රස ගුණ සපිරි දේශීය තුනපහ වට්ටෝරුව

මහාචාර්ය කේ. සරත් ඩී. පෙරේරා සහ ඒ. ඩී. තීෂ්‍යා දුල්මිණි
රසායන විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව
ස්වභාවික විද්‍යා පීඨය

ආසියාතික ගෘහණිය, අතීතයේ පටන්ම ආහාර සතු ගුණ ඔප නංවා ගැනීමට, ආහාරවල අඩංගු ශරීරයට අහිතකර සංයෝගවල විසහරණයට, සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරගැනීමට මෙන්ම, සියතින් සකස් කර ගනු ලබන ආහාරයට අනන්‍යතාවක් ලබා දීමට කුළුබඩු කිහිපයකින් සමන්විත මිශ්‍රණයක් උපයෝගී කර ගනු ලබයි. මෙම මිශ්‍රණයේ අඩංගු කුළුබඩු හා ඒවායේ සංයුතීන්, විවිධ රටවල සංස්කෘතිය, භූගෝලීය පිහිටීම ආදී සාධක මත මෙන්ම, එකම රටේ වුවත් විවිධ ප්‍රදේශවලට ආවේණික වේ. දේශීය වෛද්‍යාචාරීන්ට අනුව, නියම හෙළ තුනපහ මිශ්‍රණයේ කුළුබඩු වර්ග 40කටත් වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වුවත්, අද වන විට ආහාර රසගැන්වීමට යොදා ගනු ලබන තුනපහ මිශ්‍රණය සමන්විත වන්නේ වැඩි ප්‍රමාණවලින් යුත් කොත්තමල්ලි, සූදුරු සහ මහදුරු යන ප්‍රධාන වර්ග ත්‍රිත්වයකින් හා තවත් කුළුබඩු වර්ග 5කිනි. කෙසේ වුවත්, මෙම තුනපහ මිශ්‍රණයේ ඇතැම් වෙනස්කම් තිබිය හැක්කේ එය පෞද්ගලික රුචිකත්වය හා පාරම්පරික ඥානය මත රඳා පවතින හෙයිනි.

බොහෝ දෙනා දන්නා පරිදි ශ්‍රී ලාංකික තුනපහ, බදින ලද සහ සාමාන්‍ය තුනපහ ලෙස ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වර්ගීකරණය කළ හැකිය.

සාමාන්‍ය තුනපහ මිශ්‍රණය - මෙය තද කහ පැහැයට හුරු දුඹුරු පැහැයක් ගන්නා අතර බොහෝ ව්‍යාංජන රස ගැන්වීමට යොදා ගනු ලබයි. පිරිසිදු කර හොඳින් මද පවනේ වියළා කුඩු කරගන්නා ලද කොත්තමල්ලි, සූදුරු සහ මහදුරු සමග කුරුඳු පොතු, අබ, එනසාල්, කරාබු නැටි, නැවුම් කරපිංචා, ගම්මිරිස්, මිරිස් කුඩු මිශ්‍ර කිරීමෙන් මෙය සකස් කර ගනු ලබයි.

බදින ලද තුනපහ මිශ්‍රණය - මෙය බොහෝ විට යොදා ගනු ලබන්නේ පිසූ පසුව දිනකට වඩා වැඩි කාලයක් තබා ගැනීමට හැකි පොළොස් ඇඹුල, ඇතැම් මස් වර්ග, ඇඹරුල්ලා මාලුව සහ අඹ මාලුව වැනි ව්‍යාංජන රස ගැන්වීම සඳහාය. මේ සඳහා යොදා ගනු ලබන කුළුබඩු මිශ්‍රණය කබලේ මද වේලාවක් බදින හෙයින්, තද දුඹුරු පැහැයක් ගන්නා අතර කටුක රසයකින් ද යුක්ත වේ. සාමාන්‍යයෙන් බදින ලද තුනපහ ආහාරයට ස්වල්ප වශයෙන් යොදන මුත්, එය සකස් කිරීමට යොදා ගන්නා කුළුබඩු වර්ග ගණන ඉහළය. මෙයට අමතරව නොපිසූ සහල් ස්වල්පයක් ද බදින ලද තුනපහ මිශ්‍රණයේ අන්තර්ගත වේ.

