ISBN 978-955-0505-18-0
Printed By
S and S Printers (Pvt) Ltd
011 - 2384028

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා
ආහාර පිළිබඳව
උපදෙස්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ
ප්‍රකාශනයකි.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳව උපදෙස්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ ප්‍රකාශනයකි.

සිව්වන සංස්කරණය
2016

පටුන

	පෙරවදන	IV
	ප්‍රස්තාවනාව	V
01.	දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර කෑමට ගන්න.	01
02.	ධාන්‍යමය ආහාර දවසට තුන්වරක් ආහාරයට ගන්න.	07
03.	එලවළු පළතුරු බහුලව ආහාරයට ගන්න.	11
04.	පියලි හා ඇට වර්ග, මාළු, කරවල, බිත්තර, කුකුළු මස් හා මේද රහිත මස් ආහාරයට ගන්න.	19
05.	කිරි හෝ කිරි ආහාර දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න.	24
06.	ඔබගේ ආහාරය සඳහා මධ්‍යස්ථ මේද ප්‍රමාණයක් එකතු කර ගන්න.	28
07.	ලුණු පරිභෝජනය සීමාකොට අයඩීනීකරණය කළ ලුණු පමණක් ප්‍රයෝජනයට ගන්න.	34
08.	සීනි, පැණිරස කෑම වර්ග හා පැණිරස බීම වර්ග අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරන්න.	37
09.	ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න.	39
10.	නිසි ආහාර ගැනීම හා දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම මගින් ඔබේ බර තුලනය කරගන්න.	41
11.	ගර්භණී සමයේදී හා කිරිදෙන අවදියේදී අතිරේක ආහාර කෑමට ගන්න.	51
12.	ඔබේ ළදරුවාට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව් කිරි පමණක් දෙන්න.	59
13.	මාස 6 සම්පූර්ණ වන විට ළදරුවාට අමතර ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කරන්න.	62
14.	ළමයින් සහ යෞවන යෞවනියන් ප්‍රමාණවත් සහ පෝෂ්‍යදායක ආහාර වේලක් ගත යුතුය.	69
15.	වැඩිහිටියන් පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ආහාර කෑමට ගත යුතුය.	74
16.	පිරිසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර අනුභව කරන්න.	78
17.	සකස් කරන ලද ආහාර වලට වඩා ස්වභාවිකව ලැබෙන ආහාර අනුභව කරන්න.	84

පෙරවදන

සෞඛ්‍යමත් ආහාර රටාවක පදනම වනුයේ පෝෂ්‍යදායි ආහාර නිසි ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ආහාරයට එකතු කර ගැනීමයි. ආහාර පදනම් කර ගත් ප්‍රවේශය පෝෂණය ආශ්‍රිත ගැටලු විසඳීම සඳහා වන, තහවුරු කරන ලද හා තිරසාර විසඳුම වේ. ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් වල වැදගත් කම විවිධ ජාත්‍යන්තර සමුළු මගින් ඉදිරිපත් කර ඇති අතර, සියළුම දියුණු වෙමින් පවතින රටවල් ඔවුන්ට ගැලපෙන පරිදි ආහාර පිළිබඳ උපදෙස් මාලාවක් පිළියෙල කර ගත යුතුය.

මෙම ග්‍රන්ථය පිළියෙල කිරීමට සහාභාගි වු විද්වතුන්ගේ නිර්දේශයන්ට අනුව සාමාන්‍ය ජනතාව හට පහසුවෙන් ක්‍රියාවට නැන්විය හැකි පරිදි අවශ්‍ය උපදෙස් රැසක් මෙහි අන්තර්ගත වී ඇත.

“ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර පිළිබඳ උපදෙස්” මුල්ම කෘතිය 2002 වසරේ පල වූ අතර, දිනෙන් දින වෙනස් වන මිනිසුන්ගේ ආහාර රටාව හා ජීවන පැවැත්මට උචිත වන පරිදි එය නැවත සකස් වී එළි දැක්වීම කාලෝචිතයයි සිතමි. පෝෂණය පිළිබඳ නවතම විද්‍යාත්මක තොරතුරු සහ මූලධර්ම සැලකිල්ලට ගෙන මෙම ග්‍රන්ථය පිළියෙල කර ඇති අතර, ජනතාව විසින් පිළිපැදිය යුතු ආහාර ගැනීම පිලිබඳ නවතම තොරතුරු රැසක් මින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

මාගේ අදහසට අනුව බිම් මට්ටමේ සෞඛ්‍ය සේවකයෙකුට වුවද මෙය පහසුවෙන් කියවා තේරුම් ගත හැකි අතර, මෙමගින් ආහාර පිලිබඳ නිවැරදි උපදෙස් ජනතාවට ලබා දිය හැකිය. නිවැරදි ආහාර රටාවක් ගොඩනැන්වීම හා එය දීර්ඝ කාලයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා නිවැරදිව දැනුම ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. මෙමගින් ධනාත්මක වෙනසක් ඇති වනු දැකීම අපගේ අරමුණයි.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් එළි දක්වන ලද මෙම කෘතිය මගින් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ පෝෂණ තත්වය ඉහළ නැන්වෙන බවට කිසිදු සැකයක් නොමැති අතර, 2011 පෝෂණ මාසය නිමිති කරගෙන මෙම කෘතිය එළි දැක්වීමට ලැබීම තවත් වැදගත් කරුණකි.

වෛද්‍ය ටී. ආර්. සී. රුබේරු
ලේකම්,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ප්‍රස්ථාවනාව

රටක් එහි ජනතාව සමඟ සංවර්ධනය කරා යන ගමනේදී එම රටේ ජනතාවගේ පෝෂණ තත්වය එම ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය තත්වය, සමෘද්ධිය හා ඵලදායිතාවය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රධාන මෙහෙයක් ඉටු කරයි. ප්‍රසස්ථ වූ පෝෂණ මට්ටමක් කරා ජනතාව ළඟා කරවීම උදෙසා සියළුම සංවිධාන, ආයතන මෙන්ම රට පුරා ක්‍රියාත්මක වන සියළු පෝෂණ වැඩසටහන් ද ඒකාබද්ධ විය යුතු අතර, එයින් යහපත් වූ ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීම අපගේ ප්‍රයත්නයයි.

සාමාන්‍ය ජනතාවට පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි පරිදි හා ක්‍රියාවට නැන්විය හැකි පරිදි පෝෂණ උපදෙස් ලබා දීම ඉතා වැදගත් කාර්යයකි. මෙහි අඩංගු නිර්දේශයන් කාර්යය බහුල ජීවන රටාවකට ගැලපෙන පරිදි හා සමාජ ආර්ථික පසුබිම පදනම් කරගෙන සකස් කර ඇත. එමෙන්ම මෙම උපදෙස් ප්‍රායෝගිකව හා සරලව දක්වා ඇත. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් මෙම ග්‍රන්ථය නවතම විද්‍යාත්මක සිද්ධාන්ත රැසක් හා කරුණු ඇතුලත්ව සරලව, කියවා පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි ආකාරයට නැවත පිළියෙල කර ඇත.

ඕනෑම රටක් හොඳ පෝෂණ මට්ටමක් ලබා ගැනීම සඳහා විවිධත්වයෙන් යුතුව ආහාර භාවිතා කිරීමට උනන්දු විය යුතු බව ප්‍රකට කරුණකි. සියළුම දෙනා ගෙදර පිළියෙල කර ගත් දේශීය ආහාර ගැනීමට උනන්දු විය යුතු අතර, තම ආගම හා සංස්කෘතියද සැලකිල්ලට ගෙන එය පිළියෙල කර ගැනීමට පුළුවන. මෙම පොත සැකසීමේදී රජයේ ආහාර ප්‍රතිපත්තිය ද සැලකීමට ගෙන ඇත.

මෙම කෘතිය මගින් ශ්‍රී ලංකාවේ සාමාන්‍ය ජනතාවට සෞඛ්‍යමත් ආහාර තෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීමක් කර ඇති අතර, සමහර පරිච්ඡේද මගින් විශේෂිත කණ්ඩායම් සඳහා ආහාරමය නිර්දේශයන් ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙහි අන්තර්ගත උපදෙස් ප්‍රයෝජනයට ගෙන චර්යාත්මක වෙනසක් ඇති කරලීම මගින් යහපත් වූ පෝෂණ තත්වයක් ලඟා කර ගැනීම අපගේ අරමුණයි. වයස් ගත වැඩිහිටි ජනගහනය වැඩිවීම හා බෝනොවන රෝග වලට ගොදුරු වීමේ ඉහළ ප්‍රවණතාවයද සැලකූ විට මෙම ප්‍රකාශනයේ ඇති වැදගත් කම තවත් පැහැදිලි වේ.

භාෂා තුනෙන්ම ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද මෙම ග්‍රන්ථය මගින් සෞඛ්‍ය සේවකයින් හා සාමාන්‍ය ජනතාව ඇතුළු සියළුම දෙනාට සරල උපදෙස් ලබා දෙන අතර, බිම් මට්ටමේ සෞඛ්‍ය සේවකයකයන්ට මෙන්ම පෝෂණය සම්බන්ධව වැඩ කරන ඕනෑම අයෙකුට මෙය භාවිතා කර සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා සහභාගි විය හැකි අතර එමගින් සමෘධිමත් ශ්‍රී ලංකාවක් බිහි කිරීමට උර දිය හැකිය.

වෛද්‍ය යූ.එම්.එම්. සමරනායක
අධ්‍යක්‍ෂ පෝෂණ,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

01 දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර කෑමට ගන්න.

විවිධ වර්ග වලට අයත් ආහාර ගැනීම ජීවිතය තෘප්තිමත් කරයි. නිවැරදි සමතුලිත ආහාරය හා ක්‍රියාශීලි දිවි පෙවෙත ඔබගේ ශරීරයේ බර නිසි ලෙස පාලනය කර ගැනීමටත්, නිරෝගි දිවි පැවැත්මටත්, ඔබට උපකාරී වේ. ඔබගේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඔබ ප්‍රිය කරන විවිධ ආහාර පාන සම්පූර්ණයෙන්ම අත් හැරිය යුතු නොවේ. එනමුදු විවිධත්වයෙන් යුතුව ප්‍රමාණය නොඉක්මවා ආහාර ගත යුතුය. විවිධ රසයෙන්, සුවඳින්, නිමාවෙන් සහ වර්ණයෙන් යුතු ආහාර නිර්මාණශීලිව පිළියෙළ කර ගැනීමෙන් සතුටක් අත්විඳීමට පුරුදුවන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් තෝරාගන්නේ කෙසේද?

ඔබට නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සහ පෝෂණය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ආහාර, කාණ්ඩ හයකට බෙදා ඇත. එක් එක් ආහාර කාණ්ඩය මගින් ඔබගේ ශරීරයට අවශ්‍ය විවිධ පෝෂක ලබා දෙයි. දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ඔබගේ ආහාරයෙහි අඩංගු කර ගැනීමෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට හැකිය.

ආහාර කාණ්ඩ

1 **ධාන්‍ය සහ අල බතල**

බත්, තිරිඟු, කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු, මෙනේරි, හාල් පිටි හා තිරිඟු පිටි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (පාන්, ඉඳිආප්ප, රොටි, පිට්ටු)
අල - බතල, මයියොක්කා, ඉන්නල, කිරිඅල, අර්තාපල්
පිෂ්ටය අඩංගු ඵල - කොස්, දෙල්

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය මගින් ඔබගේ දෛනික ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි.

2 **පළතුරු**

කෙසෙල්, අඹ, ගස්ලබු, අන්නාසි, දොඩම්, පේර, අලිගැටපේර සහ වෙනත් පළතුරු

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය මගින් ඔබව ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

3 **එළවළු**

කොළ එළවළු - කංකුන්, නිවිති, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, සාරන, කතුරුමුරුංගා හා මුරුංගාකොළ ඇතුළු වෙනත් පලා වර්ග.

ගෙඩි හා අල සහිත එළවළු - පතෝල, වම්බටු, අලුකෙසෙල්, බණ්ඩක්කා, තක්කාලි, කැරට් රතුඅල, වැටකොළු කරිවිල යනාදිය.

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය මගින් ඔබව ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

4 **මාළු, මස්, බිත්තර, පියලි හා ඇට වර්ග**

මාළු වර්ග - මුහුදු මාළු, වැව් මාළු, හාල්මැස්සන්, කරවල, ඉස්සන්, කකුළුවන්

මස් වර්ග - කුකුල් මස්, හරක් මස්, ඌරු මස්, එළු මස් හා සත්ව අක්මා ආදි ඉන්ද්‍රියයන්

බිත්තර - කිකිළි, තාරා හා වටු බිත්තර

පියලි හා ඇට වර්ග - කඩල, මුං, කව්පි, සෝයා, උළුඳු, කොල්ලු, පරිප්පු හා බෝංචි

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය මගින් ඔබගේ ශරීරය වර්ධනයත් අළුත් වැඩියාවත් සිදුකරයි.

5 කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

කිරි, මුදවපු කිරි, යෝගට්, චීස්

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය මගින් ඔබගේ දත් සහ අස්ථි වර්ධනයත්, අළුත්වැඩියාවත් සිදුකරයි.

6 තෙල් බහුල ඇට සහ බීජ වර්ග

- පොල්, කජු, රටකජු, කොට්ටන්, වට්ටක්කා ඇට,
- පොල්කිරි, පොල් තෙල්, තලතෙල්, පාම් තෙල්, එළවළු තෙල්
- බටර්, මාගරින්, මේද තැවරුම් හා ගිතෙල්

- මෙම ආහාර කාණ්ඩය මගින් ඔබගේ දෛනික ක්‍රියාවන් සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයයි. ශරීරයේ වර්ධනය හා විවිධ පරිවෘත්තිය ක්‍රියා ඉටු කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ආහාර ගැනීමේ අගනා පිළිවෙත

ඉහත සෑම ආහාර කාණ්ඩයකින්ම නියමිත ප්‍රමාණයක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න. ආහාර කාණ්ඩ එකකින් හෝ දෙකකින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගැනීමට වඩා සෑම කාණ්ඩයකටම අයත් ආහාර වලින් නියමිත ප්‍රමාණයන් ගැනීම වැදගත්ය. මෙමගින් සෑම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක්ම ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දිනපතා ලැබෙන බවට තහවුරු වේ.

එක් ආහාර කාණ්ඩයකින් කොතරම් ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගත යුතුද?

සෑම ආහාර කාණ්ඩයකින්ම නියමිත ප්‍රමාණයක් දිනපතා ආහාරයට ගත යුතු අතර, එය වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ශරීරයේ ප්‍රමාණය, ක්‍රියාකාරී මට්ටම, ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවස්ථා සහ වැළඳී ඇති රෝගී තත්ත්ව මත රඳා පවතී.

මෙම ආහාර කාණ්ඩ වලින්, ධාන්‍ය, එළවළු සහ පළතුරු වැඩි ප්‍රමාණයකින්ද තෙල් හා මේද අඩු ප්‍රමාණයකින්ද ආහාරයට එක්කර ගත යුතු අතර, ආහාර පිරමිඩය (ඇමිනුම 1) මගින් ඔබට දිනපතා ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන් පිළිබඳව දළ අදහසක් ලබා ගත හැක.

ආහාර 'ප්‍රමාණයක්' යනු කුමක්ද?

සෑම ආහාර කාණ්ඩයකින්ම කොපමණ ප්‍රමාණයක් දිනපතා ඔබගේ ආහාර වේලෙහි අඩංගු කරගත යුතු දැයි යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් මෙමගින් ලබා දෙයි. මෙය නිවසේ භාවිතා කරන විවිධ මිනුම් උපකරණ මගින් මැන ගැනීමට පුළුවන.

උදා- බත් පීරිසි කෝප්ප 1 ක් ආහාර ප්‍රමාණයන් 1 කට සමානය.

පාන්පෙති 1 (පාන් ගෙඩිය සමාන පෙති 9කට කැපූ විට) ආහාර ප්‍රමාණ 1 කට සමානය.

පිසිනලද මාළු ග්‍රෑම් 30 ක් ආහාර ප්‍රමාණ 1 කට සමානය.

- එක් එක් කාණ්ඩයට අයත් ආහාර දිනකට ගත යුතු නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ විස්තර 1 වැනි හා 2 වැනි සටහන් මගින් ඉදිරිපත් කර ඇත.

පළමුවැනි සටහන
එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දෛනිකව ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්

ආහාර කාණ්ඩය	ප්‍රමාණ
සහල්, පාන්, අනෙකුත් ධාන්‍ය හා අල බතල	6 -11
පළතුරු	2-3
එළවළු	3-5
කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන	1-2
මාළු, මස්, බිත්තර, පියලි හා ඇට වර්ග	3-4
තෙල් බහුල ඇට හා බීජ වර්ග	2-4

දෙවැනි සටහන
ආහාර ප්‍රමාණයක් යනු?

කෝප්ප 1 = මිලි ලීටර 200 යේ පීරිසි කෝප්පයක්

සහල් සහ පිටි සහිත ආහාර

බත්	පීරිසි කෝප්ප 1 (ග්‍රෑම් 130-140)
පාන්	පෙති 1 (ග්‍රෑම් 50)

එළවළු

එළවළු ව්‍යාංජන (ගෙඩි සහ කොළ එළවළු)	මේස හැඳි 3 (පීරිසි කෝප්ප ½)
එළවළු සලාද	පීරිසි කෝප්ප 1

පළතුරු

මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පළතුරු ගෙඩි	1 (කෙසෙල් ගෙඩි 1ක් හෝ දොඩම් ගෙඩි 1ක්)
කපන ලද පළතුරු හෝ පළතුරු සලාදය	පීරිසි කෝප්ප ½
වියළි පළතුරු	මේස හැඳි 2 (ග්‍රෑම් 20-30)

මාළු, බිත්තර, කුකුළු මස්, මස් වර්ග, කරවල, පියලි හා ඇට වර්ග

පිසින ලද මාළු හෝ කුකුළු මස් හෝ වෙනත් මස්	ග්‍රෑම් 30
පිසින ලද පියලි හා ඇට වර්ග	මේස හැඳි 3
බිත්තර	1
කරවල	ග්‍රෑම් 15

කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

කිරි	පීරිසි කෝප්ප 1(මි. ලීටර් 200)
යෝගට් හෝ මුදවපු කිරි	පීරිසි කෝප්ප 1(මි. ලීටර් 100)
කිරිපිටි	ග්‍රෑම් 30 (මේස හැඳි 2)

තෙල් බහුල ඇට හා බීජ වර්ග	මේස හැඳි 1 (ග්‍රෑම් 15)

පිසින ලද ආහාර, ව්‍යාංජනය රහිතව මනින ලදි.

විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වල කාර්ය භාරය

ඔබගේ දෛනික ක්‍රියාකාරිත්වයන් සඳහා අවශ්‍ය විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ඇතුළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පරිපූරක (කෘතිම විටමින්, පෙති හා සිරප් වර්ග) වලින් ගැනීමට වඩා පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු හොඳ ආහාර වේලකින් ලබා ගැනීම සුදුසු බව සලකන්න. සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ජීවත් වීමට අවශ්‍ය විශේෂ පෝෂණ කොටස් ස්වභාවික ආහාර වල මෙන්, මෙවැනි විටමින් හා ඛනිජ ලවණ පරිපූරක වල අඩංගු නොවේ. එහෙත් වෛද්‍ය නිර්දේශය මත අවශ්‍ය විටකදී මෙම පරිපූරක විටමින් හා ඛනිජ ලවණ භාවිතා කිරීමට පුළුවන.

නිර්මාංශ ආහාර වේලක්

නිර්මාංශ ආහාර වේලක් නියමිත ආකාරයට සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වලින් අංග සම්පූර්ණව පිළියෙල කරගත් විට එය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් වනු ඇත. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අය අතර ප්‍රෝටීන, යකඩ, විටමින් බී 12, කැල්සියම් හා සින්ක් යන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වල ඌණතාවයන් පැවතිය හැකි අතර, විවිධ වර්ග වලට අයත් ආහාර දිනපතා ගැනීමෙන් මෙම තත්වය මග හරවා ගත හැක. දිනපතා තම ආහාර වේලෙහි ධාන්‍ය, පියලි හා ඇට වර්ග හා තෙල් සහිත බීජ අඩංගු කර ගත යුතු අතර, පළතුරු, එළවළු හා තදකොළ පැහැති පළා වර්ග දෛනිකව නිර්මාංශ ආහාර වේලෙහි අඩංගු වීමෙන් සියළු පෝෂක වල අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීමට පුළුවන. මීට අමතරව කිරි, කිරි නිෂ්පාදන හා බිත්තර අහාරයට ගැනීම ශරීර වර්ධනයට හා අළුත්වැඩියාවට උපකාරී වන අතර, අස්ථි සහ දත් වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක සපයයි.

