

## ලාවුළු (Yellow sapotae)



Order : Ebenales

Family : Sapotaceae

Genus : Pouteria Aublet.

Species : Pouteria campechiana

(Kunth) Baehni

මුහුදු මට්ටමේ සිට මීටර් 1,400 ක් පමණ දක්වා ප්‍රදේශ වල ශ්‍රී ලංකාවේ තෙත් හා අතරමැදි කලාප වල ලාවුළු ව්‍යාප්ත වී ඇත.

බොහෝ විට ලාවුළු ශාක දක්නට ලැබෙනුයේ ගෙවතු තුළය. ජලය හොඳින් බැසයන ගැඹුරු, සරු පසක් ලාවුළු වගාවන්ට යොදා ගත හැකි වේ. ලාවුළු, සන කුඩා වියනකින් යුතු සදාහරිත ශාකයකි.

ලාවුළු පුෂ්ප





### ලාවුළු එළ

ලාවුළු එළ රවුම්, ඕවලාකාර, දිගටි ලෙස විවිධාකාර හැඩැති වේ. නොපැසුණු එළ ලා කොළ පැහැතිය. ඉඳුණු එළ දීප්තිමත් කහ හා තැඹිලි පැහැති වේ. ඉඳුණු විට තද කහ පැහැයට හැරෙන මාංශලය පිණිසය වේ. එළය තුළ තද දුඹුරු පැහැ බීජ 1ක් දක්නට ලැබේ. කලාතුරකින් බීජ 2-4 අතර ප්‍රමාණයක් දක්නට ලැබේ. ලාවුළු වලට ආවේනික සුවදක්, රසයක් මෙන්ම ආහාරයට ගත්විට මුඛය තුළ ඇලෙන ස්වාභාවයක්ද ඇත.





**පෝෂණීය අගය**

ලාවුළු එලයේ ආහාරයට ගත හැකි කොටසේ ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු පෝෂණීය අගය

ශක්තියකි. කැලරි	580 - 630
ජලය ග්‍රෑම්	57.2 - 60.6
ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	1.7 - 2.5
මේදය ග්‍රෑම්	0.1 - 0.6
තන්තු ග්‍රෑම්	0.1 - 7.5
බණ්ඞු ලවණ මිලි ග්‍රෑම්	0.6 - 0.9
කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	26.5 - 40
පොස්පරස් මිලි ග්‍රෑම්	30 - 37.3
යකඩ මිලි ග්‍රෑම්	0.9 - 1.1
විටමින් ඒ මිලි ග්‍රෑම්	0.32
තයමින් මිලි ග්‍රෑම්	0.02 - 0.17
රයිබොෆ්ලේවින් මිලි ග්‍රෑම්	0.01 - 0.03
විටමින් සී	43 - 58

**ප්‍රචාරණය**

බීජ මගින් ලාවුළු ප්‍රචාරණය කළ හැකිය. නමුත් ලාවුළු වල ජීව්‍යතාව ඉක්මනින් නැතිවන හෙයින්, බීජ එලයෙන් ඉවත් කර දින කිහිපයක් තුළ සිටුවා ගත යුතුය. බීජ ප්‍රරෝහණයට මාස 1-5 ක් පමණ දිගු කාලයක් ගතවේ. බීජාචරණය ඉවත් කලහොත් සති 2 කින් පමණ ලාවුළු බීජ ප්‍රරෝහණය කර ගත හැකිය. වර්ධක ප්‍රචාරණය කිරීම මගින් ලාවුළු ප්‍රචාරණයේදී වායව අතු බැඳීම, බද්ධ කිරීම හා අතු කැබලි මගින් ප්‍රචාරණය ද කළ හැකිය.

## අස්වැන්න

බීජ පැළ වේගයෙන් වැඩෙන අතර අවුරුදු 3-4 කින් පමණ ඵල දැරීම අරඹයි. බද්ධ පැළයකින් නම් අවුරුදු 2 - 3 කින් ඵල ලබාගත හැකිය. හොඳින් ඉදුණු විට ඵලයෙහි පිපිරීම් ඇතිවී බීමට හැලියයි. ඉදුණු විට ඉතා මෘදු වන බැවින්ද පැලී යාමට සංවේදී වන බැවින්ද ඵලාවරණයට තුවාල සිදු නොවන සේ පරිනත ඵල නෙළා ගත යුතුය.

## භාවිත

ඵලය නැවුම් පලතුරක් ලෙසත්, කිරි මිශ්‍ර ආහාර මෙන්ම කස්ටඩ් අයිස්ක්‍රීම් වැනි ආහාර සැකසීමටත් භාවිතා වේ. ආයුර්වේදයේදී බඩවැල් තුළ ඇතිවන ආබාධ වලට ප්‍රතිකාර කිරීමට ලාවුළු ශාකයේ කොටස් භාවිතා වේ. ලාවුළු ශක්තිය, කැල්සියම්, නියැසින්, කැරොටීන් බහුල ඉතා පෝෂ්‍යදායී පලතුරකි. බඳුන් වගාව සඳහා ලාවුළු ඉතා සාර්ථකව භාවිතා කළ හැකිය. මේ සඳහා තෝරා ගත් මව් ශාකයකින් සකස් කර ගත් බද්ධ පැළයක් වඩා සුදුසුය. බඳුන් ගත ලාවුළු ශාකයක් වසර පුරාම මල් හා ඵල දැරීම විශේෂත්වයකි.

ඵල දරන බඳුන් ගත කළ ලාවුළු ශාකයක්



ලාවුළු පානයක්

