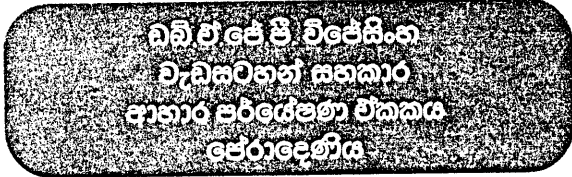


ප්‍රෝටීන් ඛනුම සෝයා ආහාර නිෂ්පාදන හඳුනාගන්න



හැඳින්වීම

ආසියාව, අප්‍රිකාව, දකුණු ඇමරිකාව වැනි කලාප වල දියුණු වෙමින් පවතින රටවල වෙසෙන ජනතාවගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය සපුරාගැනීමට ඉතා හොඳ ප්‍රභවයක් ලෙස රනිල හෝග හැඳින්විය හැක. මේ අතරින් glycine max (L) ලෙස උද්භිද විද්‍යාත්මකව හඳුන්වන සෝයාබෝංචි රනිල කුලයට අයත් ඉතා ඉහල පෝෂණ අගයක් ඇති හෝගයකි. මේ නිසා දිගු කළක් නිස්සේ සෝයා බෝංචි චිනය, ජපානය වැනි රටවල සුලභව පරිභෝජනය කරන ආහාරයක් බවට පත්වී ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ යල සහ මහ කන්න දෙකේදීම සෝයා බෝංචි වගා කෙරේ. විවිධ සමීක්ෂණ වාර්තා හෙලි කරන අන්දමට ශ්‍රී ලංකාවේ විවිධ වයස් මට්ටම් වල පෝෂණ ඌණතා රාශියක් හඳුනාගෙන ඇත. ඒ අතුරින් ප්‍රෝටීන් ඌණතාවය සුලභ තත්ත්වයකි. පෙර පාසැල් වයසේ සිටින සිටින දරුවන්, ගැබිනි මව්වරුන් හා කිරි දෙන මව්වරුන් බොහෝ විට වැඩිපුර පෝෂණ ඌණතා වලට ගොදුරුවන බාණ්ඩයන්ය. මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, ධාන්‍ය ආදිය ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ලබාදෙන ආහාර ද්‍රව්‍ය වේ. නිර්මාණ අනුභව කරන පුද්ගලයින්ට ප්‍රෝටීන් ලබාගැනීමට ඇති හොඳම ප්‍රභවය විවිධ ධාන්‍ය රනිල බෝග නිති පතා ආහාරයට එක්කර ගැනීමයි. සෝයාබෝංචිවල ඉහල ප්‍රෝටීන් ප්‍රතිශතයක් අඩංගු වන නිසා මෙය ඉතා හොඳ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් ලෙස ආහාරයට එක්කර ගත හැකිය. ප්‍රෝටීන් වලට අමතරව මේදය හා විටමින් වර්ගද සෝයාබෝංචි වල හොඳින් අඩංගු වේ. සෝයාබෝංචි වල පෝෂණ අගය පහත වගුවේ දක්වා ඇත. (සෝයාබෝංචි ග්‍රෑම් 100 අඩංගු සංසුටක ප්‍රමාණය)

නෙතමනය (ග්‍රෑම්)	8.1
කැල්ෂියම් අගය	432.0
ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම්)	32.0
මේදය (ග්‍රෑම්)	19.5
පිෂ්ඨය (ග්‍රෑම්)	20.9
කැල්සියම් (මි.ග්‍රෑම්)	240.0
පොස්පරස් (මි.ග්‍රෑම්)	690.0
යකඩ (මි.ග්‍රෑම්)	11.5
විටමින් A (මි.ග්‍රෑම්)	213.0
තයමින් (මි.ග්‍රෑම්)	730.
රයිබොෆ්ලේවින් (මි.ග්‍රෑම්)	390.0
නියසින් (මි.ග්‍රෑම්)	3.2

මූලාශ්‍රය - වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය, ආහාර පදාර්ථ සටහන

