

# ප්‍රෝ වින්

සෝයා කිරි මිදෙනවිට ඉතිරි වන මෝරු පවිත්‍රාකාරකයක් සේ යෙදිය හැකිය. මෙය යෙදූ විට ඇතිලි වළං, යකඩ මැසි වල ඇති ශ්‍රීස් හෝ තෙල් අතුරුදහන් වී දිලිසෙයි.

මෝරු වල මේ කාරිය සිදු වන්නේ ලෙසිකින් නිසාය. අධි ස්ඵලත්වයෙන් හෝ අධිකොලෙ ස්ටර්ල් සීමා ඇති අය සොයන ද්‍රව්‍යයෙකි, ලෙසිකින්. දැන් එය බෙහෙතක් වශයෙන් පමණක් නොව ආහාර සහ වෙනත් කර්මාන්ත වලද නොයෙකුත් අන්දමින් යෙදේ.

1850 දී සොයාගන්නා ලද ලෙසිකින් වලට නම ලැබුනේ ශ්‍රීක් භාෂාවෙන් කහමදය යන අර්ථය ඇති ලෙකිනොස් යන පදයෙන්ය. කලෙකට පෙර ලෙසිකින් ලබාගන්නා ලද්දේ බිත්තර කහමද වලින්ය. පසුව රසායන විද්‍යාඥයෝ එය ඉරිඟු, රටකපු සහ රේස් ඇට වලින් ඇඳගත්හ. අද වාණිජ්‍ය ලෙසිකින් වල සාර නිදනය දළ සෝයා තෙල්ය.

දළ සෝයා තෙල්වලින් 3%ක් අතිසංකීර්ණ ජොස්ජොටොටො ඩස් නම් ද්‍රව්‍යය කින් යුක්තය. මේ ද්‍රව්‍යයෙන් අනෙකුත් දේ හැර ග්ලිසරින් තෙල්, ටෝලින්, එන නෝල්මයින සහ ඉන්සොයි ටොල් ඇත. මේ සියල්ලම පාමා නායයෙන් ලෙසිකින් යයි සලකනු ලැබේ.

දළ සෝයා තෙල් 100 ට වතුර 1-2½ දමා 50<sup>o</sup>-90<sup>o</sup> C ට උණු

කළ විට වතුර උරාගත් ජොස් ජොටොටො ඩස් තෙල්වලින් වෙන් වේ. මීට මැලියම් ඉවත් කිරීම යයි කියති. මේ මැලියම් කැප්සුල් වල වෙනත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය සමඟ අහුරනු ලැබේ. සමහර ස්ඵල අය ලෙසිකින් කැප්සුල් වලට බර අඩුකිරීමේ භාස්කම් බලයක් ඇතැයි තරයේ අදහති. මේ විද්‍යාණුකුල මතයක් නොවේ. නමුත් සත්‍යය නම් ධමනිය සනවීමෙන් පෙළෙන අයට කොලොස්ටරල් මට්ටම අඩු කර ගැනීමට ලෙසිකින් උපකාර වන බවය.

ශරීර කෘත්‍යයන්ට ප්‍රයෝජනවත් ද්‍රව්‍ය කීපයක් ලෙසිකින් හෝ ජොස්ජොටොටො ඩස් නම් ඇත.

ශරීරයට සාදාගත නොහැකිලිනො ලෙසික සහ ලිපිනාලික් නම් මේද අම්ල දෙක එහි ඇත. ලෙසිකින් වල ඇතිජොස්ජොටො ඩස් සහ ඇට යම් කිරීමට උපයෝගීවේ. ටෝලින් සහ ඉනොයිටෝල් නමින් හැඳින්වෙන විටමින් දෙකක් ස්නායු ආවේග යැවීම යම්මෙන් කරයි. කොටින් ම යට දක්වෙන ශරීර කෘත්‍යයන් ස්නේහනය කරයි.

- \* විටමින් හා මේද අවශෝෂණය කිරීම
- \* සෛල පටල සෑදීම
- \* කොලොස්ටරල් පරිවෘත්තිය
- \* සුවච්චේ කාර්යාවලිය.
- \* රුධිරජලාස්මා මේදය විධිමත් කිරීම

මෙම ලිපිය මුලදී කී පරිදි, ලෙසිකින් පවිත්‍රාකාරකයක් විය හැකි වනවා පමණක් නොව ඊට තෙල් සහ ජලය එක් කල හැකිය. හෙවත් තෙලෝද කළ හැකිය.

ශරීර කෘත්‍ය වලදී මෙම තෙලෝද කරණයෙන් මේ ආහාර අවශෝෂණයට හැකිවන සේ සකස් වේ. ලෙසිකින් වලින් පිළියම් කල හැකි ශරීරාබාධ කීපයක් නම් විටමින් උභ්‍යතාවය, ශරීරයේ බර අඩුවීම, මේද අවශෝෂණය අපහසුවීම හා මේද අන්සාරය ද වේ.

ලෙසිකින් වල තෙලෝද කරණ ශක්තිය සමහර ආහාර වර්ග සකස් කිරීමට අතිශයින් ප්‍රයෝජනවත්ය. මාගරින එක් නිදසුනකි. එකිනෙක නොගැලපෙන ජලය සහ තෙල් එකතු කිරීමෙන් ජනප්‍රිය මාගරින් සාදන්නේ ලෙසිකින් නිසාය.

එසේම අයිස් ක්‍රීම් සෑදීමට ජලයෙහි තෙල් රඳවා ක්‍රීම් මිශ්‍රණය සෑදිය යුතුය. ලෙසිකින් නිසා ඒ දෙක එකට රඳවීමට හැකිවේ.

## පිපීමේදී පෝෂණය . . .

(35 වෙනි පිටුවෙන්)

න්ව ආරක්ෂාවට සුදු බෝතලය බාධාවකි. දැනට කිරි දමා දෙන ඇල්මිනියම් කොළ රිබෝල්වින් රැකීමට වඩා යෝග්‍යය.

කිරි ගැන කථා කරන ආචාර්ය කයිලාසපති සනීප ආරක්ෂාව පිණිස කිරි පැස්ටරකරනයේදී එහි ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පැරිටවලට හානියක් සිදු නොවැනැයි කියයි.

ජීවානුකරණයේදී එසේනොවේ. එය අධික උෂ්ණය යොදා ගන්නා ක්‍රමයක් නිසා කිරි වල ඇති විටමින් ඒ.බී.සී. සියල්ලම පාහේ විනාශ විය හැකිය.