තුනපහ මිශ්‍රණයේ ප්‍රධාන ලෙස අඩංගු රසායනික සංයෝග

කුළුබඩු වර්ගය	**ශාකයේ විද්‍යාත්මක නාමය**	**භාවිතයට ශාක ගන්නා කොටස**	**අන්තර්ගත රසායනික සංයෝග**
කොත්තමල්ලි (Coriander)	*Coriandrum sativum*	බීජ	ලිනලූල් (linalool), ගැමා-ටර්පයිනීන් (γ-terpinene), ඇල්ෆා-පයිනීන් (α-pinene), පැරා-සයමීන් (*p*-cymene), කැම්ෆර් (camphor)
සූදුරු (Cumin)	*Cuminum cyminum*	බීජ	ගැමා-ටර්පයිනීන් (γ-terpinene), පැරා-සයමීන් (*p*-cymene), බීටා-පයිනීන් (β-pinene), සැෆ්‍රනැල් (safranal), සංයුක්ත පයිරසීන (substituted pyrazines), විටමින් B හා E
මහදුරු (Fennel)	*Foeniculum vulgare*	බීජ	ට්‍රාන්ස්-ඇනෙතෝල් (*trans*-anethole), 2-පෙන්ටනෝන් (2-pentanone), ෆෙන්චෝන් fenchone), 4- මෙතොක්සි බෙන්සැල්ඩිහයිඩ් (4-methoxy benzaldehyde)
කරපිංචා (Curry leaves)	*Murraya koenigii*	පත්‍ර	බීටා-පයිනීන් (β-pinene), බීටා-කැර්යොෆයිලීන් (β-caryophyllene), ඇල්ෆා-පයිනීන් (α-pinene), බීටා-ෆිලැන්ඩ්‍රීන් (β-phellandrene), ඇරොමාඩෙන්ඩ්‍රීන් (aromadendrene)
කුරුඳු (Cinnamon)	*Cinnamomum zeylanicum*	පොතු	ට්‍රාන්ස්-සිනැමැල්ඩිහයිඩ් (*trans*-cinnamaldehyde), යුජිනෝල් (eugenol), සැෆ්‍රෝල් (safrole), කියුමන් ඇල්ඩිහයිඩ් (cumin aldehyde), ලිනලූල් (linalool)
අබ (Mustard)	*Brassica juncea*	බීජ	සිනිග්‍රින් (sinigrin), ප්‍රොගොයිට්‍රින් (progoitrin), බ්‍රැසිකැස්ටෙරෝල් (brassicasterol), කැම්පෙස්ටෙරෝල් (campesterol), ලිනොලෙනික් අම්ලය (linolenic acid)
කරාබු නැටි (Clove)	*Syzygium aromaticum*	ඵල	යුජිනෝල් (eugenol), යුජිනෝල් ඇසිටේට් (eugenol acetate), ලිමොනින් (limonin), ෆෙරුලික් ඇල්ඩිහයිඩ් (ferulic aldehyde), ක්වසෙටින් (quercetin)
එනසාල් (Cardamom)	*Elettaria cardamomum*	ඵල	1,8-සිනෙඕල් (1,8-cineole), ඇල්ෆා-ටර්පිනයිල් ඇසිටේට් (α-terpinyl acetate), ලිමනින් (limonene), ලිනලූල් (linalool)
ගම්මිරිස් (Pepper)	*Piper nigrum*	බීජ	ඇල්ෆා සහ බීටා-පයිනීන් (α- and β-pinene), මියසින් (myrcene), බීටා-ෆිලැන්ඩ්‍රීන් (β-phellandrene), 2-අයිසොප්‍රොපිල්-3-මෙතොක්සිපයිරසයින් (2-isopropyl-3-methoxypyrazine)
මිරිස් (Chilli)	*Capsicum frutescens*	ඵල	9,12-ඔක්ටාඩෙකාඩයිනොයික් අම්ලය (9,12-octadecadienoic acid), පාමිටික් අම්ලය (palmitic acid), අයිකොසේන් (eicosane)

