

සැපදිල්ලා

සැපදිල්ලා (Sapota / Sapodilla)



Manilkara zapota (L.) P. Van Royen

Family :- Sapotaceae

හැඳින්වීම

සදාහරිත ශාකයක් වන සැපදිල්ලා ගස මීටර් 10-12 ක් පමණ උසට වැඩේ. නිවර්තන කලාපීය ඇමෙරිකාව නිජබිම කරගත් සැපදිල්ලා ක්‍රි.ව 1802 දී පමණ ශ්‍රී ලංකාවේ රෝපණය කර ඇත. සැපදිල්ලා "රට මී", ලෙසද හැඳින්වේ. ශාඛා අතු ඉතාමත් සනච පිහිටන නිසා ගස වටා අඳුරු හා සිසිල් ස්වභාවයක් ඇත. මෙය වාණිජමය වටිනාකමක් ඇති පලතුරු ශාකයකි. රසවත් පලතුරක් වන සැපදිල්ලා ශක්ති ජනක බවින් හා කැරොටීන් වලින් ඉහළය.

භාවිතය

නැවුම් පලතුරක් ලෙසත්, සිසිල් බීම, අයිස්ක්‍රීම් ආදිය නිපදවීමටත්, සැපදිල්ලා ගසේ පොත්තෙන් ලබා ගන්නා කිරි උපයෝගී කරගෙන වුයිංගම් සෑදීමටත් භාවිතා වේ.

පෝෂණීය අගය

ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණීය අගය

ජලය	ග්‍රෑම්	73.7
ශක්තිය		98
ප්‍රෝටීන්	ග්‍රෑම්	0.7
මේදය	ග්‍රෑම්	1.1

කාබෝහයිඩ්‍රේට්	ග්‍රෑම් 2	1.4
කැල්සියම්	මිලි ග්‍රෑම්	28
පොස්පරස්	මිලි ග්‍රෑම්	27
යකඩ	මිලි ග්‍රෑම්	2
මැග්නීසියම්	මිලි ග්‍රෑම්	12
පොටෑසියම්	මිලි ග්‍රෑම්	193
තන්තුමය ද්‍රව්‍ය	ග්‍රෑම්	5.3
චිටමින් ක්	මිලි ග්‍රෑම්	6
චිටමින් A	මිලි ග්‍රෑම්	48
සෝඩියම්	මිලි ග්‍රෑම්	120

දේශගුණික අවශ්‍යතා

වාර්ෂික වර්ෂාපතනය මි.මී. 1250-2500 දක්වා ලැබෙන මධ්‍යස්ථ උෂ්ණත්වයක් දරන ප්‍රදේශ සැපදිල්ලා වගාවට වඩාත් සුදුසු වේ. ලංකාවේ පහතරට තෙත් කලාපයේ හා වියළි කලාපයේ දක්නට ලැබේ. විවිධ දේශගුණික තත්ත්ව යටතේ සාර්ථකව වැඩේ. වියළි කාලගුණ තත්ත්වයන්ට ද හොඳින් ඔරොත්තු දෙයි.

ප්‍රචාරණය

බීජ මගින්, බද්ධ කිරීම මගින් (කුඤ්ඤ බද්ධය) හා ලේයර් ක්‍රමයට අතු කැබලි වල මුල් අද්දවා ගැනීම මගින් ප්‍රචාරණය කෙරේ.

අස්වැන්න



සැපදිල්ලා ගසෙහි වසරකට දෙවරක් ඵල හට ගනී. මල් හටගන්නේ මාර්තු - මැයි හා ඔක්තෝබර් - නොවැම්බර් මාස වලදීය. සමහර විශේෂවල වසර පුරාම මල් හා ඵල හටගැනීම දැකිය හැක. මේරු ගෙඩි ළපටි ගෙඩිවලින් වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම අපහසු බැවින් අස්වනු නෙලීමේදී පැසුණු ගෙඩි නෙලා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතුය.