

විමසා බලමු මැංගෝස්ටීන් වල ගුණ අගුණ

M a n g o s t e e n



මැංගෝස් කියන්නේ ලොකු කුඩා කවුරුන් එකසේ පියකරනු ලබන පලතුරකි. එවන් වූ පලතුරක පෝෂණීය සහ ඖෂධීය ගුණයන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කිරීම මෙම ලිපියේ අරමුණයි. මක්නිසාද මෙම පලතුරු බෝගය අද වනවිට ඉතා අඩුවෙමින් යන බැවිනි. නමුත් එය එසේ නොවිය යුතුය. ගුටිෆරේ (Gutiferae) කුලයට අයත් වන මැංගෝස් ඉතා අතර්ඝ පලතුරක් වන අතර එය උද්භිත විද්‍යාත්මකව *Garcinia mangostana* Linn ලෙස හැඳින්වේ.

පලතුරු ලොවේ රැජින වශයෙන්ද හඳුන්වන මැංගෝස්, කර්ම කලාපීය සදාචරිත යාකයකි. මෙම යාකය සුන්ඛා දුපත් සහ ඉන්දුනීසියාවේ මොලුක්කාස් දුපත් ආශ්‍රිතව සම්භවය වී ඇති අතර නිරිත දිග ආසියානු

රටවල බහුලව වගා කෙරේ. ලංකාවේ තෙත් කලාපීයව ඉතා සාර්ථකව වගා කළ හැකි ඉහළ ආදායමක් ලබාගත හැකි බෝගයකි.

මෙම පලතුර ඉතා රසවත් වන අතර මෘදු හා තරමක් ඇඹුල් රසයකින්ද යුක්ත වේ. බීජ පැළ මඟින් සහ බද්ධ පැළ මඟින් ප්‍රචාරණය කළ හැකිය. බීජ පැළ මඟින් ප්‍රචාරණය කළ ද වර්ගයේ වෙනස්කම් සිදු නොවනුයේ මෙය සත්‍ය බීජ මඟින් ප්‍රචාරණය නොවන බැවිනි.

මදය සුදු පැහැති වන අතර ඉදහු වලයේ ඵලාවර්ණය තද දම් පැහැතිය. මදයේ අඩංගු බිත් ගණන ප්‍රෂ්පයේ කලංකයේ බෙදුණු සංඛ්‍යාව මත තීරණය වේ. ඵලයේ අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ ද්‍රව්‍ය ද, බහුලය. මද



මෙන්ම ඵලාවරණය ද ඉතාමත් ඉහළ වූ ඖෂධීය ගුණයන් සහිත රසායනික වර්ග වලින් පොහොසත්ය. ඖෂධීය ගුණ සපයන ඔක්සිකාරක සංයෝග බොහොමයක් අඩංගුවේ. මැංගුස් මද ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු වන පෝෂණ තත්ත්වය පහත දක්වා ඇත.

ගක්තිය	කිලෝ කැලරි 73
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 17. 91
තන්තු	ග්‍රෑම් 1.8
මේදය	ග්‍රෑම් 0.58
ප්‍රෝටීන	ග්‍රෑම් 0.41

විටමින්

තයමින් (B1)	මිලි ග්‍රෑම් 0.054
රයිබෝෆ්ලේවින් (B2)	මිලි ග්‍රෑම් 0.054
නියැසින් (B3)	මිලි ග්‍රෑම් 0.286
පැන්ටොතේනික් අම්ලය (B5) මි.	ග්‍රෑම් 0.032
විටමින් B6	මිලි ග්‍රෑම් 0.018
ෆෝලේට් (B9)	මිලි ග්‍රෑම් 31
විටමින් C	මිලි ග්‍රෑම් 2.9

ඛනිජ

කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම් 12
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම් 0.3
මැග්නීසියම්	මිලි ග්‍රෑම් 13

මැන්ගනීස්	මිලි ග්‍රෑම් 0.102
පොස්ෆරස්	මිලි ග්‍රෑම් 8
පොටෑසියම්	මිලි ග්‍රෑම් 48
සෝඩියම්	මිලි ග්‍රෑම් 7
සින්ක්	මිලි ග්‍රෑම් 0.21

මැංගුස් සමේ රෝග සඳහා හොඳ ප්‍රතිකාරයක් වශයෙන් සැලකිය හැකිය. එමෙන්ම තුවාල සුව වීම පහසු කරවයි. පාචන රෝගී තත්ත්වයන්ට ඉතා ගුණදායකයි. තවද මුත්‍රා මාර්ගය ආශ්‍රිත ආසාදනයන් සඳහා ද ගුණදායක වේ.

