මංකොල්ලයක් ලොවට දුන් විසිවන සියවසේ විස්කම් බෝගය

ප්‍රවෘත්ති / ප්‍රකාශන නිලධාරි යසසිරි ජනක කුමාර විසිනි.

වෙළඳාමේ ගිය චීන ගැල්කරුවන් කට්ටියක් රත්තරන්, මැණික් බරට අරන් ආපසු ගට රටවල් බලා එද්දි මංකොල්ලකරුවන් ගේ පහරදීමකට ලක් වුනා. කැලේ ගල් ගුහාවකට රිංගා ගෙන ඔවුන් යන්තම් ජීවිත බේරා ගත්තා. දවස් ගණනකට පස්සේ හාමත උහුල ගන්න බැරිව සේවකයෙක් ගුහාවෙන් එළියට ඇවිත් කන්න මොනවා හරි සොයද්දි තරමක් වැඩුන පැලෑටියක තිබුණ කරල්වල ඇට වගයක් කඩන් කාලා. මිනිහා ගේ ඇඟේ පණ නැති ගතිය ටිකින් ටික ඇරිලා ගිහින්, පස්සේ අනිත් අයවත් එළියට අරන් ඒවා කන්න පොළඹවලා. මංකොල්ලකරුවන් එල වලා පාරට බහින තුරු ඔවුන් ගේ දිවි රැක දුන්නේ මේ නාඳුනන ඇට ජාතියයි.

ආසියාව

ආහාර විශේෂයෙන් ම පෝෂ්‍යදයි ආහාර සමාජයේ හැම තරාතිරමකම ජනතාවට ගත හැකි මිළ මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකි සෑම පියවරක්ම ගත යුතු බව 1935 දී එකල තිබූ ජාතීන්ගේ සංගමයේ පෝෂණ කමිටුව නිර්දේශ කළා. මීට පිළිතුරක් ලෙසින් ඇමරිකානු කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ ආහාර පර්යේෂණ අංශය නිකුත් කළ ප්‍රකාශනයක මෙසේ සඳහන් වුනා. ''ඉතා ඉහළ මිළ ගණන් ගෙවිය යුතු ආහාර යන් වෙනුයේ ඛණිජ, විටමින් පදර්ථ, ප්‍රෝටීන් හා මේද යි. ඉතා අඩු මිළකට ගත හැකි සෝයා බෝංචි පිටිවල මේ සියල්ලම මනාව තියෙනවා. සෝයා පිටිවල මිළ අඩුකම අඩු ආදයම් ලබන්නන්ට මෙම අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ පදර්ථ ඉහළ ම මට්ටමකින් ලබා ගැනීමට ඉඩ සලසනවා''.

නැගෙනහිර ආසියාව නිජබිම කර ගත් සෝයා ගැන ඉතිහාසයේ මුලින් ම සඳහන ලැබෙන්නේ චීනයෙන්. මිසරයේ පිරමීඩ තැනූ ඉපැරණි සමයේ පවා චීන සෝයා ගැන වාර්තා වෙනවා. චියැන්ග්–වුයි යන චීන නමින් සෝයා යන අරුත ලැබී ඇත. චීන ගැල්කරුවන් ගේ දිවි රැක දුන්නේත් සෝයා බෝංචි බව පසුව සොයා ගෙන. ඒ වන විට සෝයා චීන ජනතාව ගේ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය ශුද්ධ ධාන්‍ය පහෙන් එකක් වෙලා. වී, තිරිඟු, බාර්ලි හා ඉරිඟු අනෙක් හතරයි. ක්‍රි. පූ. 2838 දී සැන්ග් නුන්ග් අධිරාජයා පළ කළ චීන පැලෑටි පිළිබඳ ලියවිල්ලක සෝයා පැලය ගැන විස්තරයක් ද ඇතුළත්. ක්‍රි. පූ. 2207 චීන ලියවිල්ලක් එකල එරට ගොවිතැන පැවති උසස් තත්වය මෙන් ම සෝයා බෝගයක් හැටියට ඉසුලූ උසස් තත්වයත් මැනවින් දක්වනවා.

මෙම ප්‍රකාශනයේ සෝයා වගාව පිළිබඳ ගොවි දැනමුත්තන් දුන් උපදෙස් මැනවින් දැක්වෙනවා. සෝයා වගාවට සුදුසු පස් වර්ග, තෝරා ගත යුතු සෝයා වර්ග, සිටවිය යුතු කාලය හා ආකාරය අස්වනු නෙලන කාලය, ගබඩා කරන අයුරු මෙන් ම විවිධ සෝයා වර්ග විවිධ ප්‍රයෝජන සඳහා ගත හැකි ආකාරයත් මෙහි දක්වා තියෙනවා. ඉපැරණි කාලයේත් කළු, දුඹුරු, කහ වැනි විවිධ පාට ඇති විවිධ ප්‍රමාණවල සෝයා වර්ග තිබුණ බව හෙළි වෙලා.

