දේශීය ආහාර සහ වට්ටෝරු අත්පොත

දෙවන සංස්කරණය

ප්‍රාදේශීය ආහාර ප්‍රවර්ධන ජාතික වැඩසටහන - ජනාධිපති කාර්යාලය

'සිල් සුවඳයි - හෙළ දිවියයි' පිරිවෙන්/විහාර ගම්මාන ජාතික වැඩසටහන

පිරිවෙන් අධ්‍යාපන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය

බුද්ධ ශාසන, ආගමික හා සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍යාංශය

ජනාධිපති කාර්යාලය
சனாதிபதி அலுவலகம்
Presidential Secretariat

විදාතා
விதாதா VIDATHA

'සිල් සුවඳයි-හෙළ දිවියයි' ජාතික වැඩ සටහන

පූර්විකාව

අද ඔබ අප සැම ගන්නා ආහාර වස විසෙන් පිරී ඇති බව නොරහසකි. අපගේ දැනීමට අනුව කෘෂි රසායනික නිසා මුළු මහත් මානව සංහතියම පමණක් නොව පරිසරය ද විනාශ වී යමින් පවතී. අප සමාජයේ සැම ස්ථරයකම දරුවන්ගේ සිට දෙමාපියන් දක්වා බෝ නොවන රෝග වලට ගොදුරු වෙමින් සිටිති. දියවැඩියා, පිළිකා, හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග, අක්මාවේ තෙල් තැන්පත් වීම නිසා ඇති වන අක්මාවේ රෝග වසංගතයක් ලෙස සමාජය තුල පැතිරෙමින් පවතී.

ලක් ඉතිහාසයේ අප මුතුන්මිත්තන්ගේ ආහාරය හඳුනා ගත්තේ ආධ්‍යාත්මික අවබෝධය තුලිනි. එනම්, සිත දියුණු කළ ජන සමාජය පංච සීලය රකිමින් නිරෝගී කයක් පවත්වමින් දීර්ඝායුෂ වැළඳුවේ සිතේ දියුණුව තුලින් හඳුනා ගත් ආහාර පරිහරණය කිරීමෙනි. ඔවුන්ගේ ආහාරය ද පාන වර්ග ද දේශයට ගැළපෙන අයුරින් සකස් කෙරුණි. එබැවින් ඔවුහු නිරෝගී වූහ. අද ඔබ අප කන වස විස ප්‍රමාණය ඖෂධීය නොවන ආහාර පාන කෑමෙන් බීමෙන් එම විෂ ශරීරයෙන් ඉවත් නොවේ. වස විසෙන් තොර බිමක, වස විසෙන් තොර පරිසරයක වැවෙන දේශීය පාරම්පරික ශාකමය ආහාර පාන මගින් පමණක් එම විෂ හරණය කළ හැකිය. අප ලත් අධ්‍යාත්මය තුලින් ගොඩ නඟා ගත් දැනුවත් වීමට අමතරව විද්‍යාව තුලින් ද අප මෙම දැනීම සහතික කර ගෙන අපි ඔබ හමුවේ තබන්නෙමු. විවිධ ප්‍රදේශ වල විවිධ ආහාර පාන වර්ග පරිහරණය කර ඇති බවට සාක්ෂි අද ද ඈත ගම් වලට ගොස් සාකච්ඡා කළ විට හඳුනා ගත හැක. එම ශාකමය ආහාර පාන වර්ග විවිධ අනුපාතයන්ට මිශ්‍ර කර ගත් විට එයින් වර්තමාන රෝගීභාවයන්ට විශාල අස්වැසිල්ලක් ලැබෙනු ඇත; රෝග වළක්වා ගත හැක; රෝග පාලනය කළ හැක. අප ඔබට සපයා ඇති ඖෂධීය වට්ටෝරු මගින් ඔබට මෙම අත්දැකීම් ලබා ගත හැකි බව අප දනිමු. එමෙන්ම, විශේෂ වට්ටෝරු අනුව සැකසූ 'ගොවිතැනට ඖෂධ' මගින් පසේ විස බිඳ හැර අප විසින් නිෂ්පාදිත පාරම්පරික සහල් පරිභෝජනයෙන් ශ්‍රී ලාංකිකයින් විශාල පිරිසකගෙන් අපට ලැබෙන ප්‍රතිචාර ගැන අප සෑහීමකට පත් වී සිටිමු.

අර්තාපල් වැනි අල වර්ග ශරීරයට ඉතා අහිතකර වන අතර ඒ වෙනුවට දේශීය අල වර්ග භාවිතා කිරීමෙන් පිළිකා දියවැඩියා ආදී රෝග සෑදීම වළක්වා ගත හැක. එමෙන්ම අත්තික්කා කුඹුක් වැනි ගස් වල පොතු, දළු වැනි දෑ තම්බා බීමෙන් පිළිකා වැනි රෝග වලින් වැළකී සිටිය හැක. දරුවන් පමණක් නොව වැඩිහිටියන් ද තමන් ගන්නා ආහාරය පිළිබඳ කිසිම අවබෝධයක් නැත බව වැටහෙන්නේ කෘත්‍රිම රස කාරක වලින් පිරුණු ආහාර කඩ ඉදිරියේ පවත්නා පෝලිම් දැකීමෙනි. අප මුතුන්මිත්තන් පරිභරණය කළ ආහාරය ඉතා රසවත් කර වීම සඳහා මෙන්ම එහි ගුණ ව වැඩි කර වීම සඳහා කුළුබඩු භාවිතා කළහ. මෙම කුළුබඩු අඹරා තලා භාවිතා කළ සංකලන තුලින් ආහාරය ජීර්ණය මෙන්ම අවශෝෂණයට අවශ්‍ය තන්තු ප්‍රමාණය ද, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රමාණය ද, ආහාර ජීර්ණය හා අවශෝෂණයට ඉතාමත් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉෂ්ඨ කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ද එකතු කර ගැනීම තුලින් කයෙහි නිරෝගීභාවය රැක ගත්තේ අවුරුදු 80-100 ක ආයු ගත කළ ද රෝගී නොවී පැවතුනු ජාතියක් ලෙසටය. ඔවුන් තුල තමන් ගන්නා ආහාරය මෙන්ම දරු පරම්පරාවට දුන් ආහාරය ගැන ද මනා අවබෝධයක් පැවතුනු බවට ඉතිහාසය තුලින් උගත හැක. එම ආහාර පාන ගැන වර්තමාන විද්‍යාව තුලින් ද විශේෂ විශ්ලේෂණයන්ට භාජනය කර මේ රෝගී වී ඇති මුළු ජාතියම නිරෝගී කර ගැනීම සඳහා වත්මනට ගැළපෙන අයුරින් සකසා ගත් මෙම ආහාර තාක්ෂණය ඔබ ඉදිරියේ තබමු.

අම්මේ, තාත්තේ, ඔබගේ දරුවා රැක ගැනීම සඳහා මීට වඩා දරුවාට දෙන ආහාරය ගැන සැලකිලිමත් වීමට ඔබෙහි නැණස යොමු කරවීම අපගේ අරමුණයි. එය එසේ සිදු වුවහොත් මුළු මහත් ශ්‍රී ලාංකීය ජාතියම දුක්ඛිත වර්තමානය තුලින් ලබන කටුක අත්දැකීම් වලින් අප ජාතිය බේරා ගෙන දිගු කාලීන අනාගතයකට, ඉදිරියට ගෙන යා හැකි මඟකට, ප්‍රවිෂ්ට වීමට දරන වෑයමක එකමුතු ශක්තිය අපි එක් කරන්නෙමු.

අද තිබෙන රෝග වලින් මිදෙනු පිණිස කයට ගුණදායක ආකාරයට වස විස නැති දේශීය පාරම්පරික ආහාර පාන වර්ග සහිත මෙම පොත අපි ඔබට ඉදිරිපත් කරමු.

‘සිල් සුවඳයි - හෙළ දිවියයි’
ආධ්‍යාත්මික දැනීම් සම්භාරයක මඟ එක් කරගත්, සම්බුද්ධ ධර්මය තුලින් ඔප් නැංවුණු ප්‍රඥා පෙළහර!

පුදමු ඔසු අහර - රකිමු සිව් පිරිස !

බුද්ධ ශක්ති සබැඳුනු ඔසු අහර වෙත උපන් කුසල් තව තව ඔපවත් වේවා!
බෝසත් ලක් දනන් සිත් යොමු කරනු ඇත නූපන් කුසල් තව තව උපතට ඒවා!
එකුසල් බලෙන් සිව් පිරිසම බැඳෙනු ඇත ඇති ඔසු අහර තව දුර ගුණනය වේවා!
හෙළ සුව අහර සදනට දැන් සවිය ඇත නැති හෙළ අහර තව ගම් බිම බිහි වේවා!

පුදනට ඔසු අහර බුදු මහ සඟ වෙතට වෙහෙරත් ගමත් දම් යදමින් සවි වේවා!
අදිටන් බලෙන් පෙරටම එන සත වෙතට දැහැමින් කෘෂි අර්ථ ක්‍රමයම බිහි වේවා!
සවියක් වෙන්න කැප වුනු ලක් දන වෙතට දෙස් මිස විදෙස් අහරින් අටු නොපිරේවා!
මෙත් ගුණ බලය පතුරමු පාරමී ලෙසට සිව්වන පිරිස විඳි රෝ බිය දුරු වේවා!

සම් දුටු දිව්‍ය ගුණ තෙද බල මුසු වේවා!
ශ්‍රද්ධා ගුණය, සතියෙන් ඔපවත් වේවා!
ඔසුවන් හෙළ අහර ගම් දොර බිහි වේවා!
බත්, කැඳ , අවුළුපත, දන් වැට වෙත ඒවා!

'සිල් සුවඳයි- හෙළ දිවියයි'
පිරිවෙන්/විහාර ගම්මාන ජාතික වැඩසටහන
ප්‍රාදේශීය ආහාර ප්‍රවර්ධන ජාතික වැඩසටහන

පිං පැමිණවීම!

සියලු සත්ත්වයාගේ යහපත අරමුණු කර ගෙන මෙම පොත සැකසීමට සහයෝගය ලබා දුන්, පහත සඳහන් වන සහ නොවන සියලු දෙනාට මෙම කුසලය නිර්වාණයට ම හේතු වේවා!

වෛද්‍ය කුමුදු දහනායක (MBBS,MD)
වෛද්‍ය කුමාරි අබේසිංහ (MBBS,MD)
වෛද්‍ය සුජීවා වික්‍රමසිංහ (MBBS, MSc-Human Nutrition)
වෛද්‍ය මාලින් බටගොඩ (MBBS,DFM)
වෛද්‍ය උත්පලා පෙරේරා (BAMS,MSc)
වෛද්‍ය ජයනි අබේසිංහ (BAMS)
වෛද්‍ය නිරෝෂන රාජපක්ෂ (BAMS)
අබේසිංහ රාජ්‍යනායක මහතා

අන්තර්ජාලයෙන් ලබා ගත් තොරතුරු සහ පින්තූර අන්තර්ජාලයට එක් කළ සියලු පිංවතුන්

පටුන

මාතෘකාව	පිටුව
ආහාරය යනු	7
අපගේ වගකීම	8
ආහාර පිසීම සහ සංස්කරණය	9
නිවැරදි ආහාර සංස්කරණ ක්‍රම සඳහා භාවිතා කළ යුතු උපකරණ	10
ආහාර පිසීම සඳහා භාවිතා කරන උපකාරක අමුද්‍රව්‍ය	11
දාන වට්ටෝරුව	18
ඖෂධීය ආහාර වට්ටෝරු	23
දේශීය පාරම්පරික සහල්	43
දේශීය ධාන්‍ය හා මාංශ බෝග	47
දේශීය අල	55
දේශීය එළවළු	72
දේශීය පලා	110
දේශීය පලතුරු	154

හෙළ නිල වෙදකමේ අවබෝධය අනුව,

ආහාරය යනු....

සෑම සත්ත්වයකුගේ ම නිරෝගී කායික හා මානසික තත්ත්වයක් ඇති කරවීමට උපකාර වන්නා වූ හා ඒ තුලින් ආයු බලය වර්ධනය කරන්නා වූ, භෞතික ඉන්ද්‍රියයන් සන්තර්පණය කරවන්නා වූත්, එනම්, ජීවියාගේ පැවැත්මට උදවු කරන්නා වූත්, ස්වාභාවික පරිසරයේ පවතින ධාතු (ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පඨවි) යන්නෙන් සෑදී ඇති, එසේ නැතහොත් යම් උෂ්ණත්වයක් සමඟ සම්බන්ධ වූ වායුවක්, ද්‍රවයක්, ඝනයක් විය හැක.

මෙහි දී ආහාරයේ උෂ්ණත්වය පරිසරයේ පවතින ආශක්තිය මත රඳා පවතී. එනම් එම පරිසරයේ ජීවත් වන ජීවියාට සුදුසුම ආහාරය එම පරිසරයෙන් ලබා ගන්නා දෙයයි. ඒ අනුව දේහ උෂ්ණත්ව යාමනය එනම් තේජෝ ධාතුව සමතුලනය කරයි. එය නිරෝගීභාවයේ රහසයි.

වර්තමානයේ වෛද්‍ය විද්‍යාවත් සමඟ බද්ධ වූ, එයින් ප්‍රකාශිත වන්නා වූ කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන් මේද අම්ල හා විටමින, ඛනිජ ලවණ වල බර හෝ ප්‍රමාණාත්මක විශ්ලේෂණය දක්වන ආකාරයට සරල ද්‍රව්‍ය පමණක් නොවූවකි. එම ආහාරය, මූල බීජය හට ගන්නා ප්‍රදේශය අනුව ද, එම මූල බීජය යැපෙන්නා වූ නැතහොත් ධාරක තලය වන පස හෝ උපස්තරය මත ද, එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වෙනස් වේ

අපගේ වගකීම....

අපේ මුතුන්මිත්තන්ගෙන් උරුම වූ උසස් ජාන පද්ධතියක් අපට ඇත. නමුත් මුතුන්මිත්තන්ගෙන්, අපට උරුම වූ ආහාර ටික නැත. ඒ උසස් ජානවලට නොගැළපෙන වත්මන් ආහාරයක් ඇත.

එසේ නම් උසස් ජානවලට ගැළපෙන අපේ ප්‍රාදේශීය ආහාර සම්පත ගොඩනැගීමට සිවුවනක් පිරිස වෙනුවෙන්, වගකීමක් අපට ඇත.

8000 අධික වූ ආහාර වර්ග ප්‍රමාණයක් අපේ මුතුන්මිත්තන් ආහාරයට ගෙන ඇත. එම ආහාර, අවුරුදු 100 කට වැඩි කාලයක් කිසිදු ලෙඩක් නොමැතිව ජීවත් වීමට උපකාර විය.

එනිසා වස විසෙන් තොරව වගා වුන දේශීය සහල්, ධාන්‍ය, අල වර්ග, එළවළු සහ පලතුරු දිනපතා ම ආහාරයට ගන්න. දරුවන්ට දෙන්න. ගෞරවනීය මහා සංඝ රත්නයට පූජා කරන්න.

ආහාර පිසීම සහ සංස්කරණය

ශ්‍රී ලාංකික දේශීය සංස්කෘතිය තුළ ආහාර පිසීමේ හෝ සංස්කරණ තාක්ෂණයේ අරමුණු කිහිපයකි. එනම්,

1. ආහාරයේ පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ වැඩි දියුණු කර ගැනීම
2. ආහාරයේ රසය වැඩි දියුණු කිරීම
3. වැඩි කාලයක් ආහාරය කෑමට සුදුසු තත්ත්වයේ පවත්වා ගැනීම

අතීතයේ අප ජාතිය නිරෝගී වීමේ රහස ආහාරයේ

‘පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ’ ගැන තිබූ අවබෝධයයි.

එය ප්‍රධාන අරමුණ කර ගෙන එදා විවිධ දේශීය ආහාර වර්ග, පෝෂණ හා ඖෂධීය ගුණ වැඩෙන ලෙස වස විසෙන් තොරව වගා කර, මුළුතැන්ගෙය තුළ දී විශේෂ ආකාරයට සකස් කර ගැනුණි .

නිවැරදි ආහාර සංස්කරණ ක්‍රම සඳහා භාවිතා කළ යුතු උපකරණ

කිසිමවිටක ආහාර ද්‍රව්‍ය කෙටීම, ඇඹරීම සඳහා
'බ්ලෙන්ඩරය' යොදා ගන්න එපා! එය ආහාරයේ පෝෂණ
ගුණ මෙන්ම ඖෂධීය ගුණ ද විනාශ කරනු ඇති!!
දුර්ගුණ ආහාරයට එක් කරනු ඇති!!!

ආහාර පිසීම සඳහා භාවිතා කරන උපකාරක අමුද්‍රව්‍ය

අපගේ දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය තුළ ආහාර පිසීමට යොදා ගන්නා අමු ද්‍රව්‍ය සෑම විටම ස්වාභාවික දේශීය කුළුබඩු, පොල් කිරි, පොල් තෙල්, ගිතෙල්, කිතුල් පැණි, ලුණු ආදිය විය යුතු අතර කිසිම විටක කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක හෝ දේශීය නොවන දේ භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න!

එමෙන්ම උම්බලකඩ, හාල්මැස්සන්, කරවල, කූනිස්සන් වැනි සත්ත්ව මාංශ එකතු කිරීමෙන් ශාකමය ආහාරයේ පෝෂණ ගුණ සහ ඖෂධ ගුණ අඩු වීමට හේතු වනවා පමණක් නොව රෝගී බවට හේතු වන අහිතකර දේ ද ආහාරයට එකතු වේ. එමගින් අප බලාපොරොත්තු වන නිරෝගී බව නොලැබී යනු ඇති. එබැවින්, රසයක් බලාපොරොත්තුවෙන් ආහාරයේ ගුණය විනාශ වන එවැනි දේ ආහාර පිළියෙළ කිරීමට යොදා ගැනීමෙන් වළකින්න!!

දේශීය කුළුබඩු

සියලු කුළුබඩු ප්‍රබල ඖෂධ වේ.
ආහාර පිසීමට භාවිතා කිරීමෙන් නිරෝගී
බවට ම හේතු වනු ඇති!

සුදුරු
මාදුරු
කරදමුංගු
වසාවාසි
කරාබුනැටි
කරපිංචා
කුරුඳු
කහ
සාදික්කා
උළුහාල්

රම්පෙ
සේර
සුදු ළූණු
රතු ළූණු
ගම්මිරිස්
කොත්තමල්ලි
අබ
මිරිස්
සියඹලා
ගොරකා

පොල්, පොල් කිරි සහ පොල් තෙල්

- ✓ ආහාර ජීර්ණය සහ අවශෝෂණය පහසු කරයි
- ✓ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට බොහෝ උපකාරී වේ
- ✓ බැක්ටීරියා, දිලීර සහ වෛරස් රෝග සෑදුණ විට ඊට විරුද්ධව ප්‍රතිශක්තිය ඉතා ඉක්මනින් ගොඩනගයි
- ✓ පණු රෝග පාලනය කරයි
- ✓ ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුලයි; ශරීරයේ විස ඉවත් කරයි
- ✓ චර්ම රෝග සුවපත් කර සම නිරෝගී කරයි
- ✓ දියවැඩියාවට ගුණ දෙයි
- ✓ කොලෙස්ටරෝල් යාමනය කරයි. හෘද රෝග වළක්වයි. සෑදුණු හෘද රෝග සුවපත් කරයි.

පොල් කිරි ලබා ගැනීම සඳහා කිසිම විටක බ්ලෙන්ඩරය භාවිතා කරන්න එපා. වැඩිපුර පොල් කිරි ලබා ගැනීමට වංගෙඩියේ කොටා හෝ මිරිස් ගලේ පොල් අඹරා ගන්න.

පස්ගෝරස

1. කිරි
2. දීකිරි
3. ගිතෙල්
4. වෙඬරු
5. මෝරු

- ✓ සිරුර නිරෝගී කරන මේද වර්ග අඩංගුයි
- ✓ ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අඩංගුයි
- ✓ ආහාර ජීර්ණය සහ අවශෝෂණය කාර්යක්ෂම කරයි
- ✓ අක්මාවට හිතකරයි

තල තෙල්

- තල තෙල් වල කැල්සියම්, මැග්නීසියම්, පොස්ෆරස්, සින්ක් සහ යකඩ පමණක් නොව ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වන සමහර ඇමයිනෝ අම්ල ද අඩංගු වේ.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ අඩංගුයි
- පිළිකා වැළැක්වීමට ක්‍රියා කරයි
- ශරීරයේ ලිපිඩ පරිවෘත්තිය නියාමනය කරයි. හානිකර කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරයි
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීම
- ආමාශයික ආම්ලිකතාවය පාලනය කරයි
- ජීර්ණය ප්‍රශස්ත කරයි
- පෙනහළු හා ශ්වසන පද්ධතියේ සෞඛ්‍යය රැක දෙයි
- මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි දියුණු කරයි
- හෘදය සහ රුධිර වාහිනී පද්ධතිය නිරෝගී කරයි
- ඔසප් වේදනාව අඩු කරයි
- වයසට යාමේ ක්‍රියාවලිය මන්දගාමී කරයි

කිතුල් පැණි සහ හකුරු (පොල් පැණි ද යොදා ගත හැකිය)

කිතුල් පැණි සහ හකුරුවල නිසි පෝෂණ සහ ඖෂධ ගුණ ඇති වීමට නම්, ස්වාභාවික වට්ටෝරු යොදා ගනිමින් කිතුල් මල මැදීම සිදු කළ යුතු අතර, පැණි සහ හකුරු සෑදීමේ දී කිසිසේත්ම උක් සීනි මිශ්‍ර කිරීමක් නොකළ යුතු ය

- නිවැරදි හෝර්මෝන රටාවක් ඇති කරවීම සඳහා කිතුල් ඉතා ගුණදායක ආහාරයකි.
- ශරීරය නිරෝගී කරන ප්‍රෝටීන, කාබෝහයිඩ්‍රේට, විටමින්, ඛනිජ ලවණ පමණක් නොව තන්තු සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ද බහුල ‘සක්‍රීය’ ආහාරයකි
- දියවැඩියාව පාලනය කරන සහ සුව කරන ගුණ ඇත
- හෝර්මෝන සමතුලිතතාවය සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අධිකයි
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණවලින් යුක්තයි
- ආතරයිටිස් වැනි සංධි රෝග නිවාරණ ගුණ සහිතයි
- වයසට යනවිට සිරුරේ ඇතිවන දුර්වලතා පාලනය කිරීමටත්, ශාරීරික වශයෙන් තරුණ පෙනුමක් ලබාදීමත් සිදු කරයි.
- ප්‍රජනක හෝර්මෝන සමතුලිතතාවය ඇති කරයි

ලුණු

- ශරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටකයකි
- ආහාර ජීර්ණයට සහ පෝෂණ ද්‍රව්‍ය අවශෝෂණයට අත්‍යාවශ්‍ය ඛනිජ ලවණයකි
- හෘදයේ මාංශ පේශි ඇතුළු ශරීරයේ සියලු මාංශ පේශි ක්‍රියාකාරිත්වයට, ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වයට අත්‍යාවශ්‍ය වේ
- ශරීරයේ සියළු ජීවී සෛලවල ජීවී ක්‍රියාකාරීත්වයට පදනම් වන ඛනිජ ලවණයකි

දේශීය ආහාර සංස්කෘතියට හුරු වන ඔබ අනිවාර්යයෙන් ම ඔබගේ ආහාරවලට නිසි පමණ ලුණු යෙදීමට මතක තබා ගන්න.
ලුණු අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම බොහෝ රෝගවලට හේතු වනු ඇත!