02 ධාන්‍යමය ආහාර දවසට තුන්වරක් ආහාරයට ගන්න.

ඈත අතීතයේ සිටම බත් අපගේ ප්‍රධාන ආහාරයයි. බත් ඇතුළු අනෙකුත් ධාන්‍ය වර්ග දවසට තුන් වරක් ආහාරයට ගැනීම මගින් දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් සපුරාගැනේ. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිතා කරන ධාන්‍ය වර්ග වනුයේ බත්, කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු, තිරිඟු හා මෙනේරි ආදියයි. ධාන්‍ය වලට අමතරව පියලි හා, ඇට වර්ග, අල බතල, පිටි සහිත එළවළු හා පළතුරු හොඳ ශක්ති ජනක ආහාර වේ. ධාන්‍ය වෙනුවට ආදේශක ලෙස මෙම ආහාර භාවිතා කිරීමට පුළුවන. දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 50%-65% අතර ප්‍රමාණයක් ධාන්‍ය මගින් ලබා ගැනීම යෝග්‍යය. ධාන්‍ය වල අඩංගු ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය (6%-12%) සාමාන්‍යයෙන් අඩු වුවත්, ශ්‍රී ලාංකිකයන් විසින් බත් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් දිනපතා ආහාරයට ගැනීම නිසා ඔවුන්ගේ දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය 50% පමණ මෙමගින් සැපයේ.

ධාන්‍ය වල ස්වභාවික කෙඳි හා තන්තු සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වේ. මෙමගින් සීනි හා කොලෙස්ටරෝල් රුධිරයට මුදා හරින වේගය පාලනය කරයි. දිගු වේලාවක් යන තෙක් බඩ ගිනි ඇති නොවේ. එමෙන්ම බොහොමයක් ධාන්‍ය වල කෙඳි හා තන්තු අඩංගු නිසා මළ ද්‍රව්‍ය වල ප්‍රමාණය වැඩි කරයි. එමගින් මළබද්ධය හා බඩවැල් ආශ්‍රිත පිළිකා සෑදීමේ අවදානම අඩුවේ.

සහල් සැකසීමේ ක්‍රම මගින් පෝෂණ ගුණය වෙනස් වන්නේ කෙසේද?

බත් සහ අනෙකුත් ධාන්‍ය වර්ග වල පිටත ඇති නිවුඩ්ඩෙහි බොහොමයක් විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අන්තර්ගත වේ. ධාන්‍ය වඩ වඩාත් පෑහීමෙන් නිවුඩ්ඩ ඉවත් වීම නිසා එහි අඩංගු විටමින් බී අන්තර්ගතය විවිධ මට්ටමෙන් අඩුවේ. එම නිසා අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් භාවිතය වඩා සුදුසු වේ. වී තැම්බීම මගින් පිටත පොත්තේ තිබෙන විටමින් ධාන්‍ය ඇටය තුලට කිදා බසී. එබැවින් තම්බන ලද වී කෙටීමේදී එහි අඩංගු විටමින් ඉවත් නොවේ. සම්පූර්ණයෙන් පාහින ලද සහල් හා සැසඳීමේදී අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් හා වී තම්බා කොටන ලද සහල් පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළය.

ආහාරමය නිර්දේශයන්

ධාන්‍යමය ආහාර සඳහා ආහාරමය නිර්දේශයන්

- ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් හරි අඩක් හෝ $^2/_3$ ක් පිටිසහිත ආහාර වලින් සමන්විත විය යුතුය.
- ආහාරයට ගන්නා ධාන්‍ය ප්‍රමාණය පුද්ගලයකුගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ක්‍රියාකාරී මට්ටම සහ ගර්භණී අවදිය වැනි භෞතික තත්ව මත රඳා පවතී.
- යම් පුද්ගලයකුට තම උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි බරක් (අධිබර/තරබාරුද) ඇත්නම්, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම අවම නම්, ආහාරයට ගන්නා බත් ප්‍රමාණය හා පිටිසහිත ආහාර වල ප්‍රමාණය පාලනය කල යුතුය.
- එමෙන්ම දියවැඩියා රෝගය වැළඳීමේ අවදානම් තත්වයක සිටින කෙනෙකුද, බත් සහ පිටි සහිත ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය අඩු කල යුතුය.
- ක්‍රීඩකයින්, බර වැඩ කරන අය හා අඩු බර හෙවත් මන්ද පෝෂණයෙන් පෙලෙන අය දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයට ගැලපෙන ලෙස හා උසට සරිලන නිසි බරක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වන ලෙස ආහාරයට ගන්නා බත් සහ පිටි සහිත ආහාර වල ප්‍රමාණය වැඩිකල යුතුය.
- විවිධ වර්ග වලට අයත් පිටි සහිත ආහාර, ආහාර වේලෙහි අන්තර්ගත විය යුතුය. (ධාන්‍ය, පියලි හා ඇට වර්ග, අල බතල, කොස්, දෙල් ඇතුළුව අනෙකුත් පිටි සහිත එළවළු.)
- සියළුම වයස් කාණ්ඩ වල අය අඩුවෙන් පාහින ලද ධාන්‍ය හෝ තම්බා කොටන ලද සහල් හෝ සහල් පිටි වලින් සකස් කරන ලද ආහාර භාවිතයට උනන්දු විය යුතුය.

නිර්දේශයන්

ධාන්‍යමය ආහාර සඳහා නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්

- වැඩිහිටියකුට එක් ආහාර වේලක් සඳහා බත් පීරිසි කෝප්ප 1½ - 2½ දක්වා ප්‍රමාණයක් ගැනීම සුදුසුය.
- දිනකට ගන්නා මුළු ධාන්‍යමය ආහාර ප්‍රමාණය (බත්) ආහාර වේල් 3 අතර සමානව බෙදී යා යුතුයි.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල විවිධ වර්ග වලට අයත් පිටි සහිත ආහාර වලින් නිර්මාණය විය යුතුයි.
- ඉඳිආප්ප 5 -10 පමණ, ආප්ප 2- 4 ක්, පිට්ටු කෑලි 1-2 ක් බත් වෙනුවට භාවිතා කළ හැකි වෙනත් පිටිසහිත ආදේශක ආහාර වේ.

පාන් සහ තිරිඟු පිටි වලින් සැකසූ ආහාර අඩුවෙන් ආහාරයට ගන්න

ශ්‍රී ලංකාවේ පාන් සහ තිරිඟු පිටිවලින් සෑදු නොයෙකුත් ආහාර සඳහා භාවිතා කරනුයේ 70-75% අතර ප්‍රමාණයක් පාහින ලද පිටිය. තිරිඟු පෑහීමේදී, විටමින් බී, ඛනිජ ලවණ (යකඩ) හා තන්තු අඩංගු තිරිඟු ඇටයේ පිටත පොත්තෙන් 25-30% අතර ප්‍රමාණයක් ඉවත් වෙයි. එබැවින් තිරිඟු පිටි (පාන් පිටි) යොදාගෙන සාදනු ලබන කෑම වර්ග, අනෙකුත් ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර සමග කෑමට ගැනීම වඩා සුදුසුය. එමගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව සම්පූර්ණ කර ගැනීමට පුළුවන. වැඩිපුර පාහින ලද සහල් සහ එම සහල් පිටි වලින් සාදාගත් ආහාර සම්බන්ධයෙන්ද මෙම ක්‍රියාවලියම අනුගමනය කළ හැකිය. ඉඳිආප්ප, ආප්ප, පිට්ටු සහ රොටි සහල් පිටි ඇසුරෙන් සකස් කර ගැනීම යෝග්‍ය වෙයි. සහල් පිටි සමඟ කුරක්කන් පිටි එකතු කර ගැනීම මගින් ආහාරයේ පෝෂක මෙන්ම තන්තු ප්‍රමාණයද වැඩිකර ගැනීමට පුළුවන. තිරිඟු පිටි වෙනුවට ශුද්ධ නොකරන ලද තිරිඟු පිටි (ආටා පිටි) ඉහත කී ආහාර සාදා ගැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැක. (උදා- රොටි, චපාති, පිට්ටු).

නිර්දේශයන්

ධාන්‍යමය ආහාර සඳහා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නිර්දේශයන්

- තිරිඟු පිටි වලින් ආහාර සකස් කිරීමේදී එය පියලි හා ඇට වර්ග (උළුඳු, සෝයා, මුං, කඩල, කවුපි) වලින් ලබා ගන්නා පිටි සමග හෝ කුරක්කන්, මෙනේරි හෝ බඩ ඉරිඟු වලින් ලබා ගන්නා පිටි සමග මිශ්‍ර කිරීමෙන් පෝෂණ ගුණය වැඩිවේ.

- තිරිඟු පිටි සමඟ ආටා පිටි මිශ්‍ර කර ආහාර පිළියෙල කිරීම යෝග්‍ය වේ. (උදා - චපාති, රොටි)

- පාන් ආහාරයට ගැනීමේදී එය එළවළු, පියලි, මාළු, මස්, බිත්තර යන වර්ගයක් සමග ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය. (පාන් ආහාරයට ගැනීමේදී ජෑම්, බටර්, මාගරින් හෝ මේද තැවරුම් සමග ආහාරයට ගැනීම සීමා කළ යුතුය).

03 එළවළු හා පළතුරු බහුලව ආහාරයට ගන්න

ශ්‍රී ලංකාව ඉහල ජෛව විවිධත්වයක් සහිත රටවල් අතරින් එකකි. මේ නිසා ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට අවුරුද්ද පුරාම විවිධ එළවළු සහ පළතුරු පරිභෝජනයට ගැනීමේ අවස්ථාව උදාවී ඇත. බොහෝ එළවළු සහ පළතුරු පහසුවෙන් ගෙවතු වගාවක් ලෙස වගා කිරීමේ හැකියාව පවතී. එළවළු සහ පළතුරු විවිධ රසයන්ගෙන් යුක්ත අතර, ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකිනෙකට වෙනස් වේ.

අප එළවළු සහ පළතුරු ආහාරයට ගත යුත්තේ ඇයි?

එළවළු සහ පළතුරු වල විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ තන්තුද බහුලව ඇත. ශරීර වර්ධනය සහ පවත්වා ගැනීම සදහා විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ඉතා වැදගත් වේ. ශරීරයේ ඉතා වැදගත් පරිවෘත්තීය ක්‍රියා රැසකට මෙන්ම ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය කාර්යක්ෂම කරමින් නිරෝගී දිවියක් පවත්වා ගැනීමටද විටමින් හා ඛනිජ ලවණ උපකාර වෙයි. එසේම එළවළු සහ පළතුරු වල ඇති විවිධ රසයන් හේතුකොට ගෙන ආහාර රුචිය වැඩි කරයි.

එළවළු සහ පළතුරු වල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය අඩු අතර, ඉහල තන්තු ප්‍රමාණයක් පවතී. මෙම තන්තු කුඩා බඩවැලේ චලනයන්ට ආධාර වෙමින් අපද්‍රව්‍ය හා පිළිකා කාරක ද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් ඉවත් කිරීමත්, කොලෙස්ටරෝල් ශරීරයට උරාගැනීම අඩු කිරීමත්, සිදු කරනු ලබයි. මේ නිසා දෛනිකව විවිධත්වයෙන් යුතු එළවළු සහ පළතුරු පරිභෝජනය ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව, හෘදරෝග, මළබද්ධය සහ පිළිකා ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කිරීමට හේතු වේ.

එළවළු සහ පළතුරු වල අඩංගු වැදගත් ක්ෂුද්‍රපෝෂක

බොහෝ ශ්‍රී ලාංකික පළතුරු සහ පලා වර්ග වල බීටා කැරොටින් (විටමින් ඒ) සහ විටමින් සී අඩංගු වේ. විශේෂයෙන් විටමින් සී මගින් රුධිර නාල වල මේද තැන්පත් වීම වළක්වන අතර, සමහර පිළිකා ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවයද අඩු කරයි.

විටමින් සී

අප ශරීරයේ අඩංගු කාටිලේජ, අස්ථි, දත් සහ සියළුම පටක වල වර්ධනය සහ අළුත්වැඩියාවන් සඳහා විටමින් සී වැදගත් වේ. තුවාල සුව වීමට සහ ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ යහපත් ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහාද විටමින් සී අත්‍යවශ්‍ය වේ. නැවුම් පළතුරු සහ එළවළු අමුවෙන් ආහාරයට එක්කර ගැනීම මගින් පහසුවෙන් විටමින් සී ලබා ගත හැක (3 වැනි සටහන). ආහාර පිසීමේදී සහ පිළියෙල කරන අතර තුරදී විටමින් සී විනාශ වීමට හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. ප්‍රධාන ආහාරයෙන් පසුව ඇඹුල් පළතුරක් ආහාරයට ගැනිමෙන් හා මැල්ලුම් සඳහා දෙහි එකතු කිරීම මගින් ආහාරයේ ඇති යකඩ ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගැනීමේ හැකියාව වැඩිකරයි.

තුන්වැනි සටහන
විටමින් සී බහුල ආහාර කිහිපයක්

පළතුරු

- නෙල්ලි, පේර, කජු පුහුලන්, කාමරංකා, දොඩම්, දෙහි, ගස්ලබු, අන්නාසි, වෙරළු ආදිය.

තද කොලපැහැති පළා වර්ග ඇතුළුව බොහෝ එළවළු

- මුරුංගා කොළ, කතුරුමුරුංගා, ගොටුකොළ, කංකුන්, බීට් කොළ, රාබු කොළ, මුරුංගා, මාළු මිරිස්, කරවිල, තක්කාලි

විටමින් ඒ

විටමින් ඒ ශරීරය තුලදී වැදගත් කාර්යයන් කිහිපයක් ඉටු කරයි. මනා දෘෂ්ඨියක් හා ඉහළ ප්‍රතිශක්තියක් ලබා දීම, සෛල වර්ධනය කිරීම සහ නිරෝගි සමක් පවත්වා ගැනීම සඳහා විටමින් ඒ වැදගත් වේ.

තද කොළ හා තැඹිලි පැහැති එළවළු සහ පළතුරු අනුභව කිරීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය විටමින් ඒ (4 වැනි සටහන) ලබා ගැනීමට පුළුවන.

හතරවැනි සටහන
විටමින් ඒ බහුල ආහාර කිහිපයක්

සත්ව ආහාර
- බිත්තර කහ මදය, යොදය සහිත කිරි, චීස්, බටර්, මස්, සත්ව අක්මාව, මාළුතෙල්.

තදකොල පැහැති එළවළු
- කතුරුමුරුංගා, තම්පලා, නිවිති, කැරට් කොළ, බීට් කොළ, මුරුංගාකොළ, රාබුකොළ, කරපිංචා, ගහල කොළ සහ අනෙකුත් ආහාරයට ගත හැකි තද පැහැති කොළ වර්ග.

වෙනත් එළවළු
- කැරට්, කහ බතල, තක්කාලි, වට්ටක්කා.

පළතුරු
- අඹ, ගස්ලබු, ලාවුළු, දොඩම්.

යකඩ

රුධිරයේ ප්‍රධාන සංඝටකයක් වන හිමොග්ලොබින් නිපදවීම සඳහා යකඩ අත්‍යවශ්‍ය වේ. කායික සහ බුද්ධි වර්ධනය සඳහා යකඩ අත්‍යවශ්‍ය වන අතර, එය පුද්ගලයාගේ ඵලදායිතාවය ඉහළ නැන්වීමටද වැදගත් වේ.

යකඩ ඌණතාවය, “නීරක්තිය” හෙවත් "ඇනිමියාව" යන රෝගී තත්වයට හේතු කාරක වෙයි. කොළ පැහැති එළවළු හා පලා වර්ග (5 වැනි සටහන) වල යකඩ බහුලව අන්තර්ගත වන නමුදු, සත්ව ආහාර වල ඇති යකඩ, ශාක ආහාර වල ඇති යකඩ වලට වඩා පහසුවෙන් ශරීරයට අවශෝෂණය වේ.

පස්වැනි සටහන
යකඩ බහුල ආහාර කිහිපයක්

මස්
- සත්ව අක්මා, සත්ව වකුගඩු සහ අවයව, හරක් මස්, ඌරුමස්, එළු මස්

මාළු
- බලයා, කෙලවල්ලා, සාවාලයා, වියළි හාල්මැස්සන් සහ කරවල

බිත්තර
- කිකිළි බිත්තර, තාරා බිත්තර, වටු බිත්තර.

තදකොළ පැහැති පළා වර්ග සහ අනෙක් කොළ එලවළු
- තම්පලා, සාරන, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, කතුරුමුරුංගා, කළුඅලකොළ, කැරට් සහ බීට් කොළ.

එළවළු
- නෙළුම් අල

පියලි හා ඇට වර්ග
- සෝයාබෝංචි, මුං, උළුඳු, කඩල, කව්පි, පරිප්පු සහ බෝංචි.

ෆෝලේට

ෆෝලේට, බී කාණ්ඩයට අයත් විටමිනයක් වන අතර, බොහෝ ආහාර වල (6 වැනි සටහන) ස්වභාවිකව පවතී. මෙම විටමිනය විශේෂයෙන් අප ශරීරයේ රතු රුධිර සෛල සෑදීමට වැදගත් වේ. එසේම කළලයේ වර්ධනයට සහ ස්නායු සෛල වල ක්‍රියාකාරිත්වයටද මෙය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

හයවැනි සටහන

ෆෝලේට බහුල ආහාර කිහිපයක්

තදකොළ පැහැති පළා වර්ග සහ අනෙක් එලවළු

- තම්පලා, කරපිංචා, බණ්ඩක්කා, මෑ කරල්, බීට්, නිවිති, ඇතුළු බොහොමයක් එළවළු.

පළතුරු

- කෙසෙල්, අන්නාසි, අඹරැල්ලා, දෙහි, දොඩම් ඇතුළු පළතුරු.

පියලි හා ඇට වර්ග

- සෝයාබෝංචි, මුං, උළුඳු, කව්පි, කඩල, රටකජු හා බෝංචි ඇට.

ප්‍රතිඔක්සිකාරක

විවිධ ආහාර වල පවතින විටමින් සහ ඛනිජ (විටමින් ඒ, සී, ඊ සහ සෙලේනියම්) ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියාකරයි. ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය මගින් හෘදයාබාධ, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, ආතරයිටිස් (හන්දි ආසාදන) ඇදුම සහ දියවැඩියාව වැනි රෝගී තත්ව වළක්වා ගත හැකිය. ඉතා ඉහළ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ප්‍රභවයන් ලෙස (7 වැනි සටහන) ධාන්‍ය, පියලි හා ඇට වර්ග පළතුරු හා නොපිසන ලද එළවළු යනාදිය සැලකිය හැක. මෙම ප්‍රතිඔක්සිකාරක පරිපූරක ලෙස (පෙති/කරල් ලෙස) ලබාගන්නවාට වඩා ස්වභාවික ආහාර මගින් ලබා ගැනීම වඩාත් ඵලදායි වනු ඇත.

හත්වැනි සටහන

ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුල ආහාර කිහිපයක්

- විටමින් සී සහ ඒ බහුල ආහාර (3 වැනි හා 4 වැනි සටහන)

පළතුරු

- දෙළුම්, මිදි, දොඩම්, වියළි මිදි, අන්නාසි, නාරං, ඇපල්, පැණි කොමඩු ආදිය.

එළවළු

- තක්කාලි, බීට්, ලෙමන්, නිවිති.

වියළි පළතුරු

- රටඉඳි

විටමින් ඊ බහුල ආහාර

- නිවිති, බතල, තක්කාලි, අලිගැටපේර, ගස්ලබු, බෙල් පෙපර්, කජු, රට කජු ආදී ඇට වර්ග සහ තෙල් සහිත බීජ වර්ග නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය වලින් සාදන ආහාර, බඩ ඉරිඟු තෙල් සහ ඔලිව් තෙල්.

සෙලීනියම් බහුල ආහාර

- බාර්ලි, තිරිඟු, බත්, බඩඉරිඟු, සෝයා බෝංචි, සත්ව ආහාර (හරක් මස්, කුකුල් මස්, බිත්තර) සහ මුහුදු ආහාර (බලයා, කෙලවල්ලා, ඉස්සන්, දැල්ලන් වැනි මත්ස්‍ය ආහාර)

කුළුබඩු –

- කුරුඳු, ඉඟුරු, කරාබුනැටි.

ආහාරමය තන්තු (කෙඳි)

එළවළු සහ පළතුරු වල අඩංගු තන්තු බඩවැලේ නිසි චලනයට උදව් කරන අතර, මල බද්ධය හා බඩවැල් ආශ්‍රිත පිලිකා වැලැක්වීමට උපකාරී වේ.

කෘතිමව පිළියෙල කල තන්තු අඩංගු නිෂ්පාදන වෙළඳ පොළෙන් ලබා ගත හැකි වුවත්, තන්තු අඩංගු ස්වභාවික ආහාර (8 වැනි සටහන) භාවිතය වඩා සුදුසු වේ.

අටවැනි සටහන

තන්තු බහුල ආහාර කිහිපයක්

ධාන්‍ය

- තම්බපු හාල්, නිවුඩ්ඩ සහිත සහල්, කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු ඇතුළු අනෙකුත් නොපාහින ලද ධාන්‍ය වර්ග.

පළතුරු

- පැෂන්ෆෲට්, දිවුල්, පේර, බෙලි, කෙසෙල්, පැපොල්, ඇපල්, පොත්ත සහිත පෙයාර්ස්, දොඩම්, රටඉඳි, වියළි මිදි වැනි වියළි පළතුරු.

එළවළු

- තම්බන ලද කැරට්, බණ්ඩක්කා, කරවිල, පොලොස්, කොහිල, පතෝල, වැටකොලු, නිවිති, බ්‍රෝකොලි.

රනිල බෝග

- කව්පි, මුං, පරිප්පු, කඩල, මෑ.

ඇට සහ බීජ

- රටකජු, පොල්, වට්ටක්කා ඇට.

දිනකට එළවළු සහ පළතුරු කොපමණ ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගත යුතුද?

විවිධ වර්ගයේ එළවළු සහ පළතුරු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම මගින් ඔබට අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලබා ගැනීමට පුළුවන. අවම වශයෙන් එළවළු සහ පළතුරු වර්ග පහක් වත් දිනපතා ආහාරයට ගත යුතුය. වැඩිහිටියකු සඳහා දෛනිකව පරිභෝජනය කළ යුතු එළවළු හා පළතුරු ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 400 ක් පමණ වේ.

එළවළු
පිසින ලද එළවළු මේස හැඳි 9 ක් හෝ අමු එලවළු (සලාද) පීරිසි කෝප්ප 3 ක් දිනකට ආහාරයට ගත යුතුය.

පළතුරු

- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පළතුරු 1-2 (කෙසෙල්, අඹ, දොඩම්) හෝ
- කුඩා පළතුරු (වෙරළු, නෙල්ලි, ජම්බු, උගුරැස්ස, ලොවි යනාදි පළතුරු) පීරිසි කෝප්ප 1-1 ½ හෝ
- පළතුරු යුෂ පීරිසි කෝප්ප 1-1 ½ හෝ
- වියළි පළතුරු තේ හැඳි 4-6 ක් දෛනිකව ලබා ගත යුතුය.

ආහාර පිස ගැනීමේදී විටමින් විනාශ වීම වළක්වා ගත හැක්කේ කෙසේද?

එළවළු කැපීමේදී. සේදීමේදී, සහ පිසීමේදී ඒවායේ අඩංගු විටමින් විනාශ විය හැක. එසේම පළතුරු යුෂ වෙන්කරගැනීමේදී විටමින් ඒ සහ විටමින් සී සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අපතේ යයි. පහත සඳහන් ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් විටමින් අපතේ යාම සීමා කල හැක.

- ආහාර කැපීමට පෙර සේදීම
- ආහාර කැපීම, සුද්දකිරීම හා පිසීම අතර කාලය අඩු කිරීම
- ආහාරය පියනකින් වසා පිස ගැනීම
- පිසින කාල සීමාව අඩු කිරීම
- පිසූ විගස ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීම

නැවුම් එළවළු හා පළතුරු වල වැඩි පෝෂක ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත බැවින් ඒවා ආහාරයට ගැනීම වඩා යෝග්‍ය වේ. සලාද සෑදීමේදී සුදුසු එළවළු හා පළතුරු වල පිටත පොත්ත සමග සලාදය පිළියෙල කළ යුතු අතර, ආහාරයට ගැනීමට පැය 1/2 පෙර එය පිළියෙල කිරීම සුදුසුය.

04 පියලි හා ඇට වර්ග, මාළු, කරවල, බිත්තර, කුකුළු මස් හා මේදය රහිත මස් ආහාරයට ගන්න.

පියලි හා ඇට වර්ග, මාළු, කරවල, බිත්තර, කුකුළු මස් හා අනෙකුත් මස් වර්ග ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වේ. දිනක ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 10-15% ක් පමණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර මගින් ලබාගත යුතුය. ශරීරයේ සෛල ගොඩනැගී ඇති මූලික ව්‍යුහය ප්‍රෝටීන් වන අතර එන්සයිම, හෝමෝන සහ අනෙකුත් වැදගත් රසායනික ද්‍රව්‍ය නිපදවීම හා ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ප්‍රෝටීන අත්‍යවශ්‍ය වේ. ප්‍රෝටීන, කැලරි ප්‍රභවයක් ද වන අතර, එය ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අවශ්‍ය වේ. ප්‍රෝටීන ඌණතාවය ශරීරයේ සියළුම ඉන්ද්‍රියන් කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරයි. විශේෂයෙන් ශරීරයේ වර්ධනය හා විකසනය වන අවදියේදී ප්‍රෝටීන ඌණතාවයක් ඇතිවුවහොත් එය එම ක්‍රියාවලිය කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපෑම් ඇති කරයි. එමනිසා ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාරයට එකතුකර ගැනීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට හේතු වේ.

විශේෂයෙන් ප්‍රෝටීන අඩංගු සත්ව ආහාර වල සියළුම අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ඇති බැවින් එම ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ වේ.

මාළු ආහාරයට එක් කර ගැනීමේ වැදගත්කම

මාළු සහ කරවල ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන මූලාශ්‍ර වේ. එය පහසුවෙන් ජීරනය වේ. එමෙන්ම මාළු හා කරවල වල අඩු මේද ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වන අතර, මාළු විවධ පෝෂක වලින් පොහොසත්වේ. විවිධ වර්ග වලට අයත් මසුන් (මුහුදු මාළු, මිරිදිය මාළු, තෙල් සහිත මසුන් සහ ඉස්සන්, කකුළුවන් දැල්ලන් වැනි කලපු මත්ස්‍යයන්) ආහාරයට ගැනීම මගින් විවිධ වු සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලැබේ.

ශරීරයට හිතකර තෙල් වර්ග මාළුවාගේ මොළයේ අන්තර්ගත වේ. එම නිසා මාළු පිස ගැනීමේදී සම්පූර්ණ මාළුවාම ඒ සඳහා යොදාගන්න. මාළු තැම්බීම, බැදීම හා ව්‍යාංජන ලෙස සකස් කිරීම මගින් විවිධ රසයන්ට මාළු පිළියෙල කළ හැක.

ප්‍රෝටීන

මාළු ප්‍රෝටීන, ගුණාත්මක බවින් ඉතා ඉහළය. ශරීරය වර්ධනය වීම හා අළුත්වැඩියාව සඳහා අවශ්‍ය වන සියළුම ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණවත් ලෙස මාළුවල අන්තර්ගත වේ. අමුබර මාළු ග්‍රෑම් 100 ක ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 18-20 % පමණ අඩංගු වේ.

මාළුතෙල්

ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයක් වන ඔමේගා 3 මේද අම්ලය මාළුවල අඩංගුය. මෙමගින් රුධිර වාහිනී අවහිරතා රෝග, හෘද රෝග, අධිරුධිර පීඩනය හා පිළිකා වැනි රෝග තත්ව වැළැක්වීම සඳහා වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරන බවට මෑතකදී කරන ලද පරීක්ෂණ වලට අනුව ඔප්පු වී ඇත. විශේෂයෙන්ම තෙල් සහිත මාළු වන සාලයා, හුරුල්ලා (සාඩිනෙල්ලා විශේෂ) කුම්බලාවා, බෝල්ලා (මැකරල් මාළු) සතියකට දෙවරක් වත් ආහාරයට ගැනීමෙන් මොළය වර්ධනයට හා පෙනීම ඇති වීමට අවශ්‍ය වන ප්‍රමාණවත් ඔමේගා 3 මේද අම්ල ප්‍රමාණයක් ලැබේ. කලපු මත්ස්‍යයින් වන ඉස්සන්, කකුළුවන්, දැල්ලන් හා බෙල්ලන් ඔමේගා 3 මේද අම්ල ලබා ගත හැකි හොඳ මූලාශ්‍ර වේ.

කැල්සියම්

මාළු කැල්සියම් බහුල ආහාරයකි. විශේෂයෙන් වියළි හාල් මැස්සන්, කූනිස්සන් (ඉස්සන් විශේෂ) ආහාරයට ගැනීමෙන් හා හුරුල්ලා සහ සාලයා වැනි කුඩා මසුන් බැද කටුත් සමග ආහාරයට ගැනීම මගින් කැල්සියම් හොඳින් ලබා

ගැනීමට හැකිය. කැල්සියම් ශරීරයේ අස්ථි හා දත් විකසනයට අළුත්වැඩියා කිරීමට හා නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. මෙයට අමතරව කුඩා දරුවන්ට වැලඳෙන රිකට්ස් (අස්ථි ඇද වීම) නැමති රෝගයද වැඩිහිටියන්ට වැළඳෙන ඔස්ටියොපොරෝසිස් නැමති රෝගය ද වැළඳීමට ඇති අවදානම කැල්සියම් බහුල ආහාර ගැනීම මගින් අඩු කෙරේ.

යොවුන් වියේදී කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය ඉතා ඉහළ අතර, බැදගත් කුඩා මසුන් ඔවුන්ගේ ආහාර වේලෙහි අඩංගු කරලීම මගින් කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය සපුරාලිය හැකිය.

විටමින් ඩී

කිරි හා බිත්තර වලට අමතරව මාළු විටමින් ඒ හා ඩී ලබා දෙන ගුණාත්මක බවින් ඉහළ මූලාශ්‍රයක් වේ. විශේෂයෙන් තෙල් සහිත මසුන් වන සාඩිනෙල්ලා විශේෂ, සැමන්, බලමාළු විශේෂ හා මැකරල් මාළුන්ගේ විටමින් ඩී අඩංගුය. විටමින් ඩී ආහාරයේ ඇති කැල්සියම් ශරීරයට හොඳින් අවශෝෂණය වීමට උදව් කරන අතර, අස්ථි විකසනයට හා හොඳින් පවත්වාගෙන යාමට උපකාරීවෙයි.

යකඩ

මත්ස්‍ය ආහාර යකඩ සඳහා හොඳ මූලාශ්‍රයකි. මාළු වල අඩංගු යකඩ, ශාක වල අඩංගු යකඩ වලට වඩා ශරීරයට හොඳින් අවශෝෂණය වේ. මස රතු පැහැ වූ සියළුම මත්ස්‍යයින්, සාඩිනෙල්ලා විශේෂ කරවල සහ කලපු මත්ස්‍යයින් (ඉස්සන්, පොකිරිස්සන්, කකුළුවන්) යකඩ බහුල ආහාර වේ. එමෙන්ම මත්ස්‍ය ආහාර සින්ක්, සෙලීනියම් හා අයඩින් ලබාදෙන හොඳ මූලාශ්‍ර වේ.

ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් සඳහා බිත්තර ආහාරයට ගන්න

බිත්තර වල තිබෙන ප්‍රෝටීන, මස්, මාළු හා කිරි වල අඩංගු ප්‍රෝටීන වලටද වඩා ගුණයෙන් ඉහළය. ශරීරයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම බිත්තර වල අඩංගු අතර, විටමින් සී හැර අනෙකුත් විටමින් හා ඛනිජ ලවණ බොහොමයක් බිත්තර වල අඩංගුය. බිත්තර කහ මදයේ මේදය හා කෝලීන් ඇතුළුව බොහොමයක් විටමින් වර්ග හා යකඩ අඩංගු වේ. එමෙන්ම එහි සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් කොලෙස්ටරෝල් සහ කැල්සියම්ද අන්තර්ගත වේ. බිත්තර සුදු මදය සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රෝටීන් වලින් සෑදී ඇත. බිත්තර වල අඩංගු යකඩ ශරීරයට උරාගැනීම තරමක් කාර්යක්ෂම නොවන අතර, විටමින් සී අඩංගු ආහාරයක් සමග ගැනීමෙන් අවශෝෂණය ඉහළ යයි.

බිත්තර පිස ගැනීමේදී එළවළු සමග මිශ්‍ර කිරීමෙන් එහි අඩංගු කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය ශරීරයට අවශෝෂණය කිරීම අඩු කර ගැනීමට පුළුවන. බිත්තර ආහාරයට ගැනීමේදී එය තම්බා හෝ බැද ආහාරයට ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. තම්බාගත් හෝ බැදගත් බිත්තර ජීරනයට පහසු අතර, සැල්මොනෙල්ලා වැනි අහිතකර විෂබීජ කාරක ශරීරයට ඇතුළුවීමද වළකයි. බිත්තර මිලෙන් අඩු හා පහසුවෙන් පිළියෙල කරගත හැකි ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් වන අතර, ක්‍රියාශීලි දරුවන්ට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ට දිනපතා බිත්තරයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවයෙන් සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක් සපුරා ගැනීමට පුළුවන. එහෙත් රුධිරවාහිනි අවහිරතා රෝග ඇති අය හා එම රෝග වලට ගොදුරුවීමේ අවදානමක් ඇති අය බිත්තර සතියකට 2 සිට 3 දක්වා සීමා කළ යුතු වේ. මෙවැනි අය සඳහා බිත්තර සුදුමදය දිනපතා වුවද භාවිතය සුදුසු වේ.

ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් සඳහා මස් ආහාරයට ගන්න

මස්, ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන ලබා දෙන හොඳ මූලාශ්‍රයක් වේ. යකඩ, සින්ක්, කොපර් ඇතුළු බොහොමයක් ඛනිජ ලවණ මස් වල අඩංගු අතර, එහි ඇති යකඩ හොඳින් අවශෝෂණය වේ. එමෙන්ම ධාන්‍ය හා පියලි වල ඇති යකඩ ශරීරයට අවශෝෂණය වීමට මස් වල ඇති යකඩ උදව් කරයි. ධාන්‍ය හා රනිල ආහාරයට ගැනීමේදී එයට ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් මස් එකතු කරගැනීම යෝග්‍ය අතර, රක්තහීනතාවයෙන් පෙලෙන අය සඳහා මෙවැනි ආහාරයක් ලබා දීම ඉතා ප්‍රතිඵල දායක වේ. මස් හා මස් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, විටමින් බී 12 ඇතුළු විටමින් බී සංකීර්ණය අයත් විටමින් ලබා ගැනීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ඉතා හොඳ මූලාශ්‍ර වේ. මස් සංතෘප්ත මේදය හා කොලෙස්ටරෝල් බහුල ආහාරයකි. එමනිසා රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ අය සඳහා නිතර මස් අනුභවය සුදුසු නොවේ. රතුමස් හා මස් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන වන සොසේජස්, මීට් බෝල්ස්, හැම්බේකන් වැනි මස් වර්ග අධික ලෙස භාවිතය මගින් සමහර පිලිකා වර්ග සෑදීමේ අවදානමක් ඇත. කුකුළු මස් වල සංතෘප්ත මේද ප්‍රමාණය අනෙකුත් මස් හා සසඳන කල තරමක් අඩුය. එහෙත් අඩංගු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය අනෙකුත් මස් වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයට සමාන වේ. ආහාරයට ගැනීමේදී මස් වල අඩංගු මේද කොටස් ඉවත් කිරීමෙන් සහ කුකුළු මස් වල හම ඉවත් කර පිස ගැනීම මගින් මේද ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීමට පුළුවන.

පියලි හා ඇට වර්ග වල අඩංගු වැදගත් පෝෂක

පියලි හා ඇට වර්ග ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීමට භාවිතා කළ හැකි හොඳ ප්‍රභවයකි. පියලි හා ඇට වර්ග වල තන්තු, සංකීර්ණ කාබොහයිඩ්රේට්, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ බහුල වන අතර, මේදය ඇත්තේ මද වශයෙනි. දිනපතා ආහාරයට පියලි හා ඇට වර්ග එකතුකර ගැනීම මගින් දියවැඩියා රෝගය සෑදීමට ඇති අවදානම අඩුවේ.

ප්‍රෝටීන

පියලි හා ඇට වර්ග (බෝංචි, මුං ඇට, කව්පි, කඩල, සෝයා සහ පරිප්පු) ධාන්‍ය සමග ආහාරයට ගැනීම මගින් ශරීරයට අවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ලම ලැබේ.

නිර්මාංශ ආහාර අනුභව කරන අය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලබා ගැනීම සඳහා ධාන්‍ය වර්ග සමග පියලි හා ඇට වර්ග ආහාරයට එකතු කරගත යුතුය.

උදා- පරිප්පු/කඩල/කව්පි/මුංඇට, බත් සමග ආහාරයට ගැනීම

විටමින්

පියලි හා ඇට වර්ග වල විටමින් බී කාණ්ඩයට අයත් බොහොමයක් විටමින් ඇත. පියලි හා ධාන්‍ය ප්‍රරෝහනය වීමේදී / පැලවීමේදී එහි අඩංගු විටමින් බී හා සී ශරීරයට අවශෝෂණය වීම වැඩිවේ.

යකඩ

පියලි හා ඇට වර්ග වල අඩංගු යකඩ පහසුවෙන් ශරීරයට අවශෝෂණය නොවේ. පියලි හා ඇටවර්ග පැල කිරීමෙන් හෝ පැසවීමෙන් යකඩ අවශෝෂණය ඉහළ නැංවිය හැක. පියලි හා ඇට වර්ග සඳහා පරිප්පු, කඩල, මුං ඇට, සෝයා හා බෝංචි ඇට උදාහරණ වේ. ආහාර වේලක් සඳහා මින් එකක් හෝ කිහිපයක් තෝරා ගත හැක.

ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, විටමින්, මේදය හා තන්තු ලබා දෙන හොඳ ආහාරයක් ලෙස සෝයා සැලකිය හැකිය. ටී.වී.පී. (පදම් කරන ලද එලවළු ප්‍රෝටීන) ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිතා කරන සෝයා ආහාරයකි. සෝයා හා සෝයා නිෂ්පාදන, නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයට භාවිතා කළ හැකි හොඳ ප්‍රෝටීන ප්‍රභව වේ.

05 කිරි හෝ කිරි ආහාර දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න

කිරි, සියළුම වයස් කාණ්ඩ වලට අයත් වූවන් සඳහා සුදුසු වූ, කාබෝහයිඩ්‍රේට (ලැක්ටෝස්) මේද, ප්‍රෝටීන, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු සම්පූර්ණ ආහාරයකි. මාස 6 ට අඩු දරුවන් සඳහා මව්කිරි අනිවාර්ය අතර, අනෙකුත් කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන මෙම වයස් කාණ්ඩය සඳහා සුදුසු නොවේ. ළමුන් හා යෞවන අවදියේ පසුවන අය සඳහා කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන පරිභෝජනයට ගැනීම වැදගත් අතර, ඔවුන්ගේ දත් හා අස්ථි වර්ධනය සඳහා මෙය අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙම අවදියේ සිදුවන සීඝ්‍ර වර්ධනය උදෙසා අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක වන කැල්සියම් හා පොස්පරස් කිරි වල බහුල අතර, පැණි බීම වෙනුවට කිරි බීම සඳහා යොමුවීම ඉතා වැදගත් වේ.