ප්‍රධාන පෝෂණ ගුණයන්ට අමතරව සෝයාබෝංචි වල මෞෂඩීය වැදගත්කම රාශියක්ම ඇත. අප ගන්නා ආහාර සීනි බවට පරිවර්තනය වී අපගේ ශරීරයට උරාගැනීමට ගතවන කාලය එම ආහාරවල ග්ලයිසීමික් අගය (glycemic index) නමින් හඳුන්වනු ලැබේ. ඒ අනුව මෙම අගය ඉහල ආහාර අනුභවය නිසා අපගේ රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය ඉක්මනින් ඉහල යයි. තවත් අයුරකින් පැහැදිලි කරනවා නම්, මේවා ජීර්ණය වී රුධිරයට උරාගැනීමට ගතවන කාලය ඉතාම අඩුය. මෙවන් ආහාර අපගේ ශරීරයට අහිතකරවන අතර ඒවා දියවැඩියා රෝග තත්ත්වයට හේතු වේ. නමුත් සෝයා බෝංචි වල ග්ලයිසීමික් අගය පහල මට්ටමක පවතී. එම නිසා දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා ආහාරයක් ලෙස භාවිතා කල හැක. ඒ අතරම සෝයාබෝංචි වල තන්තු අඩංගු නිසා ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග/පිළිකා සෑදීමට ඇති අවදානම අඩු කරයි.

මෞෂඩීය වැදගත්කම

- හෘද රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාව අවම කරයි
- සංතෘප්ත මේද අම්ල ප්‍රමාණය අවම නිසා රුධිරයේ සමස්ථ කොලෙස්ටරෝල් අගය හා LDL කොලෙස්ටරෝල් අගය පහත මට්ටමක පවත්වාගෙන යයි
- ස්වභාවිකව ඔමෙගා - 6 මේද අම්ල අඩංගුය. එය අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ලයකි
- විටමින් E අඩංගුය. එය ප්‍රති ඔක්සිකාරකයකි. එම නිසා පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අවම කරයි.
- අනෙකුත් ප්‍රෝටීන් මෙන් නොව සෝයා ප්‍රෝටීන් අස්ථි වලින් කැල්සියම් අයන ඉවත් කිරීම අවම කරයි. එම නිසා ඔස්ටියොපොරෝසිස් ඇතිවීම අවම කරයි
- සෝයා වල අයිසොෆ්ලේවොන්ස් අඩංගුය
- තන්තු අඩංගු නිසා ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝග / පිළිකා ඇතිවීම වලකාලයි
- දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා ආහාරයක ලෙස භාවිතා කලහැක. එහි ග්ලයිසීමික් පහල මට්ටමක පවතී

සෝයාබෝංචි යොදාගෙන විවිධ ආහාර නිෂ්පාදන රාශියක් සිදුකල හැක. ගෘහ ආශ්‍රිත මට්ටමින් හෝ ව්‍යාපාරික මට්ටමින් ගම්බදව හෝ නගරබදව සිදුකල හැකි විවිධ නිෂ්පාදන රැසක් ඇත. ටේම්පෝ, ටෝෆු, සෝයා කිරි, මුරුක්කු, අයිස්ක්‍රීම් ආදී බොහෝ නිෂ්පාදන ඒ අතර වේ. අගය එකතු කළ සෝයා ආශ්‍රිත වෙනත් නිෂ්පාදන මගින් සෝයා පරිභෝජනය ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කළ හැකිවන අතර එමගින් ප්‍රෝටීන් ඌණතාවයට යම් ප්‍රමාණයකට හෝ පිළියමක් ලබාගත හැකිවනු ඇත.

සෝයා ටෙම්පේ

සෝයා ටෙම්පේ යනු සකස් කරගත් සෝයා පියළි වල දිලීරයක් (rhizopus oligosporus) වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලබාගන්නා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයකි. ආවේනික රසයක් සහ සුවඳක් සහිතය. ප්‍රෝටීන් සහ විටමින් (බී - 12) වලින් සපිරී ආහාරයක් වන අතර ආහාර පිරිණි පද්ධතිය ශක්තිමත් කරන, දිරවීමට පහසු ආහාරයක් නිසා මෙහි අගය තවත් වැඩිවේ. නිර්මාණ අනුභව කරන අයට ඉතා හොඳ ස්වභාවික ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයකි.

