

ගුණයෙන් බලයෙන් සපිරි අල

වෛද්‍ය එම්.පී.එන්.ප්‍රමෝදනී

එම්.බී.බී.එස්. (ගෞරව), කැලණිය.

pramodani@ceylonayurvedacare.com

සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් සපිරි ආහාරය පුද්ගලයාගේ ශරීර බල, වර්ණ, සැප, සතුට ඇති කර තිරෝගී ජීර්ණායුෂ ලබාදීමට සමත් වේ. කායික මෙන්ම මානසික ශක්තියද මිනිසාට ලැබෙන්නේ ආහාර මූලිකවය. අද අපේ සමාජයේ බහුතරයක් (ස්ත්‍රී, පුරුෂ) හේදයකින් තොරව විවිධාකාර රෝග පීඩාදියට ගොදුරුව සිටින්නේ ද සාවද්‍ය ආහාර රටාවකට හුරුවීමේ විපාක වශයෙනි.

අපේ දෛනික ආහාර වේලට අල වර්ග එකතු කර ගැනීම මේ වැරදි හුරුවෙන් මිදීමේ ප්‍රබල පියවරකි. වන මුල් පලාපල සපයා ගනිමින් දිවි සරි කරගත් ආදි ගෝත්‍ර යුගයේ සිටම මිනිසුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරයක් වූයේ විවිධ අල වර්ගයන්ය.

අල බීජය රෝපණය වන්නේ, පෝෂණය වන්නේ පොළවේ පසින් වැසී ගෙනය. පසේ ආරක්ෂිත ස්වභාවය අලයට නොලැබුණහොත් අලය නිසියාකාරව වැඩෙන්නේ නැත.

අල විශේෂ වැඩි සංඛ්‍යාවක් වාර්ෂික බෝග ලෙස වැඩේ. අවුරුද්දේ මහ කන්නය මැද උඳුවස් - දුරුතු (දෙසැම්බර් - ජනවාරි) මාසවලදී අපගේ සාත්තු නොලවා ඉබේට වැඩෙන අල වර්ග හොඳින් වැඩී මෝරයි. අල ශාකයේ (වැල් හෝ පඳුර) පත්‍ර වියලෙන නිසා විය උදුරා ගැනීමේ කාලය එළඹ ඇතැයි ගොවියා දැන ගනී. විවිධ ලබා ගන්නා අල ඵලදාව බෙදාහදා ගෙන භක්ති විදීම අපේ පැරැන්නන්ගේ සිරිතයි. සෑම අල වර්ගයක්ම පොල් , ලුණුමිරිස් හෝ සම්බෝල සමඟ කෑමට ගැනීම හෙළ හුරුවය.

ජාවාල

මෙම අල වෙනත් වර්ගවලට වඩා විශාලව වැඩේ. එක් වැලක අල කිහිපයක් බසී. එම අල පසේ සරුබව අනුව වැඩේ. පිරි අධිකය ශීත ගුණයෙන් යුක්තය. අධික ශක්ති ජනක අල විශේෂයකි. දිරවීම පහසුය. මුත්‍රාධාන නසයි. මළ බද්ධිය නැති කරයි.

රාජා අල

අළු පැහැතිය. විශාලව වැඩේ. වෙනත් අල මෙන් තම්බා කෑමට ගත හැකිය. ව්‍යංජනයක් ලෙසද, කැඳ ලෙසද පිළියෙල කර ගෙන අතීතයේ භාවිතයට ගැනිණ. පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළය. අප රටේ ඕනෑම ප්‍රදේශයක වගා කළ හැකිය.

හිඟුරල

අපේ ගොවිබිම්වල මෙන්ම ගෙවතු වල ද සුලභව වචන හිඟුරල වඩාත් පහසුවෙන් වැවිය හැක්කේ තෙත් කලාපයේය. ඇඟිලි ආකාරයට අලය විහිදී වැඩේ. පිටපොත්තේ කෙඳිති පවතින අතර, පිට පොත්ත මඳක් රෝස, දුම් පැහැ සහිතය. අලය සුදු පැහැතිය. දුරු එළ අතිමි කාන්තාවන්ට සරු බව වඩවන්නක් ලෙස පැරැන්නෝ විශ්වාස කළහ.

කඩාරම්

අර්ශස් රෝගය සඳහා ඉතා ගුණදායක බව ආයුර්වේදයේ සඳහන් මෙම අල පිරිණය පහසු කරයි. මේවා කැඳ ලෙස සාදා ආකාරයට ගැනීමට ගෘහණීන් විසින් වැඩිපුර පුරුදුව ඇත. ව්‍යංජනයක් ලෙසද සකසා ගනී. ශරීරයේ සන්ධි ඉදිමුම් ආතරයිටිස් යන තත්ත්වයන්ට ගුණදායකය.

