මාංශ ආහාර අවශ්‍යමද ?

මස් රහිත එළවළු ආහාර පද්ධතියක් ගැන ලොව පුරා උද්‍යෝගයක් පැතිර යන මේ කාලයේ සමසමව විටමින් B12 උද්ගමස්ථාන ගැනද උනන්දුවක් නැග එයි. මීට ප්‍රධාන හේතුව 'නිව් ඉන්ග්ලන්ඩ් ජර්නල් ඔෆ් මෙඩිසින්' 1978 අගෝස්තු කලාපය වැනි විද්‍යා සඟරා කිපයක් ද, 'ලෝරල්ස් කිචන්' වැනි සූප ශාස්ත්‍ර පොත් පත් ද තත්ත්ව සම්භවයක් නැති ආහාර වල ඇති ප්‍රධාන පෝෂණ අඩුව නම් විටමින් B-12 යයි තරයේ ප්‍රකාශ කිරීමය. අවශ්‍යයෙන්ම ආහාර පිණිස ශාක ලෝකයේ පිහිට පතන්නට ඇති වන හෙයින් මනුෂ්‍ය ලෝකයට B12 ඉතා බරපතල ප්‍රශ්නයක් විය හැකිය. B12 අඩංගු එළවළු වර්ග රාශියක් ඇති බව මස් රහිත ආහාර බුදින බොහෝ දෙනෙක් නොදනිති. මීට හේතුව පෙරදිග ආසියානු රටවල ඒවා ඇති නමුත් අපරදිග රටවල ඒවා නැති වීමය.

එහි ඇති B12 ප්‍රමාණය නිරුරදි ලෙස මැන තිබෙනුයේ මෑතදිය. තවද විද්‍යා සඟරාවල පලවන අදාළ ලිපි ආදිය සාමාන්‍ය පාඨකයෝ නොකියවති. සමහර ලිපි ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කර නැත. එසේ වුවද උතුරු ඇමෙරිකාවේ එක් කෝටියක් ජනයා මේ කරුණ දැනගත යුතුය. ඔවුහු සත්ත්ව සම්භවයක් ඇති ආහාර නුබුදිති.

විටමින් B12 මිනිසාට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදර්ථයෙකි. නමුත් එය මනුෂ්‍ය ශරීරය තුළ කෘත්‍රිම ලෙස නොසෑදෙයි. මනුෂ්‍යයා හැර අනිකුත් සියලුම සතුන්ගේ බඩ වැලෙහි ඔවුන්ට වුවමනා B12 නිපදවන ක්ෂුද්‍ර ජීවියෝ සිටිති. B12 සාදනු ලබන්නේ බැක්ටීරියා වන් සහ සමහර දිලීර විසින් ය. මිනිසාට අවශ්‍ය B12 ලැබෙන්නේ ඒ මගින්ය. ගෝරස වර්ග හා බිත්තර අනුභව මස් වර්ජකයන්ට B12 ප්‍රශ්නයක් නොවේ. කිරි වීදුරු දෙකක් හා එක බිත්තරයක් එක්සත් ජාතීන් නියම කර ඇති අවශ්‍ය ආහාර පෝෂණය සපයයි. තවද ගවමස්, පිකුදු හා වකුගඩු සාරවත් B12 උල්පත් වේ.

මිනිසාට B12 වුවමනා කරන්නේ ඉතා ස්වල්පයකි. අමෙරිකානු විද්‍යා පියයේ ජාතික පර්යේෂණ මණ්ඩලය දිනකට නිර්දේශ කරන ප්‍රමාණය (මෙය එක්සත් ජනපදයේ දිනකට නිර්දේශ කරන ප්‍රමාණය නොවේ) මයික්‍රො ග්‍රෑම් 3.0 ය. (මයික්‍රො ග්‍රෑම් 1, ග්‍රෑම් 1 කින් දස ලක්ෂයෙන් පංගුවකි.) FAO / WHO නිර්දේශය දිනකට මයික්‍රො ග්‍රෑම් 2 ය. එක්සත් ජනපදයේ නියමය මයික්‍රො ග්‍රෑම් 6 කි. නමුත් වඩා පිළිගත් ප්‍රමාණය මයික්‍රො ග්‍රෑම් 3 ය.