සාදන ආකාරය

- ✘ අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරගත් සෝයා පියළි පැය 48 ක් පිරිසිදු ජලයේ ගිල්වා තබන්න
- ✘ පොහොවා ගත් පියළි විනාඩි 45 ක් තම්බා ගන්න
- ✘ ජලය පෙරා, පියළි පිරිසිදු රෙදිකඩක තුනී කර තෙත ගතිය ඉවත්වන තුරු තබන්න
- ✘ ටෙම්පේ මුහුන් (දිලීර) හා සහල් පිටි මිශ්‍ර කරගන්න
- ✘ ඉහත මිශ්‍රණය සෝයා පියළි සමඟ හොඳින් කලවම් කරන්න
- ✘ සෙ.මී. 15x15 පොලිතින් බෑග් වල ග්‍රෑ. 250 ක් පමණ බැගින් අසුරන්න (බෑග් වල සෙ.මී. 2.5 පමණ පරතරයට සිදුරු සෑදිය යුතුය)
- ✘ සකසා ගත් පැකට් අතින් තදකර දැල් මත පැය 48 ක් අතුරා තබන්න
- ✘ දින දෙකකට පසු දිලීර හොඳින් වර්ධනය වී සුදු පැහැගැන්වී ඇති නිෂ්පාදන සෝයා ටෙම්පේ ලෙස හැඳින්වේ. ශීතකරණයක ගබඩා කර තබන්නේ නම් දින 3 - 4 ක් තබාගත හැක.
- ✘ පීස ගැනීම පහසුය. පොලොස් ඇඹුල්, මාලු ඇඹුල් නියල් හෝ මස් ව්‍යංජනයක් සාදන ආකාරයට සකසා ගත හැක. අවශ්‍ය නම් මාළු පෙනි බඳින ආකාරයට බැඳගත හැක.

සෝයා ටෝෆු

සෝයාබෝචි ඇට වලින් ලබාගන්නා කිරි කැටි ගස්වා සාදාගන්නා සහ ආහාරයකි. මස් ආකාරයට සකසා ආහාරයට ගත හැක.

සාදන ආකාරය

- ☆ අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කරගත් සෝයා ඇට පියළි කරගන්න.
- ☆ සෝදා පරිසිදු කරගත් පියළි පැය 3 ක් පිරිසිදු ජලයේ පොහොවන්න.
- ☆ පොහොවාගත් පියළි උණු ජලය මත අඹරා ගන්න.
- ☆ පිරිසිදු රෙදි කඩකින් පෙරාගන්න.
- ☆ පෙරා ගත් කිරි (දුව) කොටස ලීප තබා උතුරවාගන්න

- ☆ රෙදි කඩ මත ඉතිරි වන රොඩු කොටස වෙනත් ආහාර වර්ග සෑදීම සඳහා භාවිතා කළ හැක
- ☆ කිරි උතුරන විට විනාකිරි හෝ කැල්සියම් සල්ෆේට් එකතු කර මිශ්‍ර කරන්න (සෝයා කි.ග්‍රෑ. 1 ක් සඳහා මෙස හැඳි 1 ක්)
- ☆ සකස් කරගත් අච්චුවට පිරිසිදු කපු රෙදි කැබැල්ලක් දමා කැටි ගැසුණු සෝයා කිරි ද්‍රාවණය එයට දමන්න.
- ☆ අච්චුවේ පියන වසා බරක් තබන්න.
- ☆ ශීතකරනයක ගබඩා කර තබන්න

සෝයා මුරුක්කු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✦ සෝයා ටෝෆු සාදා ඉවත දමන රොඩු කි.ග්‍රෑ 1
- ✦ තම්බා ගත් පාන් පිටි ග්‍රෑ. 500
- ✦ ලුණු කුඩු, මිරිස් කුඩු
- ✦ කහ කුඩු, රතු එෂුණු
- ✦ කරපිංචා, පොල් තෙල්

සාදන ආකාරය

- ✦ පාන් පිටි විනාඩි 30 ක් පමණ තම්බා ගන්න (ඉඳි ආප්ප මෙන්)
- ✦ රතු එෂුණු හා කරපිංචා අඹරාගන්න
- ✦ සෝයා ටෝෆු සාදා ඉවත දමන රොඩු කි.ග්‍රෑ. 1 හා තම්බාගත් පාන් පිටි ග්‍රෑ. 500 ට අඹරා ගත් රතු එෂුණු හා කරපිංචා, ලුණු කුඩු, මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු එක්කර මද උණුසුම් ජලයෙන් අනේ නොඇලෙන පදමට අනාගන්න.
- ✦ මුරුක්කු අච්චුවකට දමා රත් වූ තෙලට වක්කර ගන්න
- ✦ රත්වත් පාටින් බැඳුනු පසු බා ගන්න
- ✦ නිවුන පසු පොලිප්‍රොපලින් ශේඡ 300 බෑග් වල අසුරා ගන්න

