15 පිටෙන්

සමහරුන් එහි ආරක්ෂාකාරීබව සහ පරිසරයට අහිතකර බලපෑම් වේදැයි යන කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන අතර තවත් සමහරුන් වෙත ඒ සඳහා පුද්ගලික සිතුම් පැතුම් හෝ ආචාර ධර්ම හා සම්බන්ධ බලපෑම් තිබීමට පුළුවන.

නීතිමය වශයෙන් ආහාරයට ගැනීමට ආරක්ෂාකාරී නොවන කිසිම ආහාරයක් විකිණීම වරදකි. ජාන නවීකරණය මගින් නිපදවන ආහාර මහා පරිමාණයෙන් නිපදවීම සිදුකර පාරිභෝගිකයා වෙත ලබාදීමට ප්‍රථම, නිෂ්පාදකයා විසින් ඒ පිළිබඳව ලබාගත හැකි සම්පතම දත්ත භාවිතාකරමින් එහි ආරක්ෂාකාරීබව තහවුරු කල යුතුව තිබේ. එනම් අනිකුත් ඕනෑම ආහාරයක් මෙන්ම ජාන නවීකරණයකල ආහාරද අප අතට පත්වන්නේ නෛතික පාලනයකට යටත් කිරීමකින් පසුවය.

මෙම ආහාර පිළිබඳව පාරිභෝගිකයන් තුල පවතින සැලකිල්ල නිසාම එවැනි ආහාර මුද්‍රාවක් යටතේ දැක්විය යුතු බවට ඕස්ට්‍රේලියාව තුල නීති පැනනැගී ඇත. වෙළඳපලේදී (ඕස්ට්‍රේලියාව ඇතුලතදී) මිලදී ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍ය ජාන නවීකරණය කල ආහාරදැයි ඒ නිසා අවබෝධයකින් යුතුව මිලදී ගැනීමේ අවස්ථාව අපට සැලසී ඇත. කෙසේනමුත් මෙවැනි නීතියක් ජාන නවීකරණය කල ආහාර පාරිභෝජනය කිරීමට ඉඩලබාදී ඇති හැමරටකම පැනනැගී නොමැති බැවින් එසේ නොවන රටවල අස්වනු නෙලීමේදී ජාන නවීකරණය කල බෝග පාරම්පරික බෝග අස්වැන්නෙන් වෙන්නර දැක්වෙන්නේ නැත (උදා:ඇමෙරිකාවේ වගාකරන සෝයාබෝංචි). එනිසා පාරිභෝගිකමය වශයෙන් අපට වෙනස් වෙනස් රටවලදී වෙනස් වෙනස් අත්දැකීම් වලට මුහුණදීමට සිදුවීම වැලක්විය නොහැක්කකි.

ආහාර ද්‍රව්‍යයක ලේබලය කියවා බැලීමට අවස්ථාව සලසා ඇති පමණින්ම ඒ පිළිබඳව යම් සැකයක් පාරිභෝගිකයා තුල වේනම් එය පහවන්නේ නැත. හිතාබැලීමට, තීරණගැනීමට, සහ කරදරවීමට ඕනෑතරම් අමතර කරුණු පිරී ඇති ලෝකයක කන කෑමවේලේ ආරක්ෂාව පිළිබඳවත් කරදරවීමට වේ නම් එය ඉතා කණගාටුදායක තත්වයක් බව නොකියා බැරිය. නමුත් ජාන නවීකරණය කල ආහාර පමණක් නොව නෛතික පාලනයකින් යුතුව අප අතට පත්වන කුමන ආහාර ද්‍රව්‍යයක් කෙරෙහිවත් සියයට සීයකම ආරක්ෂාවක් තහවුරු කිරීම කිසිවෙකුටත් කල නොහැක්කක් බව අපට පිළිගැනීමට සිදුවඇති සැබෑවකි.