දැනට B12 ශාක උද්ගමස්ථාන තුනක් පිළිගෙන ඇත. (1) ටෙම්පේ, නැටෝ, මිසෝ වැනි සෝයා බෝංචි පැසවීමෙන් සාදන ආහාර; (2) ඒක සෛල ප්‍රෝටීන්, විශේෂයෙන්ම ස්පිරුලිනා, ක්ලොරෙල්ලා සහ සෙනෙඩ්මස් වැනි මයික්‍රොඇල්ජී සහ යීස්ට්. (3) මුහුදු ශාක. (කොම්බු, වැකමි, නෝරි, හිජ්කි, ඩල්ස්, අරමි, කෙල්ප්, ඇලරියා, පච්ච නෝරි, ෆ්ලේක්ස් සහ අබු ආගාර්). යීස්ට් හැර අනිකුත් සෑම අවස්ථාවෙහිම B12 සාදන්නේ බැක්ටීරියාවෝය. මෙහි ඇති සටහනෙන් එළවළු වලින් හා මස් ආදියෙන් නිපදවෙන ප්‍රමාණ සංසන්දනය කර බැලිය හැකිය. මෙම වගුවෙහි සඳහන් කරුණ ඉතා වැදගත් ලෙස සැලකිය යුතු වුවද බොහෝ දෙනා නොදන්නාවූ කරුනු හෙළි වෙයි. උතුරු ඇමෙරිකාවේ B12 ඇති ඉතා සරු උල්පත ටෙම්පේය. එය ශත වර්ෂ ගණනක් ඉන්දුනීසියාවේ ජනප්‍රිය වූ ප්‍රෝටීන් සරු රසවත් සෝයා ආහාරයෙකි. එය කට්ලට්ස් මෙන් බැදගත හැකි අඟල් බාගයක් පමණ ඝන පෙතිය. එය ටෙම්පේ බර්ගර්ය. ටෙම්පේ ලෙටුස් හා තක්කාලි සැන්ඩ්විච් ආදී වශයෙන් කෑමට ගත හැකිය.

සෝයා ටෙම්පේ එක වේලකින් නිර්දේශ B12 ප්‍රමාණය මෙන් 130%ක් ලැබේ. ටෙම්පේ මුහුන් වලට ක්ලෙබ්සියෙල්ලා බැක්ටීරියා යොදන ලද නම් ලැබෙන ප්‍රමාණය 380%ක් පමණ වේ. ශත 7.5 ට පමණ එක්සත් ජනපදයේ විකුණන අවුන්සයක් පමණ මේ ටෙම්පේ පෙත්තකින් දිනකට නිර්දේශ B12 ලැබේ. සාමාන්‍ය ටෙම්පේ වලින්ද කිරි වෙඩරු ආදියෙන් ලැබෙනවාට වඩා B12 ලැබෙයි.

ප්‍රෝටීන් 60%ක් අඩංගු ස්පිරුලිනා මැක්සිමා දූත් දකුණු කැලිෆෝර්නියාවේ ප්‍රොටියස් ඉන්කො විසින් නිපදවනු ලැබේ. නොබෝ දිනකින් එය මිසෝ හා මිශ්‍ර කර ප්‍රොමිසෝ යන නමින්ද, මෙක්සිකෝවේ ටෙක්කොකෝ යන නමින්ද වෙළෙඳ පොලෙහි තබනවා ඇත. ස්පිරුලිනා සහ කොම්බු ටෙම්පේ මෙන් එකවරකට කෑමට බෙදන කොටසෙහි B12 නිර්දේශ ප්‍රමාණයට වඩා ඇති බව සලකන්න. අවසාන වශයෙන් යෝගට් වල B12 ඇත්තේ එළකිරි වලින් 1/2 ක් බව සලකන්න.

ප්‍රසිද්ධ පෝෂණ විද්‍යාඥයන් කිහිප දෙනෙකුගේ මතය නිර්දේශ දිනක B12 ප්‍රමාණයක් ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වැඩිය යනුයි. පෝෂණ විද්‍යාඥයකු වූ මහාචාර්ය වික්ටර් හර්බට් ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් B12 ගැන 'Modern Nutrition and Health' යන සඟරාවට සපයන ලද ලිපියක දිනකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය මයික්‍රොග්‍රෑම් 0.1 යයි ද, නිර්දේශ මයික්‍රොග්‍රෑම් 3.3 ඉතා වැඩි යයිද පෙන්වා දෙයි. ඌනතා වලක්වා කෙනෙකුගේ සනීපය ආරක්ෂා කිරීමට එක් සුළු ප්‍රමාණයක් සෑහේ යයි හෙතෙම පවසයි.