කිරි වල අඩංගු පෝෂක

විටමින්
කිරිවල සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක් විටමින් බී සංකීර්ණයට අයත් විටමින් අඩංගු වේ. විශේෂයෙන් කිරි වල අඩංගු බී 12 විටමිනය ස්නායු පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයට මෙන්ම රතු රුධිරාණු නිෂ්පාදනයටද වැදගත් වේ. සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි, විටමින් ඒ වලින් පොහොසත් අතර, මේද රහිත හෝ අඩු මේද කිරි වල විටමින් ඒ අන්තර්ගතය ඉතා අල්පය. මේද රහිත හෝ අඩු මේද කිරි වල මේදයේ දියවන විටමින් අන්තර්ගතය. ඉතා අඩු වුවත් නැවත එකතු කිරීම හෝ බලකරණය තුලින් මෙම විටමින් නැවත ආහාරයට එකතු කළ හැකිය.

ඛනිජ ලවණ
කැල්සියම් හා පොස්පරස් බහුල ආහාරයක් වන කිරි, අස්ථි සහ දත් වර්ධනයට වැදගත් වේ. කිරි වල අඩංගු කැල්සියම් ශරීරයට පහසුවෙන් අවශෝෂණය වේ. එමෙන්ම සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වල අන්තර්ගත කැල්සියම් ප්‍රමාණය හා මේද රහිත කිරි වල අන්තර්ගත කැල්සියම් ප්‍රමාණය එක සමානය. ජීවිතයේ පසු කාලයේදී වැලඳිය හැකි ඔස්ටියෝපොරෝසිස් නැමති අස්ථි තුනී වීමේ රෝගය වළක්වා ගැනීම සඳහා දිනපතා කිරි හෝ කිරි ආහාර පරිභෝජනයට ගැනීම යෝග්‍යය.

මේදය
දිනකට අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් ලබාදීම සඳහා කිරි වල අඩංගු මේදය දායක වෙයි. සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වල සංතෘප්ත මේදය බහුලය. එහෙත් මේද රහිත කිරිවල මේදය සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කර ඇති අතර, අඩු මේද සහිත කිරි වල මේදය හරි අඩකටත් වඩා අඩුවෙන් අඩංගු වේ. මේද රහිත කිරි වැඩිහිටියන්ට, අධිබරැති දරුවන්ට හා රුධිරවාහිණි අවහිරතා රෝග ඇති අයට වඩා යෝග්‍ය වේ. එයට හේතුව වන්නේ කිරිවල ඇති මේදය රුධිර වාහිණි වල තැන්පත් වීමයි. මේදය අඩු කිරි වල අඩංගු ශක්ති ප්‍රමාණය, අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල හා මේදයේ දියවන විටමින් වර්ග අඩු බැවින් කිරිපිටි නිර්දේශ කරන අවස්ථාවලදී, අවුරුදු දෙකට අඩු දරුවන් සඳහා මේද රහිත කිරි භාවිතය සුදුසු නොවේ.

සීනි
කිරි වල අඩංගු සීනි "ලැක්ටෝස්" ලෙස නම් කරයි. කිරි වල අඩංගු ලැක්ටෝස් එදිනෙදා භාවිතයට ගැනෙන සුදු හා දුඹුරු සීනි මෙන් දත් දිරායාම කෙරෙහි එතරම් බලපෑමක් ඇති නොකරයි.

කිරි ආහාර

මුදවපු කිරි

මුදවපු කිරි හා යෝගට් ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිතා කරන කිරි ආහාර වේ. යෝගට් හා මුදවපු කිරි නිෂ්පාදනයේදී කිරි පැසවීමකට ලක් කරයි. එමගින් එහි විටමින් බී සංයුතිය ඉහළ යයි. මුදවපු කිරි හා යෝගට් වල ඇති ඉහළ ප්‍රෝටීන් සංයුතිය, එහි ඇති කැල්සියම් ශරීරයට අවශෝෂණය කිරීම කාර්යක්‍ෂම කරයි. මී කිරි මේදයෙන් ඉහළය. එබැවින් එළකිරි වලින් සාදන ලද මුදවපු කිරි වලට වඩා මී කිරි වලින් සාදන ලද මුදවපු කිරි හොඳින් ඝනවේ.

යෝගට්

යෝගට් නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා බැක්ටීරියාවන් මිනිසාට සෞඛ්‍යමය හිතකර ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි. සමහර යෝගට් වර්ග නිෂ්පාදනයේදී හිතකර බැක්ටීරියා (ප්‍රෝබයෝටික්ස්) වර්ග එකතු කරයි. එය ආහාර ජීරන පද්ධතියේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වයට උදව් කරයි.

චීස්

චීස්, කිරි මෙන්ම පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන ආහාරයකි. එහෙත් චීස් වල සංතෘප්ත මේදය සහ එකතු කරන ලද ලුණු ඉහළ මට්ටමක පවතී. එම නිසා සම්පූර්ණ යොදය අඩංගු චීස් ආහාරයට ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වන්න.

ඔස්ටියෝපොරෝසිස්

දීර්ඝ කාලයක සිට අස්ථි තුනී වීම සහ අස්ථි ඝණත්වය අඩු වීම නිසා අස්ථි බිඳී යාමේ තත්වය ඔස්ටියෝපොරෝසිස් නමින් හඳුන්වයි. කුඩා කල සිට කිරි හා කිරි ආහාර දිනපතා ආහාරයට එකතු කර ගැනීම මගින් මෙම තත්වය වළක්වා ගැනීමට හැකිය.

ලැක්ටෝස් ආසාත්මිකතාවය

කිරි විශාල ප්‍රමාණයක් (කිරි මිලි ලීටර් 500 හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක්) එකවර පානය කිරීම නිසා පාචනය, බඩ පිපුම වැනි උදරයේ ආසාත්මිකතාවයන් සමහර පුද්ගලයින්ට ඇති විය හැක. මෙය ලැක්ටෝස් ආසාත්මිකතාවය ලෙස හඳුන්වයි. එවැනි පුද්ගලයින්, කිරි භාවිතයේදී එය ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් (වීදුරු 1/4) බැගින් මුලින් ගෙන ප්‍රමාණය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ යුතුය. මුදවපු කිරි හා යෝගට් වල අඩංගු ලැක්ටෝස් පැසවීමේදී ලැක්ටික් අම්ලය බවට පත්වේ, එමනිසා ලැක්ටෝස් ආසාත්මිකතාව ඇති අයට මෙවැනි ආහාර වඩා සුදුසුය. ආහාර වේලකින් පසු කිරි ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම හෝ යෝගට් හෝ මුදවපු කිරි ආහාරයට ගැනීම මගින් මෙම තත්ත්වය පාලනය කරගත හැක. තවද කිරි වල අඩංගු ප්‍රෝටීන සඳහා ආසාත්මිකතාව දක්වන අයට සෝයා කිරි යෝග්‍ය වේ.

අප විසින් දිනකට පරිභෝජනය කළ යුතු කිරි ප්‍රමාණය

- නැවුම් කිරි පීරිසි කෝප්ප/වීදුරු 1ක් (මිලි ලීටර් 200)
- මුදවපු කිරි පීරිසි කෝප්ප 1ක් (මිලි ලීටර් 100)හෝ යෝගට් 1ක්
- පිටි කිරි මේස හැඳි 2ක් යොදා සාදන ලද කිරි වීදුරු 1ක්

ඉහත සඳහන් කිරි හෝ කිරි ආහාර වලින් 1ක් හෝ 2ක් දිනපතා ගැනීම ඕනෑම අයෙකුට සුදුසු වේ. එහෙත් ළමුන්, යොවුන් වියේ පසු වන්නන්, ගර්භණී හා කිරි දෙන මවුවරුන්ගේ කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය ඉහළ බැවින්, කිරි හෝ කිරි ආහාර දෙකක් දිනපතා ගැනීම සුදුසු වේ.

06 ඔබගේ ආහාරය සඳහා මධ්‍යස්ථ මේද ප්‍රමාණයක් එකතු කර ගන්න

සෑම පුද්ගලයෙකුගේම ආහාරයෙහි මේදය අන්තර්ගත විය යුතු අතර, එමගින් ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් ඉටු කෙරේ. එහෙත් මේද වර්ග වැඩිපුර භාවිතය නිසා රෝග සෑදීමේ අවදානම ඉහළ යයි. මේදය බහුලව ආහාරයට ගනු ලබන්නේ තෙල්, මේද තැවරුම්, තෙල් සහිත ඇට වර්ග හා පොල්කිරි වශයෙනි. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන මේද ප්‍රභවය පොල්ය. එහෙත් නාගරික සමාජයේ කිරි, කිරි නිෂ්පාදන හා මස් වැනි සත්ත්ව ආහාර මගින් ද ආහාරයට මේදය එකතු වේ.

අප මේදය පරිභෝජනය කරනුයේ ඇයි?

සෞඛ්‍යමත් දිවිපෙවෙතක් උදෙසා මේදය ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාරයෙහි අන්තර්ගත විය යුතුය. මේදය මගින් ශරීරයට ශක්තිය (මේද ග්‍රෑම් 1 කින් කි.කැලරි 9ක්) ලැබේ. ආහාරයේ අඩංගු සමහර මේද අම්ල ශරීරයේ පැවැත්මට අවශ්‍ය වන අතර, ඒවා "අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල" නමින් හඳුන්වයි. විටමින් ඒ,ඩී,ඊ,කේ වැනි මේදයේ දියවන විටමින් වර්ග ශරීරයට උරා ගැනීමටද මේදය අඩංගු ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සමහර මේද ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන අතර, එමගින් පිලිකා වර්ග හා බොහොමයක් නිධන්ගත රෝග ඇති වීමේ අවදානම අඩු කරයි. මේදය මගින් ආහාරයට මෘදු ස්වභාවයත්, රසයත්, සුවඳත් එකතු කරන අතර, ආහාර රුචියද වැඩි කරයි. ගර්භණී සමයේදී හා කිරි දෙන අවදියේදී ද ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාරයේ මේදය අඩංගු වීම ඉතා වැදගත්ය. ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් තෙල් එකතු කර ගැනීම මගින් ආහාරයෙන් ලැබෙන ශක්ති ප්‍රමාණය වැඩිකර ගැනීමට හැකිය. එමනිසා ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණයෙන් පෙලෙන අය සඳහා, ආහාරයට තෙල් එකතු කර ගැනීම සුදුසුය. කෙසේ වෙතත් අධික මේද පරිභෝජනය නිසා අධිබර තත්ව, රුධිරවාහිනි අවහිරතා රෝග, දියවැඩියාව හා සමහර පිලිකා ඇති වීමේ ප්‍රවනතාව ඉහළ යයි. මේදය සෑදී ඇති ප්‍රධාන සංඝටකය වනුයේ මේද අම්ලයි. ආහාර වල විවිධාකාර මේද අම්ල විවිධ අයුරින් අන්තර්ගත වේ. එක් එක් කාණ්ඩයට අයත් මේද අම්ල මගින් ශරීරයට යහපත් මෙන්ම අයහපත් බලපෑම් ඇති කරයි.

- **සංතෘප්ත මේද** – ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් 10% කට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් මෙම කාණ්ඩයට අයත් මේද අම්ල මගින් ලබා ගත යුතුය. මෙම මේද කාණ්ඩය මගින් රුධිරයේ ඇති හෘදයට අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් (එල්. ඩී. එල්) ප්‍රමාණය ඉහළ නන්වන අතර, එමගින් හෘදරෝග හා අංශභාග වැනි තත්ව ඇතිවීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

  සංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර ලෙස කිරි, කිරි නිෂ්පාදන, මස්, මස් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, පොල්, පොල්කිරි, පොල්තෙල් ආදිය ගත හැක. හෘදරෝග වලින් පෙළෙන අය හා හෘදරෝග සෑදීමේ අවදානම ඇති අය සංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර භාවිතය සීමා කළ යුතුය.

- **ඒක අසංතෘප්ත මේදය – මෙම වර්ගයට අයත් මේදය මගින් රුධිරයේ ඇති හිතකර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය (එච්. ඩී. එල්) ඉහළ දමන අතර, හෘදරෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කරයි. ඒක අසංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර ලෙස කජු, රටකජු, කොට්ටං, තල, තෙල් සහිත ඇට වර්ග සහ එළවළු තෙල් (කැනෝලා, ඔලිව්, සූර්යකාන්ත සහ තලතෙල්) හා අලිගැට පේර ගත හැකිය.**

- **බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල –** ඔමේගා 3 හා 6 ලෙස බහු අසංතෘප්ත **මේද අම්ල වර්ග දෙකකි. මේවා ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වන නමුදු ශරීරය තුල නිපදවා ගැනීමට නොහැකිය. මෙමගින් රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කරන අතර, හෘදරෝග ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව ද අඩු කරයි.**

ළදරු කළලයේ විකසනයට මෙන්ම ස්නායු, හෘද, වකුගඩු, රුධිර වාහිණී හා ප්‍රතිශක්ති පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා මෙම මේද අම්ල අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඔමේගා 3 සහ 6 මේද අම්ල නිවැරදි අනුපාතයකින් යුතුව ආහාරයට ගැනීම වැදගත්ය. ඔමේගා 3 මේදය අඩංගු ප්‍රභවයන් වන්නේ මේදය සහිත මාළුන් (උදා-බලයා, හුරුල්ලා, සාලයා, කුම්බලාවා, බෝල්ලා සහ සැමන්) සෝයා තෙල්, කැනෝලා තෙල් හා මද වශයෙන් තද කොළ පැහැ පලා වර්ග වලය. ඔමේගා 3 මේද අම්ලයේ ව්‍යුත්පන්නයක් වන ඩී.එච්.ඒ ළදරුවාගේ මොළය හා ස්නායු පද්ධතිය වර්ධනයට වැදගත් වන අතර, එය දරුවාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මව් කිරි වල අන්තර්ගත වේ. ඔමේගා 6 මේද අම්ලය අඩංගු ආහාර ලෙස බිත්තර, මස්, කුකුළු මස්, වට්ටක්කා ඇට, තල, බඩඉරිඟු තෙල්, සෝයා තෙල් හා සූර්යකාන්ත තෙල් ගත හැකිය. ඔමේගා 3 මේද අම්ලය විවිධ ආසාදිත රෝග වලක්වා ගැනීමට උපකාරී වන අතර ඇදුම, ආතරයිටිස්, දියවැඩියාව, චර්ම රෝග සහ ප්‍රතිශක්ති විකෘතිතා වැනි තත්වද පාලනය කරයි.

- **ට්‍රාන්ස් මේදය -** අසංතෘප්ත මේද අම්ල අධික උෂ්ණත්වයට රත් කිරීමේදී ට්‍රාන්ස් මේදය ඇතිවේ. ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය නිසා හෘදරෝග සහ අංශභාගය වැනි රෝග තත්ව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව ඉහළ යයි. පාම් (palm) තෙල් ඇතුළු අනෙකුත් අසංතෘප්ත තෙල් වර්ග යොදා ගෙන ගැඹුරු තෙලේ ආහාර බැද ගැනීම නිසා මෙම අහිතකර ට්‍රාන්ස් මේදය ඇතිවේ. එම නිසා එළවළු තෙල් වර්ග ආහාර ගැඹුරු තෙලේ බැද ගැනීම සඳහා සුදුසු නොවේ. එමෙන්ම මෙම අසංතෘප්ත තෙල් එක් වරක් භාවිතා කළ පසු නැවත නැවත භාවිතයට ගැනීමෙන් ට්‍රාන්ස් තෙල් මට්ටම ඉහළ යන නිසා නැවත භාවිතයට සුදුසු නොවේ. පොල් තෙල් වල ඇත්තේ සංතෘප්ත තෙල් වර්ගයක් වන බැවින්, එය ගැඹුරු තෙලේ බැදීමට මෙන්ම භාවිතා කළ තෙල් නැවත පාවිච්චියට සුදුසුය. පොල් තෙල් භාවිතය මගින් ට්‍රාන්ස් තෙල් ඇති වීමේ අවදානම අඩුවේ. පේස්ට්‍රි වැනි බේකරි නිෂ්පාදන වලද, පැටිස්, කට්ලට්ස්, රෝල්ස් වැනි ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද අහාර වලද, මාජරින් වර්ග වලද, කේක් බිස්කට් සහ චොකලට් වලද සැඟවුනු ට්‍රාන්ස්මේදය අන්තර්ගත වේ. ට්‍රාන්ස් මේදය මගින් ශරීරයේ අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් හා හෘද රෝග ඇති වීමේ අවදානම ඉහළ නන්වන බැවින් මෙවැනි ආහාර භාවිතය සීමා කළ යුතුය.

- **කොලෙස්ටරෝල් -** මෙය, සත්ව ආහාර (මස්, සොසේජස්, බේකන්, බිත්තර, සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි, බටර් චීස් සහ සත්ව අක්මා) වල පමණක් දක්නට ලැබෙන මේද සංඝටකයකි. කොලෙස්ටරෝල් සෛල පටල වල අත්‍යවශ්‍ය සංඝටකයක් වන අතර හෝමෝන හා පිත් අම්ලය නිපදවීමටද වැදගත් වේ. මිනිසා විසින් ශරීරයේ ජීව විද්‍යාත්මක අවශ්‍යතාවයට ගැලපෙන

පරිදි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කොලෙස්ටරෝල් නිපදවයි. ආහාර මගින් ශරීරයට එකතු වන අමතර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය රුධිර වාහිණීවල තැන්පත් වීම නිසා රුධිර වාහිණී අවහිරතා රෝග ඇති විය හැක.

නිර්දේශයන්

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් උදෙසා මේදය භාවිතා කිරීම සඳහා නිර්දේශයන් (අවුරුදු දෙකේ සිට ඉහළට)

- දිනකට ශරීරයට අවශ්‍ය මුළු ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් 15%-30% අතර ප්‍රමාණයක් ලබා ගත යුත්තේ මේදයෙනි.
- සංතෘප්ත මේද ආහාර මගින් ලබාගන්නා ශක්තිය, දිනකට අවශ්‍ය ශක්තියෙන් 10% නොඉක්මවිය යුතුය.
- බහු අසංතෘප්ත මේදයද ශරීරයට ඉතා අවශ්‍ය වේ. ඔමේගා 3 සහ 6 මේද අම්ල දෙවර්ගයම ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය බහු අසංතෘප්ත මේද වර්ග දෙකකි. මෙම මේද අම්ල දෙවර්ගයම නිවැරදි අනුපාතයකින් යුතුව ආහාරයට ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම කළලයේ නිසි වර්ධනයට මෙන්ම මිනිස් සිරුරේ ස්නායු, රුධිර වාහිණී, බහිස්‍රාවිය සහ ප්‍රතිශක්ති පද්ධති වල මනා වර්ධනය හා ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා මෙම මේද අම්ල අත්‍යවශ්‍ය වෙයි. බහු අසංතෘප්ත (ඔමේගා 3 සහ 6) මේදය මගින් ලබා ගන්නා ශක්තිය, දිනකට අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් 6-11% පමණ විය යුතුය.
- ට්‍රාන්ස් මේදය මගින් සපයන මේදය දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 1% නොඉක්මවිය යුතුය.
- මේදයෙන් ලබාගන්නා ශක්තියෙන් ඉතිරි කොටස් ලබාගත යුත්තේ ඒක අසංතෘප්ත මේද මගිනි.
- ආහාර මගින් දිනකට ලබා ගන්නා කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය මිලි ග්‍රෑම් 300 වඩා අඩු විය යුතුය.
- බහු අසංතෘප්ත හා සංතෘප්ත මේදය පරිභෝජනය දළ වශයෙන් සමාන විය යුතුය.
- ආහාරයේ අඩංගු බහු අසංතෘප්ත ඔමේගා 6 සහ බහු අසංතෘප්ත ඔමේගා 3 අතර අනුපාතය 4:1 විය යුතුය.