බුදුදහම

පෙරදිග සෝයා පැතිර යාමට බුදුදහම බලපෑ බව දන් විශ්වාස කරනවා. මස් මාළු ආහාරයට ගැනීමෙන් වැලකුණ බෞද්ධ ජනතාවට එම ගුණ ලබා දෙන කදිම ආහාර යක් ලෙසට සෝයා හඳුන්වා දී ඇතැයි ද සැලකේ. තම ආරාම වල දී බෞද්ධ භික්ෂූන් විසින් උසස් ගණයේ සෝයා කෑම වර්ග සකස් කරන්නට ඇතැයි පෙරදිග දක්ෂ කෝකියන් දැනුදු විශ්වාස කරනවා. චීනය, කොරියාව, ජපානය වැනි රටවල සෝයා ආහාරයට ගැනීමට බුදු දහමෙන් මහත් රුකුලක් ලැබී ඇතැයි සැලකෙනවා. බුදු දහම පැතිර ගිය කාලය තුළ ම (ක්‍රි. ව. 500–600) ජපානයට සෝයා ලැබී තිබීමත් මෙම මතය තවත් තහවුරු කරන්නක්. ජප

නුන්ගේ ෂෝ-යු හා සෝයා බෝංචි සොයි, සෝ-යා, චීන මෑ, මැන්චූරියානු මෑ, හා සොයියා පෙරදිග රටවල සෝයා වලට දී තිබුණ නම් සමහරක්.

පෙරදිග සෝයා අපරදිගට ගියේ මිනිස් කුතුහලය නිසායි. අපරදිග උද්භිද උද්‍යාන වල ඇති තවත් පෙරදිග පැලෑටියක් ලෙස සෝයා එතෙර ගියා. 1740 දී ප්‍රංශයේත්, 1790 දී එංගලන්තයේ උද්‍යානයකත් සෝයා පැල තිබූ බව වාර්තා වෙනවා. 1834 දී ගවේශකයන් පිරිසක් විසින් සෝයා පැල දෙවර්ගයක් ගෙනා බවත් සඳහන් වෙනවා. 1804 දී පෙනිසිල්වේනියා නුවර අසලත් සෝයා තිබූ බව දැක්වෙනවා.

කිරි මව

චීනය සෝයා මව ලෙස සලකතොත් සෝයා හදා වඩා ගත් කිරි මව්ගේ තැනට අද පත්ව සිටින්නේ ඇමරිකාව යි. ලෝක යේ සෝයා අයිතිකාරයා ගේ තත්වය ඇමරිකාව සතුව ඇතැයි කීවත් නිවැරදි ය. ලොව සෝයා ඉඩම් වලින් 60% පමණ ඇමරිකා වේ. ලෝක අස්වැන්නෙන් 75% ක් පමණ දෙන්නේ මේ ඉඩම්. චීනයට අද දෙවැනි තැන යි. රුසියාව, ජපානය, ඉන්දුනීසියාව, බ්‍රසීලය අනෙකුත් ප්‍රධාන සෝයා රටවල්. කොරියාව, තායිවානය, තායිලන්තය, ඉන්දියාව හා සියළු ම ලතින් ඇමරිකානු රටවල් දැන් සෝයා වගාවට මුල් තැනක් දීලා.

පෙරදිග බෝගය ලොව පුරා පැතිරීමට තවත් හේතුවක් වුනේ එය ඕනෑම පසක වැවීමට හැකි වීම යි. ගැඹුරු වැලි පස හැර අන් ඕනෑම පසක සෝයා හොඳින් වැවෙනවා. අක්ෂාංශක 0° සිට 50° අතර ප්‍රදේශ සෝයා වගාවට කදිමයි. ලෙගුයුමිනොසි පවුලේ ග්ලිසීන් මැක්ස් දරුවා හැටියට යි සෝයා තෘණ විද්‍යාව විසින් වර්ග කර තියෙන්නේ. චීන ගැල්කරුවන් දිවි රැකි සෝයා කැලෑ සහෝදරිය ග්ලිසින් උසූරියන් සිස්.