ලෝමාලින්ඩා සරසවියේ සෙවන්ත්ඩේ ඇඩ්වෙන්ටිස්ට් වෛද්‍ය වරුන්ගේ පර්යේෂණ වලින්ද එය සැබෑ බව පෙනී ගියේය. ජපානයේ සෙන් භික්ෂූහු සත්ව ප්‍රභවයෙන් තොර සම්පූර්ණ ශාක ආහාර ගනිමින් නිරෝගී භාවයෙන් දීර්ඝායුෂ විඳිති. ඔවුන්ට B12 ලැබුනේ සෝයා ආහාර, මිසෝ, නැටෝ මුහුදු පැල වලින්ය.

මෑතදී ඉතා වැදගත් මතභේදයක් හටගෙන ඇත. එනම් ඉතා ස්වල්පයක් B12 ලැබෙන අයගේ බඩවැල් වල අවශ්‍ය B12 සෑදේය යනුයි. මෙම අද්භූත සිද්ධියට ප්‍රථම වරට සාක්ෂි ඉදිරිපත් කරන ලද්දේ දෙවන මහා යුධයෙන් පසු වුල්ෆ් ගෑංවිලිං ආචාර්ය වරයා විසින්ය.

බොස්ටන් හි ටෆ්ට්ස් වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ ෆ්රැන්සස් ස්මර්න් පෝෂණ මධ්‍යස්ථානයේ ශාක භක්ෂක හා ක්ෂේත්‍ර ජීව ළමයින්ගේ රුධිර තත්ත්වය තවම පල නොකරන ලද අධ්‍යයනයක බඩවැලෙහි B12 සෑදෙන බව ස්ථිර කරන ලකුනු ඇතැයි සඳහන් වේ. උපන්දා පටන් සත්ත්ව ප්‍රභවය ඇති ආහාරයන් නොගත් ළමයින්ට සෑහෙන පමණ B12 ඇති බව පෙනේ යයි ද එහි කියා තිබේ.

ස්ථිර සාක්ෂි නැති නිසා සත්ත්ව සම්භවයක් නැති ආහාර ගන්නා අය B12 ඌනත්වය ඇති නොවන පරිදි ඔවුන් ආහාර පද්ධතිය සකස් කර ගත යුතුය. නමුත් බොහෝ දෙනෙක් ආහාරයට අතිරේකව වෙළෙඳ පොළෙන් මිළට ගත හැකි බැක්ටීරියා රෝපන ද්‍රාවන හෝ පෝෂණ යීස්ට් ගනිති. මනුෂ්‍ය ශරීරයෙහි B12 අතිශයින් වැදගත්ය. එහි ප්‍රධාන කාරිය න්‍යෂ්ටික අම්ල සෑදීමය. සෑම සෛලයකම න්‍යෂ්ටිය බෙදෙන්නේ B12 සහ B12 යන න්‍යෂ්ටික අම්ල වල ආධාරයෙනි.

ඌනත්වය පළමුවෙන් පෙනෙන්නේ පටකයන්හිය. ඇට මිදුලු ඉක්මනින් වැඩි වෙන්ටත්, නොමේරූ අසම්පූර්ණ විශාල රුධිර සෛල සෑදෙන්ටත් වේ. ශරීරය දුර්වල වේ. Mesaloblastic Anemia නම් නීරක්තිය වැළඳේ. ස්නායු පද්ධතියෙහිද, මේරු දණ්ඩෙහිද, ආහාර මාර්ගයෙහිද ආබාධ ඇතිවේ.

ප්‍රෝටීන් 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. අජීර්ණ ආදී ආපදවලින් තුරන්ය. නමුත් මන්දපෝෂණය පැතිර–පවතින්නේ ජනතාව දුප්පත් නිසාය. සාගින්නෙන් පෙළෙන ප්‍රවේනි ඔවුන්ගේ ආහාර මිලට ගැනීමට වත්කමක් නැත.

පැණ–පිළිතුරු . . .

(25 වෙනි පිටුවෙන්)

09. මනුෂ්‍ය ශරීරයට දුම්කොළ සිදු කරන හානි රාශියක් ඇතත් තරුණයන්ගේ වැඩීම වැළැක්වීම ඉන් එකකින්වත් සිදුනොවේ.

10. පිත්තල අල්පෙනෙත්තෙන්, වානේ ඉඳිකටුවේත් ශරීරයට වෙනසක් නැත. ඒ දෙකම පාවිච්චි කිරීමට පෙර නිර්ජීවාණු කළ යුතුයි.

'රීඩර්ස් ඩෛයිජේස්ට්' සඟරාවෙන් උපුටා ගන්නා ලදී.