නිවැරදි ලෙස මේදය භාවිතා කිරීම සඳහා
ප්‍රායෝගික නිර්දේශයන්

- ඔබගේ ආහාරය සඳහා මේදය එකතු කර ගැනීමේදී පහත ආකාරයට හුරු පුරුදු වීම, නිරෝගි දිවිපෙවෙතකට උපකාරී වෙයි. ශ්‍රී ලංකිකයන්ගේ ආහාර වේලෙහි ප්‍රධාන මේද ප්‍රභවය පොල්ය. මෙය පොල් කිරි හා පොල් තෙල් ලෙසද භාවිතා කෙරේ. ළමයින්, යොවුන්වියේ පසුවන අය, ගර්භණී මාතාවන් හා කිරිදෙන මවුවරුන්ගේ ආහාරයට පොල් හා පොල් කිරි අඩංගු කිරීමෙන් ආහාරයේ ශක්ති ජනක භාවය වැඩිවේ. පස් දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලකට දිනකට මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පොල් ගෙඩියක් භාවිතා කිරීම සුදුසුය.

- කජු, රටකජු, කොට්ටන්, වට්ටක්කා ඇට, තල හෝ අලිගැට පේර භාවිතය මගින් දිනකට අවශ්‍ය අසංතෘප්ත මේද ප්‍රමාණය ලබා ගත හැකිය.

- ඔබගේ ආහාර වේලෙහි විශේෂයෙන් තෙල් සහිත මාළු වන බලයා, සාඩින්, හුරුල්ලා සහ මැකරල් වැනි මාළු අඩංගු කර ගැනීම සුදුසුය.

- ඔලිව් තෙල්, කැනෝලා තෙල්, සූරියකාන්ත තෙල් හා බඩඉරිඟු තෙල් අසංතෘප්ත තෙල් බහුල තෙල් වර්ග වේ. මෙම අසංතෘප්ත තෙල් වර්ග යොදාගෙන නිපදවන මේද තැවරුම් වල ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය වන ඔමේගා 3 සහ 6 මේද අම්ල අඩංගු වේ. එබැවින් මෙම මේද තැවරුම් බටර් වලට වඩා ගුණදායකය.

- මේද තැවරුම් තෝරා ගැනීමට පෙර හැම විටම එහි ඇති ට්‍රාන්ස් මේදයේ ප්‍රතිශතය ලේබලය කියවා දැනගන්න. 1% වඩා අඩු ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු නිෂ්පාදන පමණක් භාවිතයට සුදුසු වේ.

- කිරි වල සංතෘප්ත මේදය බහුලව ඇති බැවින්, වැඩිහිටි අයට, අවුරුදු 2 වැඩි අධි බරැති ළමුන්ට හා හෘද රෝග වැළඳීමේ අවදානමින් සිටින අයට මේදය අඩු හෝ මේදය රහිත කිරි හෝ කිරි ආහාර (මේදය අඩු යෝගට්) යෝග්‍ය වේ.

- කේක්, ප්‍රේස්ට්‍රි, රෝල්ස්, බිස්කට් හා කට්ලට් වැනි කෙටි ආහාර වලද, ගැඹුරු තෙලෙහි බදින ලද ක්ෂණික ආහාර වලද, ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු විය හැකි බැවින් එම ආහාර භාවිතයද සීමා කල යුතුය.

- කුකුළු මස් පිස ගැනීමේදී මස් වල අඩංගු සම සහ අනෙකුත් මේද කොටස් ඉවත් කළ යුතුය.

- සොසේජස්, මීට් බෝල්ස්, හැම්, බේකන් වැනි පිරිසැකසුම් කරන ලද මාංශමය ආහාර භාවිතය සීමා කළ යුතුය.

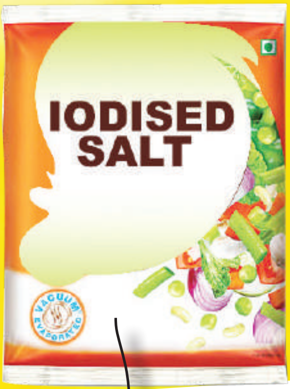
- ආහාර තෙම්පරාදු කර ගැනීම සඳහා තෙල් ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් යොදා ගත යුතුය (අසංතෘප්ත තෙල් වර්ගයක් නම් වඩාත් යෝග්‍ය වේ).

- ගැඹුරුතෙලේ බදින ලද අහාර භාවිතය සීමා කල යුතුය. පොල් තෙල් හැර අනෙකුත් තෙල් වර්ග භාවිතා කර ගැඹුරු තෙලේ බැදගැනීම සිදුකරන්නේ නම් එම තෙල් නැවත නැවත භාවිතයට සුදුසු නොවේ.

- නොඇලෙන බඳුන් (Non stick) භාවිතය මගින් තෙල් භාවිතය සීමා කළ හැක.

- ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී ලේබලයේ අන්තර්ගත පෝෂක පිළිබඳ තොරතුරු කියවන්න. සංතෘප්ත මේදය අධික හෝ ට්‍රාන්ස් මේදය අධික ආහාර මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.

- තෙල් අඩංගු ශක්ති ජනක ආහාර ළදරුවන් සහ ළමයින් සඳහා අතිරේක ආහාර ලෙස යොදා ගත හැකි අතර, දිනකට අවශ්‍ය මේද ප්‍රමාණය නොඉක්මවන ලෙස ලබා දිය යුතුය.



07 ලුණු පරිභෝජනය සීමාකොට අයඩීනිකරණය කළ ලුණු පමණක් ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

මානව ශිෂ්ඨාචාරය ආරම්භයේ සිටම ආහාර රස ගැන්වීමේ ක්‍රියාවලියේදී ලුණු ප්‍රධාන මෙහෙයක් ඉටු කරමින් සිටී. ආහාරයට සෝඩියම් එකතු කරනු ලබන ප්‍රධාන මුලාශ්‍රය වශයෙන් ලුණු සැලකිය හැකිය. ශරීරයේ සමබරතාවය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ලුණු අත්‍යවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථයකි. දිනපතා භාවිතා වන ආහාර වල, ස්වභාවයෙන්ම අඩංගු සෝඩියම් ශරීරයේ සියළු අවශ්‍යතාවයන් සඳහා ප්‍රමාණවත් වුවත්, වැඩිපුර දහදිය දමන අය සඳහා ලුණු අමතර වශයෙන් භාවිතය අවශ්‍ය විය හැක. එක් පුද්ගලයෙකු සඳහා දිනකට අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 05 කට (දළ වශයෙන් තේ හැන්දක්) වඩා අඩු විය යුතුය.

ආහාරයට ලුණු ලැබෙන මුලාශ්‍ර

ආහාරයට ලුණු විවිධ අයුරින් එකතු වීමට පුළුවන.

- සියළුම ස්වභාවික ආහාර වල සුළු වශයෙන් අඩංගු වීම
- ආහාර පිසීමේදී එක් කිරීම
- කෑම මේසයේදී ආහාරයට මිශ්‍ර කිරීම
- ආහාර පිරිසැකසුම් කිරීමේදී එක් කිරීම

මාංශමය ආහාර වන හැම් බේකන්, සොසේජස්, ලුණු දමා වියළන ලද කරවල, ලුණු දමන ලද ඌරු මස් වලද, බටර්, මාගරින්, ටින් කරන ලද එළවළු, මාමයිට් හා වෙජිමයිට් (යීස්ට් නිස්සාරක) සෝයා සෝස් ඇතුළු සෝස් වර්ග, ලුණු රසැති ක්ෂණික කෑම වර්ග වන සේවරි බිස්කට්, ක්‍රිස්පි වර්ග, අච්චාරු සහ උදය ආහාරය සඳහා සකස් කල ධාන්‍ය වර්ග වලද ලුණු බහුලව අන්තර්ගත වේ.

අප විසින් ලුණු සීමා කළ යුත්තේ ඇයි?

සාමාන්‍යයෙන් ලුණු අඩුවෙන් පරිභෝජනය හා පොටෑසියම් බහුල ආහාර වැඩිපුර ගැනීම හේතුවෙන් සමස්ත ජනගහනයේම රුධිර පීඩනය අඩු වීමකට තුඩු දිය හැක. වැඩිපුර පළතුරු හා එළවළු ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයට ලැබෙන පොටෑසියම් ප්‍රමාණය වැඩිකර ගැනීමට පුළුවන. අධි රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන අය ලුණු භාවිතය සීමා කිරීම සෞඛ්‍යයට හිතකරය. වයස්ගත වීමත් සමග ලුණු වලට ඇති සංවේදීතාව ඉහළ යයි. අධික ලුණු සහිත ආහාර ගැනීම නිසා මුත්‍රා සමග කැල්සියම් පිටවීම ඉහළ යයි. මෙම හේතුව නිසා ශරීරයේ කැල්සියම් ඌනතාවයක් ඇතිවිය හැක.

අයඩිනීකරණය කරන ලද ලුණු පමණක් භාවිතා කරන්න

අයඩිනීකෘත ලුණු, සෑම නිවසකම ආහාර රස කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා නිසා සෑම කෙනෙකුටම තම ආහාර වේල මගින් අයඩින් ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත. එම නිසා ලුණු භාවිතයේදී අයඩිනීකරණය කරන ලද ලුණු පමණක් භාවිතයට ගත යුතුය. මිනිසාගේ කායික සහ මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා තයිරොයිඩ් හෝමෝනය ඉතා වැදගත් වේ. මෙම හෝමෝනය නිපදවීමේදී අයඩින් ප්‍රධාන මෙහෙයක් ඉටු කරයි. අයඩින් ඌණතාවය හේතුවෙන් මන්ද බුද්ධිකතාව, මානසික හා ශාරීරික වර්ධනය අඩු වීම සහ විකසනය වීමේ ගැටළු ඇති වේ.

අයඩිනීකරණය කරන ලද ලුණු ආරක්ෂාකාරීව භාවිතා කළ යුත්තේ කෙසේද?

- ලිප, හිරු එළිය හෝ වෙනත් උණුසුම් සාධක වලින් ඈත්ව අඳුරු බෝතලයක ගබඩා කරන්න.
- ආහාරයට එකතු කිරීමට පෙර, ලුණු සේදීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර පිස ගැනීමෙන් අනතුරුව ආහාරයට ලුණු එකතු කරන්න.

ලුණු භාවිතය අඩුකරගත හැක්කේ කෙසේද?

- කෑම පිසීමේදී, ලුණු ඉතා ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් එක්කර ගන්න. ආහාරයේ රසය වැඩිකිරීම සඳහා ලුණු වෙනුවට කුළුබඩු ඇතුළු ස්වභාවික රසකාරක එකතු කරන්න. උදා: කුරුඳු, කරපිංචා, එනසාල්

- ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේදී පිරිසැකසුම් කල ආහාර වලට වඩා සෝඩියම් අඩුවෙන් අන්තර්ගත ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගැනීමට සැළකිලිමත් වන්න.

- ටින් කරන ලද මාළු සහ මස් වලට වඩා අලුත් මාළු හා මස් වල අඩංගු ලුණු ප්‍රමාණය අඩු බව මතක තබා ගන්න.

- ටින් කරන ලද ආහාර තෝරා ගැනීමේදී ලේබලය කියවා ලුණු අඩු හෝ ලුණු රහිතව පිළියෙල කර ඇති ඒවා තෝරා ගන්න.

- අච්චාරු, ලුණු දෙහි, චට්නි, සෝස්, සලාද මිශ්‍රණ (සැලඩ් ක්‍රීම්), හා අබ ක්‍රීම් (මස්ටඩ් ක්‍රීම්) වල අධික ලුණු ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත බැවින් භාවිතය සීමා කරන්න.

- ලුණු අධික කෙටි ආහාර වෙනුවට අළුත් එළවළු සහ පළතුරු ආහාරයට ගන්න.

- පිරිසැකසුම් කරන ලද හා ටින් කළ ආහාර සකස් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී අමතර ලුණු ප්‍රමාණයක් එක් කරන බව මතක තබා ගන්න.

- ළදරුවන් සහ ළමයින්ට ලුණු හඳුන්වාදීම ප්‍රමාද කරන්න. ලුණු වලට හුරුපුරුදු වීම ප්‍රමාදවීම නිසා අඩු ලුණු ප්‍රමාණයකින් තෘප්තිමත් වීමට පුරුදු වේ.

- ලුණු රසට හුරු පුරුදු වීම එය භාවිතයත් සමග සිදුවන ක්‍රියාවලියක් නිසා, අඩු ලුණු ප්‍රමාණයකට දිව හුරු පුරුදුකර ගැනීම මගින් ආහාරයේ ස්වභාවික රසය බුක්ති විඳීමට පුරුදු වන්න.

Take less ... less

08 සීනි පැණිරස කෑම වර්ග හා පැණිරස බීම වර්ග අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරන්න

ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ආහාර වේලෙහි සීනි හා සීනි සහිත ආහාර බහුල වශයෙන් අඩංගුය. මේවායේ කිසිදු පෝෂණ ගුණයක් නැති අතර, එය ශක්ති ප්‍රභවයක් පමණි. සීනි යනු සරල කාබොහයිඩ්‍රේට වර්ගයකි. ආහාර දිරවීමේදී ආහාරමය තන්තු හැර අනෙකුත් සියළුම කාබොහයිඩ්‍රේට් වර්ග සීනි බවට පරිවර්තනය වේ. සරල සීනි වර්ග සෑදී ඇති අනුක ව්‍යුහය පහසුවෙන් බිඳ වැටෙන සුළු නිසා මේවා ඉක්මණින් ග්ලූකෝස් බවට පරිවර්තනය වෙයි. සීනි මගින් ශරීරයට ශක්තිය ලබාදෙන අතර තේ, කෝපි වැනි පාන වර්ග රසකර ගැනීමට යොදා ගනු ලැබේ. හකුරු සහ පැණි සාදනුයේ කිතුල්, තල්, පොල් සහ උක්ගස් වලින් ලබාගන්නා ශුද්ධ නොකරන ලද සාරයෙනි. ඒවා අප රටේ බොහෝ ආහාර වර්ග සෑදීමේදී භාවිතයට ගන්නා අතර, එය ඛනිජ ලවණ ලබා දෙන හොඳ මූලාශ්‍රයක් ලෙසද සැළකිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම දුඹුරු පැහැති සීනි වලින් යකඩ හා කැල්සියම් ලබා දෙන බැවින්, සුදු සීනි වලට වඩා දුඹුරු සීනි භාවිතය යෝග්‍ය වෙයි.

සීනි අඩුවෙන් භාවිතා කරන්න

රසකැවිලි වර්ග, විස්කෝතු, කේක් සහ විවිධ පාන වර්ග වල (9 වැනි සටහන) සීනි අන්තර්ගතය ඉතා ඉහළ බැවින් වැඩිපුර භාවිතය සුදුසු නොවේ. සීනි වැඩිපුර ගැනීම නිසා ශක්ති අතිරික්තයක් ශරීරය තුල එකතු වීම නිසා අධිබර හා ස්ථූලතාවය වැනි තත්ව ඇතිවේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් කිරීටක හෘද රෝග, දියවැඩියාව වැනි රෝග තත්වයන් හා සමහර වර්ගවල පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම ඉහළ යයි. දත් දිරායාම ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව අතර ඇති පොදු සෞඛ්‍යමය ගැටළුවකි. සීනි භාවිතය හා දත් දිරායාම අතර පැහැදිලි සම්බන්ධතාවයක් ඇත. අප නිතර ආහාරයට ගන්නා විවිධ රස කැවිලි වල, ආහාර වර්ග වල හා පාන වර්ග වල සැඟවුණු සීනි විශාල ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත බව මතක තබාගත යුතුය.

නවවැනි සටහන
සැඟවුනු සීනි බහුල ආහාර

ආහාර වර්ග	ප්‍රමාණය	අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි
චොක්ලට්	ග්‍රෑම් 100	14
චොක්ලට් බිස්කට් (සම්පූර්ණයෙන් චොක්ලට් අතුරන ලද)	බිස්කට් 9 (ග්‍රෑම් 100)	11
පළතුරු කේක් (අයිසින් නොකල)	කැබලි 1 (ග්‍රෑම් 50)	5
කාබනීකෘත කෝලා බීම	වීදුරු 1 (මිලි ලීටර් 200)	5
අයිස්ක්‍රීම් වැනිලා	ග්‍රෑම් 100	4 ½
ලෙමනේඩ්	වීදුරු 1 (මිලි ලීටර් 200)	3
ජෑම්	මේස හැඳි 1(ග්‍රෑම් 20)	3
මෝල්ටඩ් පාන වර්ග(පිටිකරන ලද)	මේස හැඳි 1(ග්‍රෑම් 15)	1 – 2
තක්කාලි සෝස්	මේස හැඳි 1(ග්‍රෑම් 15)	1

සීනි තේ හැඳි 1 = ග්‍රෑම් 4

(මූලාශ්‍රය- මැකේන් සහ විඩ්ඩෝව්සන්ස්: 6 වන සංස්කරණය, 2008 ආහාර වල සංයුතිය)

09 ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න

අපගේ ශරීරයෙන් 70% කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ ජලයයි. ශරීරය තුල සිදුවන විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලි සඳහා ජලය අත්‍යවශ්‍ය වේ. දිනකට එක් පුද්ගලයෙකු, ජලය මිලි ලීටර 200 ප්‍රමාණයේ වීදුරු 6-8 අතර, ප්‍රමාණයක් (දළ වශයෙන් ලීටර 1.5 - 2 ක්) පානය කළ යුතුය. දිනකට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය දවස පුරාම සමානව බෙදී යා යුතු අතර, ජලය පානය කිරීම සඳහා පිපාසය දැනෙන තුරු සිටිය යුතු නැත .

දිනකට පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය කොපමණද?

පහත දැක්වෙන සරල සමීකරණය උපයෝගී කරගෙන වැඩිහිටියකු විසින් දිනකට ගත යුතු ජල ප්‍රමාණය සොයාගත හැකිය.

$$\text{අවශ්‍ය දියර ප්‍රමාණය (ලීටර්)} = \frac{\text{ශරීර බර (කිලෝග්‍රෑම්)}}{30}$$

ළමයින්ට අවශ්‍ය දියර ප්‍රමාණය ඔවුන්ගේ ශරීරයේ බර අනුව වෙනස් වේ. පහත සඳහන් වගුව මගින් එක් එක් වයස් කාණ්ඩ වලට අයත් ළමුන් සඳහා අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය කොපමණදැයි යන්න පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

වයස් කාණ්ඩය	පෙර පාසල් වියේ දරුවන් (අවුරුදු 1-5)	ප්‍රාථමික වියේ පාසල් දරුවන් (අවුරුදු 6-10)	යොවුන් වියේ පසුවන අය (අවුරුදු 11-18)
* ජල පරිමාව	මිලි ලීටර 750 - 1000	ලීටර් 1 - 1.5	ලීටර් 1.5 - 2

* (ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ළමා වර්ධන සටහන් සහ CDC ළමා වර්ධන සටහන් වලට අනුව මධ්‍යස්ථ බරින් යුත් පිරිමි ළමයෙකුගේ දිනක ජල අවශ්‍යතාවය සැලකිල්ලට ගෙන සකස් කරන ලදි.)

යම් පුද්ගලයකු විසින් දිනකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජලය පානය කරයි නම් ඔහුට පිපාසය නොදැනෙයි. ඔහුගේ මුත්‍රා අවර්ණ බවින් යුක්ත වේ.

වැඩිපුර ජලය පානය කළ යුත්තේ කවුරුන්ද?

ඝර්ම කළාපයේ රටවල වෙසෙන අය, කය වෙහෙසා වැඩ කරන අය, උණ වැනි ආසාදිත රෝගවලින් පෙළෙන අය හා කිරිදෙන මව්වරුන් වැඩිපුර ජලය පානය කල යුතුය.

පිරිසිදු ජලය පානය කරන බවට ඔබ සහතික වන්නේද?

රෝග කාරක විෂ බීජ සහ විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් ජලය අපවිත්‍ර වෙයි. ජලය බහුල වශයෙන් අපවිත්‍ර වනුයේ, එහි ස්වභාවයෙන්ම අඩංගු රසායනික අපවිත්‍ර කාරකය වන ෆ්ලෝරයිඩ මගිනි. දීර්ඝ කාලයක සිට ෆ්ලෝරයිඩ් අධික ජලය පානය කිරීමෙන් අස්ථි විකෘතිතා මෙන්ම දන්ත රෝගද හටගනී.