මිනිසාට පිහිට වන ඉතා චමත්කාර ජනක පැලෑටිය නැතිනම් විසි වන සියවසේ විස්කම් බෝගය ලෙස හැඳින්වෙන සෝයා කතන්දර

යේ සාර්ථක බවට තොරතුරු ලැබෙන්නේ ද ඇමරිකාවෙන්. ඇමරිකාව සෝයාවලින් නොගන්නා ප්‍රයෝජනයක් නැති තරම්. අපිට පොල් ගහ වගේ යි, ඔවුන්ට සෝයා. අශ්ව වාහක බලය වෙනුවට මෝටර් ඇංජින් බලය යොදවා ගන්නා කාලේ ඇමරිකාවට සෝයා ආවත් ඔවුන් සෝයාවල නියම අගය සොයා ගත්තේ 1922 දී පමණී.

ඇමරිකාවට සුදුසු සෝයා වර්ග තෝරා ගන්න එයාලා ගොඩක් පරීක්ෂණ කරලා. අපේ අළුත් වී හදන බතලගොඩ වගේ ඇමරිකාවේ අළුත් සෝයා වර්ග හදන මධ්‍ය

සෝයා බෝංචි කරල් සහ ඇට

ස්ථාන සිය ගණනක් තියෙනවා. සෝයා වර්ග දහදහක් පමණ පරීක්ෂණවලට ලක් කරලයි ඇමරිකාවට හොඳ ම වර්ග තෝරා ගෙන තියෙන්නේ. ඉස්සර ම ඇමරිකානුවන් සෝයා පැලය සත්ව ආහාරයක් ලෙසයි පාවිච්චි කරලා තියෙන්නේ. අපේ පිදුරුවගේ වේලලා කල් තියන් සතුන්ට කන්න දීලා. මුලින් මෙහෙම හරකුන්ට කන්න දීපු සෝයා අද එරට ප්‍රධාන මුදල් බෝගය වෙලා. අස්වැන්න අනුව බැලුවත් වෙන කිසිම බෝගය

කට කිසි දිනක සෝයා පරද වන්න බැරි බවට දැන් උදම් අනනවා.

හාමත

මෙහෙම තත්වයක් සෝයා වලට ලැබුනේ කොහොම ද? සෝයා කිරි, සෝයා පිටි, සෝයා තෙල්, හා සෝයා සත්වාහාර නිසයි. කිරි, බටර්, චීස්, මාගරීන් හා වෙනත් ආහාර රැසක්ම සෝයා වලින් සාදගන්නවා වගේ සබන්, සායම්, වාර්නිෂ්, ප්ලාස්ටික් වර්ග නිපදවීමට සෝයා තෙල් දැන් බහුලව ගන්නවා. දැන් දැන් කාර්මික නිෂ්පාදන සඳහා සෝයා තෙල් ගැනීමට මූලිකත්වය දීලා. තෙල් ගැනීමෙන් පසු ඉතිරිවන සෝයා රොඩ්ඩ ඉතා උසස් ගණයේ සත්වාහාරයක් ලෙස දැන් ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා. මේ සියල්ල සෝයා ඇටයෙන් ලබා ගන්න දේවල්. සෝයා පිදුරුත් ඉවත නොදමා සත්වාහාරයක් ලෙස වැඩි දියුණු කිරීමටත් දැන් පරීක්ෂණ කෙරෙනවා.

මන්දපෝෂණය සහ හාමත තුරන් කර ලීමට දැන් ලොව පුරා වෑයම්. එක්සත් ජාතීන් ගේ සංවිධානය හා ආහාර හා කෘෂි කර්ම සංවිධානයත් මෙහිලා මූලික වෙනවා. නොදියුණු රටවල ජනතාවට ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය තරමින්වත් නොලැබීම මෙම තත්වය උග්‍ර කරවීමට හේතු වෙලා. ප්‍රෝටීන් බහුලව දෙන, මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, එදිනෙද ආහාරයට ගන්න බැරි තරම්. මේවා දිනපතා ගත යුතු හොඳ කෑම බව දැන ගත්තත් ඉහළ මිළ ගණන් නිසා නොදියුණු රටවල ජනතාවට ඒවා ගැන හිතන්නවත් බැරිවෙලා. සෝයා ඔබේ දිව ඔසුව වන්නේ මෙතැන දී යි. ජාතීන් ගේ සංගමය හා ඇමරිකාව 1935 දි කී අයුරින් අදත් දුප්පතාගේ ප්‍රෝටීන් ප්‍රශ්න යට විසඳුම ලෙස දක්වන්නේ සෝයා බෝංචි.

දුප්පතා ගේ මස් ලෙසත් හැඳින්වෙන සෝයා ඉතා අඩු මිලකට ප්‍රෝටීන්, විටමින් පදර්ථ බහුලව ලබාගැනීමට ඇති එකම මහයි. ආර්ථික අතිනුත් අප වැනි රටවලට සරි ලනුයේ සෝයා බව මේ විස්තරයෙන් දක් වෙනවා. සෝයා අක්කරයකින් සාමාන්‍ය යන් ක්‍රියාකාරි මිනිසකුට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් දවස් 2224 සැහෙන ලෙස ලබා ගන්න පුළුවන්. තිරිඟු සඳහා මෙය දින 877 යි. මසට හරක් හැදීමට අක්කරයක ඉඩමක් යෙදුවිට මස් වලින් ලැබෙන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය සෑහෙනුයේ දින 77 සඳහායි.

දියුණුවන රටවල ප්‍රෝටීන් හිඟය මහ හැරවීම සඳහා දැන් සෝයා වගාවට මුල් තැනක් දෙනවා. අපේ රටේත් මේ පිළිබඳ විශේෂ ව්‍යාපාරයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. පිටරටින් ගෙන්වපු පරිප්පු වෙනුවට කව්පි, මුං පියලි වගේ අපේ රට දේවල් ආහාරයට ගන්න ජනතාව දැන් පුරුදු වෙලා. නමුත් මෙම පියලි බෝග අතුරින් වැදගත් ම තැන ලැබෙන සෝයා තවමත් ජනතාව අතර ජනප්‍රිය වී නැත. මීට හේතුව එහි සුවඳ හා දැඩි රළු බව යි. ගුණය ඉහළ වුවත් පාරිභෝගික රුචිකත්වයට සරිලන අයුරින් සෝයා සකස් කර වෙළඳ පොලට එවීම මූලික අවශ්‍යතාවයක් වෙලා.

දිවඔසුව

සෝයා, හෘද, ආමාශ, වකුගඩු, පෙනහළු මනාව ක්‍රියාත්මක වීමට උපකාරී වන අතර, සිරුරේ වස විස ඉවත් කරන බවත් ක්‍රි. ව. 450 දී පළ කළ චීන වෛද්‍ය ප්‍රකාශනයක සඳහන් වෙනවා. හම පිරිසිදුව තබන අතර, හිසකෙස් වැඩීම ප්‍රාණවත් කරන බවත් මෙහි දක්වෙනවා. වත්මන් පෝෂණවේදීන් ගේ මතය වී ඇත්තේ මනා සෞඛ්‍යයකින් යුත් සිරුරක් පවත්වා ගැනීමට සෝයා වලින් ලැබෙන රුකුල නිසා අනුමාන වශයෙන් ඔවුන් එසේ දක්වන්නට ඇති බවකි.

වත්මන් ලෝක ජනතාව ගේ රෝගයන් වැඩි ගණනකට හේතුව ඔවුන් මන්දපෝෂණ යෙන් පෙළීම හෙයින් මේ තත්වය තුරන් කර ලීමට සෝයා බෝංචි ජනතාව ගේ ආහාරයට එක් කළයුතු බව දැන් පැහැදිලිව ඇත. චීන ජාතිකයන් ගේ අනුමාන අදහස ලොව පුරා කෙරුන පරීක්ෂණවලින් පසුව ස්ථිර විද්‍යාත්මක පදනමක් මත දැන් යළි අප වෙත ඉදිරිපත්ව තිබේ. පෙරදිග බෝගය අපරදිග කරක් ගසා විස්කම් බෝගයක් ලෙසින් දැන් යළිත් පෙරදිග ජනතාව වෙතට ඇවිත්. මන්දපෝෂණයට ගොදුරුව ඇති වැඩි පිරිස පෙරදිග විසීම මෙහි අගය තවත් වැඩි කරන්නක්.

දුප්පතාගේ මස් බදු

සෝයා

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ 'කෙයාර්' නම් ඇමෙරිකානු සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන සුබ සාධනය මගින් 1975 සැප්තැම්බර් සිට 1976 මාර්තු දක්වා කරන ලද සමීක්ෂණයකින් අනාවරණය වී ඇත්තේ වයස අවුරුදු 1 සිට 6 අතර ළමයින් ගෙන් සියයට 40 ක් පමණ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බවය. එයින් සියයට 6 ක් පමණ උග්‍ර මන්දපෝෂණයෙන් ද, සියයට 34 ක් නිදන්ගත මන්දපෝෂණයෙන් ද පෙළෙන බව හෙළි වී ඇත.