එමෙන්ම බොහොමයක් රෝග සඳහා ප්‍රතියක්තිකාරක ගුණයක් පෙන්වයි. ප්‍රතිපිළිකාරක ගුණයක් පෙන්වන රසායනික සංයෝග සහ මැංගුස්ටින් (Mangostin) සැන්තොනීස් (xarthones) වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් පොහොසත්ය.

ඵලාවරණයේ ද ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුත් රසායනික සංයෝග බොහොමයක් අඩංගු වේ. මෙම සංයෝග ප්‍රතිපිළිකාරක ගුණ දක්වන රසායනිකයන් වේ.

තවද ඵලාවරණයේ ප්‍රතිබැක්ටීරියාකාරක ගුණය පෙන්වන රසායනික සංයෝග අඩංගුය. මෙම සංයෝග ලෙස Polyoxygenatedxanthenes, mangotin, Mangostinnormangostin, Qartanin හැඳින්විය හැකියි. මෑංගුස් ඵල සංඛ්‍යාත්මකව 40 කට වඩා ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තිකාරක අඩංගු වේ. මේවා xanthenes කාණ්ඩයට අයත්ය. බොහොමයක් රෝග වලින් ආරක්ෂාවීමේ ගුණයක් මෙම පලතුර සතියි.

අසාත්මික (Allergy) තත්ත්ව වලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා වැදගත් වන ප්‍රොස්ටාග්ලන්ඩින් (Prostaglandin E2) රසායනිකය අඩංගුය. ඵලාවරණයේ පියයුරු පිළිකා මර්ධනය කළ හැකි රසායනික සංයෝග බොහොමයක් (Garcinone E, Mangostin වැනි ද්‍රව්‍ය) අඩංගුය.

ආයුර්වේද ගුණ

» ආයුර්වේදයේ දී වාත පිත්ත රෝග සඳහා මෑංගුස් පලතුර ඉතා ගුණදායක බව සඳහන් වේ. මෙයින් ආහාර පිරණය පහසු කරවයි. තවද ගුක්‍රාන්‍ය නිෂ්පාදනය වැඩි කරවයි. රුධිර සීනි සාන්ද්‍රණය අඩුකරවයි. ස්වභාවික ෆිනෝලික් සංයෝග බහුල වන අතරම තවත් යාකසාර ඵල අඩංගු නිතකර රසායනික

සංයෝග බහුලයි. මෙම පලතුරෙහි සහ ඵලාවරණයේ ප්‍රතිශක්තිකාරක බහුලව අඩංගුව ඇත.

» ඵලාවරණය යොදා සකස් කරන බෙහෙත් වර්ග ආයුර්වේදයේ ඉදිමීම වැළැක්වීමට සහ සුවකිරීමට, තුවාල සුවකිරීමට, පාචනය වැළැක්වීමට සහ පාලනයට, කෂාය වර්ග සකස් කිරීමට යොදා ගනී. තවද පත්‍ර ඵල යුෂ තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමටද යොදා ගනී.

මෙවැනි පෝෂණීය සහ ඖෂධීය ගුණයන්ගෙන් අණුක මෑංගුස් වැඩිපුර වගාකර, හැකි පමණ පරිභෝජනය සඳහා යොදා ගැනීම ඉතාමත් යෝග්‍ය මෙන්ම කාලීන අවශ්‍යතාවයක් ද වේ.

මෑංගුස් ඵල ගුණාගුණ පිළිබඳ තොරතුරු
ගොවිතම් සඟරාවට එක් කළේ,

ඩබ්. ඩී. ලෙස්ලි

සහකාර කෘෂිකර්ම අධ්‍යක්ෂ (පර්යේෂණ)

පලතුරු පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනය, තොරණ

