

"සම්බෝල ඉතා හොඳ කෙඳි සහිත ආහාරයක්"

- පෝෂණ විශේෂඥ වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස -

ඇය, පෝෂණය පිළිබඳ විශේෂඥවරයකි. ලංකාවේ පෝෂණය හා බැඳුණු නොයෙකුත් පර්යේෂණ හා ක්‍රියාකාරකම් හි නිරත වෙමින් කෙසේ වෙතත් යුතු කාර්යභාරයක් ඉටු කරන මි. නොමෝ පෝෂණ විශේෂඥ වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස යි. බොරැල්ල වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනයේ දී සිය කර්තව්‍යයන් අතරතුරේ අප හා ඇ කළ සංවාද සටහන පහත දැක් වේ.

ඊතික ආහාර සතියක් ප්‍රකාශයට පත් කොට තිබෙනවා. 'පෝෂණය' යන්න ආහාර හා දමගන සබඳතාවයක් දක්වන්නක්. ලංකාවේ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ වාර්තා කොයි ආකාර ද ?

ග්‍රාමීය ව දිවි ගෙවන කාන්තාවන්ගෙන් හා දරුවන්ගෙන් 1/4 ක් ම අඩු බරින් යුක්ත යි. 30% ක් ම තීරක්කියෙන් පෙළෙනවා. නාගරික ජනගහනය හා සසඳද්දී එය 5% ක පමණ වැඩිවීමක්.

ග්‍රාමීය ව පෝෂණ ගැටළු වැඩි වීමට බලපාන හේතු සාධක කුමනාකාර ද ?

ප්‍රධාන ම හේතුව ආහාරපාන. ග්‍රාමීය ව ජීවත් වන්නන්ගේ ආහාර වේලෙන් 90% ක් ම අඩංගු වන්නේ බත්. බනිජ ලවණ, යකඩ අඩංගු සපිරි ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ගේ දුනුම උපයෝගී කරගෙන නෑ. ආහාර වේලක එළවළු, පලතුරු මාංශමය ආහාර වැඩි නම් පෝෂණ පද්ථර්ම ශරීරයට හොඳින් උරා ගන්නවා. ලංකාවේ ජනගහනයෙන් සත්ව මස් ආහාර ලෙස ලබා ගන්නේ 22% ක් පමණ යි.

මේ තත්ත්වයට ප්‍රධාන වශයෙන් ම බලපාන්නේ නො දැනුවත්කම. ග්‍රාමීය ව ජීවත්වන බහුතරය ගොවීන්. ආහාර නිෂ්පාදකයන්. ඔවුන් අන්‍යයන්ගේ පරිභෝජනය සඳහා නිෂ්පාදනය කළත්, තමන්ගේ පරිභෝජනය ගැන සැලකිලිමත් බවක් නෑ. තමන්ගේ ගොවිපොළේ බිත්තර වෙළෙඳපොළට ගෙන ගොස් අලෙවි කොට, ඒ මුදලින් වෙළෙඳපොළේ පවතින වෙනත් කෘතිම ආහාරයක් මිල දී ගන්න යි ඔවුන් සිතන්නේ. තම නිෂ්පාදනය පිළිබඳ වටිනාකමක් නෑ. මුහුදු මාළු මිල අධික නම්, මිරිදිය මාළු

ආහාරයට එක් කර ගැනීම පිළිබඳ අවධානයක් නෑ. ගෙවත්තේ වැවෙන පලතුරු ඉදිලා කුණුවෙන්න දෙනවා. එළවළු, පළා වර්ග සුලබ වුනාට ඒ වර්ග ආහාර වේලකට එක් කර ගන්නේ නෑ.

විශේෂයෙන් ම වැඩ කරන පුද්ගලයකුගේ සාමාන්‍ය දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවය පිරිමියකු නම් 2100 ක් ද, කාන්තාවක නම් 1800 ක් පමණ ද වෙනවා. ගොවීන් වැන්නන් කය දඩි සේ වෙහෙසවන්නන්. ඔවුන්ගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවය 3100 - 3200 අතර ප්‍රමාණයේ වෙනවා. ඒ කියන්නේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක කැලරි ඔවුන්ට අවශ්‍ය වෙනවා. ග්‍රාමීය ව, විශේෂයෙන් ගොවිකටයුතු සිදු වන ප්‍රදේශවල මැලේරියාව, මී උණ වැනි වසංගත රෝග පැතිර යාමේ අවධානම ද වැඩි. ඒ අවධානමට එරෙහි ප්‍රතිශක්තිකරණයක් ශරීරය තුළ තිබීමට නම් අනිවාර්යයෙන් ම පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය යි.

