පාරම්පරික සහලේ බත
ඔබ සුවපත් කරයි

අශෝක හරිස්චන්ද්‍ර
දේශගුණික විපර්යාස පිළිබඳ ජාතික සංසදය

ආහාරයක් ලෙස සහල් සොයා ගත්තේ වසර 10,000 ටත් ඉහතදීය. දැනට ලෝකයේ රටවල් 100 ට අධික සංඛ්‍යාවක සහල් ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස යොදා ගනී. මෙම රටවල සුවදායක ලෙස දිවි පැවතුම් රඳා පැවතීමට සහල් සංස්කෘතිය මනා රුකුලක් වී තිබේ.

ආසියාවේ ජීවත් වන ජනගහනයෙන් බිලියන 1.7 ක් සෘජුවම වී වගාවෙන් යැපෙති. මේ නිසා ආසියාව තුළ ජීවත්වන ජනගහනයෙන් බිලියන 3.7 කගේ සංස්කෘතිය සිරිත්, සම්ප්‍රදාය සහ අධ්‍යාත්මයේ පදනම සහල්ය. එය අපේ ජීවන රටාවේ මූලික හා ප්‍රධානතම පදනමයි. ශ්‍රී ලංකාව පිලිපීනය, ජපානය, ඉන්දුනීසියාව, ඉන්දියාව, නේපාලය, මැලේසියාව, තායිලන්තය. කාම්බෝජය, චීනය, කොරියාව, බංග්ලාදේශය යන රටවල එළවළු සහ මාලු සමග ප්‍රධානම ආහාරය වශයෙන් ගන්නේ බත්ය.

ක්‍රිස්තු පූර්ව 800 වත් ඉපිටදී ශ්‍රී ලංකාවේ වී වගා කොට තිබේ. ක්‍රිස්තු පූර්ව 390 පමණ විට එය දියුණු වාරි ක්‍රමයක් යටතේ එකිනෙකට සම්බන්ධ සහ පැතිරුණු ජීවනෝපායයක් බවට පත්විය. මෙරට එකිනෙකට වෙනස් ගුණ සහිත වී ප්‍රභේද 2000ට අධික සංඛ්‍යාවක් මිනිසුන්ගේ රුචියට, පරිසරයට හා පාරම්පරික දැනුමට අනුව භාවිතයට ගත් බව පෙනේ. මේවා ගොඩ මඩ දෙකෙහිම වගා කිරීමට උචිත තාක්ෂණික ක්‍රමෝපායයන් සොයා ගත්තාසේම විවිධ ස්වරූපයෙන් ආහාරයට ගැනීමට ද පුරුදුව සිටීමේ පාරම්පරික දැනුම අතිශය විද්‍යාත්මක පදනමක පිහිටයි. ආසියාව පුරා ජීවත්වන ජනයාගේ මෙම සංස්කෘතික දැනුම ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව හා සම්බන්ධ වූ හෙයින් නිරෝගි සුවපත් දිවිපෙවතක ජීවන දර්ශනය තුළ සහල් විශාල කාර්යභාරයක් ඉටුකළ බව පැහැදිලිය. මේ නිසා 'බත් කන මිනිස්සු'යන වචනය ගාම්භීර ලෙස භාවිත කිරීමට ද අප පුරුදුව සිටිමු. එය කළගුණ දත් යහපත් මිනිසුන් යන්න හැඟවුම් කරණය වන්නකි.

එහෙත් 16 සහ 18 වන සියවස්වලදී යටත් විජිත පාලනය විසින් ගොවිතැන බිඳ දැමීමට විශේෂ උත්සාහයක් ගත්තේය. එහෙත් අපේ මුතුන් මිත්තන්ගෙන් එය ගලවා ඉවත් කිරීමට නොහැකි වුයේ එය ජිවිතයේම කොටසක් වූ නිසාය. ජීවිතය රැක ගැනීමේ ප්‍රධාන මාධ්‍යයක් ලෙස පැවත ආ නිසාය. එහෙත් මේ වන විටත් අපේ ජන සමාජය තුළ ආකල්ප හා ගති සිරිත් වෙළෙඳපොළට ගොදුරුවීම නිසා වෙනත් ක්ෂණික ආහාර මත යැපීමට පුරුදු වී සිටිමු. බත් කෑමෙන් තර බාරුවන බවට මතයක් ද පතුරවමින් තිබේ.

