෙදූ කලින් සකසන ලද මිල්ක්‌ ෂේක්‌ බොන්නට දෙන ලදී. එම බීම පානයෙන් පසු ඔවුන්ට බීමේ රසයට අදාළව පරිමාණ සටහනක්‌ ලබා දුනි. එහි "නීරසයි" සිට "ඉතා ම රසයි" දක්‌වා වූ ප්‍රකාශ ඇතුළත් විය. ඉතා ම රසයි යන වගන්තිය ඉදිරියෙන් හරි ලකුණු සටහන් කළ බහුතරය තමා ම ෂේක්‌ එක හදාගත් අයයි. මෙයින් පෙනෙනුයේ තමන් ගේ කෑම තමාට රහ බවයි.

පෝෂණය හා ජංගම ආහාර විකුණුම් සේවා

මේ අතර ආහාර තමන් ගේ නිවසේ පිසගැනීමේ ක්‍රමවේදයෙන් සමාජය ක්‍රමයෙන් ඈත් වෙමින් පවතින බව පෙනේ. චීනය සැලකුව හොත් 2017 වන විට චීනයේ ආහාර ගෙදරට වාහන මගින් ආහාර ගෙන්වා ගැනීම සියයට 44කින් වැඩි වී (2013ට සාපේක්‌ෂව) ඇත.
එසේ ම මේ කාලය තුළ ගෙවල් තුළ කෑම පිසීමේ ප්‍රතිශතය 13කින් පමණ පහත වැටී ඇත. ලංකාවේ තවමත් ප්‍රධාන පෙළේ ආහාර සැපයුම් ආයතනවලින් කෑම ගෙන්වාගැනීමේ ප්‍රතිශත ඉහළ ගොස්‌ ඇති බව නො පෙනෙතත්, බේකරි ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය සඳහා ගෙදර ආසන්නයට එන ජංගම අලෙවිකරුවන් ගේ සහාය (උදා - චූන් පාන්) ලබාගන්නා බව පෙනී ගොස්‌ ඇත. අද හැම නගරයක පමණක්‌ නො ව ඈත කුඩා ගම්මානවල ද මේ චූන් පාන්කරුවන් දැකගත හැකි ය. ඇතැම් තැනක එක්‌ කුඩා පටුමගක දී එක්‌ මොහොතක දී මේ පාන්කරුවන් දෙදෙනකු එකට හමු වන තරමට ම ඔවුන් ගේ සංඛ්‍යාව ඉහළ ගොස්‌ ඇත.
මේ බේකරි ද්‍රව්‍ය අලෙවිකරුවන් සංඛ්‍යාත්මකව ඉහළ යැම මගින් පැහැදිලි වන කරුණ කුමක්‌ ද?

පාන්, බනිස්‌ ඇතුළු බේකරි ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනය ඉහළ ගොස්‌ ඇති බවයි. මේ චූන් පාන්කරුවන් තම බක්‌කියේ තබාගෙන රැගෙන ගොස්‌ අලෙවි කරන්නේ පාන්, බනිස්‌, කිඹුලා බනිස්‌ වැනි බේකරි ද්‍රව්‍ය පමණක්‌ නො වේ. රෝල්ස්‌, පැටිස්‌, කට්‌ලට්‌ වැනි තෙල් බහුල ආහාර ද, ඉදිආප්ප පිට්‌ටු වැනි ආහාර ද ඔවුන් ගේ බක්‌කියේ වේ.

