

ඔසු ගුණ දෙන ආහාර

දක්ෂිණී පෙරේරා

පරිසර කළමනාකරණ නිලධාරී
පෞච්චික විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය



අනෙකුත් අතීතයේ සිටම ශ්‍රී ලංකාවේ ජන සමාජය ආහාර තම දිව පිනවීමට හා කුස පිරවීමට පමණක් නොව විදිනෙදා මුහුණදෙන රෝගාබාධ වලින් වැලකී සිටීමටත් රෝග සමනය කිරීමටත් අවශ්‍ය ලෙසට යොදාගත්ත. පැරණි ගෘහණිය තම පවුලේ සියල්ලන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය හා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙමින් අහාරපාන සැකසීමට වගබලා ගත්තාය මෙහිදී විවිධ රෝගාබාධ සඳහා පත්ය මෙන්ම අපත්ය ආහාරපාන පිළිබඳ අය තුල වූ දැනුම උපයෝගී කරගනිමින් කාලගුණය හා රෝගාබාධ සඳහා සුදුසු ශාක ඔසු ආහාරයට එක්කොට ගත්තාය. උදේ ආහාරය සඳහා ගැමි නිවසේ කොළකැඳ නිතරම පිළියෙල විය. මෙහිදී අවශ්‍ය කොළ වර්ග තම ගෙමිදුලෙන් හෝ අසල පිහිටි වනරොදින් ගැමිලිය සොයා ගත්තේ එහි පෝෂණීය මෙන්ම ඖෂධීය ගුණයද සැලකිල්ලට ගෙනය.

අධික උණුසුම් කාලගුණයක් පවතින කාලවලදී ඉරමුසු, පොල් පලා, ගොටුකොළ, හාතවාරිය, රනවරා වැනි කොළ වර්ග මුසු කල කොළ කැඳ ශරීරය සිසිල් කිරීම සඳහා පානය කරයි. එසේම සෙම් රෝග පවතින සිසිල් කාලගුණයකදී වළබටු කොළ, හීන් බැවිල කොළ මොනරකුඩුම්බිය, වැල්පෙනල යොදා සකස් කරන කොළකැඳ ඉතා රසවත් මෙන්ම සෙම් නසන ඖසුවකි. එසේම මුත්‍රා රෝග හා අධික රුධිර පීඩනය සමනය කිරීමටද හීන් බැවිල මුසුකල කොළකැඳ බෙහෙවින් භාවිතාවේ. මේ සඳහා හීන් බෝවිටියා කොළ ප්‍රධානය. මීට අමතරව කොක්-මොට කැඳ අන්ත්‍රයේ ඇතිවන රෝග විශේෂයන්ම අර්ඝස් රෝගයට කොහිල දළු හා අල යොදා කැඳ සකස්කර බීම අද දක්වාම සිදුවේ.

කෘතිමව සකස්කල බීම වර්ග භාවිතයක් නොවූ අතීතයේ තේ කෝපි වලට අමතරව විවිධ ශාක කොටස් තැම්බූ ජලය පානයක් ලෙස භාවිතා විය. මෙහිදී නෙල්ලි, ජයකිතු,පොල්පලා,බෙලිමල් සැවැන්දරා මුල් පානයක් ලෙස ශරීරය සිසිල් කිරීම සඳහා පානය කලහ. ගෙවත්තේ අලංකාරය සඳහා වචන පොකුරු වද මල් මතට නටන උණු ජලය එක්කර සීනි දෙහි හා ලුහු ස්වල්පයක් යොදා සකසන පානය වර්ණාවත් මෙන්ම ශරීරය පැහැපත් කිරීමට හා සිසිල් කිරීමට හැකි ගුණදායක රසවත් පානයකි.

ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහල මට්ටමක පවත්වාගෙන යාම නිරෝගී දිවියකට අත්‍යවශ්‍ය බව සැලකූ ගැමිලියන් ඒ සඳහා සුදුසු ශාක නන් අයුරින් යොදා ගන්නා ලදී. කොළකැඳ පිළියෙල කිරීමේදී එයට මුකුනුවැන්න, මොනර කුඩුම්බිය එකතු කිරීම මඟින් ප්‍රතිශක්තිය වැඩිවන බව ගැමි විශ්වාසයයි.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා බත් සමඟ පලා මැල්ලුමක් හෝ කොළ සම්බෝලයක් අනිවාර්යයෙන් එක්කරගත්තේ ශාක අමුටෙන් අහාරයට ගැනීමේදී ලැබෙන වැඩි පෝෂණය සැලකිල්ලට ගෙනය.

රැකියාව සහ සේවා සඳහා තෙවන දළ සමීක්ෂණය මෙන්ම හින් ඩෝවිටියා දළ සමීක්ෂණය ගැනීමෙන් පසුව ලෙස භාවිතා විය. එසේම මැලේ කොළ මැලේ මුත්තා රෝග සඳහා ගුණදෙන ඖෂධීය ආහාරයකි. ඇස් පෙනීම දුර්වල අයට හානිවාරීය, මුත්තා වැනි කොළ යොදා සකස් කරන කැඳ මෙන්ම මැලේ මුත්තා ද බෙහෙවින් ගුණාදායකය. කතුරු මුත්තා කොළ මැලේ මුත්තා හා කතුරු මුත්තා කොළවලට පොල්කිරි යොදා සකස් කරන ව්‍යාංජනය මුත්තා තුළින් ඉක්මනින් සුව කිරීමට හැකියාවක් ඇත. සෙම් රෝග සඳහා කිරි අගුන කොළ හා දළ මැලේ මුත්තා දුරුවනට ආහාරයට එක්කරන අතර පහු රෝග පවතින අවස්ථාවලදී කීකිරිදිය දළ මැලේ මුත්තා ආහාරයට යොදා ගනී.

ආහාර අපේක්ෂා කළ බඩ පිපුම වැනි අවස්ථාවලදී ගම්මිරිස්, සුදු පැහැය යොදා සකසන තැම්බුම් හොඳින් සම්පූර්ණ තුඹ ගසක් එක්කර බීමට ගන්නා අතරම තුඹ දළ ව්‍යාංජනය ද ආහාරයට ගනී. ආහාර රසවත් කිරීමට කෘතීම රසකාරකයන් භාවිතා නොකළ ගැමිලිය සැමවිටම කුළුබඩු මගින් ආහාර පිරණය පහසු කිරීමටත් අධික තෙල් ගතිය අඩුකර සුවසේන සලසා ගැනීමටත් උපයෝගී කරගන්න.

මෙහිදී කුළු බඩු ලෙස යොදන සුදුරු, මාදුරු ,කරාඹුනැටි, කරපිංචා, ගොරකා, ඉගුරු සාදික්කා වැනි රසකාරක මගින් පිරනය පහසු කරන අතරම රැකියාව මේදය අඩුකිරීමටද හැකියාවක් ඇති බව සොයාගෙන ඇත. එබැවින් පිරණය අපහසු මස්වර්ග, බිජු වැනි ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යහමින් කුළු බඩු යොදන්න.

මෙහි දක්වා ඇත්තේ සාම්ප්‍රදායික ශාක ආහාර වලින් ගැමියන් ලබාගන්නා ගුණ අල්පයක් පමණි. මෙසේ නිරතුරුව ශාක ආහාර විවිධ ආකාරයෙන් ආහාරයට යොදා ගනිමින් පවුලේ සැමගේ නිරෝගී දිවිපැවැත්මක් පවත්වා ගැනීමට ගැමිලියන් උත්සුක විය. වර්තමානයේ ශාකයන්ද මේ අනුව යමින් කොළකැඳ පලාවර්ග ආදිය විහි ගුණ සලකමින් යොදා ගැනීම තුළින් නිරෝගිමත් ජාතියක් රටට දායාද කිරීමට හැකිවනු ඇත.