මව්කිරි වලට පසුව පළමුවෙන් ම බිළිඳුන්ට අහාරයක් ලෙස දෙන්නේ බත්ය. එතරම් පිළිගැනීමක් හා විශ්වාසයක් දිනාගත් ලොව කිසිදු ආහාරයක් නොමැත. අපේ පැරණි වහරට අනුව සහල් යනු 'බුද්ධ බෝගයයි'. වී හා බැඳුණු වත් පිළිවෙත් ද, සම්ප්‍රදායයන් ද ක්‍රමෝපායයන් ද ප්‍රගුණ කොට තිබේ. සහලින් පෝෂිත රටවල විවිධ ක්‍රමවලින් ආහාර ලෙස සකසා ගන්නා ක්‍රම 500 කට අධිකව ඇති බව එක්සත් ජාතින්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම වැඩසටහන පවසයි.

එමෙන්ම ඇතැම් රටවල සහල් ආශ්‍රයෙන් වයින්, මත්පැන් සහ බියර් වැනි දේ ද සකසා ගැනීමට පුරුදුව සිටිති.

දේශීය පාරම්පරික සහල් විවිධ වර්ණවලින් දැක ගත හැකිය. සුදු, අලු, දුඹුරු, රතු, දම්, කලු ඒ අතර ප්‍රධාන වෙයි. හැඩය ද විවිධ වේ. එමෙන්ම මෙම බුද්ධ බෝගයෙහි ඇති සුවිශේෂත්වය ඒ ඒ පරිසරයන්ට හා දේශගුණික රටාවන්ට හැඩ ගැසී තිබීමයි. නියං ප්‍රතිරෝධී, ගංවතුර ප්‍රතිරෝධී, කෘමි පළිබෝධ ප්‍රතිරෝධී ලවණ කිවුල් ප්‍රතිරෝධී වශයෙන් පාරම්රික ආසියානු සහල්වල සුවිශේෂී ශක්තීන් දැක ගත හැකිය. මේ නිසා සෑම ප්‍රදේශයකම වෙසෙන ජනයා ඇතැම් විට මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 7000 කටත් ඉහළ භූමිවල වී වගා කිරීමටත්, එය තමන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය කර ගැනීමටත් පුරුදුව සිටිති. මෙලෙස සහල් විවිධ දේශගුණික තත්වයන්ට ඔරොත්තු දීමෙන් ආහාර සුරක්ෂිතතාව රැක ගැනිමට මනා රුකුලක් වී තිබේ. මෙය ජන සංස්කෘතියේ ස්වයංපෝෂණය හා නිවහල් භාවයට ද පදනම වූ ප්‍රමුඛතම සාධකය බව අප තේරුම් ගත යුතුය. ජාන විද්‍යාඥයින් පෙන්වා දෙන්නේ මෙවැනි එකිනෙකට වෙනස් ගතිලක්ෂණ සහිත වී ප්‍රභේද 140,000 ක් පමණ ලෝකයේ භාවිත වී දැනට අහිමි වී ගොස් ඇති බවය.

සහල් ඉහළ ඖෂධීය ගුණ සහිතය. මේ වන විට කොලෙස්ටෙරෝල්, දියවැඩියාව, පිළිකාව, ස්නායු ආබාධ, කැඩුම් බිඳුම්, මන්දපෝෂණය, නීරක්තිය, හා වෙනත් රෝග සඳහා පාරම්පරික සහල් ගුණදායක බවට විද්‍යාත්මකව ඔප්පු කොට තිබේ.මෙය මුලින් ම ලොවට හඳුන්වා දුන් රට වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවය. පාරම්පරික සහල් දියවැඩියාවට, අධි රුධිර පීඩනයට හා වෙනත් මාරාන්තික රෝග සුව කිරීමේ රසායනික ගුණවලින් පොහොසත් බව රාජයේ කාර්මික තාක්ෂණ ආයතනය විසින් ද තහවුරු කොට තිබේ. එය නොයෙක් විජාතික ආහාර නිසා දුකට පත්ව සිටින බොහෝ දෙනා වෙත සුවදායක පණිවිඩයකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත වගා බිම්වලින් සියයට 34 ක වී වගා කරන හෙයින් දිවයිනේ නොයෙක් ප්‍රදේශවල ගැමි ජනයාගේ ප්‍රධාන ජීවන මාර්ගය බවට එය පත්ව ඇත. මෙලෙස වී වගා කරන සුලු ගොවි පවුල් සංඛ්‍යාව මිලියන 1.8 ක් වන අතර ඔවුන් නිපදවන වී වලින් සියයට 95 ක් දේශීය වශයෙන් පරිභෝජනය කරති. මේ නිසා රටේ ජනතාවගේ සමස්ත කැලරි අවශ්‍යතාවයෙන් සියයට 45 ක් ද ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවයෙන් සියයට 40 ක් ද බත්වලින් සපයා ගැනීමට හැකිව තිබේ. වසරකට අපේ රටේ වැඩුණු පුද්ගලයෙකු සහල් කිලෝ 100-110 ත් අතර ප්‍රමාණයක් (දිනකට අවම ග්‍රෑම් 300-400)පරිභෝජනය කරයි. අපේ රටේ සහල් නිෂ්පාදන වාර්ෂික වර්ධන වේගය 1.1% ක්වන අතර අපේක්ෂිත වර්ධන වේගය 2. 9 කි.

