

ප්‍රෝටීන් ගැන මිත්‍යා මත

මිත්‍යා මත 1.-මස්ඊල තරම් අන් කිසි ආහාරයක ප්‍රෝටීන් අඩංගු නැත.

සත්‍යය: ඇට මද, කේපු, බෝංචි, මාළු වැනි ප්‍රෝටීන් අඩංගු ද පිළිබඳ සැකසුණු ලැයිස්තුවක බරින් සියයට 20-25 ක් අඩංගු වූ මස්වලට ලැබෙන්නේ මැද කැනෙකි. (මේ පිටුවේ ඇති ලැයිස්තුව බලන්න).

මිත්‍යා මත 2: වුවමනා තරම් ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීමට හැකි එකම මාර්ගය නොඅඩු ප්‍රමාණයක් මස් කෑමය.

සත්‍යය: ඇමෙරිකානුවෝ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා සියයට 50-100 පමණ ප්‍රෝටීන් බුදිති. ඔවුන් මස්, මාළු, කුකුළු මස් සහ මුලින්ම නොකා සිටියත් ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් බුදින පෝෂ්‍යදායී ආහාර වලින් වුවමනා තරම් ප්‍රෝටීන් ශරීර ගත වේ.

මිත්‍යා මත 3: සමහර අවශ්‍ය විටමින් සහ ලෝහ වර්ග ලබා ගත හැක්කේ මස් වලින් පමණය.

සත්‍යය: මෙකල ඇමෙරිකාවේ මස් ප්‍රධාන කොට ඇති ආහාරයෙහි පවා අපට අවශ්‍ය විටමින් 11 න් හා ලෝහවලින් අඩකට වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබෙන්නේ මස් නොවන කොටස් වලින්ය. විශේෂය විටමින් බී පමණය. විටමින් බී වූවන් මස්වලින් පමණක් නොව බිත්තර වලින්ද, කේපු, වෙඛරු ආදී ඉතරස වලින් ද ලබාගත හැකිය. සෝයා ඇට වලින් සම්පාදිත ටෙම්පේ වල එය බහුලව ඇත. එසේ හෙයින් එළවළු ප්‍රධාන ආහාරය කරන අයට පස්ගෝරස ගැනීමෙන් විටමින් සහ ලෝහ සියල්ලම ලබා ගත හැකිය.

මිත්‍යා මත 4: ඉතාම උසස් තත්ත්වයේ ප්‍රෝටීන් ඇත්තේ මස් වල පමණකි.

සත්‍යය: 'තත්ත්වය' යනු විද්‍යාත්මක දෙයක් නොවේ. එයින් අදහස් කරනුයේ වැඩට යෙදිය හැකි බව යනුයි. ශරීරයට කොන්තරම් ප්‍රෝටීන් පාලිවි කළ හැකිද යනුයි. බිත්තර හා කිරි ප්‍රෝටීන්, මස් ප්‍රෝටීන් වලට වැඩියෙන් පාලිවි වේ.

ආහාර	ප්‍රෝටීන් % බරින්
වියළි-මිදුණු ටෝපු	53
වියලි යූබා	52
සෝයා පිටි මේද සහිත	51
සෝයා පිටි මේද රහිත	40
සෝයා බෝංචි (සම්පූර්ණ ටියළි)	35
කේපු	30
මාළු	22
කුකුළු මස්	21
හරක් මස්	20
ගෘහ කේපු	20
ටෝපු මාළු	19
ටෝපු බර්ගර්ස්	15
පරළු පාන් පිටි	3
හැම්බර්ග්	13
බිත්තර	13
ටෝපු (චීන ක්‍රමයට)	12
ටෝපු	8
දුඹුරු හාල් (නොපියා)	6
කිරි	3

ප්‍රභවය: මිත්‍යා මත 5: ශාක ප්‍රෝටීන් වල සමහර අවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නැති හෙයින් එය කිසි කලෙක ප්‍රෝටීන් තත්වයට සම නොවේ.

