

## සහල් පිටිවලින් පාන් සහ කේක්

**ලසන්ති ජයතුංග  
පර්යේෂණ නිලධාරී  
පශ්චාත් අස්වැන්න පිළිබඳ තාක්ෂණ ආයතනය  
අනුරාධපුර**

ශ්‍රී ලංකාවේ ඒක පුද්ගල ධාන්‍ය සහ ධාන්‍ය ආශ්‍රිත ආහාර පරිභෝජනය කි.ග්‍රෑ. 150 ක් පමණ වන බවද මෙයින් කි.ග්‍රෑ. 50 ක්ම තිරිඟු පිටිවන බවද සමීක්ෂණ මගින් සෙත්වාදී ඇත. මෙමගින් වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවේ තිරිඟු පිටිවලට ඇති ඉල්ලුම ගමන් වේ. 2005 වර්ෂයේදී තිරිඟු පිටි මෙ.ටො. ලක්ෂ 8 64 ක් ආනයනයකර ඇති අතර මේ සඳහා රු. මිලියන 14140 ක් වියදම විනිමය වැයකර ඇත. තිරිඟු පිටි නිෂ්පාදනයන් ආහාරයට ගැනීමෙන් රටේ වියදම විනිමය පිටරටවලට ඇදී යනවා පමණක් නොව, පෝෂ්‍යදායක තත්ත්වය පිළිබඳ සලකා බැලුවහොත් අප ආහාරයට ගන්නේ පෝෂණ ගුණයෙන් අඩු ආහාරයකි. දිනෙන් දින වැඩිවන දියවැඩියාව හා ආමාශයේ ආම්ලිකතාවය වැඩිවීමෙන් සෑදෙන ශ්‍රැක්වුයීටිස් රෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාවෙන් ඒ බව මනාව පැහැදිලි වේ.

සහල් හා තිරිඟු වැනි ධාන්‍යවල ප්‍රධාන වශයෙන් පිෂ්ඨය අඩංගු වුවත් අපේ ශරීරයට ඉතා අවශ්‍ය තවත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විභාල ප්‍රමාණයක් එහි නිවුඩු ස්ථරයේ අඩංගු වී ඇත. නමුත් තිරිඟු, තිරිඟු පිටි බවට පත්කිරීමේදී එම නිවුඩු ස්ථරය සම්පූර්ණයෙන්ම වාගේ ඉවත් කිරීම නිසා අප පරිභෝජනයට ගනු ලබන තිරිඟු පිටිවල අඩංගු වී ඇත්තේ කොහෝ දුරට පිෂ්ඨය පමණි.

නමුත් අප රටේ නිපදවන සහල් සහල් පිටි නිෂ්පාදනය කිරීමේදී නිවුඩු ස්ථරයෙන් 60% ක් පමණ ඉවත් කරන නිසා ශරීරයට අවශ්‍ය නියැසීන්, රයිබෝෆ්ලේවින් හා ශ්‍යමික් යන විටමින් B වර්ගද යකඩ හා කැල්සියම්ද වැඩි ප්‍රමාණයක් සහල් පිටිවල ඇත.

සහල් පිටි ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

|               |           |       |
|---------------|-----------|-------|
| කැල්සියම්     | මි.ග්‍රෑ. | 28    |
| යකඩ           | මි.ග්‍රෑ. | 1.2   |
| තයමින්        | මි.ග්‍රෑ. | 0.205 |
| රයිබෝෆ්ලේවින් | මි.ග්‍රෑ. | 0.04  |
| නියැසීන්      | මි.ග්‍රෑ. | 3.15  |

එමෙන්ම හාද රෝග, දියවැඩියාව හා පිලිකා රෝගවලින් වැළකීම සඳහා වෛද්‍යවරුන් විසින් නිර්දේශ කරන තත්තුද වැඩි ප්‍රමාණයක් සහල් පිටිවල ඇත.

ඉහත සඳහන් කළ කරුණු මෙන්ම දැනට අප රටේ ඇති සහල් අතිරික්තය ගැනද සලකාබලා තිරිඟු පිටි වෙනුවට සහල් ආදේශ කිරීම හා සහල් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන වැඩිදියුණු කිරීම ගැන බොහෝ දෙනා කතා කරති. අනුරාධපුර පශ්චාත් අස්වැන්න පිළිබඳ තාක්ෂණ ආයතනයේ සහල් පිටි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන රැසක්ම හඳුන්වාදී ඇත. මෙහිදී 100% ක් සහල් පිටි වලින් නිෂ්පාදනය කළ හැකි සහල් නූල්ඩිස්, බිස්කට්, හබල පෙති, ළදරු ආහාර මෙන්ම යම් ප්‍රමාණයකට සහල් පිටි යොදා නිපදවිය හැකි පාන් සහ අනෙකුත් බේකරි නිෂ්පාදනද ඇත.

පාන් කේක් වැනි බේකරි නිෂ්පාදනවල පිපීමට අත්‍යවශ්‍යවන ශ්ලීටන් නම්, ප්‍රෝටීනය සහල් පිටිවල නොමැති නිසා සහල් පිටිවලට හා ක්‍රියාවෙන් (Function) බේකරි නිෂ්පාදනයන් සඳහා තිරිඟු පිටි සමඟ තරඟ කළ නොහැකි බව වැඩි දෙනාගේ මතය වුවද, අප ආයතනය මගින් 100% ක්ම සහල් පිටි යොදා සහල් පිටි කේක් නිෂ්පාදනය හා 50% ක්ම සහල් පිටි යොදා සකස් කළ හැකි පාන් නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය තාක්ෂණ නවතම පර්යේෂණ ප්‍රතිඵලවලට අනුව වලිඳක්වා ඇත. මෙය නිෂ්පාදනය කිරීමේදී ඉතා ඉහල තාක්ෂණයක් අවශ්‍ය නොවන අතර සාමාන්‍ය ආකාරයට සාදා ගත හැකිය. මෙහිදී නිෂ්පාදන වියදම ලෙස කේක් කි.ග්‍රෑ. 01 ක් සඳහා රු. 100.00 පමණද පාන් රාත්තල් 01 ක් සඳහා රු. 27.00 පමණ වන බවද ගණන් බලා ඇත.

කෘෂිකර්ම සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය මගින් ආරම්භකර අති "සහල් පිටි පරිභෝජනය ප්‍රවලිත කිරීමේ වැඩ පිළිවෙල" යටතේද සහල් පිටි කේක් හඳුන්වාදීම දීප්‍රව්‍යාජතව සිදුකරගෙන යනු ලබන අතර මේ සඳහා ඉතා ඉහල ප්‍රතිචාර ලැබෙමින් පවතී.

ආයතනය මගින් වැඩිදියුණු කරන ලද මෙම තාක්ෂණයන 'ව්‍යවසායකයින්ට නොමිලේම ලබාදීමට බලාපොරොත්තුවේ. මෙ සඳහා උනන්දුවක් දක්වන්නේ නම්, අධ්‍යක්ෂ, පශ්චාත් අස්වැන්න පිළිබඳ තාක්ෂණ ආයතනය, ජයන්ති මාවත, අනුරාධපුර යන ලිපිනයෙන් හෝ 025-2222344 යන දුරකථන මාර්ගයන් ඔස්සේ විමසීමක් කළ හැකිය.