පොල්තෙල් සිරුරට අහිතකරද?

ඈත අතීතයේ පටන්ම ලක්වැසියන් තම දෛනික ආහාර අවශ්‍යතා සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන්ම යොදා ගනු ලැබුයේ පොල්තෙල්ය. නමුත් පසු කාලීනව බොහෝ දෙනෙක් විවිධ මත පළකරමින් පොල්තෙල් පරිභෝජනයට මැලිකමක් දක්වන්නට විය. එසේ වුවද වර්තමානයේ නැවතත් පොල්තෙල් යනු ශරීර සෞඛ්‍යයට ඉතාමත් ගුණදායක ඔසුවක් බව නවතම විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් තහවුරු වෙමින් පවතී. ඒවායේ ප්‍රතිපල වශයෙන් දැනටමත් පොල් තෙල් අඩංගු පෙති සහ කරල් (food supplements) වෙළඳ පලට පැමිණ ඇති බව ඔබද දැක ඇති. මේ නිසා ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙහි සඳහන් වන ආකාරයට පොල් හා පොල්තෙල් වල වැදගත්කම පිළිබඳව සංක්ෂිප්ත අදහසක් ගෙනහැර දැක්වීම මෙම ලිපියෙහි අරමුණයි.

පොල් (උද්භිද විද්‍යාණත්මක නාමය (Cocos nucifera) සංස්කෘත භාෂාවෙන් "නාරිකේල" යන නමින් හැඳින්වෙන අතර ආයුර්වේදය තුල පොල්තෙල් හඳුන්වා ඇත්තේ "නාරිකේල තෛලය" යන නමින්ය. ආයුර්වේද සංහිතා ග්‍රන්ථ වල සඳහන් වන ආකාරයට පොල් හා පොල් තෙල් වල ගුණ පහත ආකාරයට අර්ථ දක්වා ඇත.

රසයෙන් මධුරය. ගුරු හා ස්නිග්ධ (බර සහ ස්නේහන (heavy & oily) ගුණයෙන් යුක්තය. ශීත වීර්යයෙන් යුතු අතර මධුර විපාකය (ශරීරය සිසිල් කරන ගුණ). ශරීරයට බල කාරක වේ. (බල කාරක යනු ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය හා බලය ලබා දීමයි). එනම් ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීමයි. ශරීරයේ වාත හා පිත් දෝෂ සමනය කරයි. රස, රක්තය, මාංශ , මේදය, මජ්ජා , ශුක්‍ර යන ධාතු වර්ධනය කිරීමට හේතු වේ. නූතන විද්‍යාත්මක අර්ථ දැක්වීම අනුව මෙය විග්‍රහ කරනවා නම් ශරීරයේ හෝර්මෝන හා එන්සයිම ක්‍රියාවලිය, රුධිරය,පේශී,ශරීරයට අවශ්‍ය මේද කොටස්, ඇටමිදුළු හා ප්‍රජනක ශක්තිය වර්ධනය කිරීමට අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ පොල් වලින් ලබාදේ.

ආහාරයට පොල්තෙල් එකතු කර ගැනීමෙන් සහ බාහිරව ආලේප කිරීමෙන් සිරුරට ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල ආයුර්වේදය මේ ආකාරයට දක්වා ඇත. ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ සියල්ල ලබාදී ශරීරය වර්ධනය කරයි. ආහර දිරවීම පහසු කරන අතර ආහර රුචිය වැඩි කරයි. මල පිට කිරීම ක්‍ර මවත් කරන අතර මල බද්ධය දුරු කරයි. මුත්‍ර නිෂ්පාදනය ක්‍රමවත් කරන අතර මුත්‍ර පිට කිරීම පහසු කරයි.

පොල් වල ඇති ආසදන වලට විරුද්ධව සටන් කල හැකි (anti-inflammatory & anti-bacterial) ගුණය නිසා පොල්තෙල් ආහාරයට ගැනීමෙන් තුවාල, අසාදන හා උණ රෝග සුව කිරීම ඉක්මන් කරයි. තුවාල සුව කිරීමට පොල්තෙල් බාහිර ආලේපනයක් ලෙස ද යොදා ගත හැකිය. පොල්තෙල් හිස කෙස් වලට ඉතාම හිතකරයි. කේශ වර්ධනය වැඩි කරන අතර හිසකෙස් ශක්තිමත් කරමින් නිරෝගී කරයි. සමෙහි ලප කැළැල් නැති කිරීමට හේතු වන අතර සම පැහැපත් කරයි. පොල්තෙල් නිරෝගී සමකට හේතුවේ. සමෙහි වියලි බව නැති කරයි.

ශරීරයේ පිත ශමනය කරයි. රක්ත දුෂණය හා අසාත්මිකතා නැති කරයි. මුත්‍ර මාර්ගය ආශ්‍රිත ආසාදන, ශරීරයේ ඉදිමුම් අවස්ථා නැති කිරීම සඳහා පොල් ඉතාම හිතකර වේ. ආමාශ ගත රෝග හා අම්ලපිත්තය (gastritis)නැති කිරීමට හේතු වේ. ශරීරයේ දැවිල්ල පිපාසය නැති කරයි.