ඔබ ආයතනය මෙතෙක් සිදු කළ විවිධ පර්යේෂණයන් හි දී පෝෂණ ගැටළු උග්‍ර ම ප්‍රදේශ හඳුනාගෙන තිබෙනවා ද ?

ඔව් මේ වන තෙක් ම වැඩි ම පෝෂණ ගැටළු ප්‍රමාණයක් වාර්තා වෙන්නේ බදුල්ල, මොණරාගල වැනි ප්‍රදේශවලින්. ඒ ප්‍රදේශවල සිටින බහුතරය කෘෂිකාර්මික දිවි පෙවෙකක් ගෙවන අය. ඒ ප්‍රදේශවලට බලපාන කාලගුණික, දේශගුණික සාධක මත වර්ෂාව බොහෝ විට හිඟ යි. ගොවිතැන් කටයුතු සඳහා ජල හිඟයක් පවතිනවා. මේ නිසා ගොවිතැන් අඩාල වීමෙන් ආහාර හිඟයක් ද ඇති වෙනවා. ඒ නිසා යි පෝෂණ ගැටළු වැඩි.

විවිධ ආහාර පරිඥා නිසා උද්ගත වන රෝග පිළිබඳ වාර්තා වන්නේ කොයි ආකාරයට ද ?

බෝ නො වන රෝග, එනම් දිගුකාලීන නිදන්ගත රෝග විදිහට සැලකිය හැකි දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග වැනි තත්ත්වයන් බහුල ව වාර්තා වන්නේ කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයෙන්.

ලංකාවේ අධි බර පුද්ගලයන් වැඩි වශයෙන් වාර්තා වන්නේ ද කොළඹින්. අනිසි ආහාර, අනිසි ආහාර පුරුදු, ආහාර සකසා ගැනීමට කාලයක් නොමැතිකම නිසා යි මේ තත්ත්වය උද් වන්නේ. බොහෝ දෙනා ආහාර නිවාස තුළ සකසා නො ගෙන ක්ෂණික ආහාරවලට පුරුදු වෙලා. කාර්ය බහුලත්වය මීට හේතුවක්. කාර්යබහුලත්වය නිසා ම උදේ ආහාරය මහහරිනවා. වැඩ බහුලකම නිසා ඇති වන මානසික පීඩාවෙන් පසු වෙනවා. එබැවින් ආමාශයික ප්‍රදහය (Gastritis) වැනි රෝග හට ගන්නවා. ලාංකිකයන් කාලාන්තරයක් තිස්සේ ප්‍රධාන ආහාර වේලේ 3 කට හැඩ ගැසිලයි ඉන්නේ. එවිට එක් ආහාර වේලක් මහහරීම සෞඛ්‍යයට ගුණදයක නෑ. විශේෂයෙන් ම නාගරික ව ජීවත් වන්නන් පිටතින් ගෙනෙන ආහාරවලින් මිදෙනවා නම් රෝගාබාධ බොහොමයක් අඩු වේවි.

ජාන වෙනස් කළ ආහාර පිළිබඳ සමාජයේ විවිධ මත පැතිරිලා. මේ නිසා දේශීය ආවේණික විශේෂ අභාවයට යන බව කියන අතර ම සෞඛ්‍යයට ද තර්ජනයක් බව පැවසීමේ සත්‍යාසත්‍යභාවය කුමක් ද ?

හොඳ ජාන කීපයක් එක් කොට නව ප්‍රභේද නිපැයීම කෘෂිකර්මාන්තය සඳහා යහපත් ප්‍රවණතාවයක්. එය කෘෂිකාර්මික නවීකරණය සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය යි. පැරණි ප්‍රභේදවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ තිබුණත්, වැඩි වන ජනගහනයට සාපේක්ෂ ව ප්‍රමාණවත් සැපයුමක් අස්වැන්න ලෙස ලබා ගැනීම දුෂ්කර යි. පසුගිය කාල වකවානුවේ ජාන වෙනස් කළ සෝයා ආදී ආහාර පිළිබඳ විවිධ මත පළ වුණා. නමුත් ශාක හෝමෝන මිනිස් ශරීරය තුළ දී ක්‍රියාත්මක නො වන බව පිළිගත යුතු යි. විශේෂයෙන් ම අප බොහෝ

විට ආහාර වේලට එක් කර ගන්නේ පිසූ ආහාර. හෝමෝන රත් කිරීමේ දී අනිවාර්යයෙන් ම විනාශ වෙනවා. අනිත් කාරණය, ව්‍යාජන හෝ පලතුරු වැනි ආහාර බොහොමයක් එකවර විශාල ප්‍රමාණයෙන්, නිරන්තර ව අප ලබා ගන්නේ නැහැ. දනට සිදු කොට ඇති පර්යේෂණයන්ට අනුව ජාන වෙනස් කළ ආහාර සෞඛ්‍යයට එතරම් හානියක් සිදු කරන්නේ ද නැහැ.