දාන වට්ටෝරුව

ගරුතර ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ නිරෝගී බව අරමුණු
කරගෙන ම පහත දාන වට්ටෝරුව සකස් කර ඇත.

දානය සඳහා සුදුසු ආහාර ලැයිස්තුව

<u>දේශීය පාරම්පරික සහල්:</u> බටපොලැල්, කළු හීනටි, පච්චපෙරුමාල් (සියපත් ඇල්), මඩතවාළු, කහමාල, කහවනු, මලකඩ, රත්නමාලි, කුරුළුතුඩ

<u>සුදුසු එළවළු:</u> පතෝල, වැටකොළු, පිපිඤ්ඤා. කැකිරි, පුහුල්, දිය ලබු, වට්ටක්කා, පොලොස්, අළු කෙසෙල්, රාබු, මුරුංගා, හතු

<u>සුදුසු පලා:</u> තෙබු සම්බෝලය, හොඳින් මැලවූ මුරුංගා, හොඳින් මැලවූ කතුරුමුරුංගා මැල්ලුම, රාබු කොළ මැල්ලුම, මඤ්ඤොක්කා කොළ, ගස් /වැල් නිවිති, අඟුණ, කිරි හැන්ද, කුරිඤ්ඤං කොළ, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, කංකුන්, තම්පලා, සාරණ, කෝප්ප කොළ

<u>රනිල බෝග ඇට:</u> සෝයා ආහාර (සෝයා මීට් හැර), මුං, කව්පි, කඩල, කොල්ලු, බටානා පරිප්පු, තෝර පරිප්පු (හොදි උයන විට පොල්පලා ගසක් හෝ දෙකක් මුල පිටින් උදුරා හොඳින් සෝදා එකතු කරන්න) පරිප්පු ව්‍යංජනයක් ලෙසින් පිළියෙළ කරන්නේ නම්: පරිප්පු 04 වරක්වත් හොඳින් සෝදන්න (හොදි උයන විට පොල්පලා ගසක් හෝ දෙකක් මුල පිටින් උදුරා හොඳින් සෝදා එකතු කරන්න)

<u>දේශීය අල:</u> ඉන්නල, කිරි අල, රාජල, දන්දිල, හිඟුරල, හුලන්කීරිය, බතල, මඤ්ඤොක්කා ආදී (අර්තාපල් හැර)

<u>දේශීය පාරම්පරික සහලින්/ ධාන්‍යවලින් පිළියෙල කල රස කැවිලි:</u> හැඳි කැවුම්, මුං කැවුම්, අලුවා, උඳු වැල්, තල ගුලි, අග්ගල, කොකිස්, මුං ගුලි / නාරං කැවුම්

<u>දේශීය පලතුරු:</u> අලිගැට පේර, වරකා, ආතා, අනෝදා, දෙළුම්, අඹ, දේශීය දොඩම්, සීනි කෙසෙල්, බෙලි

<u>අළුයම දානය</u>

දේශීය පාරම්පරික සහලින් පිළියෙල කල පොල් කිරි කැඳ / ලුණු කැඳ / තණහාල් කැඳ

<u>හීල් දානය</u>

- දේශීය පාරම්පරික සහලින් පිළියෙල කල දිය බත් / කිරි බත් / මුං කිරිබත්
- පාරම්පරික අල, පොල් සහ ලුණුමිරිස් සමග
- ඇට වර්ග, පොල් සහ ලුණුමිරිස් සමග
- දේශීය පාරම්පරික සහලින් පිළියෙල කල බත් සහ එළවළු, පලා, රනිල වර්ගයේ ඇටවලින් පිළියෙළ කළ ව්‍යංජන
- පාරම්පරික සහල් / ධාන්‍ය පිටිවලින් සෑදුව ඉඳි ආප්ප, ආප්ප, පිට්ටු, රොටි, තෝසේ

අතුරුපස

- වස විස නැති දේශීය පලතුරු
- දේශීය පාරම්පරික සහලින්/ ධාන්‍ය වලින් පිළියෙල කල රස කැවිලි

<u>දහවල් දානය</u>

- දේශීය පාරම්පරික සහල් / ධාන්‍ය වලින් පිළියෙළ කල කැඳ
- තැම්බුම් හොදි
- දේශීය පාරම්පරික සහලින් පිළියෙල කල බත්
- කුරහන් තලප
- එළවළු
- පලා
- රනිල වර්ගයේ ඇටවලින් පිළියෙළ කළ ව්‍යංජන
- දේශීය පාරම්පරික අල වර්ග, කොස්, කොස් ඇට, දෙල්

පාන වගර්

- තැඹිලි

අතුරුපස

- පාරම්පරික සහලින් / ධාන්‍ය වලින් පිළියෙල කළ රස කැවිලි
- වස විස නැති දේශීය පලතුරු
- මී කිරි සහ කිතුල් පැණි (පස් ගෝ රස)

අතුරුපස පිළියෙළ කිරීමට යොදා ගත යුතු,

- ධාන්‍ය - උඳු පිටි, තණහාල් පිටි
- දේශීය පාරම්පරික සහල් පිටි
- පිරිසිදු පොල් තෙල්
- පිරිසිදු කිතුල් පැණි / පොල් පැණි
- කජු
- මුං ඇට

දහවල් දානයෙන් පසුව ගිලන්පස සහ චතුමධුර පූජා කල හැකිය

ගිලන්පස:
දේශීය ඖෂධීය පාන - බෙලි, රණවරා, අත්තික්කා
දේශීය පලතුරු යුෂ - දෙළුම්, බෙලි, උගුරැස්ස, ජම්බු, අමු නෙල්ලි, දිවුල්, අඹ, ඇඹුල් කෙසෙල්, සීනි කෙසෙල්, පුවාලු කෙසෙල්, සුවඳැල් කෙසෙල් (ඇල් දියෙන් මිරිකා රෙදි පෙරහනෙන් පෙරා පූජා කරන්න)

චතුමධුර - එළඟි තෙල්, උක් හකුරු, මී පැණි , වෙඬරු

ඖෂධීය ආහාර වට්ටෝරු

හෙළ නිල වෙදකම තුළින් ලබා දුන් පහත ආහාර වට්ටෝරු, ද්‍රව්‍ය අනුපාත නොවෙනස්ව, උපදෙස් ආකාරයෙන් ම සකසා ගැනීමෙන් ඔබගේත්, ඔබගේ දරුවන්ගේත් නිරෝගී බවට හේතු වනු ඇති.

තැම්බුම් හොද්ද

➢ සතියට දින 3ක් පානය කරන්න

- කොත්තමල්ලි ඇට අහුරු 1
- සුදුරු ඇට අහුරු 2
- කරපිංචා කොළ අහුරු 2

} වංගෙඩියේ එකට කොටා ගන්න

- සුදු ළූණු පොකුරක් (ගෙඩියක්) පොත්ත පිටින් තලා ගන්න
- කුරුඳු පොතු අඟල් 3 දිග කැබැල්ලක්
- ගම්මිරිස් ඇට අහුරු ½
- මාදුරු තේ හැඳි 1
- උළුහාල් තේ හැඳි 1
- වියළි මිරිස් කරල් 5

වතුර පිරිසි කෝප්ප 20ක් ඇතිළියකට ගෙන, සියල්ල දමා ලිප තබා නටවන්න. නටන විට,

- සියඹලා ගුළියක් ඇට ඉවත් කර වතුර පීරිසි කෝප්පයක දියකරගෙන සාදා ගත් බොරය එක් කරන්න.

හොඳින් තැම්බුණු පසු අවශ්‍ය පමණට ලුණු දමා බා ගන්න

පොල් කිරි කැඳ

- පාරම්පරික සහල් වර්ග 04 ක් මිටවල් ½ බැගින්
- සුදු ළූණු බික් 04 ක් (පොත්ත සමඟ) තලා දමන්න.
- රතු ළූණු ගෙඩි 04 ක් පොත්ත ඉවත් කර සිහින්ව ලියා දමන්න.
- කරපිංචා කොළ 20
- උළුහාල් ඇට 10
- සූදුරු ඇඟිලි දෙකට අසුවෙන ප්‍රමාණය මෙන් දෙගුණයක්
- පොල්පලා ගස් දෙකක් (මුල් සමග)
- අබ ඇඟිලි දෙකට අසුවෙන ප්‍රමාණය මෙන් එක් ගුණයක්.

වතුර පිරිසි කෝප්ප 15 දමා තැම්බෙන්නට හරින්න.
උතුරන විට පොල් කිරි පිරිසි කෝප්ප ½ ක් දමා නටවා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලූණු දමා ආහාරයට ගන්න.
තැම්බුණු පසු පොල් පලා ගස් ඉවත් කරන්න.

ලූණු කැඳ

පිළියෙළ කිරීමේ දී පොල් කිරි මේස හැඳි 01ක් හෝ 02 ක් පමණක් එකතු කර ඉහත ලෙසින් පිළියෙළ කරන්න.

තණකොල කැඳ

- රතු ළූණු ගෙඩි 02 ලියලා
- උළුහාල් ඇට 04
- ගම්මිරිස් ඇට 10
- තණහාල් මේස හැඳි 02
- කරපිංචා කොළ 02
- සුදුරු ඇඟිලි 2 ට ටිකක්
- ඉරිවේරිය කොළයක්

වතුර පිරිසි කෝප්ප 12ක් දමා ලිප තබන්න
තැම්බුණු පසු,

- එළඟි තෙල් බින්දු 02
- මිටි කිරි පිරිසි කෝප්ප ½
- අවශ්‍ය පමණට ලුණු දමා

නටවා ලිපෙන් බා ගන්න

දිය බත්

මැටි හෝ පිඟන් මැටි භාජනයක් ගන්න. එයට,

- රැට ඉතිරි වූ පාරම්පරික සහලින් පිසූ බත් මිටවල් 02
- රතු ළූණු ගෙඩි 04 (සිහින්ව ලියා)
- වතුර පිරිසි කෝප්ප 06
- ලුණු ස්වල්පයක්
- උළුහාල් ඇට 04 දමන්න.

උදේට ආහාරයට ගන්න. අවශ්‍ය නම් පොල් කිරි දැමිය හැකියි.

කළවම් මැල්ලුම

- වැල් දොඩම් කොළ අහුරු 4
- පෙතිතෝර හෝ පැණිතෝර කොළ අහුරු ½
- පොල්පලා කොළ/කරටි අහුරු ¼ වංගෙඩියේ කොටා තලපය එකතු කරන්න
- මුරුංගා හෝ කතුරුමුරුංගා කොළ අහුරු 2
- පහත සඳහන් කොළ වර්ගවලින් එකක් එකතු කරන්න
    - ලියා ගත් වාතහංග (ලෙට්ට කොච්චි / කෙට්ට) කොළ අහුරු 1
    - කෝප්ප කොළ අහුරු 1
    - අලිගැටපේර ළපටි කොළ 10
    - මුකුණුවැන්න අහුරු ½
- මැල්ලුමක් ලෙස සකස් කර ගන්න (අනුපාතය ඉතා වැදගත්)

ගොටුකොල සම්බෝලය

- ගොටුකොල අමු කොළ මිටවල් 04
- රතු ළූණු ගෙඩි සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ ගෙඩි 08
- අමු මිරිස් කරල් 02
- දෙහි ගෙඩි ½
- ගා ගත් පොල් මේස හැඳි 04
- ලුණු සහ ගම්මිරිස් රස අනුව එකතු කර ගන්න.

පැල මුං තෙම්පරාදුව

අවශ්‍ය අමු ද්‍රව්‍ය:

- මුං ඇට ග්‍රෑම් 250
- වියළි මිරිස් කරල් 2
- සුදු ළූණු බික් 8
- අවශ්‍ය පමණට ලුණු
- රතු ළූණු ගෙඩි 6
- කරපිංචා කොළ 10
- පොල් තෙල් මේස හැඳි 2

සාදන ආකාරය:

- මුං ඇට පැය 3ක් වතුරේ දමා පෙඟෙන්න තබන්න. වතුර පෙරා තෙත රෙදි කඩකින් වසා පැය 12ක් තබන්න.
- පැල වූ මුං ඇට තම්බා වතුර පෙරා හරින්න.
- පොල් තෙල් ස්වල්පයක් ලිප තබා රත් වන විට කැලි කපා ගත් මිරිස් කරල් 2 දමන්න.
- හීනියට කපා ගත් රතු ළූණු, සුදු ළූණු, කරපිංචා තෙලට දමා තෙම්පරාදු වන විට පැල වූ මුං ඇට කළවම් කර, අවශ්‍ය පමණට ලුණු දමා ලිපෙන් බා ගන්න.

මුකුණුවැන්න මිශ්‍ර බත්

- දේශීය පාරම්පරික සහල් හුන්ඩු 8කින් බත් උයා ගන්න
- මුකුණුවැන්න මිටියක් සිහින්ව ලියා ගන්න
- සුදු ළූණු බික් 8ක් තලා ගන්න
- රතු ළූණු ගෙඩි 40ක් සිහින්ව ලියා ගන්න
- පොල් තෙල් ස්වල්පයක් රත් වෙන්නට තබා සුදු ළූණු, රතු ළූණු එකතු කර ගන්න.
- ලා රන්වන් පාට වූ පසු මුකුණුවැන්න එකතු කර, අවශ්‍ය පමණට ලුණු දමා මිශ්‍ර කර ගන්න.
- එයට බත් එකතු කර කළවම් කර ගන්න.

පොලොස් තෙම්පරාදු බත්

- පොලොස් ගෙඩියක් හතරට පලා, කොහොල්ලා ඉවත් නොකර කට්ට පිටින්,
- උළුහාල් ඇට 10
- කහ ස්වල්පයක්
- ගොරකා බික් 1
- ලුණු ස්වල්පයක් දමා තම්බා ගන්න
- තැම්බුණු පසු කට්ට සහ වහල්ල ඉවත් කර පොලොස් කුඩා කැබලිවලට කපා ගන්න
- අබ ස්වල්පයක් සුදු ළූණු බික් 6ක් (තලා)
- කරපිංචා කොළ 20
- ලොකු ළූණු ගෙඩි 4ක් (සිහින්ව ලියා)
- අවශ්‍ය පමණ කැලි මිරිස් සහ ලුණු සමග පොලොස් ටික තෙම්පරාදු කර ගන්න
- එයට බත් එකතු කර කළවම් කර ගන්න

තෙම්පරාදු බත් (ෆ්‍රයිඩ් රයිස්)

දේශීය පාරම්පරික තම්බපු සහල් 500g
කැලි මිරිස් තේ හැඳි -1/2
හීනියට ලියා ගත බී ළූණු ගෙඩි 2
කරපිංචා කොළ10
තලා ගත් සුදු ළූණු බික් 4
තලා ගත් ගම්මිරිස් ඇට 40
අබ ඇඟිලි දෙකට අසු වන ප්‍රමාණය
උළුහාල් ඇට 10
කළුදුරු තේ හැඳි ¼

හීනියට ලියාගත් කෙසෙල් මුව ½
කැබලි වලට කඩාගත් ගොටුකොල අහුරු 1
එළඟි තෙල් මේස හැඳි -1 ½
මී පැණි තේ හැඳි 1
වියළි මිරිස් කරල් 3
පොලොස් ගෙඩි 1
පොල් තෙල්
රම්පෙ කැබැල්ලක්

- පොලොස් ගෙඩිය 4ට පලා කොහොල්ලෑ ඉවත් නොකර, උළු හාල් ඇට 10ක්, කහ ටිකක්, ගොරකා බික් 1ක් හා ලුණු දමා කට්ට පිටින් තම්බා ගන්න. තැම්බුණු පසු කට්ට සහ වහල්ල ඉවත් කර හීනියට ලියා ගන්න.
- පොල් තෙල් මේස හැඳි 2ක් තාච්චියකට දමා එයට කැලි මිරිස්, කරපිංචා, තලා ගත් සුදු ළූණු හා කපා ගත් බී ළූණු, රම්පෙ කැබැල්ලක්, දමා මද ගින්නේ තෙම්පරාදු කර ගන්න. එයට කෙසෙල් මුව, ලුණු දමා තෙම්පරාදු කර ගන්න. පසෙකින් තබන්න.

තාච්චියකට මී පැණි තේ හැඳි ½ හා එළඟි තෙල් මේස හැඳි 1 දමා, ලා ගින්නේ රත් කරන්න. එයට ම පොල් තෙල් මේස හැඳි 1ක් දමා රත් වන විට තලා ගත් ගම්මිරිස් ඇට 20, අබ ස්වල්පය, උළුහාල්, කළුදුරු එකතු කර ගන්න. එයට ලියා ගත් පොලොස් ගෙඩිය එකතු කර මද ගින්නේ තෙම්පරාදු **කර** ගන්න. අවශ්‍ය පමණට ලුණු ද එකතු කර ගන්න. පසෙකින් තබන්න.

පොල් තෙල් මේස හැඳි 2ක් පමණ දමා වියළි මිරිස් කරල් තුන හොඳින් බැද ගන්න. දැන් ගින්දර අඩු කර ගොටුකොල ද එකතු කර යන්තමින් බැද පසෙකින් තබන්න. අවශ්‍ය පමණ ලුණු දමා ගන්න.

සහල් ටික ගෙන එයට පොල් කිරි පිරිසි කෝප්ප ¼ ක් දමා අවශ්‍ය පමණට වතුර දමා බෙරි නොවන සේ උයා ගන්න. ලුණු ස්වල්පයක් දමා ගන්න.

කෙසෙල්මුව මිශ්‍රණයට පොලොස් මිශ්‍රණය කළවම් කර ගොටුකොල මිශ්‍රණය එයට එකතු කර ගන්න. අවශ්‍ය පමණ ලුණු ද දමා ගන්න.

භාජනයක් ලිප තබා එයට එළඟි තෙල් මේස හැඳි ½ ක් හා මී පැණි තේ හැඳි ½ ක් එකතු කර යන්තම් රත් කර ගන්න. පොල් තෙල් මේස හැඳි 2ක් පමණ එකතු කර ගන්න. එය රත් වන විට තලා ගත් ගම්මිරිස් ඇට 20ක් හා කරපිංචා කොළ 10ක් ද එකතු කර ගන්න. හොඳින් තෙම්පරාදු වන විට බත් ටික එකතු කර හොඳින් කළවම් කරන්න. ඉන්පසු එයට කළවම් කරගත් පොලොස් කෙසෙල්මුව මිශ්‍රනයද මද ගින්නේ කළවම් කර ගන්න. දැන් අවශ්‍ය පමනට ලුණු ද දමා කළවම් කර ලිපෙන් බා ගන්න.