හෘදයට ඉතාම හිතකරයි. හෘදය නිරෝගිමත් කරන අතර හෘද රෝග ඇතිවීම වලකාලයි. බුද්ධි වර්ධනය ඇති කරන අතර මතකය වැඩි දියුණු කිරීමට හේතු වේ.මොලය හා ස්නායු පෝෂණය කිරීමට ඉතාම වැදගත්ය. මනස ප්‍රබෝධමත් කරයි. මානසික ආතතිය නැති කරයි.

ඉහත සෑම කරුණකින්ම අපිට පැහැදිලි වන්නේ පොල් හා පොල්තෙල් ආහාරයක් වශයෙන් පමණක් නොව ඖෂධීය වශයෙන්ද ඉහල වටිනාකමක් ඇති දෙයක් බවයි.ඉහත කරුණු කෙසේ වුවද වර්තමානයේ බොහෝදෙනෙක් පොල්තෙල් භාවිතයට මැලි කමක් දක්වන්නේ එය ශරීරයේ කොලෙස්ටෙරෝල් කෙරෙහි අහිතකර බලපෑමක් වන බවටත් , හෘද රෝග ඇති කිරීමට හේතුවන බවටත් සැක සංකා ඇති කර ගනිමිනි. නමුත් පොල්තෙල් හදවතේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ඉතාම වැදගත් බව ආයුර්වේදයේ පැහැදිලිවම සඳහන් කර ඇත. එසේම නුතන විද්‍යා පර්යේෂණ ද ඉහත ගුණ පොල්තෙල්වල ඇති බව තහවුරු කරමින් පවතී.

පොල්තෙල් මධ්‍යම දාම සංතෘප්ත මේද අම්ල (medium chain saturated fatty acid) වලින් පොහොසත් නිසා මේදය ඉක්මණින් දහනය කරමින් ශරීරයේ මේද පරිවෘත්තිය ක්‍රමවත් කරයි. මේ නිසා පොල්තෙල් මගින් ශරීරයේ මේදය තැන්පත් කිරීමක් සිදු නොවේ. මේ නිසා පොල්තෙල් මගින් ශරීරය තරබාරු වීමක් ද සිදු නොවේ. ශරීරයේ බර අනවශ්‍ය ලෙස වැඩි නොවේ. ශරීරය තුලදී පොල්තෙල් ක්ෂණික මේද දහනයකට ලක්වන බැවින් හිතකර කොලෙස්ටෙරෝල් වැඩි කරමින් හෘදය ආරක්ෂා කරයි. ආහාර දිරවීම වේගවත් කරයි. එමගින් අග්න්‍යාසයේ ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධතාව අඩුකර ඉන්සියුලින් ක්‍රියාවලිය වැඩිකරයි. මේ නිසා පොල්තෙල් භාවිතය දෙවන ගනයේ දියවැඩියාව (type 2 diabetes) ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීමටද පොල්තෙල් හේතුවේ.

මේ සෑම කරුණකටම අමතරව මතක තබා ගත යුතු ඉතාම වැදගත් දෙයක් නම් පොල්තෙල් වල ඉතාම ඉහල උෂ්ණත්වයකදී පවා සිරුරට අහිතකර ද්‍රව්‍ය (පිලිකා කාරක) නිපදවීමේ හැකියාවක් නොමැති ගුණයයි. මේ නිසා ආහාර පිසීමට (විශේෂයෙන්ම ගැඹුරු තෙලෙන් බැදීමට) වඩාත්ම සුදුසු තෙල පොල් තෙල්ය. සම හා කෙස් ආරක්ෂා කිරීම, දත් හා ඇට ශක්තිමත් කිරීම , රුධිර පීඩනය පාලනය කිරීම, වකුගඩු රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම ආදී ආයුර්වේදයේ දක්වා ඇති සියලුම ගුණාංග පොල්තෙල් වල ඇති බව නවීන විද්‍යාව තුළින්ද පැහැදිලි කර ඇත.
මේ සා ගුණ රැසකින් යුතු පොල්තෙල් භාවිත කිරීමට මින් මතු බියක් ඇති කර ගන්නේ කුමටද?

ශ්‍රී ලංකා රජයේ හිටපු ආයුර්වේද වෛද්‍ය නිලධාරිණී
උදේනි ලියනආරච්චි
(ඕස්ට්‍රේලියාවේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය, පංච කර්ම විශේෂඥ සහ මනෝ උපදේශක)
B.A.M.S. [Hons]) Uni' of Colombo" Sri Lanka
(Panchakarma Special) Rajiv Gandhi University" Bangalore. India
Dip' Psychology & Counselling,
Uni' of Sri J~Pura" Sri Lanka