

බලන බතේ බල මිහිමය

වෛද්‍ය සංදීපනි මාරාගලවත්ත, බීජාමිපස්(ගේරව) [දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යා ආයතනය, කොළඹ විශ්ව වද්‍යාලය, රාජගිරිය.]
email:- msandeepanie@yahoo.com

වරක සුභු 25 ආහාර වර්ගිකරණයෙහි ශුභ ධාන්‍ය (පිටපොත්තේ භුවක් සහිත ධාන්‍ය) යටතේ නම් වන වී, හිරිඟ හා ඉරිඟු අතරින් බත බුලත් සැදුනු ලාංකේය ජන සමාජයේ පිවතුන් හට "වී" ප්‍රමුඛ ධාන්‍ය වේ. එහි පෝෂණීය වටිනාකම සැලකීමේදී 100 g අන්තර්ගත ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය 7.94g ද මේදය 2.92g ද කාබෝහයිඩ්‍රේට් 77.24g අඩංගුය. අනෙකුත් පෝෂණීය අගයන් ද පහත වගුවෙහි දැක්වේ.



100 g අන්තර්ගත පෝෂණීය වටිනාකම

ශක්තිය 1,548 kJ (370 kcal)

කාබෝහයිඩ්‍රේට් 77.24 g

සීනි 0.85 g

තන්තුමය ප්‍රතිශතය 3.5 g

මේදය 2.92 g

ප්‍රෝටීන 7.94 g

ජලය 10.37 g

තයමින් (Vit. B₁) 0.401 mg (31%)

රයිබොෆ්ලේවින් (Vit. B₂) 0.093 mg (6%)

නියසින් (Vit. B₃) 5.091 mg (34%)

පැන්ටොතේනික් අයිඩ් (B₅) 1.493 mg (30%)

රතු කැකුළු සහල්

විටමින් B₆ 0.509 mg (39%)

ෆලේට් (Vit. B₉) 204 mg (5%)

කැල්සියම් 23 mg (2%)

යකඩ 1.47 mg (12%)

මැග්නීසියම් 143 mg (39%)

මැංගනීස් 3.743 mg (187%)

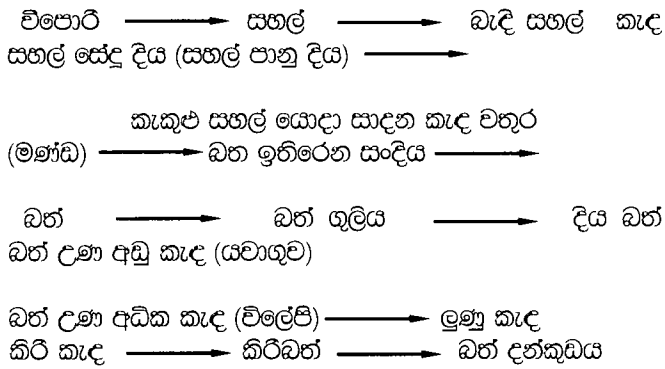
පොස්පරස් 333 mg (48%)

පොටෑසියම් 223 mg (48%)

සෝඩියම් 7 mg (0%)

සින්ක් 2.02 mg (20%)

පෝෂණීය වටිනාකම (nutritional value) අනුව වර්ග කිරීමේදී ධාන්‍ය යටතේ වර්ග වන මෙය කාර්ය සාලකමේදී ශක්තිය සපයන ආහාර (energy giving foods/cereal) යටතේ වර්ග වෙයි. රසායනික සංයුතිය සාලකමේදී කාබෝහයිඩ්‍රේට් යටතේ වර්ග වෙයි. පෝෂණීය ගුණය හා සමවායී ලෙස බැඳී පවත්නාවූ ඖෂධීය හා සෞභාග්‍ය ගෙන දෙනවා වූ මහා ගුණයන් මෙහි ගැබ්ව පවතී. එමෙන්ම මෙහි විවිධ වූ ප්‍රයෝගයන් සාමාන්‍ය ජනතාව අතරද ව්‍යවහාරිකය. සහල් ප්‍රධානකොට සැකසෙන විවිධ ඖෂධීය යෝග්‍ය පහත පරිදි දැක්විය හැක.