මුං කිරිබත්

මුං ඇට කෝප්ප 2
දේශීය සුදු සහල් කෝප්ප 3
පොල් ගෙඩියක පමණ මිටිකිරි
ගාගත් පොල් මිටක් පමණ
කහ තේහැදි 1/4 ක් පමණ
රස අනුව ලුණු

- මුලින්ම මුං ඇට සෝදා පිරිසිදු කර බැද ගන්න (පියලි කර ගැනීමට හැකි වන ආකාරයට අමු රස ඉවත් වනතුරු)
- බැදගත් මුං ඇට පියලි කර පැය 1/2ක් පෙඟෙන්න තබන්න
- සහල් සමග මුං ඇට එකතු කර සෝදා අවශ්‍ය පමණ වතුර එකතු කර උයාගන්න
- වතුර සිදී ගෙන එන විට කහ සමග පොල් මිට අඹරා එකතු කර ටික වෙලාවක් වසා උයා ගන්න
- වතුර සිදුණු පසු මිටිකිරි එකතු කර උයා ගන්න

කුරක්කන් වඩේ

හාල් පිටි 25g

කඩල ඇට 250g

කුරක්කන් පිටි 100g

බී ළූණු 150g

කඩල පිටි 250g

අමුමිරිස් කරල් 8

කරපිංචා කොළ 6

ගම්මිරිස් ඇට 20 (තලා ගත්)

සූදුරු කුඩු ඇඟිලි දෙකට අහුවෙන ප්‍රමාණයක්

කොත්තමල්ලි ඇට 10 (යන්තම් කබලෙ රත් කර කොටා ගන්න)

ගොටුකොළ කොළ 06

පොල් තෙල්

- කඩල පැය 2 ක් වතුරේ දමා පෙහෙන්නට තියන්න.
- ඉන් පසු වංගෙඩියේ දමා කැලි සිටින ලෙස බාගෙට කොටා ගන්න.
- බී ළූණු ලොකු කැලි වලට කපා ගන්න.
- අමු මිරිස්, කරපිංචා සිහින්ව කොටා ගන්න.
- ඉන් පසු ඉහත අමු ද්‍රව්‍ය සියල්ලම එකට මිශ්‍ර කර වතුර ටික ටික දමා අනා ගන්න. (මිශ්‍රණය දියාරුවට ගන්න)
- එය ටික ටික ගැඹුරු තෙලට දමා බැද ගන්න

ශ්‍රී ලංකාවේ දේශීය පාරම්පරික ආහාර (කෘෂිරසායන වලින් තොරව වගා කළ පාරම්පරික සහල් සහ ඒ සහලින් දේශීය කුළුබඩු සහ ධාන්‍ය යොදා සෑදූ කැඳ) භාවිතය නිසා දියවැඩියාව සහ අක්මාවේ තෙල් තැන්පත් වීම සුව වීම පිළබඳ සායනික දත්ත, ඇමෙරිකාවේ "ආහාර විද්‍යාව සහ තාක්ෂණය" සඟරාවේ 2019 වර්ෂයේ දී පල කරන ලද පර්යේෂණය

Journal of Food Science and Engineering 9 (2019) 15-44
doi: 10.17265/2159-5828/2019.01.004

DAVID PUBLISHING

Beneficial Effects of Non-chemically Grown Traditional Rice/Rice Based Functional Food (NGTRF) in Nutritional Management of Nafld and Diabetes Mellitus

R. D. S. S. Wickramasinghe[1], K. S. Dahanayaka[2], M. P. Batagoda[3], G. V. C. P. de Silva[4], P. Senanayake[5], J. S. A. Pathirana[6], S. Sonnadara[7] and S. P. Saman Kumara[8]

1. District General Hospital, Gampaha District, 11000, Sri Lanka
2. Ministry of Healthcare, Nutrition and Indigenous Medicine 00800, Sri Lanka
3. District General Hospital, Matara District, 81000, Sri Lanka
4. Provincial Ayurveda Hospital, Galle District 80000, Sri Lanka
5. Hela Suwaya Trust Fund, Malabe 10115, Colombo District, Sri Lanka
6. Ayurveda Central Dispensary, Kurundugahahathapma, Galle District 80000, Sri Lanka
7. Dissanayake Ayurveda Hospital, Galle District 80000, Sri Lanka
8. Ayurveda Central Dispensary, Nawungala, Galle District, Sri Lanka

කෘෂිරසායන වලින් තොරව වගා කළ පාරම්පරික සහල් සහ එම සහලින්, දේශීය කුළුබඩු සහ ධාන්‍ය යොදා සෑදූ කැඳවලින් සුව කර ගත හැකි / වළක්වා ගත හැකි රෝග කිහිපයක්...

- දියවැඩියාව /ගර්භණීය දියවැඩියාව
- අධි කොලෙස්ටරෝල්
- හෘද රෝග
- අක්මාවේ මේද තැන්පත් වීම (Fatty liver)
- ගැස්ට්‍රයිටිස් (ආමාශ ප්‍රදාහය)
- අඩු බර මෙන්ම ස්ථුලතාවය (දරුවන්ගේ විශේෂයි)
- පිළිකා රෝගීන්ගේ කෑම අරුචිය, බර අඩු වීම, ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම
- සන්ධි ප්‍රදාහය (ආතරයිටිස්)
- ඇදුම, පීනස
- ලේ (හිමොග්ලොබින්) අඩු කම
- මළපහ අපහසුතා (මළ වේලීම හෝ බුරුල් වී යාම)
- වායු ගෙඩි
- පිත්තාශ ගල්, වකුගඩු ගල්

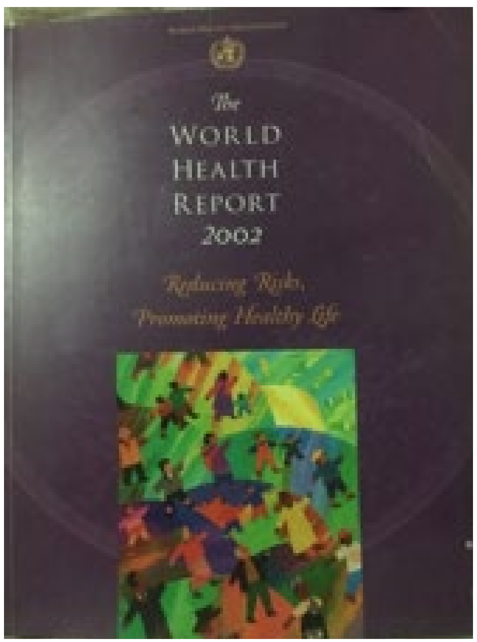
ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවාගෙන ඔබට ලෙඩ රෝගවලින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය නම්

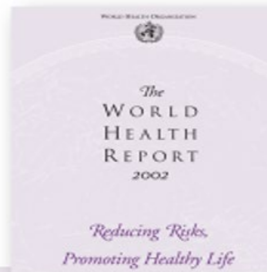
දේශීය පාරම්පරික ශාකමය ආහාර ‘විවිධත්වය’

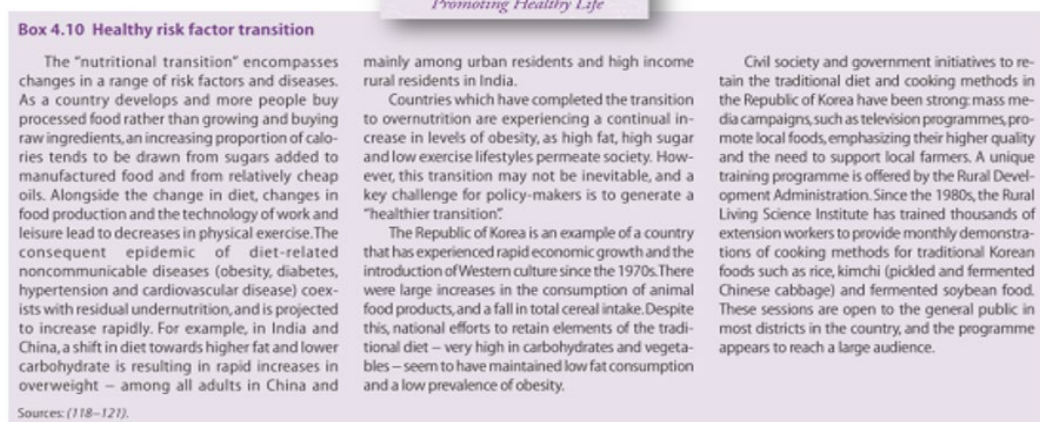
ඉතා වැදගත් වේ

දේශීය පාරම්පරික ශාකමය ආහාරය නිරෝගී වීමට හේතුවන බව ඇමරිකාවේ ආහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය විසින් ද මෑතක දී ප්‍රකාශ කර තිබේ. අපගේ කුළුබඩුවල වැදගත්කම ද ඔවුන් මේ වනවිට අවබෝධ කරගෙන ඇති බව පෙනේ.

තරබාරුව, දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, හදවත් රෝග වැනි බෝනොවන රෝග පමණක් නොව ඌන පෝෂණය ද වලක්වා ගැනීමට දේශීය පාරම්පරික ආහාර සහ එම ආහාර පිලියෙල කරන පාරම්පරික ක්‍රම ද අනුගමනය කල යුතු බව මේ වන විට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ද පිළිගෙන තිබේ







Box 4.10 Healthy risk factor transition

The "nutritional transition" encompasses changes in a range of risk factors and diseases. As a country develops and more people buy processed food rather than growing and buying raw ingredients, an increasing proportion of calories tends to be drawn from sugars added to manufactured food and from relatively cheap oils. Alongside the change in diet, changes in food production and the technology of work and leisure lead to decreases in physical exercise. The consequent epidemic of diet-related noncommunicable diseases (obesity, diabetes, hypertension and cardiovascular disease) coexists with residual undernutrition, and is projected to increase rapidly. For example, in India and China, a shift in diet towards higher fat and lower carbohydrate is resulting in rapid increases in overweight – among all adults in China and mainly among urban residents and high income rural residents in India.

Countries which have completed the transition to overnutrition are experiencing a continual increase in levels of obesity, as high fat, high sugar and low exercise lifestyles permeate society. However, this transition may not be inevitable, and a key challenge for policy-makers is to generate a "healthier transition".

The Republic of Korea is an example of a country that has experienced rapid economic growth and the introduction of Western culture since the 1970s. There were large increases in the consumption of animal food products, and a fall in total cereal intake. Despite this, national efforts to retain elements of the traditional diet – very high in carbohydrates and vegetables – seem to have maintained low fat consumption and a low prevalence of obesity.

Civil society and government initiatives to retain the traditional diet and cooking methods in the Republic of Korea have been strong: mass media campaigns, such as television programmes, promote local foods, emphasizing their higher quality and the need to support local farmers. A unique training programme is offered by the Rural Development Administration. Since the 1980s, the Rural Living Science Institute has trained thousands of extension workers to provide monthly demonstrations of cooking methods for traditional Korean foods such as rice, kimchi (pickled and fermented Chinese cabbage) and fermented soybean food. These sessions are open to the general public in most districts in the country, and the programme appears to reach a large audience.

Sources: (118–121).

දේශීය පාරම්පරික ශාකමය ආහාර සහ මාංශ ආහාර සංසන්දනය

- දේශීය පාරම්පරික ශාකමය ආහාරයේ පහසුවෙන් ජීර්ණය සහ අවශෝෂණය වන පෝෂණ ගුණ අධික වන අතර ශරීරය සුවපත් කරන ඖෂධීය ගුණ ද අඩංගු වෙයි.
- මාංශ ආහාරවල අඩංගු පෝෂණ ද්‍රව්‍ය අවශෝෂණය ඉතා දුර්වල මට්ටමක පවතින අතර ඖෂධීය ගුණ අඩංගු නොවේ. මීට අමතරව මාංශ ආහාර බෝනොවන රෝග හටගැනීමට හේතු වන බව විද්‍යාත්මක පර්යේෂණවලින් පවා සනාථ වී ඇත.

ආහාර වර්ගය (නොපිසූ)	ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් ගණන	ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු යකඩ මිලි ග්‍රෑම් ගණන	ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු තන්තු ග්‍රෑම් ගණන
පාරම්පරික සහල්	10.6 – 13.3	2.2 – 3.4	5.1 – 6.7
උඳු	25.21	7.57	18.3
මුං ඇට	23.90	6.74	16.3
තණහාල්	12.30	2.80	8.0
කොස් ඇට	10.09	18.25	3.9
බිත්තර	12.60	1.75	0
රතු මාළු	16.96	0.89	0

Reference: [1] U.S. Department of Agriculture [2] Amadi et al, International Journal of Innovative Food, Nutrition & Sustainable Agriculture 6(3):27-32, July-Sept, 2018 [3] Hariprasanna K., Indian Farming 65(12): 25-29; March 2016

නිරෝගී බවට හේතු වන්නේ...
මුං ඇට ද? බිත්තර ද?

පෝෂණ ගුණය	මුං ඇට ග්‍රෑම් 100ක	බිත්තර ග්‍රෑම් 100ක
ශක්තිය (කිලෝ කැලරි)	347	143
ප්‍රෝටීන් (ග්‍රෑම්)	23.9	12.6
තන්තු (ග්‍රෑම්)	16.3	0
කොලෙස්ටරෝල් (මිලි ග්‍රෑම්)	0	373
යකඩ (මිලි ග්‍රෑම්)	6.74	1.75
විටමින් C (මිලි ග්‍රෑම්)	4.8	0
කැල්සියම් (මිලි ග්‍රෑම්)	132	56

- ✓ මුං ඇටවල ඇති විටමින් C යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි. බිත්තර කහ මදයේ ඇති ප්‍රෝටීන් මඟින් යකඩ අවශෝෂණය වීම වළක්වයි - මහාචාර්ය ටි. ඩබ්ලිව්. වික්‍රමනායක විසින් රචිත‘ආහාර සහ පෝෂණය’
- ✓ පෝෂණ විශේෂඥ වෛද්‍ය පුහුණුව සඳහා නිර්දේශිත, Physicians Committee for responsible Medicine විසින් රචිත Nutrition Guide for Clinicians ග්‍රන්ථයේ බිත්තර ගැන මෙසේ සඳහන් වෙයි: බිත්තරයේ අඩංගු ලිපිඩ සහ කොලෙස්ටරෝල් හෘදයේ සෞඛ්‍යයට හානි දායක වේ. බිත්තර ප්‍රොස්ටේට් ග්‍රන්ථියේ සහ මහා අන්ත්‍රයේ පිළිකා ඇති කරයි; දියවැඩියාවට හේතු වෙයි.

දේශීය පාරම්පරික සහල්

කෘෂිරසායනවලින් තොරව වගා කරගත් දේශීය පාරම්පරික සහලේ ගුණ...

- ✓ සිරුරේ විස නසන ගුණ
- ✓ ප්‍රතිශක්තිය වඩන ගුණ
- ✓ දියවැඩියා නාශක ගුණ
- ✓ හෘද රෝග වලකන ගුණ
- ✓ ලේ වඩන ගුණ
- ✓ පිළිකා නාශක ගුණ
- ✓ වේදනා / උණ සුව කරන ගුණ

- *කහවනු*
- *කහමාල*
- *කළුහීනටි*
- *බටපොලැල්*
- *මඩතවාලු*
- *පච්චපෙරුමාල්*
- *කුරුළුතුඩ*

➢ මෙම සහල් වර්ග 3-4 එකට කළවම් කරගත් විට ගුණය අධික ලෙස වැඩි වේ!

කහවනු

- ආහාර ජීර්ණය පහසු කෙරේ
- සීනි උරා ගැනීම පාලනය කෙරේ
- පිළිකා නාශක ගුණය

කුරුළුතුඩ

- හන්දි අමාරු අඩු කිරීම
- ලේ සහ ප්‍රතිශක්තිය වැඩි වීම

මඩතවාලු

- ශරීරයෙන් විෂ ඉවත් කිරීම
- දියවැඩියාව පාලනය
- පිළිකා ජනකයන් ඉවත් කිරීම
- ජාන විකෘතිතා වැළකීම
- ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය, පටක අලුත්වැඩියාව සහ වර්ධනය
- ශරීරය සිසිල් කිරීම

කළුහීනටි

- ශරීරයෙන් විෂ ඉවත් කිරීම
- පිළිකා නාශක ගුණය
- දියවැඩියාව පාලනය
- හෘද රෝග පාලනය

දේශීය පාරම්පරික සහල් පිටි ආහාර

එක ම සහලින් සැකසුවත්
සකසන ආකාරය අනුව මෙම
විවිධ ආහාර වල ගුණ විවිධ වේ

පාරම්පරික සහල් පිටි කැවිලි

කෘෂිරසායනවලින් තොරව වගා කරගත් දේශීය පාරම්පරික සහලේ පිටි යොදාගෙන, පිරිසිදු කිතුල් පැණි එක්කර සාදා ගත් අපේ රසකැවිලි,

- ✓ දියවැඩියාව සුව කරයි!
- ✓ හෘද රෝග දුරලයි!
- ✓ ප්‍රතිශක්තිය නංවාලයි!
- ✓ ආයුෂ වඩයි!

දේශීය ධාන්‍ය හා මාංශ භෝග

ඉතිහාසයේ හෙළදිව ලොව ප්‍රසිද්ධියට පත් වූයේ ‘පෙරදිග ධාන්‍යාගාරය’ නමිනි. එයින් අදහස් වන්නේ දීර්ඝායුෂ විඳි අපගේ මුතුන්මිත්තන් පෝෂණය වූයේ ධාන්‍ය ප්‍රමුඛ වූ ආහාරයෙන් බවයි. අතීතයේ තිබූ සිය ගණනක් වූ අපගේ ධාන්‍ය වර්ග අතරින් වර්තමානයේ අපගේ කෑම පිඟානේ කලාතුරකින් හෝ දක්නට ඇත්තේ ධාන්‍ය වර්ග අතලොස්සකි. අපගේ දේශීය ධාන්‍යවල පෝෂණය පිළිබඳ බටහිර පෝෂණවේදීන්ගේ දැනුමේ ඇති මද බව නිසා අපට බටහිරින් ලැබෙන පෝෂණ උපදෙස් තුල අපගේ ධාන්‍ය අඩංගු නොවීම අපගේ නිරෝගී බව නැති වීමට ප්‍රධාන හේතුවකි. කිසිදු රසායනික පොහොරක් හෝ රසායනික කෘෂි රසායනයක් නොමැතිව වගා කළ හැකි අපගේ ධාන්‍ය නැවත අපගේ ප්‍රධාන ආහාර අතරට එක් කර ගැනීමට කාලය පැමිණ ඇත.

කුරක්කන්

- ප්‍රතිඔක්සිකාරක හැකියාව
- කොලෙස්ටරෝල් පාලන කරන ගුණ
- දියවැඩියා පාලන ගුණ
- විෂබීජ ආසාදන පාලන ගුණ
- සර්ප විෂ නාශක ගුණ
- වකුගඩු රෝග සුව කරන ගුණ
- වැඩි යකඩ ප්‍රමාණ (ලේ ධාතුව වඩවයි)
- වැඩි කැල්සියම් ප්‍රමාණ (දත් හා අස්ථි ආරක්ෂාව)
- පාචනය වළකන හා ආහාර ජීර්ණය පහසු කරවන ගුණ
- තුවාල සුව කරන ගුණ
- පිළිකා වළකන සහ නාශක ගුණ

කැඳ

රොටී

තලප, හැලප, පිට්ටු

තනහාල්

- ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ යකඩ, කැල්සියම් බහුලයි
- නීරක්තිය සුව කරයි. අස්ථි සහ මාංශපේශි ශක්තිමත් කරයි
- හෘදය නිරෝගී කරයි. හෘදයාබාධ වළක්වයි. හදවතේ ආසාදන තත්ත්වයන් වළකයි
- මනා ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වයට උපකාරී වේ. ස්නායු රෝග සුව කරයි
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි. අක්මාවේ තෙල් සුව කරයි
- ආහාර මාර්ගයේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගනියි. ආහාර මාර්ගයේ බොහෝ රෝග සුව කරයි
- ස්ථුලතාවය සුව කරයි
- බැක්ටීරියා සහ වෛරස් උණ වලට විරුද්ධව ප්‍රතිශක්තිය ගොඩ නගයි
- හිස කෙස් සහ සම නිරෝගී කරයි

මෙනේරි හාල්

- ආහාර දිරවීම වැඩි දියුණු කරයි
- දියවැඩියාව සුව කරයි. ඉන්සියුලින් නිපදවීමේ ශක්තිය ඇත
- හෘද රෝග වලකයි
- ශරීරයේ විෂ හරණය කිරීමේ ගුණ ඇත
- යකඩ සහ මැග්නීසියම් වලින් පොහොසත් ධාන්‍යයකි
- රක්තහීනතාවයට පිළියමකි
- ඇදුම රෝගය සුව කිරීමට සමත් ය
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ ඇත
- පිළිකාවලින් ආරක්ෂාව ලබා දේ
- ගැබිනි මව්වරුන්ට මෙන්ම ළදරුවන්ට ද ඉතා ගුණදායී ය

උඳු / උළුඳු

- ප්‍රෝටීන්, යකඩ ඇතුළු ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් අනූනයි
- තන්තු අධික ආහාරයකි
- දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල්, අධිරුධිර පීඩනය පාලනය කරයි
- හෘදයාබාධ, අංශභාගය, පිළිකා වළක්වයි
- මල බද්ධය සුව කරයි
- ආතරයිටිස් වේදනා දුරු කරයි
- නීරක්තිය සුව කරයි
- විඩාව සංසිඳුවයි
- මානසික සහනය ගෙන දෙයි
- ගර්භණී මව්වරුන්ට බොහෝ ගුණ දෙයි

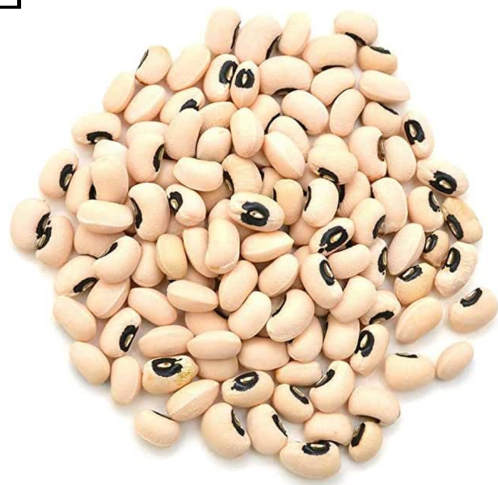
දේශීය බඩඉරිඟු

- ඛනිජ ලවණ සහ තන්තු වලින් පොහොසත් ආහාරයකි
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක වලින් අනූන ඉරිඟු පිළිකා වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ
- හානිදායක කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කර හෘද රෝග ඇතිවීම වළක්වනු ලබයි
- දියවැඩියාව පාලනය කරයි
- ගර්භණී මව්වරුන්ට ඉතා ගුණදායකයි
- මළ බද්ධය ඇති වීම වළක්වනු ලබයි
- රක්තහීනතාවය සමනය කරයි
- ස්නායු රෝග ඇතිවීම වළක්වයි

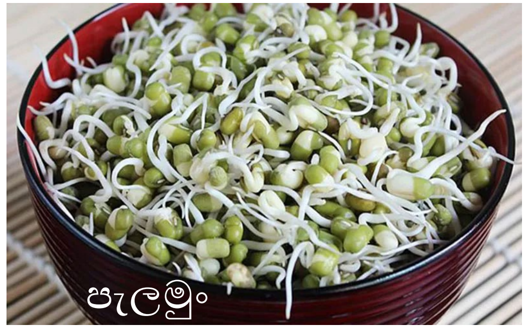
අග්ගලා

පිට්ටු

කව්පි



- මල බද්ධය සමනය කරයි.
- අධික රුධිර පීඩනය ඇතිවීම පාලනය කරයි.
- ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරයි.
- ශරීරයෙහි පවතින විෂ වර්ග ඉවත් කරයි.
- ආහාර මාර්ගයේ පිරිසිදු භාවය ඇති කරයි.
- සන්ධි රෝග සමනය කරයි.
- ඉරුවාරදයට සහනය සලසයි.
- ඇදුම රෝගීන්ට ගුණදායකයි.
- මාස් ශුද්ධියේ දී ඇතිවෙන වේදනා සමනය කරයි.
- ගැස්ට්‍රයිටීස් රෝගය සමනය කරයි.
- අක්ෂි රෝග ඇතිවීම වළක්වයි.



