ශසක වරුණ

මී ලෙස මිහිරි මී ගස

මී ගස ඉතා විශාලව වැඩෙන සදාහරිත ගසකි. මී ගස සැපොටේසි පවුලට අයත්ය. එහෙයින් සැප දිල්ලා, පලු, ලාවුලු වැනි ශාකවල ගණයට අයත් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ වියළි ප්‍රදේශවල (උදා: අනුරාධපුර–ත්‍රිකුණාමලය) සහ කුරුණෑගල සහ මාතලේ දිස්ත්‍රික්කවල බහුල ලෙස සහ තෙත් කලාපීය ප්‍රදේශ වල ඉඳ හිට දක්නට ලැබේ. ඉබේ වැඩෙන මී ගස් වුවද, ඉතා හොඳ බීජ නිෂ්පාදනයක් කරණ අතර, මී ඇටවල මදයේ 50% පමණ තෙල් අඩංගුවන බව සැලකිය යුතුය. මෙරු මී ඇට වලින් සිඳගන්නා තෙල් වල අප්‍රසන්න රසයක් හෝ දුගඳක් නැත.

මී ගසේ සෑම කොටසකින්ම සැල කිය යුතු ආර්ථික වාසියක් ලබා ගතහැක. මී තෙල් පහන් දැල්වී මට පුරාණයේ භාවිතාකළ බව මහාවංශයේ සඳහන් වේ. මී තෙල් ආහාර පිසීමටත්, වාත රෝගීන්ට ගුණදායක ඖෂධයක් හැටියටත් වැද ගත් වේ. මී තෙල්වල බහා තැබූ දැව සොලිග් නම් තරමටම වේයන් ගේ හානියෙන් ආරක්ෂා වන බව වාර්තාවී තිබේ.

මී තෙල්:-

මී ඇට වලින් සිඳගත් තෙල්වල සංතෘප්ත මේද අම්ල 40% ක් අඩංගු වන අතර මෙය පොල් තෙල්වල 91% ක් සහ පාම් තෙල් වල 82% ක් අඩංගුය. එහෙයින් හෘද රෝගීන්ට පොල් තෙල් වෙනු වට මී තෙල් භාවිතය සුදුසුය. මී තෙල්වල තවත් විශේෂාංගයක් වන්නේ වෙනත් එළවලු තෙල් වර්ගවල දක්නට නොලැබෙන ලිනොලික් අම්ලය, මී තෙල් වල අඩංගු වී තිබීමයි. එහෙයින් මී තෙල් වල පෝෂණ ගුණාත්මය වඩාත් උසස්ය.

සමහර මී ගස්වලින් අවුරුද්ද කදී ලැබෙන ඇට වලින් තෙල් සිඳී මෙන් තෙල් කිලෝ ග්‍රෑම් 40 දක්වා ලැබී තිබේ. අක්කරයකින් (ව. මී. 4000 ක) එවැනි එලදාව ඇති ගස් 14 කින් අවුරුද්දකට මී තෙල් ක්‍රි. ග්‍රෑ. 560 ලැබේ. (අවු රුද්දකදී පොල් අක්: 1 කින් තෙල් ක්‍රි. ග්‍රෑ. 540 ක් සහ තෙල් පාම් අක්: 1 කින් තෙල් කි. ග්‍රෑ. 900 පමණ ලැබේ.)

සබන්, මාජරින්, රසකැවිලි සෑදීමට මී තෙල් ප්‍රයෝජනවත්ය. මී තෙල් යොදා නිපදවූ චොක්ලට් ඉක්මනින් නොපෙහෙයි. එහෙයින් වඩා දිගු කලක් තබාගත හැක. ආහාරයට ගත හැකි එළවලු තෙල් සඳහා ලෝක වෙළඳ පලේ ඉල්ලුම වැඩිවන නිසාත් මී තෙල් නිෂ්පාදනය වාසිදායකය.