ඒ කරුණු කෙසේ වුවද මෙම ලිපිය කියවීමෙන් ඔබ ග්‍රහණය කර ගැනීමට බලාපොරොත්තුව සිටින්නේ සිතා බැලීම සඳහා රැස්කරගත හැකි කරුණු රාශියක් නොව 'අපි ජාන නවීකරණය කල ආහාර සැකනැතුව කන්නද? එපාද?' යන පැහැදිලි සරල ප්‍රශ්ණයට කෙලින් පිළිතුරක්ය යන වැටහීම ඇතිව මෙම ලිපිය ලිවීම ඇරඹූ බැවින්, ජාන නවීකරණය කල ආහාර පිළිබඳව විද්‍යානුකූලව තර්කකල හැකි සාධාරණ ප්‍රශ්ණ කිහිපයකට පිළිතුරු මෙහි සඳහන් කර තබන්නෙමි. ඒ කරුණු අවසානයේ මගේ පුද්ගලික අදහස නම් අනෙක් ආහාර වලට වඩා වැඩිපුර අනාරක්ෂිත බවක් ජාන නවීකරණය කල ආහාර වල නොපවතින බව යැයි යන කරුණ ඔබට පැහැදිලිවනු ඇත.

සියල්ලටම කලින් එම ආහාර වල විද්‍යාත්මක ව්‍යුහය පිළිබව පාරිභෝගිකයෙක් ලෙසට ඔබ දැනගතයුතු සත්‍යය මෙසේ පැහැදිලිකල යුතුයැයිද සිතමි. තෝරාගන්නා ලද ශාකයක් තුලට නවීකරණය කරගතයුතුවන ලක්ෂණයට අදාල අලුත් ජානයේ නිවැරදි පිටපතක් ඇතුළු කිරීමටනම් එම ජානය අදාල ස්ථානයට පරිවහනය කිරීමටත්, අවශ්‍ය අයුරින් එම ගති ලක්ෂණය මතුකරගැනීමටත් හැකි වන අයුරින් ඉදිරිපත් කලයුතුය. එනම් අදාල ජානය ශාකයට ඇතුළු වන්නේ ඉහත කියන ලද කරුණු දෙක සඳහා වගකිවයුතු වන තවත් පරිවාරක ජාන කිහිපයක්ද සමගය. එපමණක්ද නොවේ, ශාකයට ඇතුළු කිරීම සඳහා තෝරාගන්නාලද ජානයේ නිවැරදි පිටපතක් ලබාගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී එහි පිටපතේ නිවැරදිතාවය පිළිබඳව සහතික කරගැනීම සඳහාද පරිවාරක ජාන භාවිතා කිරීමට සිදුව ඇත. ඒ සඳහා නිතරම භාවිතා කරන්නේ පහසුවෙන් සලකුණු පැහැදිලිව වෙන්කොට දැක්වියහැකි ජාන විශේෂයක්වන ප්‍රතිජීවකයන්ට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව පවතින ජාන වර්ගයි.

ඉහත පැහැදිලිකිරීමට අදාලව යමින් මතුවියහැකි මූලිකම ගැටළු සහගත තත්වය නම්, ජාන නවීකරණය කරනලද කෑම ආහාරයට ගැනීම නිසා ජානමය වශයෙන් අප ශරීරය තුලදී ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම කුමක්ද යන්නයි...? පාරිභෝගිකයා වෙතට නිකුත්කිරීමට ප්‍රථම ජාන නවීකරණය කල ආහාර නෛතික පාලනයකට යටත්කිරීමේදී එම ආහාරවල ජාන ව්‍යුහය පිළිබව විශ්ලේෂණය කිරීමක් සිදු කරන්නේ නැත. එසේ නොකරන්නේ ආරක්ෂාකාරීබව පිළිබඳව දත්ත ලබාගැනීමේදී වැදගත් වන්නේ එම ජාන සංයුතිය නිසා ප්‍රකාශයට පත්වන රූපානුකාරය හෙවත් ගතිලක්ෂණ මිස එහි ජාන ව්‍යුහය නොවන බැවිනි. අප සාමාන්‍යයෙන් දන්නා පරිදි ආහාර සමග දිනපතා කොතරම් විශාල ජාන ප්‍රමාණයක් අනුභවකලද ජීර්ණ පද්ධතිය තුලදී එයින් අවශෝෂණය කරගනු ලබන්නේ මේද, ප්‍රෝටීන, පිෂ්ඨය, විටමින්, ඛනිජලවණ, සහ ජලය වැනිවූ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණකි.