මුං ඇට

- ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ තන්තු බහුල ආහාරයකි
- අක්මා ආරක්ෂක ගුණ සහිතයි
- දියවැඩියාවට, කොලෙස්ටරෝල් සහ අධි රුධිර පීඩනයට ගුණයි
- පැලමුංවල ප්‍රතිඔක්සිකාරක හැකියාව සහ දියවැඩියා පාලන ගුණ වඩාත් ඉහළයි
- පිළිකා වළක්වයි
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි.
- අක්මාව ආරක්ෂා කරයි.

පැලමුං සලාදය

දේශීය අල

රාජ අල

- දියවැඩියාව සහ අධික රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි.
- විටමින්, ඛනිජ ලවණ, තන්තු සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බහුල පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු නිසා ශරීර ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි. රෝග බෝ කරන බැක්ටීරියා, වෛරස් වලට විරුද්ධව ක්‍රියා කරයි.
- කාන්තාවන්ගේ කේශ කලාපය වැඩීමට උපකාර වේ.
- ශරීරය සිසිල් කරයි
- අර්ශස් රෝගීන්ට, මලබද්ධයට, ආහාර මාර්ගයේ රෝගවලට ඉතාමත් ගුණයි.
- රුධිර වාහිනීවල ප්‍රත්‍යස්ථතාවය වැඩි කරයි. හෘදයාබාධ, අංශභාගය වළක්වයි.
- ශරීරයේ වියළි බව අඩු කරයි, විජලනය වන අවස්ථා වලට ඉතා ගුණයි.
- ශක්ති ජනක ආහාරයක්.

ව්‍යංජනය කිරට

ව්‍යංජනය මිරිසට

රොටී

කැඳ

දන්දිල / දන්දින අල

- ශක්ති ජනක ආහාරයක්
- ශරීරය සිසිල් කරයි
- දියවැඩියාව සහ අධික රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි.
- විටමින්, ඛනිජ ලවණ, තන්තු සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බහුල පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු නිසා ශරීර ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි. රෝග බෝ කරන බැක්ටීරියා, වෛරස් වලට විරුද්ධව ක්‍රියා කරයි.
- කාන්තාවන්ගේ කේශ කලාපය වැඩීමට උපකාර වේ.
- අර්ශස් රෝගීන්ට, මලබද්ධයට, ආහාර මාර්ගයේ රෝගවලට ඉතාමත් ගුණයි.
- රුධිර වාහිනීවල ප්‍රත්‍යස්ථතාවය වැඩි කරයි. හෘදයාබාධ, අංශභාගය වළක්වයි.
- ශරීරයේ වියළි බව අඩු කරයි, විජලනය වන අවස්ථා වලට ඉතා ගුණයි.

තැම්බූ අල

චිප්ස්

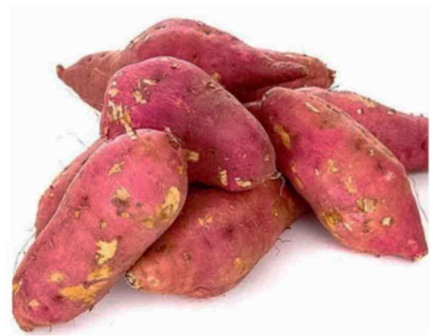
ව්‍යංජනය

කැඳ

පුඩිං

බතල

- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය ඉහළ නංවයි.
- පෝෂණ පදාර්ථ අධිකයි. මන්දපෝෂණය දුරලයි.
- කෙස් වැටීම වළකා කෙස්වල දීප්තිය ඇති කරයි.
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය ඉහළ නංවයි.
- පෙනහළු පිළිකා හා සමේ පිළිකාවලින් ආරක්ෂාව සලසයි.
- සිරුර අභ්‍යන්තරයේ ඇති උෂ්ණය සහ දැවිල්ල අවම කරයි.
- දත් ශක්තිමත් කරයි.
- සුදු කබර රෝගයට ගුණ දෙයි. සම පැහැපත් කරයි.
- බඩ පුරවා දැමීමට ගුණ දෙයි.
- පිරිමින්ගේ සරු බව වැඩි කරයි.
- හංදි රෝග සඳහා ගුණ දෙයි.
- හෘද රෝග සුවපත් කරයි.
- ස්නායු ශක්තිමත් කරයි.



අල බෝල ව්‍යංජනය

තෙම්පරාදුව

රොටී

පෙති බැදුම

මඤ්ඤොක්කා

- වැඩි ප්‍රෝටීන්, විටමින් කේ, යකඩ, තන්තු සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ප්‍රමාණ අඩංගුයි.
- රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කරන්න උදව් වෙනවා.
- රක්තහීනතා අවදානම පහ කරනවා.
- අස්ථි වල ශක්තිමත් බව වැඩි කර සන්ධි රෝග වලින් ආරක්ෂා කරනවා.
- රුධිර පීඩනය සහ හෘද ස්පන්දන වේගය පාලනය කිරීමට සමත් වේ.
- මානසික විඩාව, ආතතිය නැති කර ගන්න උදව් වෙනවා.
- මළ බද්ධය සුව වේ. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි සිදු කරයි.
- මඤ්ඤොක්කා නිසා රුධිර සීනි මට්ටම ඉහල යන්නේ නැහැ. දියවැඩියාව පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් මඤ්ඤොක්කාවලට තියෙනවා.
- ඇස් වල ඉදිමීම, කඳුළු ගැලීම, ඇස් රතු වීම සුව කිරීමේ හැකියාව පවතිනවා.
- තරබාරු බව අඩු කරනවා.
- පිළිකා සෛල විනාශ කිරීමේ විශේෂ හැකියාව තියෙනවා.

මයියොක්කා ෆ්රයිස්

- අලය පොතු හැර අඟල් 03 ක පමණ දිග කුට්ටිවලට කපා ඒවා දිග අතට 6කට හෝ 8කට පලා ගන්න.
- ඉන් පසු බාගෙට තම්බා ගන්න.
- ගැඹුරු තෙලේ රන්වන් පාට වන තෙක් බැද ගන්න.
- අවශ්‍ය පමණට ගම්මිරිස් කුඩු හා ලුණු කුඩු කළවම් කර ගන්න.

හුලංකීරිය (ආරුක්කා)

- ගැස්ට්‍රයිටිස් සුව කරයි
- අජීර්ණය සුව කිරීම
- ස්ථුල බව අඩු කිරීම
- දියර ස්වභාවයෙන් මළ පිටවීම පාලනය කරයි
- අර්ශස් සුව කරයි
- මුත්‍රා ආසාදන සුව කරයි
- වලිප්පුවට ගුණයි
- උණට, කැස්සට ගුණයි
- සමේ රෝග සුව කරයි
- ශ්වාසනාළ ප්‍රදාහය ඇති වීම පාලනය කරයි
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි. හෘද රෝග, දියවැඩියාව වැනි බොහෝ රෝග වලට ගුණදායකයි

උඩල

- දත් හා මුඛ රෝග සඳහා ගුණ දෙයි
- පණු රෝග පාලන හැකියාවක් ඇත
- ආසාදනවලට එරෙහිව ප්‍රතිශක්තිය ඇති කරයි
- මළබද්ධය මෙන්ම පාචනය ද සුව කරයි

හිඟුරල

- පිළිකා මර්දනය කරනවා.
- දරු ඵල පමා වන කාන්තාවන්ට මේ හිඟුරල ඉතාම ගුණදායකයි.
- ශරීරය සිසිල් කරනවා, උෂ්ණාධික රෝග දුරු කරනවා.
- දියවැඩියා රෝගීන්ට ඉතාමත් ගුණදායකයි.
- අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරනවා.
- අධි බර අයගේ දේහ බර අඩු කරනවා.
- ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමවත් කරනු ලබනවා.

බැදුම

රවුල් කුකුලල

සූට කුකුලල

- විටමින් බී ඇතුළු විටමින් වර්ග වලින් අනූනයි
- ශරීරය සිසිල් කරන ගුණ ඇත
- මුත්‍රා පෙරීමට උපකාරී වේ
- ප්‍රතිශක්තිය වැඩයි

ව්‍යංජනය

ටොපි

කිරි අල

- අල, කොළ සහ පිති ද කෑමට ගනී
- හිතකර කාබෝහයිඩ්‍රේට, තන්තු බහුලයි
- ඉතා ම පෝෂ්‍යදායි ආහාරයකි. මන්දපෝෂණය දුරලයි
- දියවැඩියාව ඇතුළු බොහෝ රෝගවලට ගුණදායකයි
- හෘදයාබාධ වළකයි
- ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි

ඉසුරු කිරි අල

කඳල

- තන්තු සහ විටමින්, ඛනිජ ලවණවලින් පොහොසත් ආහාරයකි
- දියවැඩියාව පාලනය කරයි
- හෘද රෝග වැළක්වීමේ හැකියාවක් සතුයි
- පිළිකා වැළැක්වීමට මෙන්ම පිළිකා සෛල විනාශ කිරීමටද ශක්තියක් ඇත
- ශරීරයේ පරිවෘත්තිය හෝර්මෝන යාමනය කර ස්ථුලතාවය නැති කරයි
- ආහාර මාර්ගයට බොහෝ ගුණ දෙයි. ආහාර ජීර්ණය සහ අවශෝෂණය නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී වේ

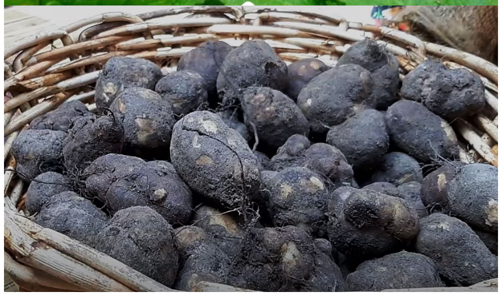
බුත්සරණ

- විටමින්, ඛනිජ ලවණ, තන්තු බහුලයි
- ප්‍රතිශක්තිය ඇති කරයි
- පිළිකා වලක්වයි
- විස නසයි
- අක්මා රෝගවලට ගුණ දෙයි
- ආහාර මාර්ගය පිරිසිදු කරයි
- මලබද්ධය වලක්වයි

බිත්තර බුත්සරණ (ආටිචෝක්)

සුදු හා රතු බුත්සරණ

ඉන්නල



තෙම්පරාදුව

- ප්‍රෝටීන්, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ බහුල ආහාරයකි.
- කෑම රුචිය වර්ධනය කරයි.
- අජීර්ණ අවස්ථාවලදී ද ගුණයි
- සමෙහි පැහැපත් බව ඇතිකිරීමට සමත්ය.
- අස්ථි ශක්තිමත් කරයි, ශක්තිමත් දත් දෙපළක් ලැබේ.
- දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන රෝගීන්ට, රුධිර වාහිනී ගත රෝගවලට බෙහෙවින් ගුණදායකය.
- වැඩි යකඩ ප්‍රමාණයක් ඉන්නලවල ඇත, ලේ අඩුකම හෙවත් නීරක්තියට සුව කරයි.
- වකුගඩු රෝගවලට ඉමහත් සෙතක් සලසයි, මුත්‍රා සමඟ රුධිරය පිටවීමට ඉතා ගුණයි.
- කොලෙස්ටරෝල්වලින් පීඩා විඳිනා ඉතා ගුණ අල වර්ගයකි.
- හිසකෙස් අකලට පැසීමේ හා හිසකෙස් වැටීමේ රෝග තත්ත්වයෙන් ඔබව ආරක්ෂා කරයි

කිඩාරම් අල

- ශරීර උෂ්ණය නිසා ඇතිවන රෝග මැඩලයි
- තන්තු අධිකයි. ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි. ආහාර මාර්ගය නිරෝගී කරයි. මලබද්ධය නැති කරයි. ගැස්ට්‍රයිටිස් සුව කරයි
- අර්ශස් රෝගය ඇතිවීම වළක්වයි; සුව කරයි
- සිරුරේ විස ඉවත් කරන ගුණ ඇත
- මහ බඩවැලේ සහ පෙනහළු පිළිකා ඇතුළු පිළිකා වළක්වයි
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක අධිකයි. වේදනා, ඉදිමුම් සුව කරයි.
- ආතරයිටිස් සහ ඇදුම සඳහා විශේෂයෙන් ගුණ දෙයි.
- දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් සඳහා ගුණ දෙයි.

කට්ලට්

කිරි කොඩොල්

- විඩාව සංසිඳුවයි
- ලේ වඩවයි
- අර්ශස් ඇතුළු ආහාර මාර්ගයේ බොහෝ රෝග සනහා ගුණ ලබා දෙයි
- පණු රෝග දුරලයි
- ලිංගික හෝර්මෝන දුබලතා නිවැරදි කර සරු බව වඩවයි
- කාන්තාවන්ගේ ගර්භාෂ රෝග සුව කරයි; හෝර්මෝන සමතුලිත කරයි.

කටු අල

- පෝෂණ ගුණය අතින් ඉතාම ඉහල අල වර්ගයකි
- ශරීරය නිරෝගී කරන තන්තු, විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් පිරුණු ආහාරයකි
- දුර්ලභ අල වර්ගයක් වන නමුත් කලාතුරකින් හෝ ආහාරයට ගැනීමෙන් බොහෝ ගුණ ලැබෙයි.
- ආහාර මාර්ගය සුවපත් කරයි
- පිළිකාවලට විරුද්ධව ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි
- කටු අල මහා සංඝ රත්නයට පිළිගැන්වීම මහා පුණ්‍යකර්මයක් සේ සැලකේ

දේශීය එළවළු

බිම්මල් (හතු)

- ✓ ප්‍රෝටීන් අධිකතම ආහාරයක්. ශරීරයට අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල රාශියක් අඩංගු වෙනවා.
- ✓ විටමින් බී සංකීර්ණයට අයත් සමහර විටමින, විටමින් සී හා ඩී මෙන්ම, පොස්ෆරස්, යකඩ, කැල්සියම්, සෙලනියම්, තඹ, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම්, හා සින්ක් වැනි ඛනිජ ලවණත් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණ වලින් අන්තර්ගත වෙනවා
- ✓ ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරනවා.
- ✓ හතුවල අඩංගු කෙඳි හා තවත් එන්සයිම රුධිරගත අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අවම කිරීමට දායක වෙනවා. මේ නිසා හෘදයාබාධ, ආඝාත වැනි රෝග සඳහා වූ අවදානම අඩු කරනවා.
- ✓ අඩංගු යකඩ වලින් අති බහුතර ප්‍රමාණයක් ශරීරයට පහසුවෙන් අවශෝෂණය විය හැකි මට්ටමේ තිබෙනවා. මේ නිසා රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් හොඳින් වර්ධනය කරනවා.
- ✓ පියයුරු පිළිකා හා පුරස්ථි ග්‍රන්ථි පිළිකා ඇතුළු බොහොමයක් පිළිකා ඇතිවීම වළක්වනවා.

බිම්මල් (හතු)....

- ✓ ඉන්සියුලින් උත්පාදනය කාර්යක්ෂම කරනවා. දියවැඩියාව සුව කිරීමට දායක වෙනවා. දියවැඩියා රෝගීන්ගේ තුවාල සුවවීමටත් හතු වල අඩංගු සංඝටක උපකාරී වෙනවා.
- ✓ ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැනි රෝග වැළඳීමේ අවදානම අවම කරනවා. මීට අමතරව අස්ථි හා සන්ධි වල ගෙවී යෑම ද අවම කරනවා.
- ✓ රුධිර නාලවල ආතතිය අඩු කර ඒවායේ බිත්ති ඉහිල් කරන අතර මේ නිසා සමස්තයක් වශයෙන් ශරීරයේ රුධිර පීඩනය අනවශ්‍ය ලෙස ඉහළ යාම වළක්වනවා. මේ නිසා හෘදයාබාධ, ආඝාතය වැනි මාරාන්තික තත්ත්වයන් ඇතිවීම වළක්වනවා.

පුහුල්

- ශරීරයේ විස නසයි
- මදසරු බවට ඔසුවකි
- අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මර්දනය කරයි
- ගැස්ට්‍රයිටීස් රෝගීන්ට වඩාත් හොඳ ප්‍රතිඵල දෙයි
- ශරීර දාහය නිවා සිරුර ප්‍රබෝධමත් කරයි
- රක්තහීනතාවය හා සිරුරේ කෘශ බව නැසීමට දායක වේ
- පණු රෝග සුව කරයි
- අර්ශස් රෝගය සුව කරයි
- ඔසප් සමයේ ඇතිවන අධික රුධිර ගලනයට ගුණ දෙයි
- වකුගඩු නිරෝගිමත් කරයි, මුත්‍රා රෝග සුව කරයි
- පෙනහළු ශක්තිමත් කරයි, ඇදුමට පීනසට ගුණයි
- සම පැහැපත් කරයි

ලබු

- සුව නින්දක් ලබා දෙයි
- මව් කිරි වඩවයි
- පිපාසය සන්සිඳුවයි
- සිරුර විජලනය වීම වළක්වයි
- රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරයි
- මල බද්ධයට සහනය ගෙන දෙයි
- මුත්‍රා ගල් දිය කරයි
- අක්මා සෛල අලුත්වැඩියා කරයි
- රුධිරය පිරිසිදු කරයි
- හෘද රෝග නසයි
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- තන්තු බහුල ආහාරයක් නිසා අර්ශස් රෝගීන්ට ගුණදායකයි
- තරබාරුව අඩු කර ගන්නට ඉතා කදිමයි
- මානසික ආතතිය දුරු කරයි
- ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝගයට ගුණදායකයි
- ආමාශයේ හටගත් තුවාල සුව කරයි
- ස්නායු රෝගවලට ගුණදායකයි
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති කරයි

මාළුව

නියඹලාව

ලබු කොළ තෙම්පරාදුව

- නීරක්තිය දුරලයි
- සිරුරේ විස ඉවත් කරයි. ලේ පිරිසිදු කරයි
- දියවැඩියාවට ඔසුවකි
- කොලෙස්ටරෝල් සහ හෘද රෝග දුරලයි
- මොළයේ ස්නායු ක්‍රියාව වැඩි දියුණු කරයි
- මුත්‍රා අඩස්සියට ගුණ දෙයි
- බැක්ටීරියා ආසාදන සුව කරයි
- අක්මාවේ විස ඉවත් කර අක්මාව නිරෝගී කරයි
- ආහාර මාර්ගය නිරෝගී කරයි
- මලබද්ධය දුරලයි

පතෝල

- ස්ථූලතාවය නැති කරනවා
- අධිරුධිර පීඩනය සුව කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා
- හෘද වේදනා සුවපත් කරනවා. හෘද රෝග වළක්වනවා
- වකුගඩු නිරෝගී කරනවා. මුත්‍රා පෙරීම වැඩි දියුණු කරනවා
- ශරීරයේ විස හරණය කරනවා
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරනවා. බඩවැල නිරෝගී කරනවා.
- මළබද්ධය, අර්ශස් දුරු කරනවා
- ගැස්ට්‍රයිටිස් සමනය කරනවා
- පෙනහළු ශක්තිමත් කරනවා. ඇදුම සහ සෙම රෝග සුව කරනවා
- මොළයේ ස්නායු ක්‍රියාව දියුණු කරනවා. සංකාව, මානසික අවපීඩනය, මානසික ආතතිය සුවපත් කරනවා
- කාන්තා ලිංගික හෝර්මෝන අසාමාන්‍යතා සුව කරනවා. මද සරු බව නැති කරනවා
- හිස කෙස් සහ සම නිරෝගී වීමට උපකාරී වෙනවා

කැකිරි

- ශරීර දාහය නැති කරනවා.
- හිසරදය සුව කරනවා.
- පණු රෝගවලට ගුණ දෙනවා.
- අධි රුධිර පීඩනයට ඉතා ගුණදායක වෙනවා.
- මානසික ආතතිය දුරු කරනවා. මානසික රෝග දුරලනවා.
- කොලෙස්ටරෝල් ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරනවා.
- හදවතේ නිරෝගී බවට හේතු වෙනවා.
- පිළිකා ඇතිවීම වළක්වනවා.
- වකුගඩු ආශ්‍රිතව වැළදෙන රෝග සුවපත් කරනවා.
- සුවදායි නින්දක් ලබා ගන්නට උපකාරී වෙනවා.
- මුත්‍රා ආසාදන හා මුත්‍රා අඩස්සිය ආදී රෝග දුරු කරනවා.
- දියවැඩියා රෝගය පාලනය කරනවා.
- මුත්‍රා ගල් දිය කරන්නට උපකාරී වෙනවා.
- ශරිරයේ විස නැති කරනවා. රුධිරය පිරිසිදු කරනවා.