නමුත් අප මුහුණ පා ඇති රසායනික අර්බුදය නිසා වී වගාවේ කඳුළු පැතිකඩක් ද වෙති. ඒ අධික වස විස නිසා නොයෙක් පාරිසරික හා සෞඛ්‍ය ගැටළු පැන නැගී තිබීමය. වැඩිදියුනු කළ වී ප්‍රභේදවල අධික කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේධය ඉතා ඉහළය.' මේ නිසා මෙම බත් ආහාරයට ගැනී-මෙන් දියවැඩියාව සහ අධි රුධිර පීඩනය, ස්ථුලභාවය හටගන්නා හෙයින් බත් ආහාරට ගැනීම නරක සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉහළ යාමට හේතුවන බව ප්‍රකාශ වෙයි. මේ නිසා බත් ආහාරයට ගැනීම අඩු වෙමින් තිබේ.

අනෙක් අතට පොළොවේ ඇතිව තිබෙන වෙනස්කම් හා දේශගුණික හේතූන් මත මිරිදිය හා කරදිය කලාපවල ඇතිව තිබෙන වෙනස්කම් නිසා වී වගා කිරීමට නොහැකි වෙයි. එක අතකට ගංවතුර හා නියඟ වැඩි ප්‍රදේශවල නව වී ප්‍රභේද ඔරොත්තු දීමේ නොහැකියාව නිසා බරපතල ලෙස අස්වනු විනාශ වී ඇත. මේ නිසා පාරම්පරික වී සහ ඒවා වගා කිරීම ආශ්‍රිත පාරම්පරික දැනුම හා ක්‍රමෝපායයන් කෙරෙහි විශාල නැඹුරුවක් දක්නට තිබෙයි.
දේශීය සහල් පරිභෝජනය ඉහළ යමින් තිබෙන අතර ඉල්ලුමට සරිලන සැපයුමක් තවමත් දක්නට නොලැබෙයි. පාරම්පරික වී වගාකරන ගොවීන්ට ඉහල ආදායමක් ද ලබා ගැනීමට හැකිවී තිබේ. පාරම්පරික සහල් යෙදූ පෝෂණීය කැඳ සම්බන්ධයෙන් සමාජය තුළ විශේෂ උනන්දුවක් ඇති වී තිබෙන අතර රජයේ පාසැල් වල ද පෝෂණ කැඳවේලක් ලබාදීමට පියවර ගැනීම පැසසුමට ලක් කළ යුතුය.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික සහ වැඩි දියුණු කරන ලද වී ප්‍රභේද කිහිපයක දියකළ හැකි සහ දිය කළ නොහැකි කෙඳි අන්තර්ගතය පහතින් දැක්වේ.

ආහාරයේ ඇති කෙඳි මනුෂ්‍යයා තුළ ප්‍රතිඵලදායක බලපෑමක් කිරීම ඉහළ මට්ටමක පැවතීම සතුටුදායක පරිමිතයක් වන්නේය. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලබාදෙන ලෝකයේ ප්‍රධානතම ආහාරයකි. සහල්වල ඇති විවිධත්වය සහ වෙනස්කම් දිරවිය හැකිය කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රතිශතයේ වෙනස්කමට බලපායි. නිවුඩු ඉවත් නොකළ පාරම්පරික හා වැඩි දියුනු කළ සහල් ප්‍රභේද 13 ක දියකළ හැකි ආහාරමය කෙඳි එලෙස දියකළ නොහැකි ආහාරමය කෙඳි පිළිබඳ (Enzymatic Gravimetric Method- 1983Asp et al) පර්යේෂණයට අනුව පහත සඳහන් ප්‍රතිඵල අනාවරණය කොට ඇත.