ආනයනික පලතුරු, විශේෂයෙන් ඇපල්, දෙඩම්, මිදි, පෙයාර්ස්, ආදිය බොහෝ දෙනා වැඩි වශයෙන් ඉල්ලුම් කරනවා. මේ පලතුරු කල් තබා ගැනීම සඳහා සිදු කරන රසායනික ක්‍රමවේද සෞඛ්‍යයට හානි කර නොවේ ද ?

පලතුරු කල් තබා ගැනීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදන්නේ කොයි වේලාවේ, කොහොම ද කියන කාරණා සමඟ යි එය සෞඛ්‍යයට හිතකර ද නැද් ද යන්න තීරණය වෙන්නේ. විදේශවලින් ගෙන්වීමට පෙර එම රටවල දී ම කල් තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතා කළත්, කල්ගත වත් ම ක්‍රමක්‍රමයෙන් එම රසායනික ද්‍රව්‍ය පලතුරෙන් ඉවත් වෙනවා. නමුත් දේශීය වෙළෙඳපොළ තුළ දී නැවතත් කල් තබා ගැනීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදනවා නම් ගැටළුවක් තිබෙනවා. ලංකාවේ ගොවීන් තක්කාලි කල් තබා ගැනීමට රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදන්නේ වෙළෙඳපොළට ගෙන ඒම ට කලින් දවසේ. පළා වර්ග භාවිතයට පෙර ඇතැමුන් ලුණු වතුරෙන්, පොටෑසියම් ප්‍රං මැගනේට් වලින් පවා සෝද් හරිනවා. නමුත්, රසායන ද්‍රව්‍ය යොදා තිබෙන්නේ ආසන්න දිනයක දී නම් ඒ කොළ වර්ග සෝද් හැරීමෙන් එලක් නෑ. සලාද කොළ ආදිය අපි ආහාරයට ගන්නේ අමුටෙන්. ලෝකයේ කොතැනත් ආහාර හෝග සඳහා රසායන ද්‍රව්‍ය යොදනවා. අපට එය වළක්වන්න බැහැ. නමුත් වැදගත් ම කාරණය, රසායන භාවිතා කිරීම පිළිබඳ ගොවීන්ට දැනුමක් ලබාදීම යි. විශේෂයෙන් ම ලේබලයේ සඳහන් කොට ඇති මාත්‍රාව යෙදීම ඉතා වැදගත්. එවිට ගැටළු අවම යි.

සමතරයක්, වෙනත් ශාකමය තෙල් වර්ග භාවිතයට යොමු වී ඇතත්. බහුතර ශ්‍රී ලාංකිකයන් තවමත් ආහාර පිසීම සඳහා යොදා

ගන්නේ පොල් තෙල්. පොල් තෙල් භාවිතය පිළිබඳ විවිධ මත පළවන්නේ ඇයි?

කොලොස්වරෝල් සහිත පුද්ගලයෙකුට නම් වැඩිපුර පොල් තෙල් භාවිතය ද අගුණ යි. පොල් තෙල් සංතෘප්ත මේද වැඩි ශාකමය තෙල් වර්ගයක්. ඒ නිසා ඔවුන් භාවිතා කළ යුත්තේ අවම තෙල් ප්‍රමාණයක්. නමුත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු නම්, විශේෂයෙන් ම නැවත නැවත ගැඹුරු තෙලේ බැඳ ආහාර පිළියෙල කරගැනීමේ දී නම් වඩාත් යෝග්‍ය පොල් තෙල්. මේ නිසා ම තමයි ආපන ශාලාවල ආහාර සැකසීමේ දී පොල් තෙල් යොදා ගැනීම සුදුසු ම වෙන්නේ. සම්බෝල ද ඉතා හොඳ කෙඳි සහිත ආහාරයක්. බෝ නො වන රෝගවලින් මිදීමට ඉතා යෝග්‍ය වන්නේ රතු කුරුවට සහිත බත්, කෙඳි සහිත එළවළු පලතුරු ද ආහාරයට එක් කර ගැනීම වැදගත්.

දශක තුනක් තිස්සේ මෙරට පැවති සිවිල් යුදමය ගැටුම් මේ දිනවල උත්සන්න වෙලා. ලක්ෂ ගණනක් අවතැන් ජනතාව සරණාගත කඳවුරු ආශ්‍රිත ව දිවි ගෙවනවා. මොවුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වයන් ඔබේ අධ්‍යයනයන්ට තේමා වුණේ නැද්ද ?