ව්‍යංජනය කිරට

කළපොල් මාළුව

ව්‍යංජනය මිරිසට

කැකිරි මාළුව තෙලට

බීම

පිපිඤ්ඤා

- **විටමින්, ඛනිජ ලවණ, තන්තු සහ ශරීරය නිරෝගී කරන ශාක රසායන බහුල ආහාරයක්**
- මාංශ පේශී නීරෝගීව පවත්වා ගන්නට උදව් කරනවා
- ගත සිත ප්‍රබෝධමත් කරනවා. තෙහෙට්ටුව නැති කරනවා
- පිළිකා ඇතිවීමේ අවධානම සැලකිය යුතු මට්ටමකින් අඩු කරනවා
- ශරීරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම යහපත්ව තබා ගන්නට උපකාරී වෙනවා
- **ශරීර දාහය නිවාලනවා. විජලනය වළක්වනවා**
- අධි රුධිර පීඩනය පාලනය කරනවා.
- ශරීරයේ විෂ ඉවත් කරනවා
- මුත්‍රා පිටවීම හොඳින් සිදු කරනවා
- මළ පිටවීමේ අපහසුතා දුරු කරනවා
- සම පැහැපත් වෙනවා
- ඇස් දීප්තිමත් වෙනවා
- ශරීරයට සැහැල්ලුවක් ලබා දෙනවා

කෝවක්කා ගෙඩි

කෝවක්කා ගෙඩි ආහාරයට ගැනීමෙන් පහත සියළු රෝගී තත්ත්වයන් සුව කර ගැනීමට ගුණ ලැබෙනු ඇත

කල්ගත වූ කැස්ස
පොතු කබර රෝගය
මුඛ රෝග
අක්මා රෝග
හන්දිපත් වේදනා
දියවැඩියාව
ලාදුරු
දද , කුෂ්ඨ
සෙම රෝග
උණ රෝග
වණ, තුවාල
ඇදුම
ශරීරගත ඉදිමුම් හා වේදනා
වකුගඩු රෝග
අර්ශස්
මළබද්ධය
ආර්තව දෝෂ
මුඛ දුර්ගන්ධය

වම්බටු

- විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ රැසකින් පොහොසත් ය
- ආහාර ජීර්ණය වැඩි දියුණු කරයි
- හානිදායක කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කළ හැකි බවයි
- අධික රුධිර පීඩනය පාලනය කළ හැකිය
- හෘදයාබාධ වැළක්වීමේ හැකියාව තිබෙනවා
- ප්‍රතිශක්තිය නංවාලමින් පිළිකා ඇතිවීම වළක්වයි
- රක්තහීනතාවය වළක්වයි
- අස්ථි පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි
- මතකය දියුණු කරයි
- උපත් ආබධ වලක්වයි
- නිරෝගී සමක් ලබා දේ
- ඇස් නිරෝගී කරයි

පුච්චපු බටු සම්බෝලය

තිබ්බටු, තලන බටු, අහස් බටු

- ආහාර මාර්ගයට බොහෝ ගුණදායකයි. අර්ශස් ඇතුළු බඩවැලේ බොහොමයක් රෝග දුරු කරයි
- රෝගී වීම නිසා ඇතිවන ශරීරයේ අපහසුතා දුරු කරයි
- ප්‍රතිශක්තිය නංවාලයි. ආසාත්මිකතා දුරු කරයි
- විදුරුමස් දියවීම, විදුරුමස්වලින් ලේ ගැලීම, දත් සෙලවීම වැනි මුඛ රෝගවලට සුවය දෙයි
- ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවෙන සෙම් රෝග සුවකිරීමට උපකාරී වෙයි
- පණු රෝග පාලනය කරයි

තිබ්බටු ව්‍යංජනය

තිබ්බටු මැල්ලුම

තලන බටු පැහිය

තලන බටු ව්‍යංජනය කිරට

තලන බටු ව්‍යංජනය මිරිසට

තිබ්බටු ව්‍යංජනය කොස් ඇට සමග

ජපන් බටු ගෙඩි
(සිංගප්පූරු, තවුසි)

- කිරි දෙන මව්වරුන්ට ඉතා යෝග්‍යයි. කිරි වඩවයි
- කාන්තාවන්ගේ ආර්තවහරණයෙන් පසුව ඇතිවන ශරීර වේදනාවන් අවම කිරීමේ ගුණයද මෙම ශාකය සතුවේ
- නීරක්තිය සුව කරයි
- ලිංගික හෝර්මෝන ක්‍රියා කරවයි. දරු පල ඇති කරයි
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගය වළකයි
- මුත්‍රා රෝග සඳහා ගුණ දෙයි

බිලිං

- විටමින් සී, බී, යකඩ, පොස්ෆරස් සහ කැල්සියම් යහමින් අඩංගු වේ
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ බහුල ය
- ආහාර රුචිය වැඩි කරන්නක්
- අර්ශස් තත්වය සමනය කරන්නත් සමත් වෙනවා
- උණ, කැස්ස ඇතුළු සෙම් රෝග වලට ද ගුණදායක ය
- රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීමට උපකාරී වන නිසා දියවැඩියා රෝගීන්ට බොහෝ ගුණයි
- සමේ ඇති වන කැසීම ඇතුළු චර්ම රෝග වලට ද සුවයක් ගෙන දේ
- අධි රුධිර පීඩනය සුව කිරීමේ ගුණ අන්තර්ගතයි
- ආතරයිටිස්, සන්ධිවල ඉදිමුම සහ වේදනා වැනි ගැටළු වලට ද හොඳ ප්‍රතිකර්මයකි

හේන් වට්ටක්කා

- වට්ටක්කා කෙඳි බහුල ආහාරයක් නිසා හොඳින් කුස පුරවනවා, නැවත කුස ගින්න ඇතිවීම අවම කරනවා.
- ශක්ති ජනක ආහාරයක් වන අතරම ස්ථුලතාවය වළක්වනවා
- විටමින් ඒ බහුල ආහාරයක්. ඇස් පෙනීම දියුණු කරනවා
- විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ තන්තු වර්ග බොහොමයක් අඩංගු නිසා ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට හේතු වෙනවා. පිළිකා අවධානම අඩු කරනවා. වෛරස් රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති කරනවා
- ඉන්සියුලින් නිපදවීමේ හැකියාව ඉහල නංවමින් දියවැඩියාව පාලනයට උපකාර කරනවා

අළුකෙසෙල්

- විටමින් සහ ලවණ අධිකයි
- ප්‍රතිශක්තිය ඇති කරයි
- හදවත නිරෝගී කරයි
- බඩ වේලීම වළක්වයි
- ලේ අඩු කම (රක්තහීනතාවය) ට ඖෂධයකි
- ඇඟේ ඇති විස ඉවත් කරයි
- තුවාල ඇති වීම වලකයි
- රුධිරයේ සිනී පාලනය කරයි
- පිළිකා ඇති වීම වළක්වයි
- ඉතා ඇත අතීතයේ සිට ආහාරයට ගෙන ඇත

අළු කෙසෙල් පෙති බැදුම

අළු කෙසෙල් කිරි හොදි

ව්‍යංජනය කිරට

බැදුම

ලෙලි බැදුම

ලෙලි මැල්ලුම

කෙසෙල් මුව

- රක්තහීනතාවය සුව කරයි
- දියවැඩියාව පාලනය කරයි. පිළිකා වළක්වයි. හෘද රෝගවලින් ආරක්ෂාව ලබා දේ
- කිරිදෙන මව්වරුන් සඳහා බොහෝ හිතකරයි. ඔසප් වේදනාවන් සමනය කරයි
- වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහල නංවයි. වකුගඩු ගල් දියවීම සඳහා ස්වාභාවික පිළියමකි
- මුත්‍රා දැවිල්ල හා මුත්‍රා ගැටලු ඇතිවීම වළක්වයි
- බඩවැල් ක්‍රියාකාරිත්වය විධිමත් කර ආහාර ජීර්ණය පහසු කරවයි. මලබද්ධය දුරු කරයි
- බැක්ටීරියා ආසාදන සහ වෛරස් උණ සමනය කරයි
- මානසික ආතතිය නැති කරයි. මනෝභාවය යහපත් කරයි

කෙසෙල් බඩ

- ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරනවා.
- ශරීරයේ විෂ ඉවත් කරනවා
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය පිරිසිදු කරනවා.
- ආමාශයේ ඇතිවන තුවාල සුව කරනවා.
- මහා අන්ත්‍රයේ පිළිකා ඇතිවීම වළක්වනවා.
- බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග බොහොමයක් සුව කරනවා.
- මලබද්ධය වළකවනවා.

- ශරීරයේ අනවශ්‍ය මේදය දියකර හරිනවා.
- ශරීරයේ බර වැඩිවීම පාලනය කරනවා.
- දියවැඩියාව පාලනය කරනවා.
- සිරුර සිසිල් කරනවා.
- අධි රුධිර පීඩනය සුව කරන්නට උපකාරී වෙනවා.
- මුත්‍රාශයේ ගල් සුව කරනවා.
- ගැබිනි මව්වරුන්ට ඉතාම ගුණදායකයි.
- සුව නින්දක් ලබා දෙනවා.
- මානසික ආබාධ දුරු කරනවා.
- ලේ වැඩීමට උපකාරී වෙනවා.

මුරුංගා

ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි
අක්මාව නිරෝගී කරයි
අවධානය සහ මතක ශක්තිය වැඩි කරයි
ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි
රුධිරයේ සීනි සහ කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
නිරෝගී සමක්, නිය සහ කේශ කලාපයක් ලබා දෙයි
වේදනා සමනය කරයි

ආලංගා

ප්‍රෝටීන් ,යකඩ ,කැල්සියම් ,මැග්නීසියම් ,පොටෑසියම් ,ඇමයිනෝ අම්ල, බීටා කැරොටින් හා විටමින් වලින් බහුල තන්තුමය ආහාරයකි

ශරීරයේ තැන්පත් ව ඇති මේද දහනය කිරීමේ අරුම පුදුම හැකියාව සතුය. ශරීර බර අඩු කිරීමට උපකාරී වෙයි

ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් ඉහළ ය

කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරයි

රුධිරයේ සීනි පාලනය කරයි

රුධිර පීඩනය අඩු කරයි

පිළිකා අවදානම අඩු කරයි

හදවත් රෝග වලකයි

අර්ශස් වලට ගුණ දෙයි

වැල් අවර

- ප්‍රෝටීන් අධිකයි
- ප්‍රතිශක්තිය වඩන තන්තු සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බොහෝයි
- දියවැඩියා පාලනයට ගුණයි
- අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීමේ හැකියාව අත
- හෘද රෝග වලක්වයි
- ආහාර මාර්ගයේ නිරෝගිබව ලබා දෙන ආහාරයකි

වදුරු මෑ

- ප්‍රෝටීන් බහුලයි
- ප්‍රතිශක්තිය වඩන තන්තු සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බොහෝයි
- දියවැඩියා පාලනයට ගුණයි
- අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීමේ හැකියාව අත
- හෘද රෝග වලක්වයි
- පාකින්සන් වැනි සුව කිරීමට අපහසු ස්නායු ආශ්‍රිත ආබාධ පවා වළක්වයි
- ලිංගික හෝර්මෝන උත්තේජනය කරයි
- ආහාර මාර්ගයේ නිරෝගිබව ලබා දෙන ආහාරයකි

මෑ

- ප්‍රෝටීන් සහ තන්තු සහිතයි
- බීටා කැරොටින්, විටමින් බී1,බී2,සී, රයිබෝෆ්ලෙවින් සහ පොස්ෆරස්, යකඩ , කොපර්, කැල්සියම්, මැග්නීසියම්, මැන්ගනීස් වැනි ඛනිජ ලවණයන්ගෙන් ද පොහොසත්
- ආහාර ජීර්ණයට උපකාරී වෙනවා
- ප්‍රතිශක්තිය වඩනවා
- පිළිකා අවධානම අඩු කරනවා
- රක්තහීනතාවය මැඩලීමට හේතු වෙනවා
- රුධිර නාල නිරෝගී ව පවත්වා ගන්නවා
- අධිරුධිර පිඩනයට සහ හෘද රෝග සඳහා බොහෝ ගුණදායකයි
- ගර්භණී මව්වරුන්ට ඉතා ගුණදායකයි

නෙළුම් අල

- ප්‍රතිශක්ති වර්ධකයක්
- මව් කිරි වඩවනවා
- මානසික ආතතිය දුරලනවා
- ශරීරය සිසිල් කිරීමේ ගුණ සහිතයි
- ආසාත්මිකතා මර්දනය කරනවා
- විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගුයි
- ශරීරය නිරෝගී කිරීමේ තන්තු අධික ව අඩංගු ආහාරයක්
- ආහාර මාර්ගයට ඉතා ගුණ දෙන ආහාරයක්
- වෛරස් උණ සහ බැක්ටීරියා ආසාදන පලවා හරිනවා
- සිරුරේ විස හරණය කරන ඖෂධීය ගුණ අඩංගුයි
- ලිංගික හෝර්මෝන දෝෂ නසමින් දරු පල ගෙන දෙනවා
- පණු රෝග පාලනය කරනවා

කිරට ව්‍යංජනය

තෙම්පරාදුව

මෝජු

බැදුම

ඩෙවල්

කොහිල අල

- අධික තන්තු, විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ප්‍රමාණ අඩංගු ආහාරයකි
- ශරීරයේ විස හරණය කරයි
- ආහාර මාර්ගයේ ක්‍රියාකාරිත්වය ප්‍රශස්ත මට්ටමේ පවත්වා ගනී
- ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉහල නැංවීමට විශාල හැකියාවක් ඇත
- බැක්ටීරියා ආසාදන මර්දනය කරයි
- ඉදිමුම් වේදනා සමනය කරයි
- සියලු පිළිකා වැළැක්වීමේ හැකියාව ඇත
- මළබද්ධය මෙන්ම පාචනය ද වළක්වයි
- පණු රෝග වළක්වයි
- දියවැඩියාව සුව කිරීමේ ඖෂධීය ගැන සහිතයි
- රුධිර කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරමින් හෘදයාබාධ සහ ආඝාතය වැනි රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි
- ලිංගික හෝර්මෝන දෝෂ දුරලයි

කරවිල

- දියවැඩියාව රෝගීන්ට කරවිල ඉතාමත් ගුණ කෑමක්. දියවැඩියාව සුව කිරීමේ ගුණ තිබෙනවා
- ඉක්මනින් ආහාර දිරවීමට, ආහාර මාර්ගය නීරෝගී වීමට, කරවිල ඉතාම යෝග්‍යයි.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක අධික ආහාරයක්. ශරීරයේ විස හරණයට උපකාරී වෙනවා
- දද-කුෂ්ට සඳහා වඩාත් සුවදායක වේ. වේදනා, ඉදිමුම් සමනය කොට ශාරීරික දාහය නැති කර දමනවා
- ලේ පිරිසුදු කර සෙම් රෝග සමනය කරනවා
- ආහාර රුචිය වඩනවා.

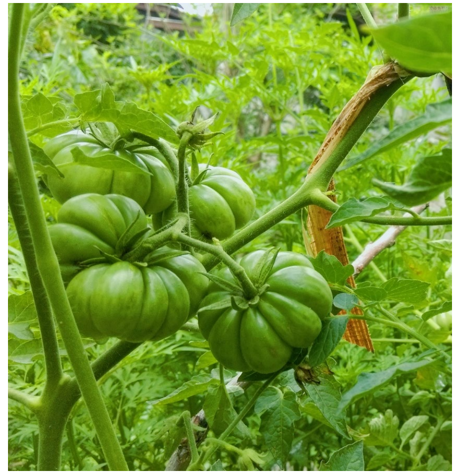
බැදුම

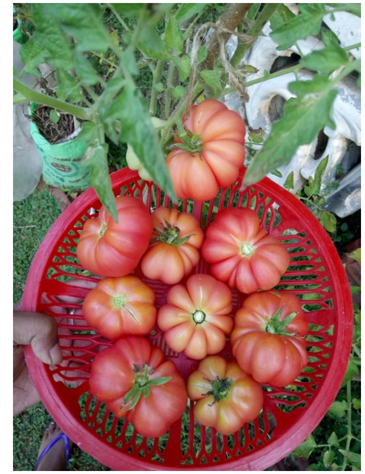
සම්බෝලය

ව්‍යංජනය

ඇඹුල

ගොරක තක්කාලි





- විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ප්‍රමාණය ඉහලයි
- හෘද රෝග සහ අසාත තත්වයන් වැලක්වීමට විශේෂ ගුණ සහිතයි
- ප්‍රතිශක්තිය ගොඩනගන ආහාරයක්
- ආහාර ජීර්ණයට උපකාරී වෙනවා

බණ්ඩක්කා

- විස නැසීමේ ගුණය ඇත
- දියවැඩියා සුව කරන ගුණ සහිතයි
- ඇස් වලට ගුණදායකය
- හදවත් රෝග ඇති අයට සුදුසුය
- ස්නායු අබාධ ඇති යට හිතකරය
- මලබද්ධය වලක්වයි

රාබු

අල තෙම්පරාදුව

රාබු කොළ තෙම්පරාදුව

- වකුගඩුවලින් මුත්‍රා පෙරීම කාර්යක්ෂම කරයි
- ශරීරයේ විස ඉවත් කරයි
- අක්මාව ආරක්ෂා කිරීමේ ඖෂධීය ගුණ සහිතයි
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය නිරෝගීව පවත්වා ගනියි
- ප්‍රතිශක්ති ජනකයකි
- පිළිකා වලක්වයි
- ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග සමනය කරයි

රාබු කොළ සම්බෝලය

අල ව්‍යංජනය

අල මැල්ලුම

පොලොස්

- අලුත උපන් දරුවන් සිටින කිරි දෙන මවුවරුන්ට පොලොස් ආහාරයට ගැනීම ඉතා සුදුසුය. පොලොස් ආහාරයට ගැනීමෙන් කිරි එරීම වර්ධනය වේ. ගර්භාෂය පිරිසිදු වේ.
- පොලොස් නිතර නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් සමේ රෝග සුව කර ගත හැකිය.
- යහමින් පොලොස් ආහාරයට ගන්නා අයෙකුට මළ බද්ධය ඇති වන්නේ කලාතුරකිනි. පොලොස් නිතර නිතර ආහාරයට ගැනීමෙන් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය සුවපත් වේ. බඩවැල් පිරිසිදු වේ.
- නිදා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති පුද්ගලයන්ට ද පොලොස් ඉතා සුදුසුය. නින්ද නොයාමේ ගැටලුව විසඳා දෙන අතර, මනසට සන්සුන් බවක් ලබා දේ.
- ඩෙංගු රෝගය වැළඳුණු අයකුට රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය නැවත යථා තත්ත්වයට පත්කර ගැනීම සඳහාද පොලොස් උපකාරී වේ.
- දියවැඩියාව රෝගය ඇති පුද්ගලයන්ට ද පොළොස් ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වේ.
- රුවන්ට කුඩා කල සිටම පොලොස් ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ ශරීර ශක්තිය වර්ධනය කරගත හැකිය. මන්දපෝෂණය ඇතිවීමද වළක්වා ගත හැකිය.
- ආමාශගත රෝග, බඩවැල් වල ඇති වූ තුවාල සුව පත් කරලීමට පොලොස් සමත් වේ.
- සිරුරේ ඇතිවන සැරව ගෙඩි වැනි සමේ ආසාදන සුව පත් කරලීමටද සමත් වේ

පොලොස්...