වී ප්‍රභේදය	බීජාවරණය	සමස්ත දියකළ හැකි කෙඳි -	දිය කළ හැකි කෙඳි -SDF	දියකළ නොහැකි කෙඳි - IDF	දියකළ හැකි සහ දිය කළ නොහැකි fl|s SDF/IDF
සුදු හීනැටි	රතු	6.9	8.8	4.8	6.7
රතු හීනැටි	රතු	6.5	1.2	4.7	5.9
මුරුංගාකායම්	සුදු	6.2	2.1	4.1	6.2
බෙත්හීනැටි	රතු	6.0	2.1	3.5	5.6
හොඬරවාලු	රතු	5.7	1.6	4.0	5.7
රත් ඇල්	සුදු	5.5	1.9	3.5	5.4
දික් වී	රතු	5.0	0.8	3.6	4.4
සුදුරුසම්බා	සුදු	4.9	1.9	3.1	4.9
ගෝනබරු	රතු	4.6	0.9	3.1	4.0
මොල්ලිගොඩ	රතු	4.2	1.2	3.9	5.1
BG 352	සුදු	3.9	0.5	3.4	3.9
බාස්මති 370	සදු	3.8	1.0	3.0	4.0
BW 372-6b	රතු	6.5	1.6	5.2	6.8

මූලාශ: (Scientific session of the nutrition society of Sri Lanka 2009, Technology in nutrition opportunities and challengers

සාම්ප්‍රදායික සහල් ප්‍රභේදවල TDF(Total dietary fiber) අන්තර්ගතයේ වෙනස 4.2% සිට 6.9% අතර වන විට දියුණු කළ ප්‍රභේදවල එය 3.8-6.5% කි. DF (Dietary fiber) අන්තර්තය සාම්ප්‍රදායික සහල්වල 0.8%- 2.1% හා 3.1%-4.1% දක්වා වේ. දියකළ හැකි සහ දියකළ නොහැකි කෙඳිවල පරාසය වැඩි දියුණු කළ සහල් ප්‍රභේදයන්හි 0.5%-1.6% සහ 3.0%-5.2% දක්වා වේ. සාම්ප්‍රදායික ප්‍රභේද අතර මොල්ලිගොඩ ප්‍රභේදයේ ඉතා පහළ TDF (4.2) ප්‍රතිශතයක් අඩංගු සහල් වර්ගයකි.

සුවඳැල් සහල්වල කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණය 90% කි. සියයට 7 දළ ප්‍රෝටීන් සහ 0.7 ක් මේදය, හා 0.1 තන්තු අඩංගු වේ. සම පැහැපත් කරන සහ වර්ධනය කරන විශේෂ පෝෂණීය ගුණයෙන් යුත් සුවදැල් ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය මනාව පවත්වාගෙන යයි. සුවඳැල් ආහාරයට ගන්නා අයගේ කටහඬ පැහැදිලි වෙයි. පිරිමින්ගේ ලිංගික ශක්තිය වර්ධනය වෙයි. දියවැඩියාව පාලනය වෙයි. ස්ථූලභාවය පාලනය කොට ශරීර වරධනය තුළනය කරයි. ග්ලූටමික් ඇසිඩ් බහුල වන අතර අනෙකුත් සහල් ප්‍රභේදවලට වඩා ඉතා ඉහළ විටමින් ප්‍රතිශතයක් අඩංගුය.

කලු හීනැටි සහලේ බත ආහාරයට ගැනීමෙන් ශාරීරික ශක්තිය වඩන පෝෂ්‍යදායි ගුණ සමුදායක් ලැබේ. ඉහළ තන්තුමය ගුණය නිසා අන්ත්‍රවල ක්‍රියාකාරිත්වය මනා ලෙස පවත්වාගෙන යයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි. සර්පයන් දෂ්ඨ කිරීමෙන් ඇති වන විෂ නසයි. කලු හීනැටි සහලින් පිස ගන්නා තලපයක් සෙංගමාල රෝගීන් සඳහා ලබාදීමෙන් සුවය ලැබෙන බව ආයුර්වේද පොත පතෙහි සඳහන් වේ.