නටන උෂ්ණත්වයේ ජලය විනාඩි 5 රත් කිරීම මගින් බොහොමයක් රෝග කාරක විශබීජ විනාශ කිරීමට පුළුවන. ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය ඉහළ ප්‍රදේශවල (උතුරු, නැගෙනහිර) ජීවත් වන අය, ජලය පිරිසිදු කිරීම සඳහා ජල සම්පාදන හා ජලාපවාහන මණ්ඩලය මගින් විශේෂයෙන් මෙම කාර්යය සඳහා නිර්දේශ කරන ලද වතුර පෙරණයක් භාවිතා කල යුතුය. එමෙන්ම ෆ්ලෝරයිඩ් අඩංගු දන්තාලේප වර්ගද භාවිතා නොකළ යුතුය.

ජලය වෙනුවට වෙනත් ආදේශක පාන වර්ග භාවිතා කල හැකිද ?

- පිපාසය සංසිඳුවීම සඳහා සුදුසුම පානය ජලයයි.
- තේ හා කෝපි මගින් ආහාරයේ ඇති යකඩ අවශෝෂණය පහත දමන නිසා ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් අනතුරුව තේ පානය සුදුසු නැත.
- පළතුරු යුෂ පිළියෙල කිරීමේදී අමතර සීනි එකතු කිරීම හෝ පළතුරු වල ඇති කෙඳි හා තන්තු ඉවත් කිරීම සුදුසු නොවේ.
- කෝලා බීම වර්ගද ඇතුළුව විවිධ කෘතිම බීම වර්ග වල සීනි අන්තර්ගතය ඉතා ඉහළය.
- මෙවැනි පාන වර්ග භාවිතය නිසා ශරීරයේ බර වැඩිවේ. ආහාර රුචිය යටපත් වේ. මේවායේ අඩංගු පොස්පරික් අම්ලය නිසා දත් දිරා යාම හා අසාත්මික රෝග තත්වයන් (ඇදුම) ඇතිවේ. එමනිසා හැකිතාක් මෙම බීම වර්ග පානයෙන් වැළකිය යුතුය.
- තේ කොළ වල ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු බැවින් පිරිසිදු කොළ තේ (ග්‍රීන් ටී) පානය සෞඛ්‍යයට හිතකරය.

මද්‍යසාර

මද්‍යසාර අඩංගු බීම වර්ග ශරීරයට සුදුසු නොවේ. අධිරුධිර පීඩනය, සිරෝසියාව, ආමාශගත තුවාල සහ ගලනාලය ආශ්‍රිත පිළිකා ඇතිවීම සඳහා මද්‍යසාර එක් හේතුවක් වෙයි. මධ්‍යසාර භාවිතා කරන අයට සිරෝසියාව නැමති රෝගය වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවය එසේ නොකරන අයෙකුට එම රෝගය වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවයට වඩා හත් ගුණයක් ඉහළය.

10 නිසි ආහාර ගැනීම හා දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම මගින් ඔබේ බර තුලනය කරගන්න

දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

සෑම වයස් කාණ්ඩයකටම අයත් වූවන් හට නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් මෙහෙයක් ඉටු කරයි. ක්‍රීඩා, ව්‍යායාම, එදිනෙදා වැඩ කටයුතු ආදි කය වෙහෙසා සිදු කරන ඕනෑම ක්‍රියාකාරකමක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. කුඩාකල සිටම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලට හුරුපුරුදු වීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම, ජීවිත කාලය පුරාම නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට උදව් වෙයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න වූ අනාගත පරපුරක් බිහි කිරීම සඳහා කුඩා කල සිටම දරුවන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමුකිරීම අවශ්‍යයෙන්ම කළ යුත්තකි. සෑම නීරෝගි පුද්ගලයෙකුම දිනපතා ආහාර පාන මගින් ලබා ගන්නා ශක්තිය ඔහු විසින් වැය කරන ශක්තිය සමඟ තුලනය විය යුතුය.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල වාසි

දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් කායික හා මානසික වශයෙන් පරිපූර්ණ වූ පුද්ගලයෙකු බිහි වේ. ජීවිතයේ මුල් කාලයේ සිටම ක්‍රියාශීලී වීම නිසා වැඩිහිටි වියේදී සෑදෙන බොහොමයක් රෝග සහ ආබාධ වළක්වා ගැනීමට පුළුවන.

අස්ථි, මාංශපේශි හා සන්ධි වල නිරෝගී පැවැත්මට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර, ඒවායේ වර්ධනයට හා අළුත් වැඩියාවටද මෙය උපකාරී වෙයි. මීට අමතරව ළමුන් හා වැඩිහිටියන් නිතර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම නිසා පහත ප්‍රතිලාභ අත්වේ.

- බර පාලනය වේ.
- රුධිර පීඩනය අඩුවේ.
- මානසික යහපැවැත්මට උදව් වේ.
- නිරෝගී හෘද සහ රුධිර සංසරණ පද්ධතියක් පවත්වාගැනීමට උපකාරී වේ.
- ස්නායු මාංශපේශි අතර සහ සම්බන්ධතාවය (සම්බන්ධීකරණය සහ චලනය පාලනය කිරීම) හොඳින් පවත්වා ගැනීමට උදව් වේ.
- අධ්‍යාපන හා අනෙකුත් කුසලතා වැඩි දියුණු වේ.
- සේවා ස්ථාන වල ඵලදායිතාව වර්ධනය වේ.
- මානසික ආතතිය දුරුවේ.
- බෝ නොවන රෝග වන හෘද රෝග, දියවැඩියාව, අස්ථි තුනී වීම (ඔස්ටියෝපොරෝසිස්), හා සන්ධි ආබාධ වළකාලයි.

ලොව පුරා වෙසෙන බොහෝ තරුණ ජන කොටස් අතර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලට නැඹුරු වීමේ අඩු ප්‍රවණතාවයක් පවතී. මෙයට ප්‍රධාන හේතු වනුයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහිත ක්‍රියාශීලි ජීවන රටාවේ සිට අවිවේකි අලස ජීවන රටාවකට හුරු වීම හා නිවසින් පිටතදී යෙදෙන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීමත් නිවස තුළදී සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කය නොවෙහෙසීමත් යන ජීවන රටාවේ සිදු වූ වෙනස්කම්ය. එමනිසා බොහෝ වේලාවක් රූපවාහිණී නැරඹීම, පරිඝණක ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැනි කය නොවෙහෙසවා සිදු කරන කාර්යයන් සීමා කල යුතුය (ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වූ පිරමීඩය බලන්න). කණ්ඩායම් වශයෙන් හෝ තනි පුද්ගලයින් වශයෙන් ක්‍රීඩාවල හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර, සියළු දෙනාම අඩුම වශයෙන් තම නිවෙසේ කාර්යන් වන රෙදි සේදීම, ගේ දොර පිරිසිදු කිරීම, ගෙවතු වගාව වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම වැදගත් වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පොදු නිර්දේශයන්

- අඩුම වශයෙන් දවසට විනාඩි 30 බැගින් සතියේ සෑම දිනකම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.

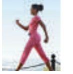
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් ස්වායු ව්‍යායාම වීම සුදුසුය (උදා- ඇවිදීම, දිවීම, අතපය පද්දවමින් ඇවිදීම හා ගේ දොර වැඩකටයුතු යනාදිය වේ).

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් එකදිගටම කල නොහැකි නම්, කඩින් කඩ සිදු කිරීමට පුළුවන. උදා: විනාඩි 10 බැගින් තුන් වතාවක් ඇවිදීම හෝ බයසිකල් පැදීම.

- වේගවත් තීව්‍ර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල සතියකට දින 3ක් වත් යෙදීම මගින් මාංශපේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් වේ.

- කණ්ඩායම් වශයෙන් සිදු කරන ක්‍රීඩා වල යෙදීම වඩා සුදුසුය.

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා යොදන කාලය හා එහි තීව්‍රතාවය පුද්ගලයාගේ ශාරීරික හා සෞඛ්‍ය තත්වය මත වෙනස් වේ. (1 වැනි සහ 2 වැනි සටහන)



1 වැනි වගුව - නිර්දේශිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
මධ්‍යස්ථ හා වේගවත් තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ශාරීරික ක්‍රියා (දළ වශයෙන් එම්. ඊ. ටී 3-6 දක්වා)	වේගවත් තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ශාරීරික ක්‍රියා (දළ වශයෙන් එම්. ඊ. ටී. 6 වැඩි)
මෙම කාණ්ඩයට අයත් ශාරීරික ව්‍යායාම් හෝ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ වෙහෙසක් දැරිය යුතු අතර, එමගින් හෘදයේ ස්පන්දන වේගය තරමක් ඉහළ යයි.	මෙම කාණ්ඩයට අයත් ශාරීරික ව්‍යායාම් හෝ ක්‍රියාකාරම් සඳහා විශාල ප්‍රමාණයේ වෙහෙසක් දැරිය යුතු අතර, එමඟින් හෘද ස්පන්දන වේගය වේගවත් ලෙස ඉහළ යයි.
වේගයෙන් ඇවිදීම	දිවීම
නර්තනය	ඇවිදීම හෝ වේගයෙන් කඳු නැගීම
ගෙවතු වගාව	වේගයෙන් බයිසිකල් පැදීම
යෝගී ව්‍යායාම	ස්වායු ව්‍යායාම වල යෙදීම
ගේ දොර වැඩ කටයුතු	වේගයෙන් පිහිනීම
දරුවන් සමග කරන තරඟ හා ක්‍රීඩා, බල්ලන් වැනි සුරතල් සතුන් සමග ඇවිදීම.	තරඟකාරී ක්‍රීඩා සහ සමූහ තරඟ වල යෙදීම (උදා:පාපන්දු/අත්පන්දු/හොකී/පැසිපන්දු හා බැඩ්මින්ටන්)
ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීමේදී සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම්, උළු සෙවිලිකිරීම, පොල්අතු සෙවිලිකිරීම, තීන්ත ආලේප කිරීම)	බර ඉසිලීම, පොලව කෙටීම, ඉදිකිරීම් කටයුතු වල යෙදීම
කිලෝග්‍රෑම් 20 ට අඩු බරක් ඔසවාගෙන යාම	කිලෝග්‍රෑම් 20 ට වැඩි බරක් ඔසවාගෙන යාම

එම්. ඊ. ටී 1 = අසුනක වාඩිව නිසොල්මනේ සිටීම සඳහා ශරීර බරෙන් එක් කිලෝග්‍රෑමයක් සඳහා පැයක් ඇතුලත අවශ්‍ය වන ශක්තිය.

(මූලාශ්‍රය- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය)

2 වැනි වගුව - වයස් කාණ්ඩ වලට අනුරූප නිර්දේශිත ශාරීරික ක්‍රියා

වයස් කාණ්ඩය	කාලය	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වර්ග
ඒ) ළමා හා නව යොවුන් (අවුරුදු 5-18 දක්වා)	විනාඩි 60 බැගින් දිනපතා	මධ්‍යස්ථ බවේ සිට වේගවත් තීව්‍රතාවයෙන් යුත් විවිධ ශාරීරක ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය කරමින් යෙදීම යෝග්‍ය වේ.
බී) වැඩිහිටි (අවුරුදු 18-65 දක්වා)	විනාඩි 30 බැගින් සතියට දින 5 ක්	මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ව්‍යායාම හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් **හෝ**
	විනාඩි 20 බැගින් සතියට දින 3 ක්	වේගවත් තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ව්‍යායාම හෝ ශාරීරක ක්‍රියාකාරකම් **හෝ** මධ්‍යස්ථ හා වේගවත් තීව්‍රතාවයෙන් යුතු ක්‍රියා සම සමව
	අඩුම තරමින් සතියට දින 2ක්	**සහ** මාංශපේෂි සවිමත් කරන ව්‍යායාමයක් එක් වරකට 8 ක් හෝ 10 ක් බැගින් 8 වතාවක් හෝ 10 වතාවක්
සී) වයස්ගත (අවුරුදු 65 හෝ ඊට වැඩි)	වැඩිහිටි අය හා සමානයි	පුද්ගලයාගේ ශාරීරික නිරෝගීභාවය මත ව්‍යායාම වල වර්ගය හා එහි තීව්‍රතාවය තීරණය කළ හැකිය. නම්‍යශීලී භාවය රැකෙන පරිදි, සිරුරේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට හැකි ව්‍යායාම වල නිරත වීම සුදුසුය.

(මූලාශ්‍රය- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය)

ඩී) ගර්භණී මව්වරුන්

මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් සතියේ බොහෝ දිනවල විනාඩි 30 ක් හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක් යෙදීම යෝග්‍ය වේ. (වෛද්‍යමය හේතු හෝ වෙනත් ගර්භණීතාවයේ සංකූලතා නොමැති අවස්ථාවන්හිදී)

ඊ) කිරි දෙන මව්වරුන්

කිරි දෙන මව දිනපතා ව්‍යායාම් වල යෙදීම සුදුසු අතර, මව් කිරි දීමේ හැකියාවට මෙය බලපෑම් ඇති නොකරයි.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගැනීමට නම්,

වයසට හා උසට සරිලන නියමිත ශාරීරික බරක් පවත්වා ගැනීම මගින් අඩු බර තත්වයන් හා අධිබර තත්වයන්ට අදාල සංකූලතා හා බෝනොවන රෝග තත්වයන් ඇති වීමේ අවදානම අඩුවේ.

ඔබට සුදුසු ශරීර බර කුමක්ද ?

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (බී.එම්.අයි)

පුද්ගලයකුගේ උසට සරිලන නියමිත බර ප්‍රමාණය තීරණය කරන මිනුම් දණ්ඩ බී.එම්.අයි. හෙවත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයයි. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය තීරණය කිරීමට පුද්ගලයකුගේ බර (කිලෝ ග්‍රෑම්) වලින් ගෙන ඔහුගේ උසේ වර්ගයෙන් (මීටර්) බෙදිය යුතුය.

$$\text{BMI (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය) කිලෝග්‍රෑම්/මීටර්}^2 = \frac{\text{බර (කිලෝග්‍රෑම්)}}{\text{උස x උස (මීටර}^2\text{)}}$$

ඔබේ බී.එම්.අයි. අගය

18.5 අඩු (අඩු බර) - ඔහු හෝ ඇය කෘෂ භාවයෙන් පෙළේ. එමනිසා ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර වැඩිපුර කෑමට ගත යුතු අතර, මධ්‍යස්ථ මට්ටමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නොකඩවා යෙදීම යෝග්‍ය වේ.

18.5 සිට 24.9 දක්වා (සුදුසු බර) - සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම හා මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලී ව්‍යායාම හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නොකඩවා යෙදීම වැදගත්ය.

25 සිට 29.9 දක්වා (අධිබර) -
බර වැඩිවීම නිසා ඇතිවන රෝගාබාධ වලට ගොදුරු වීමේ අවදානමක් ඇත.

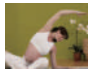
30 වැඩි (තරබාරු) -
බර වැඩිවීම නිසා ඇතිවන රෝගාබාධ වලට ගොදුරුවීමේ ඉහළ අවදානමක් ඇත.

ශක්ති ජනක ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම හා දිනපතා වේගවත් තීව්‍රතාවයෙන් යුතු ව්‍යායාම හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමෙන් ශරීර බර පාලනය කරගත හැක.

ඉනවට ප්‍රමාණය

යම් පුද්ගලයකුගේ බඳවටා තැන්පත් වී ඇති මේද ප්‍රමාණය එම පුද්ගලයාගේ ශරීරයේ ඇති මුළු මේද ප්‍රමාණය පිළිබඳ දළ අදහසක් සපයයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශාරීරික බරක් පවත්වා ගැනීම මෙන්ම ඉණවට ප්‍රමාණයද නියමිත අගයකින් පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. පුරුෂයකුගේ ඉණවට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර 90 (අඟල් 36) ඉක්ම වීම හා කාන්තාවකගේ ඉන වට ප්‍රමාණය සෙන්ටිමීටර 80 (අඟල් 32) ඉක්ම වීම මගින් හෘදයාබාධ හා අනෙකුත් දීර්ඝ කාලීන ලෙඩ රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම ඉහළ යයි.

(මූලාශ්‍රය - ජාත්‍යන්තර දියවැඩියා සමුව 2006)



ඔබට සුදුසු නිවැරදි බර පවත්වා ගන්නේ කෙසේද?

ආහාරපාන වලින් ලබාගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය හා එදිනෙදා වැඩකටයුතු වලදී වැයවන කැලරි ප්‍රමාණය අතර සමතුලිත බවක් තිබිය යුතුය.

- දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3 ක් හා අවශ්‍යනම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේල් දෙකක් (10 වැනි සටහන) තම අවශ්‍යතාවයට අනුව ගැනීම යෝග්‍ය වේ. වේල් දෙකක් අතර කාල පරතරය පැය තුනක් පමණ විය යුතුය.

- ප්‍රධාන ආහාර වේල් හා කෙටි ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ලබා ගත යුතුය.

- පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අතර සමතුලිතතාවයක් තිබිය යුතුයි.

- මාංශ පේශීන් වර්ධනය කරන විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු පරිපූරක ගැනීමට වඩා පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ස්වාභාවික ආහාර ගැනීම වඩා ආරක්ෂාකාරී වන අතර මිලෙන් ද අඩුය.

දහවැනි සටහන
සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර

ඕනෑම පළතුරක් / නැවුම් පළතුරු යුෂ
යෝගට්/ මුදවපු කිරි
තම්බා තෙම්පරාදු කල කඩල / මුං ඇට / කව්පි
තැම්බූ බඩ ඉරිඟු
තල, රටකජු, කජු හා අනෙකුත් තෙල් සහිත බීජ වර්ග
තම්බා ගත් මයියොක්කා, බතල හා අනෙකුත් අල වර්ග පොල් සමඟ
හැලප, සව් කැඳ, මුං ගුලි ඇතුළු වෙනත් ධාන්‍යමය ආහාර

අධි බර හා තරබාරු බවින් යුතු අය
බර අඩු කර ගැනීමට පිළිපැදිය යුතු උපදෙස්

01. ක්‍රමානුකූල ලෙස බර අඩුකර ගැනීම සැලසුම් කිරීමේදී, එම පුද්ගලයාගේ ජීවන රටාව හා සායනික ඉතිහාසය සැලකිල්ලට ගත යුතුය.

02. දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයට ගැලපෙන ලෙස සියළුම ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් විවිධ ආහාර අඩංගු වන පරිදි ආහාර වේල් ලබාගත යුතුය.

03. ප්‍රධාන ආහාරය හෝ පිටි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම සීමා කළ යුතුය.

04. තෙල් සහිත ආහාර හා සරල සීනි බහුල ආහාර පරිභෝජනය සීමා කළ යුතුය.

05. නියමිත බරක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පළතුරු සහ එළවළු බහුලව ආහාරයට ගත යුතුය.

06. එක් එක් පුද්ගලයාට සුදුසු වූ ව්‍යායාම මාලාවක් අනුගමනය කල යුතුය.

07. බර අඩු කර ගැනීමේ ඉලක්කය සතියකට දළ වශයෙන් කි.ග්‍රෑම් 0.5 - 01 දක්වා විය යුතුය.

08. අඩු කර ගත් බර එම අගයෙහි ම පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය මගින් නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ඒ සඳහා යෙදවිය යුතු කාලය පිළිබඳ අදහසක් සපයයි.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිරමීඩය

සීමා කරන්න

දිගු වේලාවක්

* රූපවාහිණී නැරඹීම
* පරිඝණක ක්‍රීඩාවල යෙදීම
* පරිඝණක ආශ්‍රිත වැඩවල යෙදීම

සතියකට දෙවරක් හෝ තුන් වරක්

* එල්ලේ, ක්‍රිකට්, ටෙනිස්, බැට්මින්ටන් වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න.
* වේගයෙන් පිහිනන්න.
* බර ඉසිලීම වැනි ක්‍රීඩාවක යෙදෙන්න.
* යෝගී වැනි ව්‍යායාමයක යෙදෙන්න.