තෙම්පරාදුව

බැදුම

ඩෙවල්

චට්නි

ඇඹුල්තියල්

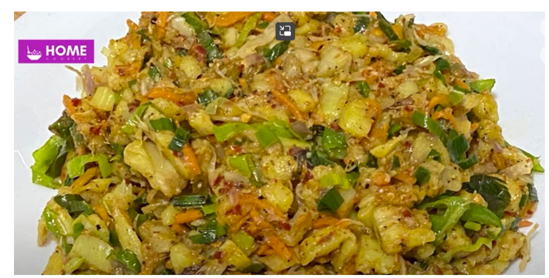
ඇඹුල

ව්‍යංජනය

මෝජු

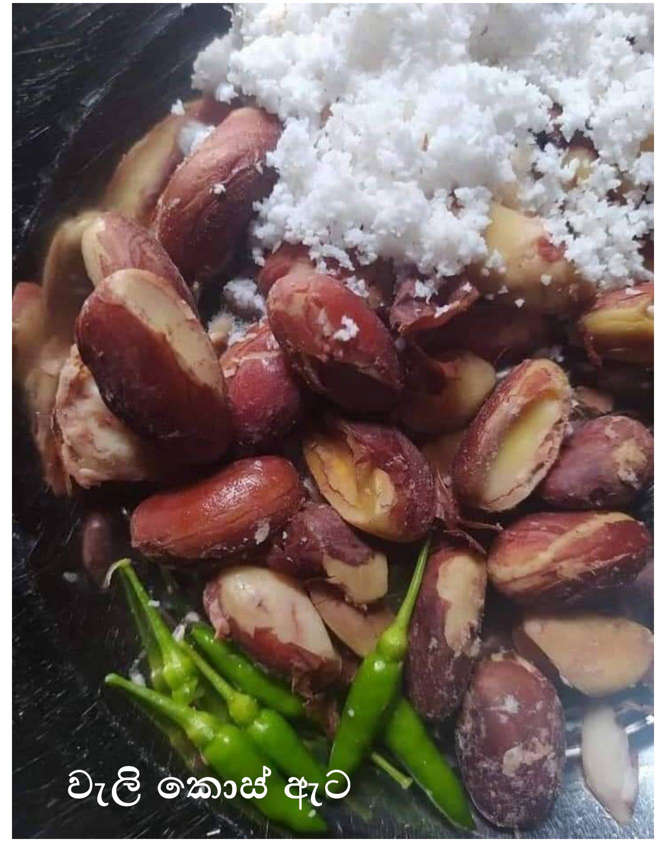
අච්චාරු

කොස්



- දියවැඩියාවට ඉතා ගුණයි
- ගර්භණී මව්වරුන්ට හොඳ ශක්තිමත් ආහාරයකි.
- කිරි දෙන මව්වරුන්ට කිරි වර්ධනය කර ගැනීමට ඔසුවකි.
- ආහාර රුචිය වර්ධනය කරයි
- ආහාර මාර්ගයේ රෝගවලට ගුණ දෙයි
- ඛනිජ ලවණ විටමින් සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය සපිරි ඖෂධීය ආහාරයකි
- අක්ෂි රෝග සුව කිරීමටත් පෙනීම වර්ධනය වීමටත් උපකාරී වේ
- මුඛ පිළිකා, බඩ වැල් ආශ්‍රිත පිළිකා හට ගැනීම වළක්වයි
- ආමාශයේ තුවාල ඇති අයට ඉතාම ගුණදායී ආහාරයකි
- හන්දි රෝගවලට ගුණයි, වේදනා නසයි
- පුරුෂ වඳ භාවයට ඔසුවකි

කොස් ඇට



වැලි කොස් ඇට

දියවැඩියාව පාලනය කරයි.
බඩ වේලීම වළක්වයි.
ප්‍රෝටීන් අධික ආහාරයකි
විසබීජ ආසාදන වලට එරෙහිව ප්‍රතිශක්තිය ඇති කරයි
පණු රෝග සුව කරයි

කලු පොල් මාළුව

බැදුම

මැල්ලුම

අග්ගලා

දෙල්

- ප්‍රමුඛ ආහාරමය තන්තු ප්‍රභවයකි
- හිතකර කාබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගු ශක්ති ජනක ආහාරයකි
- දියවැඩියාවට බොහෝ ගුණයි
- උසස් තත්ත්වයේ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයකි
- විටමින් ඛනිජ ලවණ බොහෝ වර්ග අඩංගුයි
- ප්‍රතිශක්ති වර්ධකයකි
- ආහාර ජීර්ණය ප්‍රශස්ත කරයි
- නිරෝගී ශක්තිමත් අස්ථි පද්ධතියක් ලබා දේ
- හෘද ස්පන්දන වේගය සහ රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- හෘද රෝග හා ආඝාතය වලකයි

මැල්ලුම

කිරට හොද්ද

වල් දෙල් / බැදි දෙල් / සිංහල දෙල්

- ප්‍රෝටීන්, මේද, කාබෝහයිඩ්‍රේට මෙන්ම විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ද බහුලව අඩංගු වේ
- ලිංගික හෝර්මෝන යාමනය කරයි
- ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි
- පණු රෝග සමනය කරන්නකි

අඹ

- ආහාර රුචිය ඇති කරයි.
- මල බද්ධය සුව කරයි.
- බඩවැල් ආශ්‍රිත බොහෝ රෝගවලට ගුණ දෙයි.
- රුධිර නාල තුළ රුධිරය කැටි ගැසීම වලකයි. රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි. හෘදයේ මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කරයි.
- ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාව හොඳින් සිදු වීමට හේතු වේ.
- දියවැඩියාව සහ අක්මා රෝගවලට ගුණයි.
- ශරීරයේ බර නිසිලෙස පාලනය කරයි.
- විදුරු මස් දියවීම නැති කරයි.

චට්නි

මාළුව කිරට

ව්‍යංජනය මිරිසට

පැහිය

අත්තික්කා ගෙඩි

- ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි
- දිළීර ආසාදන සුව කිරීමේ හැකියාව විශේෂයි
- ශරීරයේ විෂ හරණය කිරීමේ හැකියාවකින් යුක්තයි
- මුඛ රෝග සඳහා ගුණ ලබා දෙයි
- ඉදිමුම් සහ වේදනාවන්ට සහනය දේ
- ස්ත්‍රී ප්‍රජනන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගයන්ට ගුණදායකයි
- පාචනයට මෙන්ම අර්ශස් රෝගයට ද සහනය ලබා දෙයි
- ගැස්ට්‍රයිටීස් සුව කරයි
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත බොහෝ රෝගයන්ට ගුණ දෙයි
- දියවැඩියාව වැලැක්වීම සහ ඇතිවූ දියවැඩියාව පාලනය කිරීම සිදු කරයි
- මුත්‍රා රෝගයන් සුවපත් කරයි

ඇඹුල

මැල්ලුම

අච්චාරුව

කහට ගෙඩි

- මුඛ රෝග සුවපත් කරයි
- දත්, අස්ථි ශක්තිමත් කරයි
- ශරීරයේ විස හරණය කරයි
- රුධිර වහනය වන රෝග සුවපත් කරයි
- ප්‍රතිශක්තිය නංවාලයි
- තුවාල සුව කිරීමේ හැකියාවක් ඇත
- කිරි දෙන මව්වරුන්ට බොහෝ ගුණ දෙයි
- රක්තහීනතාවය සුව කරයි
- ගැස්ට්‍රයිටිස්, ආමාශ තුවාල ඇතුළු ආමාශගත රෝගවලට ගුණදායකයි
- දියවැඩියාව සුව කිරීමේ ඖෂධීය ගුණ සහිතයි
- හෘද රෝග වැළක්වීමේ සහ සුව කිරීමේ හැකියාවක් ඇත

දේශීය පලා

කොහිල දළු

- අධික තන්තු, විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ප්‍රමාණ අඩංගු ආහාරයකි
- ශරීරයේ විස හරණය කරයි
- ආහාර මාර්ගයේ ක්‍රියාකාරිත්වය ප්‍රශස්ත මට්ටමේ පවත්වා ගනී
- ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉහල නැංවීමට විශාල හැකියාවක් ඇත
- ඉදිමුම් වේදනා සමනය කරයි
- සියලු පිළිකා වැළැක්වීමේ හැකියාව ඇත
- මළබද්ධය මෙන්ම පාචනය ද වළක්වයි
- පණු රෝග වළක්වයි
- දියවැඩියාව සුව කිරීමේ ඖෂධීය ගුණ සහිතයි
- රුධිර කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරමින් හෘදයාබාධ සහ ආඝාතය වැනි රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි

ව්‍යංජනය

තෙම්පරාදුව

සම්බෝලය

මැල්ලුම

කැරන් කොකු
(පාත්තර කොකු, බර කොකු)

- තන්තු සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු ආහාරයක්
- ප්‍රතිශක්තිය ඉහල නංවයි
- අර්ශස් රෝගීන්ට
- හන්දි රෝගීන්ට ඉතාමත්ම ගුණදායකයි
- ඇදුම වැනි ශ්වසන රෝග පාලනය කිරීමේ හැකියාව පවතී
- කාන්තා ගර්භාෂ රෝග සුවයටත් , මද සරු බව දුරු කිරීමටත් හැකියාව තිබෙනවා.

ව්‍යංජනය කිරට

තෙම්පරාදුව

මාළුව

නීරමුල්ලිය
(කටු ඉකිරිය)

- වකුගඩු පිරිසිදු කර රෝග සුව වීමටත්, වකුගඩු ගල් ඉවත් කිරීමටත් උදව් වේ
- මුත්‍රා මාර්ගයේ විස බීජ ආසාදන වලක්වයි
- ලිංගික බෙලහීනතාවය වළකවයි.
- කිරි දෙන මව්වරුන්ට යෝග්‍යයි.
- මාසික ඔසප් අක්‍රමිකතා සුව කරයි.
- රක්තහීනතාවයේදී සක්‍රීයව ලේ වැඩීමට උපකාරි වේ

වැල් දොඩම් දළු/කොළ

- ආහාර රුචිය වඩවයි.
- ශරීරයේ රුධිර පීඩනය යාමනය කරයි.
- හෘදයාබාධ වළක්වයි.
- විටමින් වර්ග ගණනාවකින් යුක්තය.
- බඩවැලේ ඇති විස ඉවත් කරයි
- මළබද්ධය දුරු කරයි
- පිළිකා නසයි
- හන්දිපත් රුදාව සඳහා සුදුසුය
- හමරැලි වැටීම් නවතයි
- අකලට හිස කෙස් ගැලවී යාම නවතයි.
- ඇස් නිරෝගී කරයි
- මානසික ආතතියට ගුණ දෙයි

මඤ්ඤොක්කා කොළ

- කුසගිනි ඇති කරයි .
- මලබද්ධය දුරලයි .
- අධික රුධිර පීඩනයට ගුණදායකයි.
- හිසරදය සුව කරයි.
- සිරුරේ වේදනාවන්ට ගුණදායකයි.
- වයස්ගත වීමත් සමඟ ඇති වන අමතක වීමේ රෝගය දුරු කරයි.
- ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩි දියුණු කරයි.
- මතක ශක්තිය වර්ධනය කරයි.
- පිළිකා සෛල විනාශ කරයි.
- විවිධ බැක්ටීරියා, වෛරස් සහ දිලීර හේතුවෙන් ඇතිවන පාචනය සුව කිරීමේ හැකියාවෙන් සමන්විතයි.

බතල දළු

- තන්තු විටමින් ඒ හා විටමින් බී, යකඩ, කැල්සියම්, පොස්පරස්, ප්‍රෝටීන් සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගුයි
- අක්මාව සුවපත් කරනවා
- බැක්ටීරියා ආසාදන සුව කරනවා
- වෛරස් රෝගවල සංකූලතා වළක්වනවා
- විශේෂයෙන් ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගවලට එරෙහිව ප්‍රතිශක්තිය ඇති කරනවා
- දරුවන්ට, ගර්භණීන්ට, වයස්ගත පුද්ගලයන්ට බොහෝ පෝෂ්‍යදායි ආහාරයක්

කොස් දළු

සම්බෝලය

- ශරීරයේ විෂ නසයි
- ප්‍රතිශක්තිය නංවයි
- දියවැඩියා රෝගීන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂයි
- මුත්‍රා ගල් දිය කරයි
- නින්ද නොයාමට සුව දෙයි
- සමේ රෝග සඳහා ගුණදායකයි
- කල් ගතවුණු දියවැඩියා තුවාල සුව කරයි

මැල්ලුම

වැල්පෙනෙල කොළ

- මුත්‍රා රෝගවලට ගුණදායකයි
- ස්ත්‍රී සහ පුරුෂ ලිංගික හෝර්මෝන දුබලතා සුව කරයි
- මද සරු බව දුරලයි. දරු පල ගෙන දෙයි
- අතීසාරය සුව කරයි
- අර්ශස් සහ පණු රෝග සුව කරයි
- දියවැඩියාවට ගුණ දෙයි
- ආතරයිටිස් රෝගය වළකයි
- කුරුලෑ සුවපත් කරයි. සම නිරෝගී කරයි
- බැක්ටීරියා සහ වෛරස් රෝග සුව කරයි

සම්බෝලය

මැල්ලුම

තෙම්පරාදුව

වට්ටක්කා දළු
සහ මල්

- රක්තහීනතාවයට ගුණදායක වෙනවා
- කිරි දෙන මව්වරුන්ට ගුණදායකයි
- ආහාර ජීරණය පහසු කරනවා
- මලබද්ධය සමනය කරනවා
- ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරනවා
- වලිප්පුව වළක්වනවා
- රුධිරයේ අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරනවා
- හදවත් රෝග ඇති වීමේ අවදානම අඩු කරනවා
- අංශභාග රෝගය ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරනවා
- ආතරයිටිස් ආදී රෝගයන්ගෙන් සහනය ලබා දෙනවා
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය නිරෝගී කරනවා
- ඇස් පෙනීම වැඩි දියුණු කරනවා
- පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරනවා
- දියවැඩියාවෙන් ආරක්ෂා වෙන්නට උදව් වෙනවා
- ලිංගික සරුබව වැඩි කරනවා
- ඖෂධ මඟින් හෝ විවිධ ආහාරපාන මඟින් ශරීරයට එකතුවෙන විෂ ඉවත් කර අක්මාව සුවපත් කරනවා

අලිගැට පේර දළු

- බඩ දැවිල්ල ඇති අයට බොහෝ ගුණ දෙයි
- ලේ අඩු කමට ඉතා හොඳයි
- මළබද්ධය දුරු කරයි
- අතපය අමාරු හන්දි අමාරු අඩු කරයි
- ශීත ගුණයෙන් යුක්ත නිසා ඇඟ සිසිල් කරයි
- කට තොල් පැළෙන, විදුරුමස් රෝග ආදී සියලු මුඛ රෝගවලට ඉතා හොඳයි
- අක්ෂි රෝගීන්ට ඉතා හොඳයි

සම්බෝලය

කෙකටිය මල්

- බඩේ දැවිල්ල, ඇඟපතේ දැවිල්ල, මුත්‍රා දැවිලි ආදී තත්ත්වයන් දුරු කරනවා
- ලේ අර්ශස් රෝගීන්ට ගුණදායක වෙනවා
- ශරීරයේ උෂ්ණාධික බව දුරු කරනවා
- අම්ල පිත්ත රෝගීන්ට ගුණදායකයි
- දියවැඩියා රෝගයට ගුණදායක වෙනවා
- ඉදිමුම් සහ වේදනා නැති කරනවා
- මව්වරුන්ගේ කිරි වඩවනවා
- ඇස් රෝග නසනවා
- ශරීරයේ විෂ නැති කරනවා
- හදවත නීරෝගී කරනවා
- ආහාර රුචිය වර්ධනය කරනවා
- ආහාර රුචිය ඇති කරනවා

ව්‍යනජනය

මුරුංගා
කොළ හා මල්

- මුරුංගා කොළවල ප්‍රෝටීන්, විටමින් සී, විටමින් බී, බීටා කැරොටීන්, කැල්සියම්, මැග්නීසියම්, කොපර්, යකඩ පොස්ෆරස් වැනි ගුණ රාශියක් අඩංගුයි
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය ඉහලයි.
- යකඩ ඇතුළු ඛනිජ ලවණ බහුලයි
- ඇස් වලට නිරෝගී බව ගෙන දේ
- සමෙහි සහ අස්ථි වලට නිරෝගී බව
- රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරයි
- දැවිල්ල, හෘද රෝග හා පිළිකා ඇතුළු බොහෝ නිදන්ගත රෝග සඳහා
- සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලියට ද දායක වේ
- මුරුංගා කොළ මැල්ලුම් විශේෂයෙන්ම කුඩා දරුවන්ට, ගැබිනි මව්වරුන්ට ඉතාමත් ගුණයි

තෙම්පරාදුව

මැල්ලුම

කතුරුමුරුංගා කොළ හා මල්

- ඉරුවාරදය සුව කරයි
- මලබද්ධය දුරු කරයි
- හන්දි රෝග වලට ගුණදායකයි
- විටමින් ඒ සහ සී, කැල්සියම්, යකඩ, ප්‍රෝටීන් බහුලයි
- ධමනි ලිහිල් කරමින් රුධිර පීඩනය අඩු කර ගැනීමට උදව් කරයි
- ගර්භනී කාන්තාවන්ට බොහෝ ගුණයි. කළල වර්ධනයට උපකාරී වෙයි
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වය ඇති කරයි
- විස ඉවත් කර අක්මාව නිරෝගී කිරීමට උදව් වේ
- ශරීරය සිසිල් කරයි. යටිපතුල් පැලීම වැනි උෂ්ණ රෝග සුවපත් කරයි. කට දිව වන වීම හා උෂ්ණ බිබිලි සුව කරයි

මල් වෑංජනය

මල් කිරි හොද්ද

මල් තෙම්පරාදුව

කොළ තෙම්පරාදුව

කොළ බැදුම

කොළ කිරි හොද්ද

තෙබු කොළ

- දියවැඩියාවටත්, කොලෙස්ටරෝල් හෘද රෝගීන්ට ගුණදායකයි
- ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝග සුව කරයි
- ශරීරයේ අධික වෙහෙස නිවයි
- පෙනීමේ දුර්වලතා පවතින රෝගීන්ට ද සුදුසුයි
- ක්‍රියාශීලී බව වැඩි කරයි
- දද කුෂ්ට වැනි චර්ම රෝග සුව කරයි
- පණු රෝග වළක්වයි
- රක්තහීනතාවය සඳහා සුදුසුයි
- ඇදුම සහ සෙම් රෝග සුව කරයි

අමු තෙබු කොල සම්බෝලයක් ලෙසත්, සලාදයක් ලෙසත්,
ගොබය ව්‍යාංජනයක් ලෙසත් සකසා ගත හැකිය.

කෝවක්කා කොළ

- දියවැඩියා රෝගීන්ට ඉතා ගුණයි
- අර්ශස්වලට සහ මල බද්ධයට ඉතාමත් ගුණ දෙනවා
- අක්මාව ආශ්‍රිත රෝගවලටත් කෝවක්කා ව්‍යාංජන සහ මැල්ලුම ඉතා ගුණදායක ආහාරයක්
- කැස්ස, ඇදුම, මුත්‍ර වැඩියෙන් පිටවීම, ලේ අඩු බව, උණ වගේ රෝග වලටත් කෝවක්කා ඉතා ගුණයි

තැල් කොළ

- මුත්‍රා ආබාධ සඳහා ගුණ දෙයි
- ශරීරයේ විෂ බැහැර කිරීමේ හැකියාව සහිතයි
- උදර , හදවත්, අක්මා, වකුගඩු රෝගවලට ගුණදායකයි
- ශ්වසන පද්ධති රෝගද පාලනය කරන්නක්
- දීර්ඝ කාලීන කැස්ස සමනය කිරීමට උපකාරී වේ
- කාන්තා රෝග තත්ත්වයන් පළවා හරිනවා
- මඳ සරු භාවයට ද ගුණදායකයි
- දරුවකු පිළිසිඳ ගත්විට මුල් සමයෙහි ඇතිවන වමන ඔක්කාර ගති නැති කර ආහාර රුචිය ඇති කරගැන්මට උපකාරී වෙනවා
- දරුවකු ලද විට මවුකිරි වර්ධනය කර දෙනවා

ගොටුකොල

- බිලිඳුන්ගේ කැස්සට, ඇදුම, පීනස ආදී සෙම් රෝග,
- ධාරණ ශක්තිය වැඩි කිරීමට, පණු රෝග, ශරීරයේ දැවිල්ල
- උපදංශය, රක්ත වාතය, ලාදුරු රෝගය,
- ඇස්වලට මෙන්ම සම පැහැපත් කිරීම.
- කුඩා දරුවන්ගේ කට හඬෙහි මිහිරි බව රැක ගැනීමට ද උදව් වේ.
- කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ මව්කිරි වැඩි කිරීමටද
- මුත්‍ර වර්ධකයක් සේ ක්‍රියාත්මක වන ගොටු කොළ මුත්‍ර මාර්ගයේ අසාදන
- අතීසාරය, දියවැඩියාව, ප්‍රදාහය, අක්මා රොග වැනි රෝග රැසක් සුව කිරිමට
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරිමට.
- මල බද්ධය නැති කරයි.
- සර්ප විෂ නැසීමේ ගුණය ඇත

නිවිති

- ප්‍රෝටීන් , කැල්සියම් , යකඩ, විටමින් A සහ C බහුල ආහාරයකි.
- විස නැසීමේ ගුණය
- විසබීජ නැසීමේ ගුණය ඇත. වෛරස් රෝග සුව කරයි
- ප්‍රතිප්‍රදහ ගුණය
- පිළිකා නාශක ගුණය
- කොලොස්ටරෝල් පාලනය
- තුවාල සුවවීමේ ගුණය
- වකුගඩු ආරක්ෂා කරයි.

