ලංකාදීප

කුකුළු පීකුදුවල ආසනික් බැරලෝහ: ස්නායු-අස්ථි-අක්මා ආබාධ ඇතිවෙනවා

හන්තාන ජාතික මූලික අධ්‍යයන ආයතන පර්යේෂණයකින් හෙළිවෙයි

සෙංකඩගල සිසිර කුමාර බණ්ඩාර

වෙළෙඳ පොළේ ඇති කුකුළු පීකුදුවල "ආසනික් ැර ලෝහ" අඩංගුව ඇති බවට හන්තාන, ජාතික ූලික අධ්‍යයන ආයතනයේ පෝෂණ ජෛව සායනය පිළිබඳ පර්යේෂණ ඒකකය තහවුරු කර ගෙන ඇත.

මෙම පර්යේෂණය එම ආයතනයේ ආචාර්ය ැවිනි ලියනගේ මහත්මිය සිදුකර ඇති අතර ඒ ඳහා පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සත්ත්ව විද්‍යා ධ්‍යයන අංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය රණ ජයවර්ධන මහතාගේද සහයෝගය ලබාගෙන ඇත.

ආචාර්ය රුවිනි ලියනගේ මහත්මිය ඒ ම්බන්ධයෙන් මෙසේ කීවාය.

කුඩා දරුවාගේ පටන් මහළු පුද්ගලයා දක්වා ැඩියෙන් කැමැත්තක් දක්වන්නේ කුකුළු මස් වලටයි. ප ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ලබාගැනීමට පහසුම හාරයක් ලෙසද කුකුළු මස් හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්. ඒ අනුව කුකුළාගේ පීකුදු යනු යකඩ සහ ප්‍රෝටීන බහුල ලෙස අඩංගු ආහාරයක්. එමනිසා මෙම පීකුදු ගර්භනී මව්වරුන්, කිරි දෙන මව්වරුන් සහ කුඩා දරුවන්හට ලබාදිය යුතු ගුණදායක තත්ත්වයේ පවතිනවා.

මෑතක සිට කුකුළු මස් සම්බන්ධයෙන් විශාල ගැටලුවක් පැන නැගී තිබෙනවා. ඒ වෙළෙඳ පොළෙහි අලෙවිය තබා ඇති කුකුළු පීකුදුවල ආසනික් බැර ලෝහ අඩංගුව ඇති බවට නගන චෝදනාවයි. විශේෂයෙන්ම පීකුදු (කුකුළු අක්මාව) තුළ බැර ලෝහ තිබෙන බවටයි. බැර ලෝහ සහිත කුකුළු මස්, නැතිනම් පීකුදු ආහාරයට ලබා ගැනීමෙන් මිනිසාගේ ශරීරයේ අහිතකර ලෙඩ රෝග බොහොමයක් ඇතිවෙනවා. මෙම බැර ලෝහ අපගේ ශරීරයේ විවිධ ඉන්ද්‍රියන් හට එකතු වී ස්නායු ආබාධ, අස්ථි ආබාධ සහ අක්මාවේ ආබාධ මෙන්ම සමහර පිළිකා ද ඇති කරනු ලබනවා.

අපි මෙම පර්යේෂණය සඳහා යොදා ගත්තේ දේශීය වෙළෙඳ පොළේ අලෙවිය සඳහා තබා ඇති කුකුළු මස් නිෂ්පාදකයින් තිදෙනකුගේ කුකුළු මස් වල පපු පෙදෙස (පීකුදු) සහ වැලිබොක්ක යන කොටස්ය. පර්යේෂණය සඳහා භාජනය කළ එක් නිෂ්පාදකයෙකුගේ පීකුදුවල ආසනික් බැර ලෝහය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශිත මට්ටමට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගතව තිබුණා. එම නිසා අපි කියන්නේ කුකුළු පීකුදු ආහාරයට ලබාගන්නේ නැතිව අනෙක් කොටස් ආහාරයට ලබා ගත්තාට කමක් නැහැ කියලා.

පර්යේෂකයන් පවසන ආකාරයට කුකුළන්ගේ පීකුදුවලට ආසනික් බැර ලෝහ මිශ්‍ර වී ඇත්තේ සත්ත්ව ආහාර නිෂ්පාදනයේදී භාවිතා කරන අමුද්‍රව්‍ය අපිරිසුදු වීම දයහපත් කුකුළු පාලනය සහ අපිරිසුදු පානීය ජලය ලබාදීම වැනි හේතූන්ය. තවද කුකුළන්ගේ වර්ධනය වැඩි කිරීම සඳහා වැඩිපුර ලබාදෙන කාබනික ඛනිජ ලවණ ද අහිතකරය.

Scanned by CamScanner