මාවී කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩු ප්‍රෝටීන් සහ තන්තු වලින් ඉතා පොහොසත්ය. පෙනුම පැහැපත් කරන විටමින් 84.5% කින් සමන් විත මා වී වල කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රතිශතය සියයට 9.4% කි. ප්‍රෝටීන් 3.6% ක් මේදය සහ තන්තු 1.1% ක් ලෙස පෝෂණය අන්තර්ගතයන් විවරණය කොට ඇත. මාවී ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයේ හැඩය මනාව පවත්වාගත හැකිය. ශරීර සංවේදනා මනාව පවත්වාගෙන යාම, ඇඟ නිවීම, මෙම ඖෂධීය සහල් අනුභව කරන අයට ලබා ගත හැකිය. අධික ලෙස මත්පැන් පානය කළ අයගේ මත්ගතිය කඩිනමින් අඩුකර සිහි බුද්ධිය ලබාදීමට පැරන්නෝ මාවි බත් සමග මස් ආහාරයට ලබාදී ඇත. ක්ෂය රෝගය වැලදුනු රොගීන්ට ඉතා යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි.

චිකිත්සාවලදී බඩ විරේක කිරීමට ද මළ බද්ධය සුවපත් කරන මාවී අර්සස්, හෘදරෝග, සහ ස්ථූලත්වය පාලනය කරයි.

ලොවිතුරා බුදුන්ගේ වර්ණය යන අරුත ඇති පච්ච පෙරුමාල් පෝෂණ ගුණය ඉතා ඉහළය. දිය වැඩියාව හා හෘද රෝග සඳහා ඉතා සහනය දෙන ගුණයෙන් යුතුය. කුරුළුතුඩු ප්‍රෝටීන් සහ තන්තුවලින් ගහනය. මේවා ආහාරට ගැනීමෙන් මුත්‍රාශයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිවේ. පිරිමින්ගේ බෙලහීනතාව වළක්වා ලිංගික ශක්තිය වර්ධනය කරයි.

රත්දැල් සහල්වලට අක්මාවේ හටගන්නා සිරෝසිස් පාලනය කළ හැකි වන අතර පෙනහලු ආශ්‍රිත බොහෝ රෝග කෙරෙහි සුවදායක ඖසුවකි. වෛරස් උණ රෝගීන්ට රත්දැල් සහල් කැඳ සහ බත් ලබාදීමෙන් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ගුණය වැඩි කර ගත හැකිය. සමේ රෝග සුවපත් කරන රත්දැල් මුත්‍රාශයෙ ගල් සහ පිත්තාසයේ පිත පාලනය කරයි. සාරණ. සීනි, සහ නැවුම් එළකිරි සමග කැඳ ලබාදීමෙන් ක්ෂය රෝගය සහ පෙනහළු ආශ්‍රිත වෙනත් රෝග සුවපත් කළ හැකිය.

මඩතවාලු ආයුර්වේදයේ බොහෝ ප්‍රතිකර්ම සඳහා යොදා ගන්නා සහල් විශේෂයකි. මෙම සහල්වලින් ද ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉහළ නංවයි. ඇග උණුසුම් වීමේ රෝගය සුවපත් කරයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි. ශරීරයේ ක්ෂයවන කොටස් යළි වර්ධනය කරයි. ලේ වමනය වහා නවතන අතර කාන්තාවන්ගේ ඔසප් ක්‍රියාවලියේදී අවිධිමත් ලෙස ලේ වහනය වීම පාලනය කරයි.

මෙවැනි සුවිශාල ජීව ශක්තියක් සහ රැකවරණයක් ලබා දෙන පාරම්පරික සහල් භාවිතය කෙරෙහි අද සමාජයේ විශාල උනන්දුවක් වර්ධනය වී තිබේ. ඒ අනුව පිස ගන්නා විවිධ ආහාරවර්ග කෙරෙහි අප යොමු විය යුතුය. ප්‍රශ්නයකට ඇත්තේ අපේ සාම්ප්‍රාදයික ආහාර තාක්ෂණය අප අතින් ගිලිහී යාමයි. වෙළෙඳපොළ ප්‍රචාරණය විසින් ක්ෂණික ආහාර කෙරෙහි යොමුවීම නිසා අපේ පාරිසරික සංස්කෘතික ගුණයෙන් යුත් ස්වභාවික ආහාර සකසා ගැනීමේ සදාතනික දැනුම අතහැරෙමින් තිබේ. ජාතියක් ලෙස ලෝකයේ ඉදිරියට යන්නේ නම් අපේ මේ උරුමයන් ද අප රැගෙන යා යුතුය. ජාතිකත්වය වර්ධනය වන්නේ එම ශක්තීන් සියල්ල එකතුවීමෙන් බව අප අමතක නොකළ යුතුය.