'ඔය අතුරු හෝ අලුත් ජාන කොයි කොයි ආකාරයේ වෙනස්කම් ඇතිකරගෙන ශරීරය තුලට ඇතුළුවීමට උත්සාහ දරයිද, විශේෂයෙන්ම ප්‍රතිජීවකයන්ට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව පවතින ජාන මනුෂ්‍ය ශරීරය තුලදී කුමන වෙනස්කම් සඳහා මුල්වීමට ඉඩකඩ පවතීද' යන්න පිළිබඳවත් කෙනෙකුට තර්ක කිරීමට අවස්ථාව ඇත. අප අවට පරිසරයේ/අවකාශයේ මිලියන ගණනින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විසිර පවතින අතර, අපේ ජීර්ණ පද්ධතිය තුලත් මිලියන වශයෙන් ඔවුන් සහයෝගීව (බොහෝ විටදී) ජීවත්වේ. මේ සියලුම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ස්වභාවික වෙනස්කම් වලට නිරන්තරයෙන් භාජනය වෙමින් පවතින අතර එවැනි ස්වභාවිකව ඇතිවන වෙනස් කම් සහ ඖෂධ වශයෙන් භාවිතාකරන ප්‍රතිජීවකයන් නිසා මතුවියහැකි වෙනස්කම් හා සසඳා බලනකල, ආහාර නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ජාන මට්ටමින් ඇතිවිය හැකි වෙනස්කමක අවදානමක් වේ නම් එය නොගිනිය හැක්කකි (සාමාන්‍යයෙන් ජාන නවීකරණය කරනලද ආහාර පාරිභෝජනයේදී එහි අඩංගුවන නවීකරණය කරනලද ජාන සංයෝජක {ඩී. එන්. ඒ.} ප්‍රමාණය සියයට 0.01 කටත් වඩා කුඩා ප්‍රමාණයකි).

තවත් සලකා බැලියයුතු විශේෂ කරුණක් නම් දීර්ඝකාලීන වශයෙන් මෙම ආහාර වර්ග භාවිතාකිරීමේ යම් අවදානම් තත්වයක් පවතීද යන්නය. සාමාන්‍යයෙන් ආහාර නෛතික පාලනයකට යටත් කිරීමේදී මිනිසුන් කෙරෙහි අවදානමක් පවතීද යන්න පිළිබඳව සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ රසායනික ද්‍රව්‍ය (කර්මාන්ත වල භාවිතාකරන රසායනික ද්‍රව්‍ය හෝ ආහාර වලට එක්කරන රසායනික අතිරික්ත) හෝ ආහාරවල පවතින විශේෂ ප්‍රෝටීන වර්ග පිළිබඳවවේ. මා කලින් සඳහන් කල පරිදි මේ අලුත් ප්‍රෝටීන වර්ග වල ආරක්ෂාකාරීබව පිළිබඳව සහතික කල නොහැකිනම් එම ආහාර නිෂ්පාදනය හෝ පාරිභෝගිකයාට අලවිය සඳහා අවසරයක් ලැබෙන්නේ නැත. අනෙක් කරුණ නම් මෙම අලුත් ආහාර නෛතික පාලනයකට යටත් කිරීමේදී එහි පවතින ප්‍රෝටීන වර්ග අසාත්මික ප්‍රතික්‍රියා සඳහා මුල්වන ප්‍රෝටීන වර්ග හා සසඳා බැලීම කෙරෙහිද විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වනු ලබයි.