ගස් නිවිති

- අධික ලෙස විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ අඩංගු වේ
- මුත්‍රා රෝග වලට බොහෝ ගුණ දෙයි
- රුධිරානු වර්ධනය කරමින් නීරක්තිය දුරුකරයි
- ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝගයට හොඳ ඖෂධයකි.
- පිළිකා සෛල මර්දනය කිරීමේ හැකියාවක් ඇත
- වණ තුවාල ඉදිමුම් සුව කිරීමේ හැකියාවෙන් යුක්තයි
- වියපත් වීම පමා කරවයි
- දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් හා අධිරුධිර පීඩනය පාලනය කරමින් හදවත් රෝග පාලනයටත් උපකාරී වෙයි
- ආතරයිටිස් රෝග සුව කරයි, කාටිලේජ වර්ධනය කරයි, ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝග අවම කරලයි
- ඇසේ සුද ඇතිවීම වැනි ඇස්රෝග පාලනය කරමින් පෙනීම වර්ධනය කරවයි
- මල බද්ධය, අර්ශස් ඇතුළු බොහෝ උදර රෝගවලට ද, අක්මා රෝගවලට ද බොහෝ ගුණදායකය
- පාකින්සන් , ඉරුවාරදය ආදි ස්නායු රෝග ගණනාවක් පාලනය කිරීමට උපකාර වෙයි
- සුවපත් නින්දක් ද හිමිකර දෙන්නට සමත්ය

දිය තිප්පිලි

(දිය බුලත්, වතුර ගස්)

- ආතරයිටීස් සඳහා සුදුසුය
- හෘද රෝගවලට ගුණ දේ
- ඇදුම, ශ්වාසනාල ප්‍රදාහය සඳහා ගුණයි
- උණ සහ ප්‍රදාහ තත්ත්වවල දී ගුණ දෙයි
- පිළිකා නාශකයි. මුත්‍රා කාරකයි. වකුගඩු වල ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කරන ගුණ සහිතයි
- ආමාශයේ ඇතිවන දැවිල්ල සමනය කරයි

තෝර කොළ

- මල බද්ධයට, අර්ශස් වැනි රෝගවලට ඉතාම ගුණයි
- පණු රෝගවලින් ආරක්ෂාව ලැබෙනවා
- බැක්ටීරියා, දිලීර සහ වෛරස ආසාදනයන්ගෙන් ඉතාම පහසුවෙන් ආරක්ෂාව ලැබෙනවා
- මල බුරුල් කරන නිසා බඩවැල්වල විෂ ගතිය ඉවත් වෙනවා
- පිළිකා සුව කිරීමේ ගුණවලින් යුතුයි
- නිරක්තිය දුරු කරන නිසා කිරි දෙන මව්වරුන්ට ඉතා ගුණයි
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කිරයි
- ඇදුම සුව කිරීමේ ගුණ ඇත
- හදවතට, අධි රුධිර පීඩනයට හා දියවැඩියාවට හිතකරයි
- රුධිරය පිරිසිදුකර දෙනවා.
- කුරුලෑ දද කුෂ්ට වැනි සමේ රෝග දුරුකරමින් සම පැහැපත් කරන ගුණයක් ඇති බැවින් තරුණ පෙනුම රැක දෙනවා

පෙති තෝර

පැණි තෝර

මැල්ලුම

කෝප්ප කොළ

- යකඩ ඇතුළු ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් බහුලයි
- ඉහල ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ අඩංගුයි
- ආසාදන වැළැක්වීමේ හැකියාවක් සහ බැක්ටීරියා නාශක ගුණ නිසා තුවාල සුව වීම ඉක්මන් කරයි
- කට දිව පැලීම වැනි මුඛයේ ආසාදන ඉක්මනින් සුව කරයි
- පාචනයට මෙන්ම මළබද්ධයට ද ගුණ දේ
- මුත්‍රා ආසාදන දුරු කරයි
- ඇසේ සෞඛ්‍යයටත් උපකාරී වෙනවා
- කිරිදෙන මව්වරුන්ටත්, දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු කාලයේ දීත් නීරක්තිය වළකන්නට සමත්
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය විධිමත් ව පවත්වා ගන්නට උපකාරී වේ
- ශිරා වල රුධිර කැටි ගැසීම වළක්වා හෘද රෝග සහ අසාතය වලක්වයි

මැල්ලුම

ජපන් බටු කොළ
(සිංගප්පූරු, තවුසි)

සම්බෝලය

මැල්ලුම

- කිරි දෙන මව්වරුන්ට ඉතා යෝග්‍යයි. කිරි වඩවයි
- කාන්තාවන්ගේ ආර්තවහරණයෙන් පසුව ඇතිවන ශරීර වේදනාවන් අවම කිරීමේ ගුණයද මෙම ශාකය සතුවේ
- නීරක්තිය සුව කරයි
- ලිංගික හෝර්මෝන ක්‍රියා කරවයි. දරු පල ඇති කරයි
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගය වළකයි
- ඇස් පෙනීම දියුණු කරයි. අක්ෂි අබාධ දුරලයි
- මුත්‍රා රෝග සඳහා ගුණ දෙයි

ගෙද පලා

- විටමින් සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය ඉහළ ය
- ආහාර රුචිය වැඩි කරයි
- හිසේ කැක්කුම්, උදරයේ කැක්කුම් සහ ආහාර මාර්ගයේ රෝග වලට බොහෝ ගුණයි
- අක්මාවේ එන්සයිම ශ්‍රාවය උත්තේජනය කරයි, අක්මාව ආරක්ෂා කරයි
- ඇස් වලට ගුණදායකයි
- රුධිරය පිරිසිදු කිරීමේ ගුණයෙන් යුතුයි
- වකුගඩු පිරිසිදු කිරීම සිදු කරයි
- අධි රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි, රුධිර කැටි ඇතිවීම වලකයි

අඟුණ කොළ

- කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ කිරි වඩයි
- විෂ නාශකයකි
- ඇදුම, කැස්ස සමනය කරයි
- පණ්ඩු රෝග සමනය කරයි
- රක්තහීනතාවය සුව කරයි
- ආහාර රුචිය වඩවයි
- පිළිකා, දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය මර්ධනය කරයි
- වෛරස් උණ සමනය කරයි
- අක්ෂි රෝග සමනයට හේතු වෙයි

කිරි අඟුණ කොළ

තිත්ත අඟුණ කොළ

කිරි අඟුණ කොළ සම්බෝලය

තිත්ත අඟුණ කොළ මැල්ලුම

කුරිඤ්ඤං කොළ

- විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ තන්තුවලින් පොහොසත් පලාවකි
- ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි
- දියවැඩියා සුව කිරීමේ හැකියාවක් ඇත
- අධිරුධිර පීඩනය සුව කිරීමේ ගුණ ඇත
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- අක්මාව ආරක්ෂා කරයි
- වකුගඩු නිරෝගී කරයි

මැල්ලුම

සම්බෝලය

කිරිහැන්ද කොළ

- කැල්සියම් හා යකඩ බහුලයි
- මව් කිරි වඩයි; ගුණය වඩවයි
- දරුවන්ගේ පෝෂණයට ඉතා වැදගත්
- මද සරු බව දුරලයි
- දියවැඩියාවට ගුණ දෙයි
- හන්දි රෝග සුව කරයි. වේදනා නසයි
- ලේ වඩවයි. ලේ පිරිසිදු කරයි
- බැක්ටීරියා, දිලීර ආසාදන සුව කරයි
- අක්ෂි රෝග සුව කරයි. පෙනීම දියුණු කරයි
- පිළිකා සෛලවලට එරෙහිව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව ඇත

මාළුව

කොස් ඇට සමග ව්‍යංජනය

මැල්ලුම

මැල්ල දළු / කොළ

- දියවැඩියාවට ගුණ දෙයි
- මුත්‍රා ආසාදන සුවපත් කරයි
- ශරීරයේ විස හරණය කරයි
- දහදිය දුගඳ නැති කරයි

වාතහංග
(ලෙට්ටකොච්චි)

- සන්ධි ඉදිමුම් සහ වේදනා නැති කරයි.
- මල බද්ධය නැති කරයි.
- මූත්‍රා පෙරීම යහපත් කරයි
- ශරීර ශක්තිය වඩවයි
- කැඩුම් බිඳුම්, තැලුම්, වණ තුවාල සඳහා යෝග්‍යයි.
- කැස්ස ඇදුම වැනි ශ්වසන රෝග සුවයට ගුණයි
- රුධිර ගත සීනි මට්ටම පාලනයට යෝග්‍යයි
- සිරුරේ දැවිල්ල හා කසන ගති ඇති විට දකෑමට සුදුසුය

මැල්ලුම

වැල්කොහිල දළු

- 'විටමින් ඒ' බහුල නිසා ඇස් රෝග වලින් ආරක්ෂාවයි
- ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය ඉහළයි
- තන්තු බහුල නිසා අර්ශස් රෝගයට සුදුසුයි
- මල බද්ධය නසයි
- ආහාර මාර්ගයේ ඇති වන පිළිකා නසයි
- ගැස්ට්‍රයිටීස් රෝගයට සුදුසුයි
- දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය අවම කරයි
- වකුගඩු රෝගීන්ට ඉතා ම සුදුසුයි

මැල්ලුම

ව්‍යංජනය

බැදුම

ඩෙවල්

සාරණ

- ඉදිමුම්, වේදනා නසයි
- ලේ වඩවයි
- අක්මා රෝග, හෘද රෝග සුව කරයි
- කැස්ස සුව කරයි
- උණ බැසීමට උපකාරී වේ
- ශරීරයේ විෂ පහ කරයි
- අක්ෂි රෝග සඳහා සුදුසුයි
- අර්ශස් නසයි
- ගර්භාෂයේ හා ඩිම්බ කෝෂවල ආබාධ සඳහා ගුණදායකයි

දිය මෙනේරි
(දිය බෙරලිය)

- අධි රුධිර පීඩනයට ගුණ දෙයි
- වකුගඩු සුවපත් කරයි
- වන්ද්‍යාභාවයට ගුණයි, කාන්තා හෝර්මෝන යථා තත්වයට පත් කරයි
- හන්දි රෝග සඳහා ගුණයි
- ශරීර දාහය නිවයි
- ඇස් දැවිලි සහ වියලීම වලක්වයි
- සමේ රෝග, කුෂ්ඨ සුව කරයි

ගිරා පලා

දියවැඩියාවට ගුණ දෙයි
රක්තහීනතාවය සුව කරයි
උෂ්ණය නිසා හටගන්නා රෝග සුව කරයි
ආහාර රුචිය වඩවයි
බඩවැල් නිරෝගී කරයි
අර්ශස් සුව කරයි

ජබර (දිය හබරල)

- ප්‍රතිශක්තිය නංවයි
- වේදනා, ඉදිමුම් සුව කරයි
- මුත්‍රා රෝග සඳහා ගුණ දායකයි
- මල බද්ධය සුව කරයි
- අක්ෂි රෝග සඳහා ගුණ දෙයි

දිය ගෝවා

- ප්‍රෝටීන්, තන්තු, කැල්සියම්, යකඩ සහ විටමින් ඒ අනූනයි
- ආහාර රුචිය වඩවයි
- රක්තහීනතාව දුරලයි
- ගැබිනි මව්වරුන්ට බොහෝ ගුණදායකයි. කළල වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටක වලින් පොහොසත්
- ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන ආහාරයකි
- බැක්ටීරියා ආසාදන සහ වෛරස් උණ සුව කරන ශක්තිය ඇත

මොණරකුඩුම්බිය

- ශරීරයේ විස ඉවත් කරයි
- ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි
- උණ රෝග, පාණ්ඩු රෝග, වණ, මූත්‍ර හා පිත්තාශ ගල්, සෙංගමාලය ඇතුළු අක්මා රෝග සුව කරයි
- ඉදිමුම් හා වේදනාව නසයි

ව්‍යංජනය

මැල්ලුම

කැඳ

වෙල් අල කොළ (දළු)

- යකඩ, කැල්සියම්, පොස්පරස්, සින්ක්, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම්, මැන්ගනීස්, සෙලනියම් සහ තඹ ඇතුළු ඛනිජ ලවණ බොහෝ ප්‍රමාණයක් පහසුවෙන්ම ලබා ගත හැකි ආහාරයකි
- තන්තු අධිකයි. ආහාර මාර්ගයට හිතකර ක්ෂුද්‍රජීවීන් අධිකයි. ආහාර මාර්ගය නිරෝගී කරමින් ආහාර ජීර්ණය යහපත් කරයි
- ප්‍රෝටීන් අධික ආහාරයකි.
- දියවැඩියාව සුව කරන ඖෂධීය ගුණ සහිතයි.
- රුධිර නාල බිත්ති ලිහිල් කරයි. අධිරුධිර පීඩනය සුව කිරීමේ ගුණ ඇත
- හානිදායක කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරයි
- හෘදයාබාධ ඇතිවීම වැළක්විය හැකි ඖෂධීය ශාක රසායන බොහොමයක් අඩංගුයි
- ශක්තිමත් අස්ථි සහ මාංශ පේශි ලබා දෙයි. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගය වලක්වයි

කිරි අල දළු හා පිති

- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් පොහොසත් සංයුතිය නිසා ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉහළ නංවන අතර වෛරස් උණ වැනි බෝවන රෝග වලට එරෙහිව සටන් කිරීමේ හැකියාව වැඩි කරයි
- රක්තහීනතාවය වළක්වයි. හිසරදය සුව කරයි. මානසික ඒකාග්‍රතාව දියුණු කරයි
- තන්තු අධික ආහාරයකි. විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ද බහුල යි. ජීර්ණ පද්ධතියේ නිරෝගී බව ඇති කරයි
- දියවැඩියාව පාලනයට සහ වැළැක්වීම සඳහා උපකාරී වේ
- රුධිර වාහිනී සහ ධමනි ලිහිල් කිරීමෙන් රුධිර පීඩනය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ
- අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් අඩු කර හිතකර කොලෙස්ටරෝල් ඉහල දමයි
- හෘද සෞඛ්‍යය හා ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට දායක වේ
- පිළිකා නාශක ගුණ සහිතයි. විශේෂයෙන් මුඛ සහ පෙනහළු පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි
- පෙනීම ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට සහය දෙයි
- අස්ථි හා දත් ශක්තිමත් කරයි

රණවරා කොළ

- සම පැහැපත් කරයි
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි
- ඔසප් වේදනාව සමනය කරයි
- විසබීජ නාශනයට උපකාරී වෙයි
- දියවැඩියාව, අක්ෂි රෝග, මුඛ රෝග සහ ඇදුම රෝග සඳහා ගුණ දෙයි

මුස්සැන්ද
(වෙල් බුත්සරණ)

- කැස්ස, ඇදුම ආදී ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා ගුණදායකයි
- කුඩා දරුවන්ගේ ධාරණ ශක්තිය, මතක ශක්තිය වඩවයි
- සිරුරේ දාහය නිවාලයි
- ලේ වඩවයි
- ඇස් රෝග දුරලයි
- උදරාබාධ සඳහා ගුණදායකයි
- පාණ්ඩු රෝගය සුවකරයි
- සනායු රෝග සඳහා ගුණදායකයි
- ක්ලාන්තය සඳහා සුව සලසයි
- මලබද්ධය දුරලයි
- සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි

පපඩම්

සම්බෝලය

තම්පලා

- නිරක්තියට ගුණදායකයි.
- පිළිකා ඇතිවීම වළක්වනවා
- ලේ අර්ශස් රෝගීන්ට ඉතාම ගුණදායකයි.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරනවා.
- ශරීරයට අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරනවා.
- කාන්තාවන්ගේ විවිධ රෝග සඳහා සුවය සලසනවා, ගර්භණී කාන්තාවන්ට ඉතාම ගුණදායකයි, මව්කිරි වර්ධනය කරනවා.
- මළබද්ධය දුරු කරනවා.
- රුධිරයේ සීනි මට්ටම යහපත්ව තියා ගන්නට උපකාරී වෙනවා.
- අස්ථි ශක්තිමත් කිරීමට සහ අස්ථි හොඳින් වර්ධනයට දායක වෙනවා.
- විෂ ඉවත් කරන්නට උපකාරී වෙනවා.
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ සුවපත් කරනවා.
- ස්නායු පද්ධතිය නිරෝගී කරනවා, මොලය ආශ්‍රිත රෝගවලට ගුණදායකයි.
- මාංශ පේශී වර්ධනය කරනවා.
- අකලට හිසකෙස් ගැලවී යාම පාලනය කරනවා.
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝග තත්ත්වයන්වලින් ආරක්ෂාව සලසනවා.
- නහර ගැට ගැසීම සුවපත් කරන්නට දායක වෙනවා.
- රුධිර පීඩනය අඩු කරනවා, හදවත් රෝග ඇතිවීම වළක්වනවා.
- අක්මාවේ රෝගවලට ගුණදායකයි.
- මුත්‍රා පිරිසිදු කර මුත්‍රා පිටවීම් පහසු කරනවා

කළුකම්බේරිය

- සුවදායක නින්දක් ලබා දේ
- ප්‍රතිශක්ති වර්ධකයක්
- බැක්ටීරියා ආසාදන සුව කිරීමට හැකියි
- සිරුරේ විස හරණයට උදව් දෙනවා
- අර්ශස් රෝගය සුව කරනවා
- නිරෝගී සමක් ලබා දෙනවා
- වකුගඩුවල විස ඉවත් කර වකුගඩු නිරෝගී කරනවා
- හෘදයාබාධ වළක්වනවා
- අක්මාවේ විස ඉවත් කර අක්මාව නිරෝගී කරනවා

මදටිය කොළ

- දියවැඩියාවට සුවය ගෙන දෙයි
- වේදනා, ඉදිමුම්, හන්දි රෝග සුඅව කරයි
- හිතකර ලෙස කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- බැක්ටීරියා ආසාදන සුව කරයි
- ඇදුම රෝගයට ගුණ දෙයි
- ඉරුවාරදය ඇතුළු හිස කැක්කුම් සුව කරයි
- අර්ශස් රෝගයට ගුණයි

මැල්ලුම

දේශීය පලතුරු

තැඹිලි

- විටමින් බී සහ මැග්නීසියම්, කැල්සියම්, පොටෑසියම් බහුලයි වැනි ඛනිජ ලවණත් බහුලව අඩංගුයි
- ශරීරය නිරෝගී කරන තන්තුවලින් පොහොසත්
- ආහාර ජීර්ණයට උපකාර කරනවා
- මලබද්ධය පාලනය කරනවා
- පාචනය ඇතිකරන ලෙඩ සුව කරනවා. විජලනය වළක්වනවා
- පිළිකාවලට විරුද්ධව සටන් කිරීමේ ශක්තිය සහිතයි
- රුධිර පීඩනය සාමාන්‍ය කරනවා
- වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කරනවා. විස හරණය කරනවා
- දියවැඩියාව පාලනයට උදවු කරනවා

කජු මද

- ප්‍රෝටීන් අධික ආහාරයකි
- ඛනිජ ලවණ හා විටමින්වලින් පොහොසත්
- මල පිට කිරීම පහසු කරවයි
- සන්ධි ඉදිමුම් සමනය කරයි
- පිළිකා නසන ගුණයෙන් ද යුක්ත වේ
- රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කරයි
- දියවැඩියාව සඳහා කජු ආහාරයට ගැනීම ගුණදායක වේ
- සංකාව දුරු කරයි. මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගන්නට ද උපකාරී වේ
- රුධිර පීඩනය අවම කරයි. ශරීරයට හිතකර මේදය ලබා දෙයි. ශරීරය තුළ අහිතකර මේදය තැන්පත් වීම වළක්වයි. හදවත ආරක්ෂා කරයි
- අස්ථි නිරෝගී හා ශක්තිමත් කරයි

පුච්චපු කජු

පැණි කජු

තෙම්පරාදුව

ව්‍යංජනය

කජු පුහුලන්

- ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ අධිකයි
- විටමින්, ඛනිජ ලවණ, තන්තු අධිකයි
- දියවැඩියාව සුව වීමට උපකාරී වේ
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- අස්ථි සඳහා ගුණදායකයි
- ගර්භාෂ රෝග සඳහා ගුණ ලබා දෙයි
- මල පිට කිරීම පහසු කරවයි. අර්ශස් සඳහා ගුණදායක වේ

රටකජු

- තන්තු, මේදය සහ ප්‍රෝටීන් බහුලයි
- හෘද රෝගීන්ට ඉතා ගුණදායකය
- පිත්තාශ ගල් සුවපත් කරයි
- මහා බඩවැලේ පිළිකා ඇතුළු පිළිකා මර්ධනය කරයි
- මතකය වැඩිදියුණු කරයි
- මානසික සෞඛ්‍ය රැකදෙයි

අලිගැට පේර

බීම

- ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවයි
- අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කරයි
- දියවැඩියාවට ගුණදායකයි
- අස්ථි රෝග අවම කරයි
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ප්‍රදාහයන් සමනය කරයි
- ආහාර මාර්ගයේ තුවාල සුව කිරීමට ඉතා සුදුසුයි
- රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරයි
- සිරුරේ බර පාලනය කරයි
- මල බද්ධය මෙන්ම අතීසාරය ඇතිවීම වළක්වයි
- පිළිකා මර්දනය කරයි
- ලියුකේමියා රෝගය ඇතිවීම වළක්වයි

සලාදය

බෙලි

- ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි
- මලබද්ධය නැති කරයි
- අතීසාරය සුව කරයි
- ආමාශයේ සහ බඩවැල් වල රෝග සුව කිරීමේ ගුණ ඇත
- ශරීරයේ මේද ඉවත් කරමින් කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- පියයුරු පිළිකා ඇතුළු බොහෝ පිළිකා වැළැක්වීමේ ශක්තිය ඇත
- දියවැඩියා රෝග සුව කිරීමේ හැකියාව ඇත
- පිළිකා නාශක ගුණ
- පෙනහළු රෝග සුව කරයි
- බැක්ටීරියා නාශක ගුණ පවතී
- විදුරුමස් දියවීමේ රෝගය සුව කරයි
- ලේ වඩවයි

දිවුල්

දිවුල් මිටි පොල් කිරි දමා පිළියෙළ කර ගැනීමෙන් ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇති අයට පවා කිසිදු ගැටළුවක් නොමැතිව පානය කළ හැකයි

- ප්‍රෝටීන්, විටමින්, කැල්සියම්, පොස්පරස්, තන්තු, ප්‍රෝටීන හා යකඩ වනි පෝෂ්‍යා පදාර්ථවලින් අනූන වෙනවා
- මලබද්ධය මෙන්ම පාචනය ද දුරු කිරීමට සමත් වෙනවා
- බඩෙහි ඇති වන රිදීම්, අපහසුතාවයන් ද දුරු කරවනවා
- රුධිරය පිරිසිදු කිරීමේ විශේෂ හැකියාවක් පවතිනවා
- මාංශපේශි වල ශක්තිමත් බවද වැඩි කරනවා
- දිවුල් වකුගඩු වල සෞඛ්‍යමත් බව සදහා මෙන්ම අක්මාවේ සෞඛ්‍යය සඳහා යෝග්‍ය පළතුරක් වෙනවා
- දියවැඩියාව පාලනය සඳහා යහපත් වෙනවා
- පිළිකා ඇති වීමේ අවදානම අවම කරනවා

පේර

- තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ අධික පලතුරකි
- ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි
- පිළිකා සෛල විනාශ කරයි
- දියවැඩියාව පාලනයට සහ වැළැක්වීම ට උපකාරී වේ
- හෘද රෝග සඳහා බොහෝ ගුණ දෙයි
- බඩවැලේ ක්‍රියාකාරීත්වය යහපත් කරයි
- මලබද්ධය මෙන්ම පාචනය සුව කරයි
- ස්ථුලතාවය නැති කරන අතරම බර අඩු දරුවන්ගේ පෝෂණ ඌනතා සැකසීමට ද ගුණ දායකයි

ජම්බු

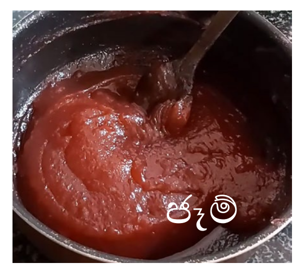
- නීරක්තිය දුරු කරයි
- අස්ථි ශක්තිමත් කරයි
- පිළිකා වලක්වයි
- හෘද රෝගවලට ගුණයි
- මතක ශක්තිය වැඩි කරයි
- මළබද්ධයට, අර්ශස් රෝගයට ගුණයි
- අක්මාව නිරෝගී කිරීමේ හැකියාවක් ඇත
- මුඛ රෝගවලට ගුණ දෙයි