අවාසනාවට මෙන් මොවුහු කඩල, කව්පි, මුං ඇට, හැලප, වැනි දේ අලෙවි නො කරති. මේ ත්‍රීවීල් පාන් බෙදන්නන් කීප දෙනකු ගෙන් මේ ලේඛකයා කඩල, කව්පි වැනි පෝෂ්‍යදායි දේ නො විකුණන්නේ ඇයි ද කියා විමසන ලදි. ඔවුන් පැවසුවේ ඒවාට ඉල්ලුමක්‌ නොමැති නිසා නො විකුණන බව ය. මේ චූන් පාන්කරුවන් බහුල වීම නිසා මිනිසුන් ගේ පිටි ආහාර පරිභෝජනය ඉහළ යන බව පිළිගත යුතු ව ඇත. මන්ද යත් බේකරි අසලක නැති පටු මාවත්වල හෝ දුර ගම්මානවල වෙසෙන මිනිසුන්ට පාන් කන්නට මෙවැනි චූන් පාන්කරුවන් නිසා පෙලඹවීමක්‌ ඇති වන බැවිනි. ඔවුන් ගෙදර ළගට ම පාන් හෝ වෙනත් සකසන ලද පිටි ආහාර ගෙනෙන නිසා ගෘහණියෝ තම ගෙදර දී ම ආහාර සකසන්නට උදාසීන වෙති. මෙය චර්යාමය ගැටලු ඇති කරන්නට ද හේතු වන්නකි.

පසුගිය දා චීනයේ Baila Greater China Cosusmer Preducts Practice ආයතනයේ Bruno Lannes, නිවැසියන් 44000ක ගේ දත්ත රැස්‌ කරමින් අධ්‍යයනයක්‌ කළේ ය.

ඒ අධ්‍යයනයේ දී පෙනී ගියේ ජංගම වාහන මගින් ගෙනෙන හෝ මහා පරිමාණ අයතනවලින් ඇණවුම් කරන ආහාර ගැනීමේ ක්‍රමය වසරින් වසර චීනුන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය වන බවයි.

චීනයේ ගෘහණියන් මේ හේතුව නිසා ගෙදර කෑම පිසීමට කම්මැලිකමක්‌ දක්‌වන තත්ත්වයක්‌ වර්ධනය වන බව ද ඔහු පෙන්වා දෙයි.

"ඉතා ම රසවත් ආහාරයක්‌ අඩු මිලට මිනිත්තු 30ක්‌ වැනි කාලයක දී ගෙදරට ගෙන්වාගන්නට හැකි ව තිබිය දී මොකට ද වද විඳ උයන්නේ කියා ගැහැනුන් හිතන්න පටන්ගන්නවා." එසේ පවසන්නේ Lannes ය.

ගෙදර ඉවීම ආතතිමය ක්‍රියාවක්‌ බව කාන්තා විශ්වාසයයි

ගෙදර දී ඉවීම මගින් පෝෂ්‍යදායි, පිරිසිදු, රසවත් ආහාර වේලක්‌ ලබාගත හැකි බව පෝෂණ විද්‍යාඥයන් ගේ මතය වුව ද මීට පටහැනි මත ද ඉදිරිපත් ව තිබේ.

උතුරු කැරොලයිනා ප්‍රාන්ත විශ්වවිද්‍යාලයයේ ආචාර්ය Sarah Bowen ඇතුළු පිරිස පසුගිය දා ගෙදර දී කෑම ඉවීම ගැන අධ්‍යයනයක්‌ කළ හ. මේ සඳහා පවුල් 150ක තොරතුරු රැස්‌ කරන ලදී.

එහි දී Sarahට පෙනී ගියේ බොහෝ කාන්තාවන් ගෙදර දී කෑම උයන්නේ කැමැත්තකින් නො වන බව ය. ගෙදර දී කෑම ඉවීම කාන්තාවන් ගේ යුතුකමක්‌ යෑයි බල කෙරෙන සංස්‌කාතියක්‌ තුළ (මේ අධ්‍යයනයේ දී ආසියාතික ඇමෙරිකානු කතුන් රැසක්‌ ද සම්බන්ධ කරගෙන තිබිණි) ඇය එය කරන්නේ අකැමැත්තෙන් විය හැකි යෑයි Sarah පෙන්වා දෙයි.

"මං මේ පරීක්‌ෂණයේ දී ඇමෙරිකානු කතුන් සමග මෙන්ම ඇමෙරිකානු ආසියානු කතුන්

රැසක්‌ සමග ද කතා කළා. පොදුවේ ඔවුන් හැමදෙනා ම තමන්ට කෑම ඉවීමට සිදුවීම ගැන දැඩි අකැමැත්තක්‌ දැක්‌වූවා. ඒත් විවිධ හේතු මත ඔවුන්ට එය කරන්නට සිදු ව තිබුණා. අධ්‍යාපනය ලබන හෝ රැකියාවක යෙදෙන හෝ කතකට දිනපතා ගෙදර ඉවීම හරි කරදරයක්‌ බව පෙනී ගියා. එසේ ම මෙලෙස පීඩන මැද ගෙදර කෑම ඉවීමෙන් ඔවුන් ආතතියට ගොදුරු වූ අවස්‌ථා ද නිරීක්‌ෂණය කළ හැකි වූවා."