කබලෙහි බැඳ ගන්නා "වි" විපෝරි නම්වේ. එය විළද ලෙසද ව්‍යවහාරික යි. ආයුර්වේද මනානුකූලව එය ලාජා නම්වේ. මෙම විළද බෝධි පුජා අකුරු කියවීම, පිරිත් මණ්ඩප හා මගුල් පෝරු ආදී පිවිහ හා බැඳී පවතින සියලුම සුඛ කටයුතු සඳහා උපයෝගී කර ගනී. ඊට අමතරව විළද පළමු 04 (240g) ක් ගෙන පලය 32 ගුණයක් දමා පීස පෙරා ගන්නා දියරය ලාජා මණ්ඩ නම් වන අතර සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරය පොරි කැඳ නම් මෙය පානය කිරීමෙන් සෙම් පිත් දුරුවේ පිපාසය හා උණ නසයි. මළ බැඳීම සිදු කරයි. (formation of stool) විළද සුණු (powder) සන්නිපාත උණෙහි විශිෂ්ටය. මෙමගින් නිර්මිත කැඳ වතුර (මණ්ඩය) පාවකයි. ගින්න දල්වයි. දහදිය ඇතිකෙරේ.

සහල් සාලකමේදී කැකුළු සහල් සෞභාග්‍යයේ සංඛේතයක් ලෙස සැලකේ. ලද පස් මල් හි අන්තර් ගත කැකුළු සහල් ඉහත සියළු සුඛ කටයුතු වලදී මෙන්ම නැවුම් නිවෙස් ආරක්ෂා කිරීමට යොදන ආරක්ෂක මුට්ටි සඳහා උපයෝගී කර ගනී. දේශීය වෙදකමෙහි සඳහන් ගෙඩි වණ විකිත්සාවෙහි ගෙඩි ඉසිරීම කල නොහැකි වූ විට පැසවීම සඳහා අමු නෙල්ලි දළ සියඹලා දළ මුරංගා දළ මුං ඇට දළ සමග කැකුළු සහල් කෝමාරිකා පොල් කිරෙන් තම්බා අඹරා බැඳීම සිදු කරයි.

වුණ විකිත්සාවේ ඔබුයාම වැලැක් වීමට යොදන රණාවරා දළ පත්තුවේදී කැකුළු සහල් සමභාව උපයෝගී කරගනී.

සුනු සහල් සාලකමේදී මේවා උණෙන් පෙලෙන රෝගීන් හට කැඳ පිළියෙල කිරීමේදී උපයෝගී කර ගැනීම දේශීය වෙදකමෙහි ප්‍රචලිතය.

හාල් බැඳ ලුණු නොදා සාදන කැඳ වර්ගයකි. හාල් කොටස් 6 කට හෝ 12 කට වතුර දමා කැඳ පීස පෙරා වතුර ටික බීමට දිය යුතුය. මෙමගින් ග්‍රාහී ගුණ ඇතිකෙරේ. අභිසාර අවස්ථාවට යෝග්‍යය.

සහල් සේද දිය (සහල් පානු දිය) සාලකමේදී දේශීය වෙදකමෙහි ගෙඩි පැසවීම සඳහා අනු ගැට දෙහි ගැට අත්තන ගැට අමු කහ දිය ලුණු ස්වල්පයක් සමග හාල් පානු දියෙන් තම්බා අඹරා ආලේප කිරීම සඳහන්ය.

ආයුර්වේද සත්‍රී රෝග විකිත්සාවේ ප්‍රජානුග වුණීය හාවිතය ප්‍රකටය. මෙහිදී සහල් සේද දිය (සහල් පානු දිය) අනුපාතයක් ලෙස උපයෝගී කර ගනී.

කැකුළු සහල් යොදා සාදන කැඳ වතුර (මණ්ඩ) ඉහත ලාජා කැඳ ආකාරයට පිළියෙල කරන අතර එමගින් නිර්මිත කැඳ වතුර වාට්‍ය මණ්ඩ නම්. විශේෂයෙන් පොතු හා නිවුඩු හල යව සහලින් සැදු මණ්ඩ පානයෙන් සෙම් පිත් දුරු වේ. රත් පිත් සංසිදේ. ගෙල රෝග වලට හිත කරයි. අමතර ආහාර හදුන්වාදීමේදී ප්‍රදුරුවන් හට මෙය ප්‍රකට යෝග්‍යකි.

සහල් සේදීමෙන් පසු අනුගත පියවර වනුයේ බත පිළියෙල කරගැනීමයි. බත පිළියෙල කරගැනීමේදී බත ඉතිරෙන සංදිය ලෙස කුඩුම් බිදුම් විකිත්සාවෙහි ප්‍රබල සංදී පැහිමේ පිළිවෙතක් පුරාණ දේශීය වෙදකමෙහි අන්තර් ගතය. උපයෝගී කරන ඖෂධ යෝග්‍යයන් යොදා බත ඉතිරෙන කාලය තුල සංදිය පැහිම සිදුවන බව මින් සැලකේ. බත ඉතිරීමට ගතවන කාලය මෙහිදී ඖෂධ බැඳ තැබිය යුතු කාලය ලෙස වෙදුදුරන් සලකයි. කාල නිර්ණායකයක් ලෙස මෙම සිද්ධිය උපයෝගී වේ.