සතියකට වාර තුනේ සිට පහ දක්වා

* බයිසිකල් පදින්න.
* දුවන්න.
* පිහිනන්න.
* වේගයෙන් ඇවිදින්න.
* පඩි නගින්න.
* ස්වායු (එරෝබික්ස්) ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.
* නර්තනයෙහි යෙදෙන්න.

දිනපතා

* ක්‍රියාශීලී වන්න.
* විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩිපෙල පාවිච්චි කරන්න.
* නිවස හා ගෙවත්ත පිරිසිදු කරන්න
* ගෙදර වැඩ ක්‍රියාශීලිව ඉටු කරන්න.
* ගෙවතු වගාවේ යෙදෙන්න.
* හැකි සෑම විටම පයින් ඇවිදින්න.

11 ගර්භණී සමයේදී හා කිරිදෙන අවදියේදී අතිරේක ආහාර කෑමට ගන්න

ගර්භණී සමයේදී හා කිරිදෙන අවදියේදී කාන්තාවන් විසින් එම අවස්ථාවට අනුකූල වන පරිදි පෝෂ්‍යදායි ආහාර පරිභෝජනය කල යුතුය. ගර්භණී සමයේදී මවගේ කුස තුළ වැඩෙන කළලය මව විසින් ගන්නා ආහාර මත පමණක් යැපෙන නිසා මවගේ ආහාරයේ යම් පෝෂණ ඌණතාවයක් ඇති වුවහොත් එය ඇයගේ කුස තුළ වැඩෙන දරුවාගේ වර්ධනය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි. ගර්භණී සමයේදී මව විසින් පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර පාන පරිභෝජනය කළ යුතු අතර, එමගින් කුස තුළ වැඩෙන දරුවාට නිසි පෝෂණය ලැබෙන අතර, දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මව විවිධ පෝෂණ ඌණතා වලටද ලක් නොවේ.

ගර්භණී සමය සඳහා සූදානම් වීම

ගර්භණී සමය සඳහා සූදානම් වීම සැලසුමකට අනුව සිදු විය යුතුය. එම අවස්ථාවේදී මව සාමාන්‍ය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ සිටිය යුතුය. ගර්භණී සමයේදී බර වැඩි වීම සිදු විය යුතු ආකාරය පිළිබඳ අදහසක් 11 වැනි සටහන මගින් විස්තර කෙරේ. ගර්භණීභාවයට අවතීර්ණ වන අවස්ථාවේදී මව සාමාන්‍ය ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ සිටීම මගින් බර වැඩි හෝ බර අඩු දරු උපත් ඇති වීම වළකී. ගර්භණී සමයේදී මව දියවැඩියාවට ගොදුරු වීමට පවතින අවදානම ද මෙයින් අඩු කෙරේ.

ගර්භණී සමය සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර

ගර්භණී සමයේදී මව විසින් කෑමට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය ඇයගේ ක්‍රියාශීලිභාවය හා ගර්භණීභාවයට පෙර ඇය සතු වූ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මත වෙනස් වේ. ගර්භණීභාවයේ විවිධ අවස්ථා වලදී අවශ්‍ය වන පෝෂක එම අවස්ථාවට අනුකූල වන පරිදි වෙනස් වන බව මතක තබා ගත යුතුය.

මුල් මාස තුන තුළදී, මවගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් සුළු වශයෙන් ඉහළ යන අතර, එය ක්‍රමයෙන් වැඩි වී තුන් වන මාස තුන වන විටදී උපරිමය දක්වා ළඟාවේ (ගර්භණීතාවයෙන් සති 28 කට පසු). ප්‍රශස්ථ වූ ගර්භණී අවදියක් සඳහා මවගේ ආහාරය සියළුම පෝෂණ අවශ්‍යතාවලින් පරිපූර්ණ විය යුතුය.
එනම්,

- ගර්භණී සමයේදී බර වැඩි වීම (11 වැනි සටහන) නිසි අයුරින් සිදුවිය යුතු අතර, අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය ආහාර මගින් ලබාගත යුතුය .
- දිනපතා සෑම ආහාර කාණ්ඩයකටම අයත් විවිධ ආහාර කෑමට ගත යුතුය (12 වැනි සටහන).
- ප්‍රමාණවත් ලෙස දියර පානය කළ යුතුය (අවම වශයෙන් වීදුරු 8-10 දිනකට).
- මල බද්ධය වැළැක්වීම සඳහා කෙඳි සහිත ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාරයට එකතු කරගත යුතුය.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ඔබගේ කැමැත්ත අනුව කෑමට ගත හැකිය.
- අවම වශයෙන් දිනකට එක් කිරි වීදුරුවක් හෝ ඊට සමාන කිරි ආහාරයක් පරිභෝජනය කළ යුතුය.
- මද්‍යසාර හා අක්‍රීය හෝ සක්‍රීය දුම්පානයෙන් වැළකිය යුතුය.

දොළොස්වැනි සටහන

ගර්භණී සමයේදී එක් එක් අහාර කාණ්ඩ වලින් ගත යුතු නිර්දේශිත දෛනික ආහාර ප්‍රමාණ

- බත්, පාන් අනෙකුත් ධාන්‍ය හා අල වර්ග (ප්‍රමාණ 7-11)
- පළතුරු (ප්‍රමාණ 3- 4)
- එළවළු (ප්‍රමාණ 4-5)
- කිරි හා කිරි ආහාර (ප්‍රමාණ 1-2)
- මාළු, පියලි වර්ග, මස් සහ බිත්තර (ප්‍රමාණ 4-5)
- ඇට වර්ග සහ තෙල් සහිත බීජ (ප්‍රමාණ 2-4)

ගර්භණී සමයේදී ගත යුතු වැදගත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මොනවාද?

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යනු ශරීරයට ඉතා සුළු වශයෙන් අවශ්‍ය වන පෝෂක ද්‍රව්‍ය වේ. ගර්භණී සමයේදී පෝෂක වල අවශ්‍යතාවය ඉහළ යයි. මේවායේ යම් ඌණතාවයක් ඇතිවුවහොත් එය මවට මෙන්ම ඉපදීමට සිටින දරුවා කෙරෙහිද අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇතිකරයි.

ෆෝලේට

දරුවාගේ ස්නායු පද්ධතියේ සිදුවිය හැකි ආබාධ ෆෝලේට ගැනීම මගින් වැළකේ. ගර්භණී සමයේදී ෆෝලේට වල අවශ්‍යතාවය ඉතා ඉහළ අතර, ගර්භණී සමයට පෙර සිටම හා ගර්භණී සමය තුලදී ෆෝලේට (6 වැනි සටහන) ගැනීම මගින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය.

ගර්භණී සමයේ මුල් සති කිහිපය තුලදී ෆෝලේට අවශ්‍යතාවය ඉතා ඉහළ අතර, බොහෝ කාන්තාවන් මෙම කාලයේදී තමන් ගර්භණී බව නොදනිති. එමනිසා යම් කාන්තාවක් දරුවෙකු ලබා ගැනීමට සැළසුම් කරන්නේ නම්, එදින සිට ෆෝලේට අම්ලය පෙති ලෙස දිනපතා භාවිතා කළ යුතුය. ෆෝලේට පෙති ලෙස භාවිතා කිරීම නිසා, මෙම අවදියේදී ඇති විය හැකි රක්තහීනතාවයන් වළකී.

යකඩ

ගර්භණී සමයේදී යකඩ අවශ්‍යතාවය ඉතා ඉහළය. ඉහළ යන රුධිර සෛල ප්‍රමාණය නිෂ්පාදනයට, කුස තුළ වැඩෙන කළලයේ වර්ධනයට හා ගර්භාෂයේ පටක හා කළල බන්ධය (වැදෑමහ) වර්ධනයට යකඩ අවශ්‍ය වේ.

කෙසේ වෙතත් ගර්භණී සමයේ දෙවන මාස තුන ආරම්භ වන විට යකඩ අවශ්‍යතාවය ඉහළ යාමට පටන් ගන්නා අතර, ගර්භණී සමයේ අවසාන භාගය වන විට යකඩ අවශ්‍යතාවය උපරිම වේ. එමෙන්ම කිරි දෙන සමය තුළදීත් යකඩ අවශ්‍යතාවය උපරිම වේ. එම නිසා මෙම අවදි වලදී ආහාර වේලෙහි යකඩ අඩංගු ආහාර (5 වැනි සටහන) ප්‍රමාණවත් ලෙස ඇතුලත් කර ගැනීමට මව්වරුන් උනන්දු විය යුතුය.

සත්ව ආහාර (මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර) යකඩ ලබාදෙන හොඳ මූලාශ්‍ර වේ. පොදුවේ රතුපැහැති මස් වල අඩංගු යකඩ හැරුණු කොට අනෙකුත් ආහාර වල ඇති යකඩ අවශෝෂණය එතරම් කාර්යක්‍ෂම නැත. යකඩ අඩංගු ආහාර, විටමින් සී අඩංගු ආහාර (3 වැනි සටහන) සමග ආහාරයට ගැනීම මගින් හා ප්‍රරෝහනය වූ පියලි ආහාර භාවිතය මගින් යකඩ අවශෝෂණය කාර්යක්ෂම වේ. ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ආහාර වේලෙහි යකඩ අඩංගු ආහාර එතරම් අඩංගු නොවන නිසා ගර්භණී සමයේදී හා කිරි දෙන අවදියේදී යකඩ පෙති පරිපූරකයක් ලෙස ගැනීම නිර්දේශිත වේ.

යකඩ පෙති සමග තේ, කෝපි, කෝලා වැනි බීම වර්ග හෝ කැල්සියම් පෙති, එක වර ගැනීම නිසා යකඩ අවශෝෂණය අඩු වෙයි. එම නිසා යකඩ පෙති හිස් බඩ ගැනීම බොහෝ විට සුදුසුය. එහෙත් සමහර කාන්තාවන් හට ඇතිවන ඔක්කාරය, වමනය වැනි අතුරු ආබාධ නිසා එවැනි අයට ආහාර වේලකින් පසුව යකඩ පෙති ගැනීම සුදුසුය. යකඩ පෙති ගැනීම නිසා සමහර කාන්තාවන් හට ඇති වන පීඩාකාරී බලපෑම් අඩු කර ගැනීමට නින්දට යාමට පෙර හෝ පළතුරු යුෂ සමග යකඩ පෙති භාවිතා කල යුතුය. යකඩ පෙති දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මාස 6 ක් යන තෙක් නොකඩවා ගත යුතු අතර, එමගින් මවගේ ශරීරය තුළ තිබෙන යකඩ සංචිතය යථා තත්වයට පත් වේ. එමෙන්ම මව රක්තහීනතාවයට ලක් වීමේ අවදානමද අඩු වේ.

කැල්සියම්

ගර්භණී සමයේදී හා කිරිදෙන අවදියේදී කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය ඉහළ යයි. මව විසින් ලබා ගන්නා කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩු වූ විට මවගේ අස්ථි තුනී වී එම කැල්සියම් දරුවාගේ අස්ථි වර්ධනයට යොදා ගනී. මව විසින් ලබා ගන්නා කැල්සියම් ප්‍රමාණය දීර්ඝ කාලීනව අඩුවූ විට මවගේ අස්ථි තුනී වීම හා දුර්වල වීම සිදුවිය හැකිය. කැල්සියම් අඩංගු ආහාර 16 වැනි සටහන මගින් ඉදිරිපත් කර ඇත. කැල්සියම් පෙති ශ්‍රී ලංකාවේ සියළුම මාතෘ සායන මගින් සෑම ගර්භණී මවකටම නිකුත් කරනු ලබයි.

විටමින් සී

විටමින් සී අඩංගු ආහාර මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරන අතර ආසාදිත රෝග වලට ගොදුරුවීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කරයි. දිනකට අවශ්‍ය විටමින් සී ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා පළතුරු (3 වැනි සටහන) ප්‍රමාණ 3ක් හෝ 4 ක් ආහාරයට එකතු කර යුතුය.

අයඩින්

අයඩින් අඩංගු ලුණු ආහාරයට එකතුකර ගැනීම මගින් ගර්භණී මවගේ අයඩින් අවශ්‍යතාවය සම්පූර්ණ කර ගත හැකිය.

ගර්භණී සමයේදී බර වැඩිවීම

ගර්භණී සමය තුළදී බර වැඩිවීම ක්‍රමානුකූලව සිදු විය යුතුයි. ගර්භණී සමයේ මුල් තුන් මස තුළදී සාමාන්‍යයෙන් මවගේ බර වැඩි වීමක් සිදු නොවේ. මෙම අවදියේදී සාමාන්‍යයෙන් ඇති වන ආහාර අරුචිය හා ඔක්කාරය හේතු කොට ගෙන බරෙහි අඩු වීමක් ඇති විය හැකි වුවත්, මෙය ගර්භණීභාවය කෙරෙහි එතරම් අහිතකර බලපෑම් ඇති නොකරයි.

මෙම කාලය තුළදී සිදුවන බර වැඩිවීම ඊට පෙර තිබූ මවගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා කුස තුළ වැඩෙන කළල සංඛ්‍යාව මත රඳා පවතී. මෙය 11 වැනි සටහන මගින් දක්වා ඇත. මෙම කාලය තුළදී නිරෝගී මවගේ බර වැඩිවීම කුස තුළ වැඩෙන දරුවාගේ බර වැඩිවීම පිළිබිඹු කරන සාක්ෂියකි. මෙම සමයේදී ප්‍රමාණවත් ලෙස සිදු නොවන මවගේ බර වැඩිවීම අඩුබර දරු උපත් ඇතිවීම කෙරෙහි බලපාන අතර, දරුවා කෙරෙහි ද අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි.

එමෙන්ම ගර්භණී සමයේදී මවගේ සිදුවන අධික බර වැඩිවීමද මව හා දරුවා කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපෑම් ඇති කරයි. අධිබර හා තරබාරු මව්වරුන් තම ආහාරයේ තිබෙන කැලරි අධික ආහාර (උදා- සීනි, පැණිරස බීම, පේස්ට්‍රි වර්ග, තෙලෙහි බදින ලද ආහාර, මෝල්ට් සහිත පාන වර්ග හා වෙනත් ශක්තිජනක බීම වර්ග) සීමා කිරීමට උනන්දු විය යුතුය. තවද එවැනි මව්වරුන් සඳහා සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි වෙනුවට මේදය අඩු කිරි භාවිතා කිරීම යෝග්‍ය වේ. ගර්භණී සමය තුළදී ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයත් ආහාර නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

එකළොස්වැනි සටහන
ගර්භණී සමයේදී අපේක්ෂිත බර වැඩිවීම

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (කි.ග්‍රෑම්/මීටර ^{2})	බලාපොරොත්තුවන බර වැඩිවීම (කිලෝග්‍රෑම්)
<18.5 (අඩුබර)	12.5-18
18.5-24.9 (සාමාන්‍ය බර)	11.5-16
25-29.9 (අධිබර)	7.0-11.5
≥ 30 තරබාරු	≤ 6.8

මූලාශ්‍රය- අයි.ඕ. එම් 2009, ගර්භණී සමයේදී බර වැඩිවීම

ඔක්කාරය හා වමනය

ගර්භණී සමයේ මුල් කාලයේදී ඇතිවන ඔක්කාරය හා සමහර විට ඇතිවන වමනය, හෝමෝන වෙනස් වීම මත ඇතිවන තත්වයකි.

මෙම තත්ත්වය උග්‍ර වීම වැළැක්වීම සඳහා

- උදෑසන ඇඳෙන් නැගිටීමට පෙර සැහැල්ලු ආහාරයක් කෑමට ගන්න.
- ආහාර වරකට කුඩා ප්‍රමාණයක් බැගින්, වේල් කිහිපයක් ආහාරයට ගන්න. වියළි කාබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගු ක්‍රැකර්ස්, වේපර්ස්, ටෝස්ට් කරන ලද පාන් පෙති හෝ වියළි ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගන්න.
- ඝන ආහාර ගෙන පැය ½ කට පසු දියර වර්ග පානය කරන්න.
- නිරාහාරව සිටීමෙන් වළකින්න.
- කුස විශාල වශයෙන් පිරෙන ලෙස විශාල ආහාර වේලක් නොගන්න.
- ඔක්කාරය හා වමනය ඇති වන ඝන්ධ හා රස වලින් වළකින්න.
- ගර්භණී සමයේදී ඇතිවන අධික වමනය අසාමාන්‍ය ලක්ෂණයක් වන අතර, එය බරපතළ රෝගී තත්වයක් වීමටද ඉඩ තිබේ. එවැනි අවස්ථා වලදී මව වෛද්‍ය වරයකුගේ උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

මළ බද්ධය

මළ බද්ධය ගර්භණී සමය තුළදී නිතර දැකිය හැකි තත්වයකි. කෙඳි සහිත ආහාර සමඟ (ධාන්‍ය, පළතුරු, එළවළු හා පියලි) වැඩිපුර දියර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම සුදුසු වන අතර, ඇවිදීම හා පිහිනීම වැනි ව්‍යායාම වල නිරත වීමද මෙම තත්වයෙන් මිදීමට උපකාරී වේ.

මව්කිරි දෙන සමය

කිරි දෙන අවදියේදී මවගේ කැලරි අවශ්‍යතාවය ගර්භණී සමයේදී කැලරි අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩිය. ගර්භණී සමයේදී නිසි බර වැඩි වීමක් සිදු වූ මවක වුවද, කිරි දෙන අවදියේදී ආහාර කාණ්ඩ හයම ඇතුලත් වන පරිදි ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය තව තවත් වැඩිකළ යුතුය.

මව්කිරි දෙන අවදියේදී කැල්සියම් වල වැදගත්කම

මව්කිරි වල කැල්සියම් බහුල වශයෙන් අඩංගු වන අතර, මව්කිරි නිපදවීමේ කාර්යය සඳහා මවගේ කැල්සියම් සංචිතයෙන් (අස්ථි) කැල්සියම් ලබා ගනී. මේ හේතුව නිසා ඇයගේ අස්ථි වල අඩංගු කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩු වන අතර, එමගින් අස්ථි දුර්වල වේ. මෙම තත්ත්වය මඟහැරීම සඳහා කැල්සියම් බහුල ආහාර (16 වැනි සටහන) දිනපතා ගත යුතු වේ. තවද මෙම කාලයේදී කැල්සියම් පෙති පරිපූරකයක් ලෙස ගැනීම එම තත්වයන් මගහරවා ගැනීමට උපකාරී වේ.

විශේෂ පරිපූරක වල වටිනාකමක් තිබේද?

වෙළඳපොලේ විකිණීමට තිබෙන විශේෂයෙන් කුස තුළ සිටින දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා සුදුසුයයි පවසන කිරිපිටි වැනි විශේෂ පෝෂණීය පරිපූරක ගැනීමෙන් කිසිදු ප්‍රතිලාභයක් අත් නොවේ.

මෙවැනි ආහාර පරිභෝජනය නිසා එහි අඩංගු ඉහළ ප්‍රෝටීන සංයුතිය හේතුවෙන් මවගේ ආහාර රුචිය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති වීමට පුළුවන. ගර්භණී මවට අවශ්‍ය සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ස්වභාවික ආහාර මගින් ලබා ගත හැකි අතර, එය වඩා ලාභදායී වේ.

ගර්භණී සමයේදී වැඩිපුර දියර වර්ග පානය කිරීමේ වැදගත්කම

මල බද්ධය අඩු කිරීමට අමතරව මෙම අවදියේදී නිතර වැළඳෙන මුත්‍රා ආසාදන වළක්වා ගැනීම සඳහා වැඩිපුර දියර වර්ග පානය කිරීම සුදුසු වෙයි.

එමෙන්ම ගර්භණී කාන්තාවන් හට මෙම අවදියේදී දහදිය දැමීම ඉහළ නිසා වැඩිපුර ජලය පානය කළ යුතුය.

