

පිසීමේදී පෝෂණය නැතිවෙයි

පරෙස්සම් නුච්චහොන් ඔබ පිසින ආහාර පෝෂණ අතින් අගයක් නැති විය හැකිය. කැම පිසීමේදී නාස්ති වී යන පෝෂණ ප්‍රමාණය මහත් විය හැකි යයි පේරාදෙණිය සරසවියේ කෘෂිකර්ම විද්‍යාංශයේ ආචාර්ය කයිලාසපති නොබෝද සිලෝන් ඩේලි නිවස් පත්‍රයෙහි පළවූ ලිපියක පෙන්වා දෙයි.

නියුනාක් වශයෙන් පිසිඤ්ඤා බලමු. එය පෙති ගසන විටම එහි විටමින් සි වලින් 22% ක්ද, පැයකට පසු 33-35% ක්ද, පැය තුන්කට පසු 41-49% ක්ද නැති වෙයි. එය වැලැක්විය හැක්කේ කැමට ගැනීමට ආසන්න වූ විට එය කැපීමෙන්ය. ඇස් දීප්තිමත් කරන, මස් පිටු ශක්තිමත් කරන, හෘදිපත් වල කැක්කුම් රුදු අඩු කරන වටිනා ආහාර ද්‍රව්‍යයක් වන විටමින් සි උනුසුමෙන්ද, වාතයෙන්ද විනාශ වෙයි. වතුරේ දිය වී යයි. විටමින් සි සරු කොළ එළවලු පිසින විට සැලකිය යුතු කරුණු කීපයක් මෙන්න :-

* සෝදන විට වැඩි වේලාවක් පොහවන්නට නොදී ඉතා කියුණු පිහියකින් කපන්න. කොළ තැලෙන් හෝ සිරෙන් නොදිය යුතුයි.

* එළවලු වර්ග කපා සෝදන විට පෝෂණ පදාර්ථ වැඩියෙන් තිබෙන්නේ ඇතුළේ නොව පිට කොළවල බව සලකන්න. ඇට, අල, මුල් හා පළතුරුවලද එසේමය.

* එළවලු වර්ග අලුතෙන් පාවිච්චි කළ යුතුයි. තබා ගැනීම අවශ්‍ය නම් සිසිල් තැනක තෙමා තබන්න. වේලෙන් නොදිය යුතුයි. නිසිඅන්දමට තබාගත් විට පෝෂණ පදාර්ථ ආරක්ෂා වෙයි.

තවත් සැලකිය යුතු කරුණු:

කැරට් අලවල පිට පොත්තෙහි වැඩියෙන් තියමින්, නියමින් සහ රිබෝජලේවින් අඩංගුය. වෙමා බී වර්ගයේ විටමින්ය.

කැල්සියම්, අයන්, විටමින් බී සහ ඒ ලෙට්‍රස් පිට කොළ වල හානිවිනි කොළවල ඇත. ගෝවා ගෙඩියේ මැද හා වටේ කොළවල විටමින් සි වෙන කොළ වලට වඩා වැඩියෙන් තිබේ. ගෝවා ගබඩා කරන විට කොළ වේලිමට ඉඩ නොදිය යුතුයි. ව්‍යාප්ත පිසින විටද පෝෂණ පදාර්ථ විනාශ වීමට ඉඩ තිබේ. එම නිසා එළවලු පිසන විට හැකි තරම් අඩුවෙන් වතුර දමිය යුතුයි. ගෝවා උයන විට එයින් තුනෙන් දෙකක් පමණ වතුර දමීම සෑහේ. එවිට විටමින් සි 90% පමණ නොනැසී රැකෙයි.

කැරට්, බතල සහ අර්නාපල් ලෙලි පිටින් පිසීමෙන් ඒවායේ ඇති ලෝහ හා විටමින් වර්ග ආරක්ෂාවේ. එළවලු වර්ග දීමේ තම්බනවාට වඩා වන්ඩුවේ නැම බීම හොඳය. සම්පීඩන බඳුනේ (Pressure Cooker) පිසනොත් වඩා හොඳය.

හාල් සේදීමට හෝ තැම්බීමට වැඩිපුර වතුර නොගත යුතුයි. සුදු හාල් වරක් සේදීමේදී තියමින් 25% සේදී යයි.

තමාබාපු හාල් හෝ දුඹුරු හාල් වල 10% ක් තියමින් සේදී යයි. බත ඉඳුනු පසු වතුර බේරා හැරීමේදී ද තවත් තියමින් නැති වේ.

වින් කැම වල ඉතිරි වන දියර විසිකළ යුතු නැත. කැම පිසින විට පදාර්ථ විනාශවන තවත් බොහෝ අවස්ථා ඇත. පාන් රෝස්ට් කිරීමේදී ද තියමින් විනාශ වේ. නමුත් පාන් පෙත්ත සන කිරීමෙන් හෝ පිළිස්සීම අඩු කිරීමෙන් තියමින් රැකගත හැකිය.

පොල් හා කිරි මිරිකාගත් රොඩි බෙහි එක්තරා ප්‍රමාණයක් ප්‍රෝටීන් ඇත. එය විසි නොකර අඹරා ව්‍යාප්තවලට එකතු කළ හැකිය. නැතහොත් සම්බෝල හෝ මැල්ලම් සෑදීමට යෙදිය හැකිය. (3 වෙනි පිටුවේ වට්ටෝරුව) බලන්න).

ආහාර වල පෝෂණ පදාර්ථ විනාශ වීම පිසීමේදී ද පමණක් නොව වෙන අන්දමින්ද සිදු විය හැකියයි ආචාර්ය කයිලාසපති කියයි. කැල්සියම් සහ විටමින් බී රිබෝජලේවින් සරු නිදනයක් වන කිරි ඉර අච්ච වැදීමෙන් රිබෝජලේවින් වලට හානි විය හැකිය. දවල් එළිය සහ ජලෝරසන්ට් පහත් එළි එය සිදුවිය හැකිය.

පාරිභෝගිකයෝ සුදු වීදුරු බෝතලවල කිරි මිලට ගැනීමට වැඩි සතුට දක්වන නමුත් පෝෂණ (36 වෙනි පිටුව බලන්න.)

පිසිමේදී පෝෂණය . . .

(35 වෙනි පිටුවෙන්)

න්ව ආරක්ෂාවට සුදු බෝතලය බාධාවකි. දූතට කිරි දමා දෙන ඇච්චිනියම් කොළ රිබෝල්වින් රැකීමට වඩා යෝග්‍යය.

කිරි ගැන කථා කරන ආචාර්ය කයිලාසපති සනීප ආරක්ෂාව පිණිස කිරි පැස්ටරීකරනයේදී එහි ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථවලට හානි සහ සිදු නොවැනැයි කියයි.

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