බත ඉතිරීමෙන් අනතුරුව බත පිළියෙල වේ. සහල් සිවු පලමක්(60g) එමෙන් තුදස් ගුණයක් දියෙහි ලා සිද්ධ කරන අතර හොඳින් තැම්බුන විට පෙන වතුර පෙරා ඉවත් කර ගන්නේය. එය හක්ත (බත) යැයි කියති. මෙය මිහිරි රසය. ලඝු ගුණ යුක්තය. ලාංකික ජනයා බත හා බැඳුනු පිවිහයක් ගත කරන අතර මිනිස් යන්ත්‍රයෙහි ප්‍රධාන ඉන්ධනය (fuel) ලෙස බත් උත්කෘෂ්ටය. බත සාලකමේදී ගින්න ඇති කෙරේ. හිතකරය තර්පණය. මුත්‍ර ඇති කෙරේ. සැහැල්ලය. හිස්සං, හක්ත, අන්ත ඕදන යන සමාන වාචි අරුත් බත හා බැඳේ.

හොඳින් සේද සහලින් පීසගෙන පෙරා මද විසින් උෂ්ණ වූත් නිර්මල වූත් බතම ගුණදායකය.

නොසේද සහලින් පීස පෙන වතුර ද නොපෙරා ශීතලද වූ බත පුෂ්ටිය ඇතිකෙරේ. බරය. සෙම උපදවාලයි.

අභිශයින් උණුසුම් වූ බත බලය නසයි.

ශීතල වූද විශලනා වූද බත දිරවීම දුෂ්කරය.

බෙහෙවින් බෙරි වූ බත ගිලන් බව ඇති කරයි.

අඩකට තැම්බූ බත දිරවීම අපහසුයි.

බැඳුපු සහලින් පිළියෙල වූ බත රුවිය ඇති කෙරේ. සුවදවත්ය. සෙම නසයි. ලඝුයි. මෙය වමන විරේචන ආස්ථාපන යන ශෝධන කර්ම කල අයගේ පක්ෂයෙහි හා මද ගින්න ඇතිහුගේ පසස්නා ලැබේ.

රාත්‍රී ආහාරයට ගෙන ශේෂ වූ බත් මුට්ටියට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දිය දමා පෙගෙන්නට හැර උදෑසන ගෙන එයට රතුලුණු එක්කොට ලිපෙහි තබා රත් කොට ආහාරයට

ගැනීමෙන් උදර දාහයට (gastritis) හිතකරය. දේශීය වෙදකමෙහි මෙය දිය බත ලෙස ප්‍රකටය.

ඉහත ප්‍රයෝග අනුව බත් පෝෂණය හා ඖෂධීය ගුණ සමවායීව ඇති ධාන්‍යයක් බව පැහැදිලියි.

බත් මගින් සාදා නිර්මිත වූ බත් ගුලිය හදිසි අවස්ථාවට උපයෝගී වන යන්ත්‍රයක් (blunt instrument) ලෙස ක්‍රියා කරයි. මෙය හදිසි අවස්ථාවට උගුරෙහි සිර වූ ශල්‍ය(කටු) ඉවත් කිරීමෙහි යෙදිය හැකි ප්‍රබල යෝග්‍යයකි.

සහල් උපයෝගී කර සිදු කොට පිළියෙල කරනු ලබන කැඳ යවාගුව නම් මෙය සහල් හාග එකකට පලය හාග හයක් දමා යොදා උකුවන තුරු සිඳුවා ගැනීම සිදු කරයි.මෙය බත් කැඳවේ.මෙහි අධික ප්‍රමාණයක් බත් ඇතිව පලයද එවායින් වෙන්ව පවතින පදමට සැකසුනු විට යවාගුව සැකසේ. මෙය උණ රෝගීන්ට හිත කරයි.ගින්න දල්වයි.සැහැල්ලුයි.පිපාසය පහ කෙරේ.මුත්‍රාශය පිරිසිදු කෙරේ.වෙහෙස ගිලන් බව පහ කරයි.අභිසාරයට හිත කරයි.

බත් අධික කැඳ (විලේපි) දුටු කොටස අවමය. විලේපිය ශීටල හක්තිකා නමින් ප්‍රසිද්ධය.විලේපිය ගින්න දල්වයි.බලය වඩයි.හෘදයයට හිත කරයි.ග්‍රාහී සහ සැහැල්ලු වුණ නේත්‍ර රෝග දෙකට හිත කරයි. තෘප්තිය සලයයි.පවස් උණ විනාශ කෙරේ.