සෝයා වඩේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- සෝයා ටෝෆු සාදා ඉවත දමන රොඩු කි.ග්‍රෑ. 1
- පාන් පිටි ග්‍රෑ. 100
- තලාගත් සෝයා පියළි ග්‍රෑ. 50
- ලුණු කුඩු (රස අනුව)
- මිරිස් කුඩු හෝ හැඳි 1 1/2 - 2
- කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- රතු එෂුණු ග්‍රෑමි 50
- කරපිංචා අතු 2-3 ක්
- අමු මිරිස් කරල් 7-8
- පොල් තෙල්

සාදන ආකාරය

- සෝයා ටෝෆු සාදා ඉවත දමන රොඩු කි.ග්‍රෑ. 1 ට සිහින්ව කපා ගත් රතු එෂු, කරපිටා, අමු මිරිස්, මිරිස් කුඩු, ලුණු සහ හඟ එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
- ඇලෙන සුලු බව අඩුකර ගැනීමට පාන් පිටි ස්වල්පයක් එක්කර ගන්න.
- අවශ්‍ය හැඩයට තුනී කර ගැඹුරු තෙලෙහි බැඳගන්න.
- සෝයා පියලි ගන්නේ නම්, කැබලි කර ගත් සෝයා පියලි පැය 12 ක් පමණ පෙහෙන්නට හැර තරමක කැබලි සිටින සේ කොටසක් සහ හොඳින් පිටි වන සේ කොටසකුත් අඹරා ගන්න. මෙම මිශ්‍රණයට පාන් පිටි ස්වල්පයක් හා ඉහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය දමා තුනී කර ගැඹුරු තෙලෙහි බැඳ ගන්න.

සෝයා කිරි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අළුත් සෝයා ඇට කි.ග්‍රෑ. 1
 සීනි ග්‍රෑ. 450
 ලුණු ග්‍රෑ. 10 - 12
 වොකලට් කුඩු ග්‍රෑ. 30
 ජලය

සාදන ආකාරය

- ❖ අලුත් සෝයා ඇට පැය 3-5 ක් පෙහෙන්නට හරින්න.

- ❖ ජලය පෙරා සෝදා ගන්න
- ❖ උතුරන ජලයේ විනාඩි 5 ක් ගිලවා තබන්න.
- ❖ ජලය මිශ්‍ර කර සියුම්ව අඹරා ගන්න (සෝයා ඇට කි.ග්‍රෑ. 1 ක් සඳහා ජලය ලීටර් 6-8)
- ❖ පෙරා කිරි කොටස ශේෂයෙන් වෙන් කර ගන්න.
- ❖ රස කිරීම සඳහා සීනි, ලුණු, වොකලට් කුඩු එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
- ❖ වොකලට් කුඩු වෙනුවට වැනිලා, ස්ට්‍රෝබෙරි, අන්නාසි ආදී රස වර්ග ඔබේ කැමැත්ත පරිදි එකතු කළ හැකිය.

සෝයා අයිස් ක්‍රීම්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අළුත් සෝයා පියලි ග්‍රෑ. 600
 සීනි ග්‍රෑ. 1800
 කෝන් ෆ්ලා ග්‍රෑ. 50
 මාගරිත් ග්‍රෑ. 700
 කිරි පිටි ග්‍රෑ. 50
 වොකලට් කුඩු ග්‍රෑ. 30 හෝ වැනිලා බිංදු කීපයක්
 ජලට් ග්‍රෑ. 35
 ජලය ලී. 5

සාදන ආකාරය

- සෝයා පියලි විනාඩි 30 ක් පමණ තබන්න
- උණු ජලයෙන් පියලි අඹරා ගන්න.
- මෙම සෝයා කිරි උණු කරගන්න.
- එයට අනෙක් අමුද්‍රව්‍ය එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- පෙන එන තුරු ගසාගෙන කෝප්ප වලටදමා අධි ශීතකරණයක තබන්න.