තුනපහ මිශ්‍රණයේ ඖෂධීය වටිනාකම

ශ්‍රී ලාංකික තුනපහ මිශ්‍රණයේ ඇති සෑම කුළුබඩු වර්ගයක්ම පාහේ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස, සිරුරේ දාහය ස්වභාවය දුරු කරන සහ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට එරෙහිව ක්‍රියා කරන ද්‍රව්‍ය ලෙස ක්‍රියා කරනු ලබයි. මෙහි ඇති ඇල්කලොයිඩ සහ ෆ්ලේවනොයිඩ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියාකරමින් සෛල තුළ නිපදවන මුක්තබණ්ඩ විනාශ කරමින් සෛල ආරක්ෂා කරන බැවින්, එය පිළිකා සෛල ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවය අවම කිරීමට ද උපකාරී වේ. මෙහි අඩංගු සූදුරු, එනසාල්, කුරුඳු සහ කරාබු නැටි හෘදයාශ්‍රිත රෝගාබාධ දුරලීම සඳහා වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරනු ලබයි. කුළුබඩු රැජින ලෙස සළකනු ලබන එනසාල්වල අන්තර්ගත වන 1,8-සිනෙඕල් නම් රසායනික සංයෝගය, ශ්වසන මාර්ගය පිරිසිදු කරමින් ව්‍යාධිජනක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙන්ම, සිරුරේ පිළිකා සෛල ද විනාශ කරන අතර එය නිරෝගී අක්මාවක් ලබා දීමට ද වැදගත් වේ. සූදුරු, මහදුරු, සහ කුරුඳු යනු දේශීය වෙදකමෙහි දියවැඩියාව සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රකට කුළුබඩු වේ. නිරෝගී ස්නායු පද්ධතියක් සඳහා තුනපහ මිශ්‍රණයේ ඇති එනසාල්, සූදුරු සහ මහදුරු ඉතා වැදගත් වේ.

පොසිල ඉන්ධන දහනයේ දී නිකුත් වන මයික්‍රෝ මීටර **2.5** හෝ ඊට අඩු විෂ්කම්භයකින් යුක්ත අංශු, පෙනහලුවල ඇති ගර්ත හරහා රුධිර ගත වෙමින් අවයවවලට හානි පමුණුවනු ලබයි. මෙම කුඩා අංශුවලින් හටගන්නා ශ්වසන රෝග දුරු කිරීම සඳහා තුනපහ වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරන බව විද්‍යාඥයින් විසින් මෑතක දී සිදු කරන ලද පර්යේෂණයක දී සොයා ගෙන ඇත.

තුනපහ අධිකව නිතර භාවිත කිරීමෙන් මල බද්ධය ඇති වීමටත් හේතු පාදක විය හැකිය.

වර්තමානයේ දී, වෙළඳපොලෙන් ඔබට විවිධ වෙළඳ නාමයන් යටතේ තුනපහ මිශ්‍රණ පැකට්ටු මිළ දී ගත හැකි වුවත්, නිවසේ සාදා ගන්නා ලද තුනපහ මිශ්‍රණය තරම් ගුණාත්මකභාවයක් එහි බොහෝ විට නොතිබිය හැකිය. නිවසේ දී සාදා ගන්නා සාමාන්‍ය තුනපහ මිශ්‍රණය සති දෙකක කාලයකට පමණක් සෑහෙන පරිදි සාදා ගැනීමෙන්, ඔබේ ආහාර වඩාත් රසවත් කර ගත හැකිය.

YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=FqoWilH-_1g