වැඩිහිටි පුරුෂයෙකුට ලැබිය යුතු ප්‍රවේසම් සහිත ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය ශරීර බරේ කිලෝ ග්‍රෑම් එකකට ග්රෑම් 0.5 ක් බව ද වැඩිහිටි ස්ත්‍රියකට ග්‍රෑම් 0.52 ක් බව ද පෙන්වා දී ඇත. ගර්භණියක් නම් හෝ කිරි මවක් නම් ඇයට ග්‍රෑම් 10 ක් අතිරේකව අවශ්‍ය වේ. වැඩෙන ළමයින් සහ යෞවනයින්ට ශරීර බර ඒකකයකට වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. උදහරණයක් වශයෙන් අළුත ඉපදුන දරුවෙකුට ශරීර බර කිලෝ ග්‍රෑම් එකකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 5 ක් අවශ්‍ය වේ. යන්තමින් ඇවිදින දරුවෙකුට ග්‍රෑම් 3 1/2 ක් සහ යෞවනයෙකුට ග්‍රෑම් 1 1/2 ක් ශරීර බර සෑම කිලෝ ග්‍රෑම් එකකටම අවශ්‍ය වේ.

බර ශාරීරික වැඩ කරන මිනිසුන්ට වැඩිපුර ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය යැයි වැරදි මතයක් ඇත. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් පවුලේ පියාට හොඳම ආහාර පළමුවෙන් දෙනු ලැබේ. ඒ අතර මව (බොහෝ විට ගර්භණී හෝ කිරි මවක්) සහ දරුවන්ට ලැබෙන්නේ ඉතිරි ඒවා ය. නමුත් මෙය අනික් අතට විය යුතු ය. එසේ විය යුත්තේ වැඩෙන ළමයින්ට, ගර්භණී ස්ත්‍රීන්ට සහ කිරි මවුන්ට වඩා පුරුෂයින්ට ශරීර බර ඒකකයකට අඩු ප්‍රමාණයක් ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය නිසා ය.

ඉහත සඳහන් ගණන් බලා ඇත්තේ එළකිරි සහ බිත්තර වලින් ලැබෙන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය අනුව ය. නමුත් අප ජනතාව ගෙන් කිරි සහ බිත්තර ලබා ගත හැක්කේ සුළු ප්‍රමාණයකට පමණි. ඒ නිසා ඔවුන් එළවළු, පියලි බෝග, ධාන්‍ය සහ සත්ව ප්‍රෝටීන් මිශ්‍රණයක් මගින් එය ලබාගත යුතුය.

සියළු සත්ව ප්‍රෝටීන් ජීව විද්‍යාත්මක වශයෙන් සම්පූර්ණ ය. මස්, මාළු, බිත්තර සහ කිරිවල සියයට 20 ක් පමණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු වේ. කෙසේ වෙතත් එළවළු ප්‍රෝටීන් වල අවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සංයුතිය විවිධ ප්‍රමාණයන් ගෙන් වේ. පොල්වල අඩංගු වන්නේ ප්‍රෝටීන් සුළු ප්‍රමාණයකි. (4.5%). නමුත් එය ජීව විද්‍යාත්මක වශයෙන් සම්පූර්ණය. සෝයා බෝංචි (40%) ජීව විද්‍යාත්මක වශයෙන් සම්පූර්ණ තරම් ම වගේ ය. හාල් (8%) ද එසේ ය. නමුත් ප්‍රෝටීන් 20–25%) ක් තිබෙන බෝංචි, මුං ඇට, උඳු සහ රටකජුවල අවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල එකක් හෝ කීපයක් අඩු ය.

ප්‍රෝටීන් සපයන ආහාර වල එය අඩංගු ප්‍රමාණයන් මෙසේ ය. ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය පහත දැක්වේ.

හරක් මස්	...	22.6
අළුත් මාළු	...	19.0
හාල් මැස්සන්	...	42.0
ඌරු මස්	...	14.0
ලොකු බිත්තරයක	...	6.0
ලක්ස්ප්‍රේ	...	25.8
කල්කිරි	...	3.2
මුං ඇට	...	24.0
කව්පි	...	24.1
සෝයා බෝංචි	...	**43.2**

සෝයා බෝංචිවල වැඩිම ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අඩංගුවන බව මින් පැහැදිලිවම දැක්වේ. මේ හැර 1977 ජනවාරි මස වෙළඳපලේ පැවති මිල ගණන් අනුව ඉතාම අඩු මිලට ප්‍රෝටීන් ලබාගත හැක්කේද සෝයා බෝංචි වලින් බව පැහැදිලිවිය.

(කෘෂි කර්ම ප්‍රවෘත්ති ලිපිය ඇසුරින් සකස් කර ගන්නා ලදි.)