කුකුළු

වැලි සහිත තෙත පොළොවේ හොඳින් වැඩේ. කඳු පාත්ති සාදා, බීජ සිටුවා, වැල් ඉහලට යෑම සඳහා ඉපල් සිටුවිය යුතුය. ගොවිබිමේ සශ්‍ය මාරුව පිණිස ඉතා යෝග්‍ය වගාවකි. වැල කටු සහිතය. පිටපොත්ත ඉතා තඳ බැවින් පොතු හරින්නේ තැබීමු පසුය. රස හා ගුණයෙන් අනුභවේ.

කිරි අල

ගහල, රන්ගහල යනුවෙන් හැඳින්වෙන ගහල කුලයේ ඉතා ප්‍රබල විශේෂය වේ. ජලාශ්‍රිත තැන්හි මෙන්ම ගොඩබිම්වල වගා කෙරේ. වැසි කාලයේදී මැනවින් වැඩේ. සාත්තු කළ විට හොඳින් වැඩි වැඩි ඵලදාවක් ගත හැකිය. තම්බා ගැනීමත්, ව්‍යංජන ලෙස සැකසීමත් කළ හැකිය. පිෂ්ඨය අධිකයි. ග්‍රෑම් 100 ක කැලරි ඒකක 84 ක් ඇත.

බතල

බතල විශේෂ කීපයක් වේ. බතලවල උපත ඇමරිකාවේ ය. සර්ම කලාපීය රටවල ප්‍රචලිත වගාවකි. ලංකාවේ සෑම දේශගුණ කලාපයකම වගා කෙරෙන බතල ආහාරයට කුඩා දරුවෝ ද ප්‍රිය කරති. අල ව්‍යංජන ලෙසද සකසා ගනී. රසකැවිලි ලෙසද ඇතැමෙක් බතල පිටි යොදා ගනිති. ගුණවශයෙන් ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වැඩි කරයි. ආහාර රුචිය වැඩි කරයි. ශීත ගුණයි. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බහුලයි. විටමින් පදාර්ථ සහිතයි. මළ බද්ධිය නැති කරයි. යහපත් මුත්‍ර වහනයක් ඇති කරයි.

මඤ්ඤොක්කා

කඳු කැබලි සිටුවා අල ලබා ගැනේ. නිවර්තන කලාපීය ශාකයක් වන මඤ්ඤොක්කා අප රටේ සියළු ප්‍රදේශවල වැවේ. මඤ්ඤොක්කා ප්‍රභේද කීපයක් ඇත.

අල තැම්බීමේදී පිට සුඹුල හා පිට පොත්ත ඉවත් කොට, කැබලි කර මැනවින් තම්බා ගෙන වතුර පෙරා ගත යුතුය. (තැම්බීමට පෙර කහ කුඩු මිශ්‍ර කළ යුත්තේ අලවල ඇති විෂ හරණය සඳහාය.) ව්‍යංජන ලෙසද සකසා ගැනේ.

අල ශුද්ධ කර සිහින් පෙති කපා, මඳ අවිවේ වියළා කොටා පිටි සාදා ගත හැකිය. එම පිටි ඇතුලත සුලු නිසා වෙනත් පිටි වර්ග සමඟ මිශ්‍ර කර ආප්ප, පිට්ටු, රොටි ලෙස සකසා ගත හැකිය. උණුදියේ තම්බා වියළා තෙලින් බැඳ පිටි,සීනි හෝ පැණි යොදා රසකැවිලි ලෙස සාදා ගැනීමට පුළුවන.

විවිධ අල වර්ග 100 g ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රතිශත

අලවර්ගය	ගාන්තිය කිලෝ කැලරි	ප්‍රෝටීන් ගැම	කාබෝහයිඩ්‍රේට් ගැම	කැල්සියම් ගැම	පොස්පරස් ගැම	යකඩ ගැම	කැරොටින් ගැම
බතල	120	1.2	28.2	46	50	0.8	06
මඤ්ඤොක්කා	157	0.7	38.1	50	40	0.9	24
අර්තාපල්	97	1.6	22.6	10	40	0.7	
රාජා අල	79	1.2	18.4	50	34	0.6	32
වැලි අල	110	2.5	24.4	20	74	1.	54
තුන්මස් අල	97	3.1	21.1	40	140	1.7	671
හිගුරල	79	1.3	18.9	16	31	0.5	37
ඉන්තල	97	4.1	22.6	10	40	0.7	57
කිරිඅල	113	2	26	25		1	