මේ අධ්‍යයනයෙන් ඇය පෙන්වා දන්නේ ගෙදර කෑම කන අයට එය රසයක්‌ වුවත් එය පිසින කෙනොට ආතතිමය අත්දැකීමක්‌ වන අවස්‌තා ඇති බවයි.

තරගකාරි සමාජය හා ආහාර පුරුදු

සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවන තත්ත්වයක්‌ සඳහා නිවැරැදි ආහාර පුරුදු බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. එහෙත් වර්තමානයේ පවතින තරගකාරී ජීවන රටාව තුළ සැම වයස්‌ කාණ්‌ඩයක ම පසු වන්නන් සෞඛ්‍යසම්පන්න නො වන ආහාර වර්ග, සීනි යෙදූ බීම හා සීනි අධික කිරි පානයන් භාවිතයට හුරු වී සිටිති. දීප ව්‍යාප්ත ව සිදු කෙරෙන ආකර්ෂණීය හා ප්‍රායෝගකාරී වෙළෙඳ දැන්වීම් සහ වෙළෙඳපොළේ මෙවැනි බීම වර්ග බහුලව පැවතීම මේ ප්‍රවණතාව කෙරෙහි බලපා ඇති ප්‍රබල සාධක ලෙස දැක්‌විය හැකි ය. පාසල් දරුවන් හා යෞවනයන් අතර වඩාත් ප්‍රචලිත සීනි යෙදූ බීම වර්ග හා කිරි පානයන් තුළ ඇති සැගවුණු සීනි මගින් ශරීරයට අතිරික්‌ත කැලරි ප්‍රමාණයක්‌ ලැබීමෙන් ඒවා මේදය බවට පත් වී ඔවුන් තරබාරු බවට පත් වේ. තව ද, දියවැඩියාව, හෘද රෝග හා අධික රුධිර පීඩනය වැනි බෝ නො වන රෝග සඳහා ඇති අවදානම වැඩි වන අතර, අධික ලෙස සීනි යෙදූ බීම වර්ග හා කිරි නිතර පානය කිරීම දන්ත රෝග සහ දත් කුහර ඇති කිරීම කෙරෙහි බලපාන බවට ද විද්‍යාත්මක සාධක තිබේ.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශයන්ට අනුව මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක්‌ පවත්වාගැනීමට පුද්ගලයකුට සීනි මගින් ලබාගන්නා ශක්‌ති ප්‍රමාණය දෛනික සමස්‌ත ශක්‌ති අවශ්‍යතාවෙන් 5%ක්‌ නො ඉක්‌මවිය යුතු ය.

සීනි යෙදූ බීම හා කිරි පානයන් භාවිතය අඩු කිරීම සඳහා විකල්ප පානයන් හඳුන්වා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා සුදුසු ම විකල්පය පිරිසිදු ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පානය කිරීමයි. මීට අමතරව, ස්‌වාභාවික පලතුරු යුෂ (සීනි නො යෙදූ) තැඹිලි/කුරුම්බා වතුර හා සීනි නො යෙදූ නැවුම් කිරි භාවිතය ද උචිත වේ. පාසල්, සේවා ස්‌ථාන හා පොදු ස්‌ථානවල පිරිසිදු පානීය ජල පහසුකම් දියුණු කිරීම මගින් ජලය පානය කිරීම ප්‍රවර්ධනය කළ හැකි ය.

සීනි යෙදූ බීම හා කිරි පානයන් බහුල ලෙස භාවිතය සඳහා යොමු වීම අවම කිරීම හා ජලය ඇතුළු ස්‌වාභාවික පානයන් භාවිතය ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා දැනුවත් කිරීම් තුළින් ආකල්පමය වෙනසක්‌ ඇති කර එමගින් නිවැරැදි චර්යාවන්ට ජනතාව යොමු කිරීම කළ යුතු ව තිබේ.