අපි පසුගිය දිනවල උතුරු ප්‍රදේශවලට ගොස් අවතැන් ජනතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනය කළා. මෙවැනි වාතාවරණය දී සහන අංශ උත්සාහ කරන්නේ අවතැන් ජනතාවගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම පමණ යි. එය ප්‍රායෝගික යි. නමුත් ඔවුන් දිගු කලක සිට අවතැන් වී සිටින්නන්. මේ ගැටළුව ද දීර්ඝ කාලීන යි. ඒ හේතුවෙන් ඔවුන් විටමින් හා බිනිජ ලවණ උපායවේදයෙන් පෙළීම සාමාන්‍ය දෙයක්. ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ අඩංගු ආහාර වේලක් ලබා දීමේ අවශ්‍යතාවය ඉස්මතු වෙනවා. එය කඩින්තාව නොවී අබණ්ඩුව ද සිදු විය යුතු යි. රජයේ පාලන ප්‍රදේශවලට මුලින් පැමිණ දරුවන්ගෙන් 25% ක්ම මත්දපෝෂණයෙන් පෙළෙනවා. ඊට අමතර ව මවු වරුන්ගෙන් 40% ක් ම, ගර්භනී කාන්තාවන්ගෙන් 41% ක්, පිරිමින්ගෙන් 22% ක්, මත්දපෝෂණයෙන් පෙළෙනවා. 40% ක් ම තීරක්කියෙන් පෙළෙනවා.

සහන කඳවුරු උපායවේදයේ ඉල්ලීම මත රතු කැකුළු සහලින් පිටු බත් ඔවුන්ගේ ආහාර

වේල සඳහා ලබාදීමේ සූදානමක් පිළිබඳ පසුගිය දිනවල තොරතුරු පළ වුණා නේ ද ?

උතුරේ ජනතාව, විශේෂයෙන් ම කිලිනොච්චිය වගේ ප්‍රදේශවල ජනතාව ආහාරයට එක් කර ගන්නේ රතු කුරුවට සහිත තම්බපු කැකුළු සහල්. එය ඔවුන්ගේ සංස්කෘතිය හා බැඳිලා. ඔවුන් සුදු සහල්වලට රුචිකත්වයක් දක්වන්නේ නැ. රතු කුරුවට සහිත සහල්වල පෝෂණ ගුණය ද ඉහළ යි. ඔවුන්ගේ ආහාරපුරුදු සංස්කෘතික යි. ඒ තත්ත්වය අප වටහා ගත යුතු වෙනවා. අනෙක් අතට පසුගිය වසර වන තෙක් ම ලංකාවේ අඩු උපන් බර අඩුවෙන් ම වාර්තා වී ඇත්තේ උතුරු පළාතෙන්. ඔවුන්ගේ මනා ආහාර පුරුදු ඊට බලපා තිබෙනවා. අනෙක් කාරණය ඔවුන් ගර්භණී මවු වරුන්ට හොඳින් රැක බලා ගැනීම. එම මවු වරුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වයන් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම. එය සාධනීය ලක්ෂණයක්.

ලෝක ආහාර අර්බුදයේ බලපෑම් පිළිබඳ බොහෝ මත පළවෙමින් තිබෙනවා. මේ තත්ත්වය හමුවේ ඔබ සහ ඔබ ආයතනයට අදාළ කිසියම් කාර්යභාරයක් තිබේ ද ?

අපි පසුගිය ජනවාරි ආරම්භයේ පටන් මේ සම්බන්ධ අධ්‍යයන කටයුත්තක් නියැලෙනවා. වචනියාව, යාපනය ද ඇතුළත් ව දිස්ත්‍රික්ක 14 ක ග්‍රාමීය, නාගරික, වතුකරය ආශ්‍රිත ව පර්යේෂණ කටයුතු සිදු කෙරෙනවා. ඒ අනුව ලෝක ආහාර අර්බුදය හමුවේ ලාංකික පවුල් ආහාර සඳහා දරන වියදම, ඔවුන්ගේ ආදායමට සාපේක්ෂව ආහාර සඳහා යන වියදම පෝෂණ තත්ත්වයන් පිළිබඳ එහි දී විමසනවා. මාස 06 කට වතාවක් මේ පිළිබඳ විමසා මෙම මාසයේ දී වාර්තාවක් නිකුත් කිරීමට සූදානම්. මෙහි දී එක්සත් ජාතීන්ගේ ළමා අරමුදල (UNICEF) හා ලෝක ආහාර සංවිධානය (WFP) අප වෙත තාක්ෂණික හා මූල්‍ය සහාය ලබා දෙනවා.

සංවාද සටහන

වත්තලා ගමගේ

**ප්‍රවෘත්ති හා ප්‍රකාශන නිලධාරීන්
හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ
හා පුහුණු කිරීමේ ආයතනය**