බීම

අච්චාරුව

මාළුව

දෝසි


ජෑම්

චට්නි

වැල් දොඩම්

- ශරීර ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරයි
- රක්තහීනතාවය සුව කරයි
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ
- දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- ස්නායු රෝග ඇති වීම වළක්වනු ලබයි
- මානසික ආතතිය සුව කරයි. සුවදායි නින්දක් ලබා දෙයි.
- ඇස්වල සෞඛ්‍යය මනාව පවත්වා ගෙන යාමට උපකාරී වේ
- හිසකෙස් වර්ධනය කරයි
- පිළිකා ඇතිවීම පාලනය කරයි

වෙරළු

- දියවැඩියාවට ප්‍රත්‍යක්ෂ ගුණ දෙන හොඳම දේශීය පලතුරකි
- ශරිරයේ හටගන්නා විෂ සහිත තත්ත්වයන් සමනය කිරීම
- හෘදයාබාධ වැළැක්වීම
- පිළිකා වැළැක්වීම
- ආහාර දිරවීම පහසු කිරීම
- ශරීරයේ තැන්පත් වන මේද ප්‍රමාණය අඩු කිරීම
- සම ශක්තිමත් කිරීම
- ලේ පිරිසිදු කිරීම
- පණු රෝග මර්දනය කිරීම

සීනි කැකිරි

- කිතුල් හකුරු හෝ කිතුල් පැණි සමග ගැනීමෙන් ගුණ වැඩි වේ
- විවිධ විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වර්ග අඩංගුයි
- දියවැඩියා රෝගීන්ට බොහෝ ගුණයි
- උදරයේ දැවිල්ල නැතිකර සිසිල් කරයි
- පිත්තාශයේ ඇතිවන ගල් හා විවිධ සංකූලතා නැති කිරීමට සීනි කැකිරිවලට හැකියාව ඇත
- මුත්‍රා ගල් දිය කිරීමේ හැකියාව ඇත
- මුත්‍රා අඩස්සිය, මුත්‍රා ආසාදන, මූත්‍රාශය ආශ්‍රිත විවිධ සංකූලතා, වකුගඩු දුර්වලතා සුව ගැනීමට හැකියි
- සුවදායී නින්දක් ළඟාකර දෙයි

කෙසෙල්

- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි
- අජීර්ණ සුව කරයි
- මලබද්ධය සමනය කරයි
- රක්තහීනතාවය සමනය කරයි
- රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි
- ආතතිය පාලනය කරයි
- හිස කෙස් වර්ධනය කරයි
- මුත්‍රා ගල් සමනය කරයි
- ස්නායු පද්ධතියට හිතකරයි

සීනි කෙසෙල්

ඇඹුල් කෙසෙල්

පුවාලු

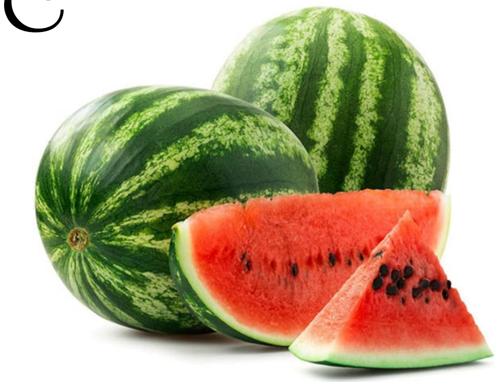
නේත්‍රපලම්

සුවඳැල්

ගස් ලබු (පැපොල්)

- ආහාර දිරවීමට සහාය වේ
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය වර්ධනය කරයි
- ආසාදන වළක්වයි
- පිළිකා වළක්වයි
- ආතරයිටිස් රෝගයට ගුණ දෙයි
- නරක කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරයි
- දියවැඩියාව වළක්වයි
- හෘද නිරෝගී කරයි
- පෙනීම වැඩි දියුණු කරයි

පැණි කොමඩු / පත්තක්කා / පැණි පුහුල්



විජලනය ඇතිවී වළක්වා ශරීර සිසිල් කරන්නට උපකාරී වෙයි.
ශරීරයේ ඇතිවන කැසීම් ආදී තත්ත්වයන් සඳහා සුවය සලසා දෙයි.
මාංශපේශි වේදනාව අඩු කිරීමේ ගුණයෙන් සමන්විතයි.
ගර්භණී කාන්තාවන්ට ඉතා සුදුසුයි.
වකුගඩු රෝග, මුත්‍රා ගල්, මුත්‍රා රෝග බොහොමයකට ගුණදායකයි.
ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරයි.
බඩවැල් පිළිකා, පියයුරු පිළිකා, පෙනහළු පිළිකා, පුරස්ති ග්‍රන්ථි පිළිකා සමනය කරයි.
බර අඩු කර ගන්නට උපකාර කරයි.
අධි රුධිර පීඩනය අඩු කරයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි
කොලෙස්ටරෝල් රෝගීන්ට ගුණදායකයි. හෘද රෝග වලකයි
ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි. මල බද්ධය දුරලයි. අර්ශස් රෝගය සඳහා සුදුසුයි.
පණු රෝගවලට ගුණදායකයි.
සම රැලි වැටීම පාලනය වී සම පැහැපත් කරයි.
අස්ථි දිරායාමෙ වළකයි.
මානසික ආතතිය දුරලයි.

නමිනං

- ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුලයි.
- සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.
- ආහාර අරුචිය දුරු කර බඩගින්න වඩවයි.
- මානසික ආතතිය දුරු කර සන්සුන්භාවය ඇති කරයි.
- බර අඩු කරමින් අධි ස්ථුලභාවය දුරලයි.
- මල බද්ධයට වගේම මළපහ බුරුල් වීමටත් ගුණදායකයි.
- පිළිකා ඇතිවීම වළක්වයි.
- සම පැහැපත් කරයි.
- මොළයේ වර්ධනයට ඉතාමත් හිතකරයි.
- වකුගඩු ආරක්ෂා කරයි.
- ඇස් පෙනීම වර්ධනය කරයි.
- හිස කෙස් සඳහා ගුණදායකයි.
- දියවැඩියා රෝගීන්ට ගුණදායකයි.
- අධි රුධිර පීඩනය දුරලයි.
- කාන්තාවන්ගේ ගර්භාෂය ආශ්‍රිත රෝග දුරු කරයි.
- අතීසාරයට ගුණ දෙයි.
- මුත්‍රා ආසාදන දුරු කරයි.
- සමේ රෝග සඳහා ගුණදායකයි.

අච්චාරු

බීම

බෙහෙත් නෙල්ලි

- විටමින් සී, ඊ, බී සංකීර්ණ ඇතුළු බොහෝ විටමිනවලින් පොහොසත් පලතුරකි
- කැල්සියම්, පොස්ෆරස් හා යකඩ වැනි ඛනිජ ලවණ වලින් ද නෙල්ලි පොහොසත් ය.
- තන්තු සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බහුලයි
- ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි
- සිරුරේ අස්ථි හා දත් වල නිරෝගීබව ආරක්ෂා කරයි
- අකලට වියපත් වීම පාලනය කරයි
- තන්තු බහුල නිසා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියට ද ගුණදායී ය
- විෂ අපද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කරයි
- වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නංවයි
- අක්මාවේ විෂ හරණය කරයි
- ආමාශයේ දැවිල්ල සමනය කරයි
- සම, හිස කෙස්, දත් හා අස්ථි නිරෝගි කරයි
- සිරුරේ උෂ්ණය දුරලයි
- ගැබිනි මව්වරුන්ට ඉතා ගුණයි

- ඇස් පෙනීම වැඩිදියුණු කරයි. පෙනීමේ දුර්වලතා රෝග අවම කරයි
- කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් අඩු කර ගැනීමට හොඳ ඔසුවකි
- දියවැඩියාව පාලනය කරයි
- ධමනි තුළ මේද තැන්පත් වීම වළක්වා හෘදයාබාධ අවදානම් අඩු කරයි

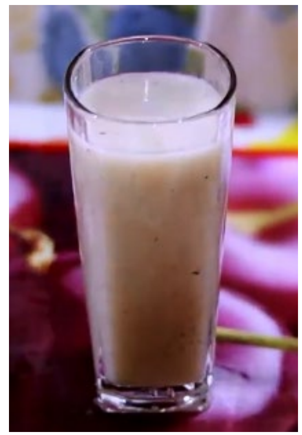
කටු අනෝදා

වැලි අනෝදා

සීනි අනෝදා

අනෝදා (ආතා)

- තන්තු, ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් අධිකව අඩංගු පලතුරකි
- ශරීරය සිසිල් කරයි
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි
- පණු රෝග ඇතිවීම වළක්වයි
- අර්ශස් සහ මලබද්ධය වළක්වයි
- ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි
- පිළිකා ඇතිවීම වළක්වයි
- වෛරස් ආසාදන වලට විරුද්ධව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව පවතී
- පිත්තාශයේ ගල්, වකුගඩු ගල් සහ මුත්‍රාශ ගල්වලට බොහෝ ගුණදායකයි
- දියවැඩියාව, හෘද රෝග, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝග සඳහා ගුණදායකයි
- මානසික ආතතිය හා ස්නායු රෝග සඳහා ද ගුණදායක වේ
- ගැබිනි මව්වරුන්ට බොහෝ ගුණ ලබා දෙන පලතුරකි



සෙම් රෝග පවතින අය සිසිල් ස්වභාවය නැති කිරීමට ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් එක් කර කෑමට හෝ බීමට ගන්න

දං (දඹ)

මාදං

බලු දං

- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ බොහෝයි. පිළිකාවලට එරෙහිව සටන් කිරීම් හැකියාව දියුණු කරයි
- තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ බහුලයි
- ආහාර ජීර්ණය ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වයි. ආහාර රුචිය ඇති කරයි
- ලේ වඩවයි. රුධිර වාහිනී පද්ධතිය නිරෝගී කරයි. හෘද රෝග වලකයි
- දියවැඩියාව පාලනය කරයි
- මුත්‍රා රෝග සඳහා ගුණයි

උගුරැස්ස

- ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ විටමින් අධිකයි
- ශරීරය නිරෝගී කරන තන්තු බහුලයි
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි
- ආහාර රුචිය වර්ධනය කරයි
- සම පැහැපත් කරයි
- ශරීරය පුෂ්ටිමත් කරයි
- ශරීරය සිසිල් කරයි
- හෘද රෝග ඇතිවීම වැළැක්වීමට උපකාරී වේ
- රුධිරය පිරිසිදු කරයි
- මුත්‍රා රෝග සඳහා ගුණදායකයි
- කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි
- දියවැඩියාව ඇතුළු නිදන්ගත රෝග සමනය කරයි
- ආයුෂ වැඩි කරයි

ලාවලු

- තන්තු සහ විටමින් අධිකයි
- ප්‍රතිශක්තිය දියුණු කරයි
- මතක ශක්තිය වර්ධනය කරයි
- ප්‍රතිප්‍රදාහ ගුණයක් පවතින බැවින් ඉදිමුම්, වේදනා සුවපත් කරයි
- නීරක්තියෙන් පෙළෙන අයට කදිම පළතුරකි
- පාචනයට මෙන්ම මළබද්ධයටත් ගුණ දෙයි, අර්ශස්වලට ගුණදායකයි
- ශරීරයෙහි කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් ඇත. හෘද රෝග වළකයි
- මානසික ආතතිය නිසා පීඩා විඳින අයට සහනයක් ලැබේ
- තුවාල සුව කිරීමට හැකියාවක් මෙම පලතුරට ඇත
- අජීර්ණයක් සෑදුණු අවස්ථාවක ගුණදායකය
- දෙනෙත්වල පෙනීම වර්ධනය කිරීමක් සිදුවේ
- හිසරදය පාලනය කිරීමේ ගුණ ලාවලුවල පවතී
- අපස්මාර රෝගයට සෙත සැලසේ
- හිසකෙස්වල වර්ධනයට හිතකරය
- විදුරුමස්වලින් රුධිරය පිටවීමේ රෝග සුව කරයි
- ශරීරයෙහි දැවිල්ල නැති කිරීමට හේතු වෙයි
- අස්ථි මෙන්ම දත් වැඩීමට උපකාරී වේ

ඇඹුල් දොඩම්

- හෘද රෝගයන්ට ගුණ දේ
- ආහාර ජීර්ණය යහපත් කරයි
- පණු රෝග පාලනය කරයි
- කෑම රුචිය ඇති කරයි
- සෙම් රෝග සුව කරයි

පැණි දොඩම්

- ආහාර දිරවීම පහසු කරයි
- බඩවැල නිරෝගී කරයි
- තරබාරුව නැති කරයි
- මලබද්ධය නැති කරයි
- අධි රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි
- ඇස් පෙනීම දියුණු කරයි
- පිළිකා නසයි

ජම්බෝල

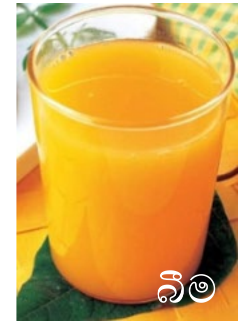
- විටමින් සී, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත්
- ආහාර දිරවීම වැඩි දියුණු කරයි
- ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවයි. විස බීජ නිසා ඇතිවෙන රෝග වළක්වයි
- රුධිර පීඩනය නියාමනය කරයි. හෘද රෝග වළක්වයි
- මාංශ පේශි වේදනාවලට සුවය ගෙන දෙයි
- දියවැඩියාව පාලනය කරයි
- පිළිකා වළක්වයි
- ගැබිනි සහ කිරි දෙන මව්වරුන්ට ගුණදායකයි

වරකා

වරකා ලුණු කුඩු සහ ගම්මිරිස් කුඩු දමා ආහාරයට ගැනීම වඩාත් ගුණදායක වේ!

- තන්තු, විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ හිතකර කාබෝහයිඩ්‍රේට බහුල පලතුරකි
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීමත් සිදු කරනවා
- පිළිකා මර්දනය කිරීමට හැකියාවක් ඇත
- දියවැඩියා පාලනයට ඉතා යහපත් වේ
- ආහාර ජීර්ණය ක්‍රමවත් කර, මළබද්ධය ඇති වීම වළක්වයි
- කාන්තා හෝර්මෝන වල ඇතිවන ගැටලුවලට ඉතා ගුණදායී වේ. මඳසරුභාවයට පිළියමක් ලෙස සුදුසුයි. දරු පල ඇති කරයි
- ගැබිනි සමයේ වරකා ආහාරයට ගැනීමෙන් දරු ප්‍රසූතිය පහසුවේ.
- සමේ නිරෝගී භාවය දිගටම පවත්වාගෙන යාමටත්, වයස්ගත පෙනුම අඩු කර වීමටත් සමත්ය
- මතක ශක්තිය හා ධාරණ ශක්තිය වර්ධනය කරයි.

අඹ



- අඹ කෙඳි සහිත පලතුරකි. ආහාර රුචිය ඇති කරයි. ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. මල පිටවීමද පහසු කරයි. මල බද්ධය සුව කරයි. බඩ පුරවා දැමීම නැති කරයි. බඩවැල් ආශ්‍රිත බොහෝ රෝගවලට ගුණ දෙයි.
- නීරක්තිය නැති කරයි. රුධිර සංසරණය දියුණු කරයි. රුධිර නාල තුළ රුධිරය කැටි ගැසීම වලකයි. රුධිර පීඩනය පාලනය කරයි. හෘදයේ මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කරයි.
- පෙනහළු හා මුඛ පිළිකා නැති කරයි. අන්ත්‍රවල, පියයුරුවල හා පිරිමින්ගේ පුරස්ථි ග්‍රන්ථිවල ඇතිවන පිළිකා වළකාලයි.
- ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රියාව හොඳින් සිදු වීමට හේතු වේ.
- දියවැඩියාව සහ අක්මා රෝගවලට ගුණයි.
- ටමින් ඒ බහුලව ඇත. ඇස් පෙනීම වැඩි කරයි.
- ගර්භනී මාතාවන්ට ගුණයි.
- ශරීරයේ විස ඉවත් කිරීමට උදව් වෙයි.
- ශරීරයේ බර නිසිලෙස පාලනය කරයි.
- විදුරු මස් දියවීම නැති කරයි.
- සමේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරදෙයි.

අච්චාරු

පැහිය

දෙළුම්

- ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරනවා
- අධි රුධිර පීඩනයට ගුණදායකයි
- දියවැඩියාව පාලනය කරනවා
- මතක ශක්තිය වර්ධනය කරනවා
- ඇල්ෂයිමර් රෝගය ඇතිවීම වළක්වන්නට දෙළුම් වලට පුළුවන්
- ආතරයිටීස් ඇතිවීම වළක්වනවා. හන්දි වේදනාවන් සමනය කරනවා
- පිළිකාවලින් ආරක්ෂාව සැලසෙනවා.විශේෂයෙන්ම පුරස්ථි ග්‍රන්ථියේ ඇතිවන පිළිකා, පියයුරු පිළිකා, චර්ම පිළිකා සහ පෙනහළු පිළිකාවලට එරෙහිව කටයුතු කරන්නට දෙළුම්වලට හැකියාව තියෙනවා
- හෘදයාබාධ ඇති කරන්නට හේතු වන අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරනවා
- සමේ ඇතිවන තුවාල සුව කරනවා. සමේ නිරෝගි බව ආරක්ෂා කර දෙනවා
- දත් මුල් දියවීම වළක්වනවා
- වේදනානාශක හැකියාව
- ඇසේ සුද ඇතිවීමට එරෙහිව ක්‍රියා කරනවා
- ස්ත්‍රීන්ගේ සරු බව වැඩි කරනවා
- ස්ථුලභාවය දුරු කරනවා
- මානසික ආතතියට සහනය සලසනවා
- අජීර්ණයට ගුණදායකයි
- මුත්‍රා රෝගවලින් සහනය ගෙන දෙනවා
- ආහාර රුචිය වර්ධනය කරනවා
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙස් කළඹක් ලබා දෙනවා.

අන්නාසි

- ආහාර ජීර්ණය වැඩිදියුණු කරයි
- ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය නිරෝගිමත් කරයි
- ඇස් වලට ගුණදායක වේ
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුක්ත වේ
- පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානමක් පවා දුරු කරලීමේ හැකියාව
- බඩේ ඇති වන පණු රෝග, බඩ පිපුම, දැවිල්ල දුරු කරයි
- මුත්‍රා ගල් ඇතිවීම පාලනය කිරීමේ හැකියාව
- හිසේ කැක්කුම, මාංශ පේශීන්වල හා සන්ධි ආශ්‍රිතව ඇතිවන වේදනාව දුරු කරයි
- මානසික ආතතිය දුරු කරයි

කාමරංගා

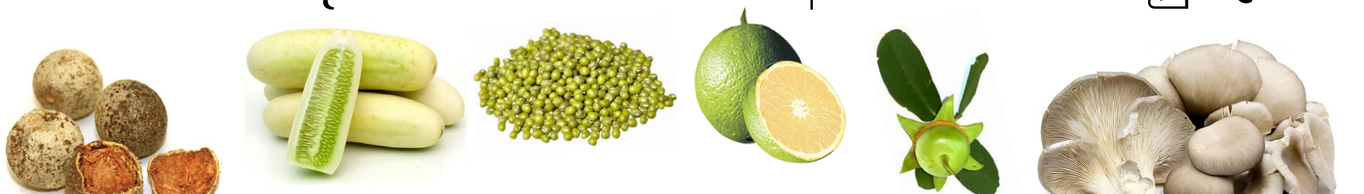
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.
- සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරයි. පිළිකා ඇතිවීම වලකයි.
- සිරුරේ හෝර්මෝන සමතුලිත කරයි.
- කිරිදෙන මව්වරුන්ට කිරි වැඩීමට සුදුසුයි.
- මල බද්ධය දුරලයි. අර්ශස් රෝගීන්ට ගුණදායකයි.
- රුධිරයේ අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි.
- ස්ථුලතාවයෙන් මිදීමට උපකාරී වෙයි
- නින්ද නොයාමේ රෝගයට ගුණදායකයි.
- ස්නායු රෝගවලින් පීඩා විදින අයට ගුණදායකයි.
- මුත්‍රා පිටවීම පහසු කරයි. වකුගඩු නිරෝගී කරයි
- ශරීරයේ විස නසයි. අක්මාව නිරෝගී කරයි.
- රක්තහීනතාවයට ගුණදායකයි.
- අස්ථි නිරෝගී කර ශක්තිමත් කරයි.
- පණු රෝග සුව කරයි.
- චර්ම රෝග සඳහා ගුණදායකයි.

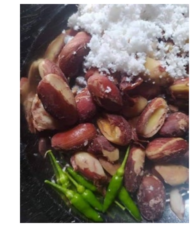
කිරල

- තන්තු, විටමින් සී සහ ඛනිජ ලවණ බහුලයි
- ප්‍රතිශක්තිකරණය වඩනවා
- වෛරස් බැක්ටීරියා රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු කරනවා
- සෙම් හිසරදයට සහනය දෙනවා
- ආහාර ජීර්ණය කාර්යක්ෂම කරනවා
- අතීසාරය සුව කරනවා
- හන්දි අමාරුවලට සුවය දෙනවා
- වකුගඩු රෝග සඳහා ගුණ දෙනවා

ගුණ - නැණ - බල වැඩේවා!

වස විසෙන් තොර දේශීය පාරම්පරික ආහාරයට ම හුරු වන්න!





දේශීය පාරම්පරික සහල්

දේශීය පාරම්පරික ධාන්‍ය සහ ඇට වර්ග

දේශීය පාරම්පරික අල වර්ග

දේශීය පාරම්පරික එළවළු සහ පලා

දේශීය පාරම්පරික පලතුරු