මෙම සියලු විද්‍යාත්මක විස්තරකිරීම් අතරතුර ඔබේ අත්දැකීමක් ලෙසට හිතට සම්පකරගතහැකි යමක්ද මෙහිදී සඳහන් කිරීම සුදුසු යැයි විශ්වාස කරමි. 2003 වසර අවසානයේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රධාන නගර කිහිපයකම සංචාරයේ යෙදුනු සුවිස් ජාතික මහාචාර්ය ඉන්ගෝ පොට්‍රිකස් ඒ සෑම නගරයකදීම පවත්වන ලද ප්‍රසිද්ධ දේශන මාලාවේදී කියා සිටියේ 'රත්තරන් සහල්' වශයෙන් නම්කරන ලද විටමින් 'ඒ' වලින් පෝෂිත වූ ඔහු විසින් නිපදවන්නට යෙදුනු ජාන නවීකරණය කල සහල්, යුරෝපයේ ඒ වෙනුවෙන් පවතින විරෝධතා මත පරීක්ෂණ මට්ටමින් ඉදිරියට ගෙනයාමට නොහැකිව පවතින බවයි.

> තවත් සලකා බැලියයුතු විශේෂ කරුණක් නම් දීර්ඝකාලීන වශයෙන් මෙම ආහාර වර්ග භාවිතාකිරීමේ යම් අවදානම් තත්වයක් පවතීද යන්නය. සාමාන්‍යයෙන් ආහාර නෛතික පාලනයකට යටත් කිරීමේදී මිනිසුන් කෙරෙහි අවදානමක් පවතීද යන්න පිළිබඳව සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ රසායනික ද්‍රව්‍ය (කර්මාන්ත වල භාවිතාකරන රසායනික ද්‍රව්‍ය හෝ ආහාර වලට එක්කරන රසායනික අතිරික්ත) හෝ ආහාරවල පවතින විශේෂ ප්‍රෝටීන වර්ග පිළිබඳව වේ.

සහල් ශ්‍රී ලාංකික අපගේ මෙන්ම තුන්වන ලෝකයේ බොහෝ දුප්පත් රටවලද ප්‍රධාන ආහාරයකි. නමුත් සහල් විටමින් 'ඒ' ඌන මෙන්ම ඉතා ස්වල්ප යකඩ ප්‍රමාණයක්ද අඩංගුවන්නකි. දුෂ්පෝෂණය නිසා තුන්වන ලෝකයේ 24000ක් මිනිසුන් දිනකට මියයන අතර 50000ක් ළමයින් වසරකදී විටමින් 'ඒ' ඌනතාවය නිසා අන්ධ භාවයට පත්වේ.

මහාචාර්ය වරයා ගේ අරමුණ මෙම 'රත්තරන් සහල්' තුන්වන ලෝකයේ රටවලට නොමිලේ ලබාදීමයි. ඔහු තම දේශනය අවසාන කිරීමට යොදාපත් දේශණ කණ්ඩය නම් මෙයයි. 'අතීත තායිලන්ත රජපවුලේ කුමරියක් පිහිනීමට නොහැකිබැවින් දියට වැටී මියගියේ දෙනෝ දාහක් මහජනයා රුස්ව බලාසිටියදීය. රාජකීය ශරීරයට සාමාන්‍ය වැසියාට අතතැබීමට නොහැකිනිසා ඇයව බේරාගැනීමට කිසිවෙකුට එදා ඉඩක් ලැබුනේ නැත. ඒ අතීත සමාජයේ එය පිළිගත හැකිවන සත්‍යයකි. නමුත් තුන්වන ලෝකයේ දුප්පත්කම මුල්බැසගත් වර්ථමාන සමාජයක ඊට එරෙහිව නැගීසිටින්නන් මර්ධනයට උත්සාහ දරන ආකාරයටම දුෂ්පෝෂණය පිටුදැකීමේ අරමුණින් නිමාණය කරගත් ආහාර කුණුබක්කියට විසිකරදැම්මට උත්සාහ දැරීම මානුෂික සමාජය අනුමත කල යුත්තක්ද...?'

ඔබේ ශ්‍රී ලාංකික දන්ත වෛද්‍යවරයා

Dr Shahnaaz Ozeer

B.D.S. , Dip. Clin. Dent (Restorative) NZ
Dip. Clin. Dent (Oral Medicine) NZ

DENTIST

Facilities are also available for :
Mini implants
Whitening of teeth
Aesthetic dentistry
Orthodontics

10% Discount for Senior Citizens, Pensioners and Healthcare Cardholders till end 2005

1254 Plenty Road, Bundoora 3083
Tel : 03 9467 7760