සීනි නැති ව රස බලන්න

පෝෂණය ගැන කෙරෙන කතිකාවක දී සීනි යන සාධකය කිසිසේත් ම අමතක කළ නොහැකි ය. 2017 පෝෂණ මාසයට අදාළ තේමාව "සීනි නැති ව රස බලන්න" යන්නයි. වර්තමානයේ අධික සීනි සහිත බීම වර්ග හා ආහාර සුලබව ඇති නිසා ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් අනවශ්‍ය ශක්‌ති ප්‍රමාණයක්‌ අපට ලැබේ. එම අමතර ශක්‌තිය මේදය බවට පරිවර්තනය වී තරබාරු බවට පත් වේ.

අධික සීනි පරිභෝජනය ශරීරයේ බර වැඩි වීමට බලපාන එක්‌ ප්‍රධාන ම හේතුවකි. තව ද, දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, වකුගඩු රෝග, දන්ත රෝග, ඔස්‌ටියෝපොරෝසිස්‌ වැනි අස්‌ථි රෝග සහ පිළිකා වැනි රෝග තත්ත්ව ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන අවදානම් සාධකයක්‌ ලෙස අධික සීනි පරිභෝජනය දැක්‌විය හැකි ය. එමෙන් ම, ඵලදායිතාව අඩු වීම සහ ජීවන තත්ත්වයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීම, ආයු කාලය, අඩු වීම ද, අධික සීනි පරිභෝජනය නිසා ඇති විය හැකි ය.

එම නිසා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) මගින් නිර්දේශ කරනුයේ වැඩිහිටියන් හා ළමයින් දිනකට අවශ්‍ය මුළු ශක්‌තති ප්‍රමාණයෙන් 5%කට වඩා අඩු ශක්‌ති ප්‍රමාණයක්‌ පමණක්‌ සීනි පරිභෝජනය මගින් ලබාගත යුතු බවයි.

සීනි සහිත බීම වර්ග යනු, පලතුරු බීම, කාබනීකෘත බීම, ක්‍රීඩා පානයන්, ශක්‌තිජනක පානයන්, රස කළ කිරි පැකට්‌, සීනි යෙදූ තේ, කෝපි පානයන් යනාදියයි. සිසිල් බීම මිලි ලීටර් 330ක බෝතලයක සාමාන්‍යයෙන් සීනි තේ හැඳි 9ක්‌ පමණ අඩංගු වේ. එයින් ශක්‌තිය කිලෝ කැලරි 140ක්‌ පමණ ලැබේ. එහෙත් ඒවායේ කිසි ම පෝෂණ ගුණයක්‌ නැත. එම නිසා පෝෂණ ඌනතා (ලේ අඩුකම, විටමින් අඩුකම වැනි) ඇති විය හැකි ය.

සමහර බීමවල කැෆේන් අඩංගු වන නිසා වකුගඩු ගල්, නින්ද නො යැම හා මානසික ආතතිය වැනි සෞඛ්‍ය ගැටලු ද ඇති විය හැකි ය.

සීනි යනු කිසි ම පෝෂණ ගුණයක්‌ නැති කොකේන්වලටත් වඩා බලවත් ඇබ්බැහිකාරක ද්‍රව්‍යයකි. සීනි අඩංගු බීම හා ආහාර ගත් විට මොළයේ රසායනික ද්‍රව්‍යවල වෙනස්‌වීම් ඇති වීමෙන් තාවකාලික ප්‍රබෝධවත් බවක්‌ දැනේ. එහෙත් කාලයත් සමග මේ ප්‍රබෝධය ඇති වීමට වැඩි වැඩියෙන් සීනි ගන්නට සිදු වේ. අප කුඩා කල සිට ම සීනි අඩංගු බීම හා ආහාර ගත් විට සීනිවලට ඇබ්බැහි වී සීනි සහිත බීම හා ආහාර ගැනීම නවත්වාගැනීම අපහසු වේ.

මනෝඡ් රත්නායක