මී පුන්නක්කු:-

මී තෙල් සිඳීමෙන් ඉතිරිවන පුන්නක්කුවල සැපොනින් අඩංගු නිසාත්, කෘමි නාශක ගුණයක් ඇත. උළුහාල් තැම්බූ වතුර සමඟ හිස කෙස් සේදීමට ප්‍රයෝජනයට ගත හැක.

මී පුන්නක්කු පොහොරක් වශයෙන්ද භාවිතා කළ හැක. එහෙත් එය ගැඩවිල්ලන්ට සහ කුඩා පණුවන්ට විෂ සහිතය. සැපොයින් ඉවත්කළ මී පුන්නක්කු ගව ආහාර සඳහා සුදුසුය.

මී දැව

මී දැව ඉතා අගනේය. එහෙත් ඉතා වටිනා ගසක් නිසා දැව සඳහා කැපිය යුත්තේ ඉතා වයස්ගතවූ හෝ එලදාව අඩු ගස් පමණකි. මී දැව තදය. බරය. මී දැව 1 වන ශ්‍රේණියට අයත් දැව වර්ගයකි. පරාල දොර සහ ජනෙල්, උළුවහු, සෙක්කු, කරත්ත, සෑදීමට මී දැව ඉතා අගනේය. වතුරෙන් යට තිබෙන මී දැව ඉතා දිගු කලක් පවතී. එහෙයින් බෝට්ටු සෑදීමට ගනු ලැබේ. මී දැව සියුම් කැටයම් කැපීමටත් සුදුසුය. එහෙත් ඉරීම අපහසුය. සමහරවිට පුපුරයි. එනමුත් වෙනත් දැව වලට හානි නැති විශේෂ ගුණාංග මී දැව කෙරෙහි දක්නට ලැබේ.

මී මල්:-

මී මල් වල සීනි බහුලව අඩංගුය. මෙරු මී මල්වල වියළි බරින් 60% – 70% දක්වා ප්‍රමාණයක් සීනි ඇත. වල් සත්තු විශේෂයෙන්ම වලස්සු මී මල් කෑමට රුචිවෙති. මෙරු මල් වල සීනි පැසීම නිසා එහි අඩංගු මත්ද්‍රව්‍ය නිසා අධික ප්‍රමාණයක් මී මල් ආහාරයට ගත් වලස්සු සුරා මතින් පෙලෙන බව ප්‍රකාශ වේ. මී මල් මද්‍යසාර පෙරීමට ගනු ලැබේ. මද්‍යසාර පෙරීමෙන් ඉතිරිවන රොඩු කිරිදෙනුන්ට ආහාර සඳහා දිය හැක. එසේ දීමෙන් කිරෙහි ගුණාත්මය හෝ කිරි නිෂ්පාදන අහිතකර බලපෑමක් ඇතිනොවන බව විශ්වාස කරනු ලැබේ. මී මල් ඖෂධීය ප්‍රයෝජන සඳහා ගනු ලැබේ. මී මල්වලට මී මැස්සෝ ඉතා ප්‍රිය කරති.

තෙල් නිෂ්පාදනය:-

වගා පරිසරයෙකින් නිපදවිය හැකි තෙල් ප්‍රමාණය සැසඳුවහොත්, තෙල් නිෂ්පාදනය අතින් පොල් වගාවට වඩා මී වගාව එලදායකය. මී තෙල් නිෂ්පාදනය විදේශීය ඉල්ලුම යහපත්ය. මී ගසේ කෘමි රෝග උවදුරු වලින් බොහෝ දුරට තොරය. ග්‍රාමීය මට්ටමේදී පුරාණ ක්‍රම අනුව තෙල් සිඳීමෙන් ලැබෙන්නේ මදයේ අඩංගු මුලු තෙල් ප්‍රමාණයෙන් 60% සිට 80% දක්වා ප්‍රමාණයකි. එහෙයින් වඩා හොඳ තෙල් සිඳීමේ ක්‍රම භාවිතා කළ යුතුය.