සත්‍යය: ප්‍රෝටීන් සඳහා බුදින සියලුම ශාක ආහාරවල අවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අවම අඩංගුය.

ශාක ප්‍රෝටීන්ම යම් උනන්දුවක් නිසා ඒවායේ ඇමයිනෝ අම්ල මෝස්තර ශරීරයෙහි පාලිවියට ගැනීම දුෂ්කරය. සමහර අම්ල වල උනන්දුවය වෙනත් අම්ල වල වැඩි බව හා සංයෝග විමෙන් පාලිවියට යෝග්‍ය ප්‍රෝටීන් සෑදෙයි. මීට අනුසූරකත්වය යයි කියනු ලැබේ.

මිත්‍යා මත 6: ශාක මූලික ආහාර තීරසය.

සත්‍යය: මෙය සසඳා බලන්න. ප්‍රධාන මස් හා කුකුළු මස් වර්ග සහ ක් ඇත. නිතර ආහාරයට ගන්නා එළවළු වර්ග 40-50 ක් සලකුරු 20 ක්, ලෑ බෝංචි වර්ග 24 ක්, ඇට මද 12 ක්, ධාන්‍ය 9 ක් ඇත. ශාක ලෝකය රස, පාට, ආකෘතිය ආදී දෙයින් පරිපූර්ණය. නමුත් අමෙරිකානු හෝජනාගාර වල එය ඉදිරිපත් නොකෙරේ. මිත්‍යා මත: ශාක ආහාර වල කාබෝහයිඩ්‍රේට් අධික නිසා පුෂ්ටිමත් කරවන සුළුය.

සත්‍යය: ශාක ආහාරවල කබෝ හයිඩ්‍රේට් ඇති බව සැබෑය. නමුත් ඒවායේ මස් වල ඇති මේදය නැත. එම නිසා අවුත්සයෙන් අවුත්සය සසඳා බලන විට ශාකවල කැලරිස් ගණනට සමානය. නැත්නම් ඊට අඩුය. මස්වල කැලරිස් ගණන සසඳන විට බොහෝ පළතුරු වල ඇත්තේ එයින් තුනෙන් එකය. තම්බාපු බෝංචි වල දෙකෙන් පංගුවය. පලාවන් එළවළු වල අටෙන් එකය. පැල, ධාන්‍ය, එළවළු හා ධාන්‍යවල කාබෝහයිඩ්‍රේට් සංයෝග කොට පුෂ්ටිමත් බව අඩු කිරීමට පාලිවි කළ හැකිය. කෙඳි බර ආහාර කෘෂිමත් හැඟීමක් දෙන නමුත් එහි කැලරිස් ගණන සුළුය. රසවත් තෙල් ආහාර මෙන් නොවේ. (27 වෙනි පිටුව බලන්න)

ප්‍රෝවිත් ගැන . . .

(24 වෙනි පිටුවෙන්)

මිත්‍යා මත 7: නොදියුණු රටවල බුදින ආහාර වලට වඩා අපේ මස් ප්‍රධාන කොට ඇති ආහාරය පෝෂ්‍යත්වයෙන් වැඩිය.

සත්‍යය : තුන්වන ලෝකයේ මන්ද පෝෂණ ප්‍රශ්නයට හේතුව ආහාරවල තත්ත්වය අඩුකම නොව ප්‍රමාණය අඩුකමය. ඒ ඒ රටවල ප්‍රවේනි ආහාරය අමෙරිකානුවන් බුදින ඉතා උසස් ලෙස පිළියෙල කරන ලද ආහාරයට වඩා පෝෂ්‍යත්වයෙන් උසස්ය. අපේ ආදි ආපදාවලින් තුරන්ය. නමුත් මන්දපෝෂණය පැතිර-පවතින්නේ ජනතාව දුප්පත් නිසාය. සාගින්නෙන් පෙළෙන ප්‍රවේනි ඔවුන්ගේ ආහාර මිලට ගැනීමට වත්කමක් නැත.