ලුණු කැඳ කිරි කැඳ ලෙසද කැඳ දෙවගයකි.උණ රෝගීන්ට ලුණු කැඳ පින් අධික උණ රෝගීන්ට කිරි කැඳ උපයෝගී කර ගැනේ.ලුණු කැඳ දාඩිය දමයි. මුත්‍ර හොදින් යයි. අරුචිය අඩුවේ.තවද විවිධ ඖෂධීය පැලෑටි භාවිතා කරද කැඳ පිළියෙල වේ.එවායේද විවිධ පෝෂණ ගුණයන් හා ඖෂධීය ගුණ අන්තර්ගතය.

පොල් කිරි හෝ එළකිරි බතට යොදා පිළියෙල කරනු ලබන කිරි බත පායාසම් නම්.මෙහිදී කණය දුටු ලිටර් එකකකට එළකිරි ලිටර් එකක් මිශ්‍ර කොට එයට නොපිසු හාල් 500g ක් එකතු කිරීමෙන් අර්ධ ඝන තත්වයට පිස සකසනු ලැබේ.මෙහිදී oryza picta නම් සහල් වර්ගය යොදා ගනු ලබන අතර අනෙකුත් වර්ගද යොදා ගත හැකිය.මෙසේ සාදා ගත් කිරිබත් මගින් පිලියෙල කරගත් පොට්ටනි බාලක පක්ෂාඝාතයේදී විකිත්සා කර්මය සදහා භාවිතා වේ.

කිරිබත් සැලකීමේදී සෞභාග්‍යයෙහි සංඛේදයකි. මෙහිදී සියලු සුඛ කටයුතු වලදී කිරි බත් සාදා පිළියෙල කිරීම සිරිතකි.

බත් දංකුඩය සැලකීමේදී නැවුම් මුට්ටියෙහි බතක් පිස දංකුඩය ගෙන එයට ලුණු වතුර ස්වල්පයක් එක්කොට කර කොට ගෙන එයට කණය දුවන එක් කොට ලිප තබා රන්වන් පාට වනතුරු බැඳ ගෙන නිවුන පසු රට වතුර පහ අටක් දමා එකට සිඳුවන සිඳීමෙන් අභිසාර. ලේ අභිසාර වේදනා නසාලයි.

ඉහත සෑම යෝග්‍යකම කැකුළු සහල් විශේෂ වශයෙන් දක්වා ඇත. කැකුළු සහල් සුදු කැකුළු (white rice) හා රතු කැකුළු (brown rice) ලෙස ප්‍රභේද දෙකකි, රතු

කැකුළු සහල් හා සුදු කැකුළු සහල් සැලකීමේදී දෙවගයෙහිම ශක්ති ප්‍රමාණය කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය සමාන ප්‍රමාණයෙන් වේ.මෙහිදී වෙනස වන්නේ රතු කැකුළු හිදී පිට පොත්ත පමණක් ඉවත් කරයි(the husk). සුදු කැකුළු හි කුරුට්ටද ඉවත්වේ.(the bran layer and the germ).

ඒ සමග විටමින් (විටමින් B1, විටමින් B3) සහ බනිජ් ලවණ (යකඩ) කොටස් ඉවත් වී යාම සිදුවේ, කුරුට්ටද ඉවත් වීමත් සමග තෙල් කොටස්ද ඉවත් වන අතර කුරුට්ටෙහි ඇති තෙල් LDL කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රතිශතය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.රට අමතරව මෙද අම්ල හා තන්තු කොටස් ද සුළු වශයෙන් ඉවත් වී යයි.

එබැවින් කැකුළු සහල් වලින් ඉහත යෝග්‍ය සදහා වඩා යෝග්‍ය රතු කැකුළු සහල් බව පැහැදිලි වේ.

උද්දාන කරුණු සැලකීමේදී පෝෂණය හා ඖෂධීය ගුණ ය කැටි වූ බත මිහිපිට පහල ලාංකිකයනට මෙන්ම බත ප්‍රධාන ආහාරය කර ගත් ජනයා හට දෙවියන් දුන් උත්තරීතර දැයාදයකි. අභිතයෙහි නව්‍ය තාක්ෂණය පවා මවිත කරවන විස්කම් නිර්මාණය වූයේ බනින් පෝෂණය වූ ශක්තිමත් ජනතාවගේ බලපරාක්‍රමයෙන් නොවේදැයි සිහිම පමණක් ප්‍රමාණවත්ද?එහි කැටි වූ පිලිඹිඹු නොවූ ඖෂධීය ගැලපීම ජාතියේ පිනට වත් ප්‍රධාන ආහාරය වූ බතෙහි කැටිවීම ජාතියෙහි ශක්තිමත් පැවැත්මෙහි නොපෙනෙන ආශිර්වාදයක් වූවා නිසැකය.