12 ඔබේ ළදරුවාට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව් කිරි පමණක් දෙන්න

අළුත උපන් දරුවාට ඉතාම සුදුසු ආරක්ෂිත ආහාරය මව්කිරි වන අතර, දරුවාට අවශ්‍ය සියළු පෝෂණ කොටස් එහි අන්තර්ගත වේ. දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු මුල් දින කිහිපය තුළදී මව විසින් නිපදවන ලා කහ පැහැති කිරි "කොලෙස්ට්‍රම්" ලෙස හඳුන්වයි. මෙය ඉතා ස්වල්ප වශයෙන් නිපදවුවත් අළුත උපන් දරුවාට ප්‍රමාණවත් වේ. සියළු පෝෂක වලින් අනූන මෙම මුල් කිරි මගින් දරුවා ආසාදන රෝග වලට ගොදුරු වීම වළකයි. එමෙන්ම මෙම කාලයේදී නිපදවන මුල් කිරි සියල්ලම දරුවාට ලබාදිය යුතුයි. දරුවාට මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් දීම අනිවාර්ය වේ. මාස 6න් පසු අමතර ආහාර හඳුන්වා දිය යුතු අතර, මව්කිරි දීම අවුරුදු 2 දක්වා හෝ ඊට වැඩි කාලයක් ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.

මව් කිරි මගින් දරුවාට ලැබෙන වාසි

- දරුවාගේ වර්ධනයට සහ විකසනයට අවශ්‍ය සියළු පෝෂක ප්‍රශස්ථ මට්ටමින් දරුවාට ලැබේ.
- මව්කිරි පහසුවෙන් දිරවයි. දරුවාට හොඳින් අවශෝෂණය වෙයි.
- දරුවා ආසාදන රෝග වලින් ආරක්‍ෂා කරයි. උදා- පාචනය, ස්වසන මාර්ග ආශ්‍රිත ආසාදන හා කණේ ඇති වන ආසාදන
- මල බද්ධය වළකයි.
- එය පිරිසිදුයි. ඕනෑම අවස්ථාවක දරුවාට ලබාදිය හැකිය.
- මව හා දරුවා අතර සම්බන්ධතාවය වැඩිදියුණු කරයි.
- ජීවිතයේ පසු අවස්ථාවල ඇතිවිය හැකි ආසාත්මිකතාවයන් වන ඇදුම, සමේ රෝග ආදිය වළකයි.
- ජීවිතයේ පසු අවදියේ ඇතිවිය හැකි බෝනොවන රෝග වන තරබාරුව, දියවැඩියාව, හෘද රෝග වැනි රෝග ඇතිවීම වළකයි.

මව් කිරි දීම නිසා මවට සහ පවුලට ලැබෙන වාසි

- මවට පියයුරු පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු වේ.
- මවගේ බර අඩු වීමට උදව් වේ.
- ආර්ථික වාසි ලබා දෙයි.

දරුවාට මාස 6 ක් යන තෙක් මව්කිරි පමණක් දිය යුත්තේ ඇයි?

අළුත උපන් දරුවා මාස 6 සම්පූර්ණ වන තෙක් ප්‍රශස්ථ මට්ටමෙන් වර්ධනය සිදුවීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පෝෂක මව් කිරි වල අඩංගු වේ. එමෙන්ම මව විසින් නිපදවන ලබන මව්කිරි ප්‍රමාණයද දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා ප්‍රමාණවත්ය. මව්කිරි මගින් දරුවාට අවශ්‍ය ජලයද ප්‍රමාණවත් ලෙස ලැබෙන නිසා මෙම කාලයේදී අමතර දියර වර්ග දීම අවශ්‍ය නොවේ.

මාස 6 ක් යන තෙක් මව් කිරි පමණක් ලබා දීම නිසා දරුවා ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වන අතර, ආසාත්මික රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු කරයි.

මව කොපමණ කලක් මව් කිරි දිය යුතුද?

දරුවා ඉපදී පැයක් ඇතුලත මව්කිරි දීම අරම්භ කළ යුතුය. දරුවාට අවශ්‍ය සෑම විටම මව්කිරි දිය යුතුය. දරුවාගේ බර මැනීම මාස් පතා සිදුකළ යුතු අතර, මෙයින් දරුවාගේ වර්ධනය මැනගැනීමට පුළුවන.

බර වැඩිවීම ප්‍රශස්ථ අයුරින් සිදු නොවේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීම සුදුසුය. අමතර ආහාර මාස හයක් වන විට ආරම්භ කල යුතු අතර මව්කිරිදීම අවුරුදු දෙකක් හෝ ඊට වැඩිකාලයක් දක්වා ක්‍රියාත්මක කළ හැක.

මව්කිරිදෙන ළදරුවන්ට විටමින් පරිපූරක අවශ්‍යද?

මව්කිරි පමණක් දෙන ළදරුවනට අමතර විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අවශ්‍ය නොවේ. නොමේරූ හා අඩු බර සහිත දරුවන් හට වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් මෙම පරිපූරක විටමින් හා ඛනිජ ලවණ භාවිතා කළ හැක.

අසනීප වූ දරුවාට මව්කිරි දිගටම ලබා දිය යුතුය

දරුවා අසනීප වූ විටදී ප්‍රමාණවත් ලෙස පෝෂණය පවත්වාගෙන යාම ඉතා වැදගත් අතර, එමගින් දරුවාගේ සුව වීම ඉක්මන් වේ. තවද මෙම කාලය තුළදී දරුවාගේ වර්ධනය අඩාල වීමද වළකී.

එමනිසා දිගටම මව්කිරි දීම කල යුතු අතර, කිරි දෙන වාර ගණන වැඩි කිරීම මගින් දරුවාට නිසි පෝෂණය හා ඉක්මණින් සුවවීම යන ප්‍රතිලාභ අත් වේ.

වැඩකරන මව්වරුන්

මව දරුවා සමඟ නොමැති අවස්ථාවල තම මවගෙන් දොවාගත් කිරි දරුවා පෝෂණය කිරීමට භාවිතා කළ හැකිය. දොවාගත් කිරි පැය 6ක් කාමර උෂ්ණත්වයේද පැය 24ක් ශීතකරණයක් තුලද (අධිශීතකරණ නොවන කොටස) සුරක්ෂිතව ගබඩා කිරීමට හැකිය. මෙම දොවාගත් කිරි නැවත දරුවාට ලබා දීමේදී රත් කිරීම සුදුසු නැත. කිරි පෙවීම සඳහා කෝප්පයක් සමඟ හැන්දක් භාවිතා කිරීම වඩා යෝග්‍ය අතර, සූප්පු සහිත කිරි බෝතල් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් බැහැර කළ යුතුය.

මාස හය සම්පූර්ණ වන තෙක් දිගටම මව් කිරි දීම කළ නොහැකි අවස්ථාවක හෝ කිරි දොවා ගැනීමේ හා ගබඩා කිරීමේ අපහසුතා ඇති අවස්ථාවක දරුවා පෝෂණය කිරීම සඳහා අමතර අහාර මාස හතරෙන් වෛද්‍ය උපදෙස් මත ආරම්භ කළ හැකි අතර, පිටිකිරි ලබා දීම සිදු නොකළ යුතුය.

13 මාස 6 සම්පූර්ණ වන විට ළදරුවාට අමතර ආහාර ලබා දීම ආරම්භ කරන්න

මාස හය (දවස් 180) සම්පූර්ණ වූ විට, දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂක හා ශක්තිය සැපයීමට මව් කිරි පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එම නිසා දරුවාගේ නිසි වර්ධනය උදෙසා, අමතර ආහාර මෙම අවස්ථාවේදී හඳුන්වාදීම අවශ්‍ය වේ.

සුදුසු අමතර ආහාර මොනවාද?

බත්, මුලින්ම හඳුන්වාදීමට හැකි ඉතාමත් සුදුසු අමතර ආහාරයයි. එය හොඳින් පොඩිකර, අර්ධ ඝන ස්වභාවයෙන් හැන්දක් ආධාරයෙන් දරුවාට ලබාදිය හැකිය. පොඩිකරගත් පියලි හා ඇට වර්ග, අර්තාපල්, එළවළු හා පළතුරු ක්‍රමයෙන් දරුවාට හඳුන්වාදිය යුතුය. මාළු, හාල්මැස්සන්, මස් යන ආහාර වලින් එකක් හෝ කිහිපයක් අමතර ආහාරයේ දිනපතාම අඩංගු විය යුතු අතර, මාස 6 න් පසු මෙම ආහාර හඳුන්වා දිය හැක. එහෙත් බිත්තර හඳුන්වා දීම සඳහා එතරම් ඉක්මන් විය යුතු නැත. පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ආහාරයක් පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා උපදෙස් 13 වැනි සටහන මගින් දක්වා ඇත.

ළදරුවාට වයස අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වන විට සාමාන්‍යයෙන් පවුලේ ආහාර හඳුන්වාදීම කළ යුතුය.

දහතුන්වැනි සටහන
අමතර ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගතහැකි ක්‍රම මොනවාද?

- සෑම ආහාර වේලකම විවිධ ආහාර අඩංගු කරන්න.

- සත්ව ආහාර, පියලි හා ඇට වර්ග හඳුන්වා දෙන්න.

  - මාළු, හාල්මැස්සන්, කුකුළුමස් හා අනෙකුත් මස් සත්ව අක්මා සහ බිත්තර වැනි යකඩ බහුල ආහාර අමතර ආහාරයට එක් කරන්න.

  - මීට අමතරව ඇට වර්ග (මුං ඇට, කඩල, සෝයා, කව්පි) සහ පළා වර්ග (තම්පලා, සාරන, ගොටුකොළ) දිනපතා ආහාරයේ අඩංගු කර ගන්න.

- පැළවීමට සලසන ලද (මුල් ඇදුනු) පියලි වර්ග අමතර ආහාරය සඳහා යොදා ගන්න.

- පීකුදු, බිත්තර කහ මදය, වට්ටක්කා, කහ බතල, කැරට්, සහ තද කොළ පැහැති පළා වර්ග, විටමින් ඒ බහුල ආහාර වන අතර ඒවායින් එකක් හෝ කිහිපයක් අමතර ආහාරයට එකතු කරන්න. ගස්ලබු, අඹ වැනි විටමින් ඒ අඩංගු පළතුරක් ආහාරයෙන් පසු ලබා දෙන්න.

- දරුවාගේ දිනපතා ආහාරයේ දේශීය පළතුරු අඩංගු කර ගන්න. පළතුරු ලබා දීමේදී පොඩිකර ගත් හෝ පල්පයක් ලෙස සාදා ගත් පළතුරු ලබාදීම, පළතුරු යුෂ ලබා දීමට වඩා සුදුසුය.

- ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී, පොල්කිරි ස්වල්පයක් හෝ පොල් තෙල්, බටර් හෝ මේද තැවරුම් තේ හැඳි 1-2 ක් පමණ එකතු කිරීමෙන් අහාරයේ මුදු බව හා රසවත් බව වැඩි කර ගැනීමට හැකිය. එයින් වැඩිපුර කැලරි ප්‍රමාණයක් අමතර ආහාරයට එකතු වේ.

- යෝගට්, මුදවපු කිරි සහ ගෙදරදී පිළියෙල කරන ලද ධාන්‍යමය ආහාර කෙටි ආහාර ලෙස ලබා දිය හැකි අතර, මේ සඳහා සීනි හෝ පැණි එකතු කර ගැනීම අවශ්‍ය නොවේ.

අමතර ආහාර ලබා දීමේදී පිළිපැදිය යුතු නිවැරදි උපදෙස්

- ආරම්භයේ සිටම අර්ධ ඝන ස්වභාවයෙන් යුත් ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.
- අමතර ආහාරයට නිවැරදි වූ ඝනත්වය සහ රසයක් ලබාදීම සඳහා මව්කිරි ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.
- ආහාර කැවීම සඳහා දරුවාට බඩගිනි වනතෙක් සිටින්න.
- විවිධ වර්ගයේ ආහාර දරුවාට ලබා දෙන්න.
- නිදිමත වීමට පෙර දරුවාට ආහාර කවන්න.
- අසනීප වූ විටදී දරුවාට ලබා දෙන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු නොකරන්න. ඉක්මන් සුවය සඳහා වැඩිපුර ආහාර අවශ්‍ය වේ.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට හොඳින් සෝදාගත් උපකරණ භාවිතා කරන්න.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට ප්‍රථම හා දරුවාට කැවීමට පෙර අත් සබන් යොදා හොඳින් සෝදා ගන්න.
- විවිධ වර්ග වලට අයත් ආහාර, අමතර ආහාරය පිළියෙල කරගැනීම සඳහා යොදා ගන්න.
- මාස 8-9 වන විට තනිව ආහාර ගැනීමට දරුවා පුරුදු කරවන්න.

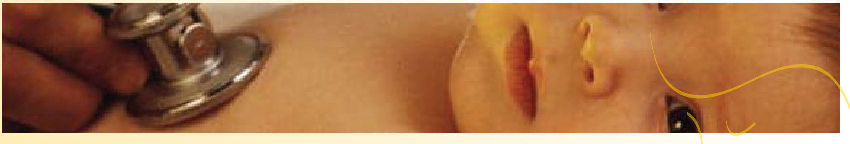
බොහොමයක් ස්වභාවික ආහාර වල ප්‍රමාණවත් ලෙස සීනි හා ලුණු අන්තර්ගතවේ. සීනි හා ලුණු රසයට දිව හුරු වීම එය භාවිතයත් සමග සිදු වන්නකි. එමනිසා අමතර ආහාර සඳහා සීනි හා ලුණු හඳුන්වා දීම හැකිතාක් ප්‍රමාද කිරීම හෝ එකතු නොකිරීම යෝග්‍ය වේ. (14 වැනි සටහන)

දහහතරවැනි සටහන
අමතර ආහාරය සඳහා ලුණු සහ සීනි එකතු නොකිරීමට හේතු

- ආහාරයට ලුණු එකතු කිරීමෙන්, දරුවා වයසින් වැඩෙත්ම ලුණු සහිත ආහාර වලට දක්වන කැමැත්ත වැඩිවේ.
- ආහාරය සඳහා එකතු කරන ලුණු ප්‍රමාණය දරුවාගේ ශරීරයෙන් බැහැර වීම අපහසු වෙයි.
- අධික සීනි සහිත ආහාර වලට පුරුදු වීම නිසා දරුවා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
- සීනි අධික ආහාර ගැනීම නිසා දත් දිරා යයි.
- සීනි අධික ආහාර නිතර පරිභෝජනය නිසා තරබාරුව ඇතිවේ.

ආහාර අසාත්මිකතාවයන් වැළකීම

ජීවිතයේ මුල් මාස කිහිපය තුලදී ළදරුවන් ආහාර ආශ්‍රිත ආසාත්මිකතාවයන්ට ලක්වීම හේතුවෙන්ද දද, ඇදුම හා සෙම් රෝග වැනි නොයෙකුත් රෝග ඇති විය හැක. සහජ ආසාත්මික රෝග ඇති පවුල් වල ළදරුවන්ට ආසාත්මිකතාවය පිළිබඳ අනතුර අතිශයින් වැඩිය. මෙවැනි අවදානම් තත්වයේ සිටින ළදරුවන්ට ආසාත්මිජනක ආහාර දීමෙන් හැකිතාක් දුරට වැළකී සිටිය යුතුය. එළකිරි, ඇතැම් ළමා කිරිපිටි වර්ග, ඇට වර්ග, බිත්තර සුදු මදය හා සමහර වර්ග වල මාළු මෙවැනි දරුවන්ට හඳුන්වාදීම ප්‍රමාද කිරීම සුදුසු වේ.



අමතර ආහාර දීමේදී ඇතිවන ගැටළු

අමතර ආහාරය පෝෂණ ගුණයෙන් සම්පූර්ණ නොවීම, පාචනය වැනි රෝග ඇති කරන විෂබීජයන් අමතර ආහාර සමග ශරීර ගතවීම ආදිය අමතර ආහාර දීමේදී ඇතිවන ප්‍රධාන ගැටළු වේ.

වැඩිපුර වතුර එකතු කිරීම මගින් ආහාරයේ දියාරු ස්වභාවයක් ඇති වීම, අමතර ආහාරයේ අඩංගු ශක්තිය හා පෝෂක ප්‍රමාණය අඩු වීමට හේතු වේ. මෙලෙස ජලය එකතු කිරීම වෙනුවට දොවාගත් මව්කිරි ස්වල්පයක් අමතර ආහාරයට එකතු කිරීම නිසා දරුවාට ආහාර කැවීම පහසුවන අතර, එය දරුවාට ගිලීමට ද පහසු වේ. මෙවැනි ආහාරයක් පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ අතර, රසවත් බවින් ද වැඩිය.

ළදරුවාගේ ආමාශය කුඩාය. එම නිසා දරුවාට එක්වරකට ගත හැක්කේ කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයකි. දරුවාට ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා දීම සඳහා දෙනු ලබන ආහාරය ශක්ති ජනක විය යුතු අතර, පෝෂ්‍යදායි විය යුතුය. (3 වැනි වගුව)

අමතර ආහාරය සඳහා පැළවීමට සලසන ලද පියලි වර්ග යොදා ගැනීම

පියලි වර්ග පැළවීමට සැලසීම මගින් එහි අන්තර්ගත පෝෂක ශරීරයට අවශෝෂණය වීම පහසු වෙයි.

- නොකැඩුණු සම්පූර්ණ පියලි (මුං ඇට, කව්පි, උළුඳු) මේ සඳහා තෝරා ගන්න.
- බීජ අංකුර ඇදෙන තෙක් පියලි පැය 48ක් පමණ වතුරේ පොඟවා තබන්න.
- ඉන් පසු මෙම පියලි අව්වේ වියළා මදගින්නේ තරමක් බැදගන්න.
- වියලාගත් පියලි වංගෙඩියකින් හෝ විදුලි අඹරණයකින් කුඩු කර ගන්න.
- කට පළල් ඉස්කුරුප්පු මූඩිය සහිත බෝතලයක මෙම සාදාගත් මිශ්‍රණය සුරැකිව ගබඩා කරන්න.
- ආහාර පිළියෙල කරන විට මෙම මිශ්‍රණයෙන් තේ හැන්දක් අමතර ආහාරයට එකතු කරන්න.

තුන්වැනි වගුව - ආහාර ලබා දීමේදී අනුගමනය කළ යුතු උපදෙස්

වසය (මාස)	ආහාරයේ ස්වභාවය	ලබාදිය යුතු වාර ගණන	ආහාර ප්‍රමාණය
6^{+} - 8	හොඳින් පොඩි කරන ලද ආහාර ලබා දෙන්න. බත් වලින් ආරම්භ කරන්න. පියලි,මාළු / /හාල්මැස්සන්/ මස්,එළවළු,තද කොළපැහැ පළා වර්ග,බිත්තර කහ මදය හා වෙනත් දෑ ක්‍රමයෙන් එකතු කරන්න.	ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2 ක් හෝ 3 ක්, මව්කිරි වැඩිවේල් ප්‍රමාණයක් කෙටි අහාර වේල් 1 ක් හෝ 2ක්, දරුවාගේ කැමැත්ත අනුව ලබා දෙන්න.	ආරම්භයේදී පුරවාගත් මේස හැඳි 2 ක් හෝ 3 ක් වරකට දෙන්න. ක්‍රමයෙන් එය තේ කෝප්ප ½ ක් හෝ ඊට ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් වැඩියෙන් වරකට දෙන්න.
9 - 11	තරමක කැබලි සිටින ලෙස පොඩිකරන ලද ආහාර හා ඇඟිලි තුඩු වලින් කෑමට ගත හැකි ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.	ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3 ක් හෝ 4 ක් හා මව්කිරි වේල් කැමැත්ත අනුවද, කෙටි ආහාරවේල් 1 ක් හෝ 2ක් කැමැත්ත අනුව ලබා දෙන්න.	තේ කෝප්ප ¾ ක් පමණ වරකට දෙන්න.
12 - 23	පවුලේ ආහාර පොඩිකර හෝ ඝන ස්වභාවයෙන් අවශ්‍ය පරිදි ලබා දෙන්න.	ආහාර වේල් 3 ක් හෝ 4 ක්, මව්කිරි වේල් කැමැත්ත අනුව දෙන්න. දරුවාගේ කැමැත්ත අනුව, කෙටි ආහාර වේල් 1 ක් හෝ 2ක් ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව ලබා	තේ කෝප්ප 1 හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක් වරකට දෙන්න.

මාස 06 න් පසුව හා අවු. 05 අතර වූ දරුවන් සඳහා දිනපතා නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණ

හතරවැනි වගුව

ආහාර කාණ්ඩය	මාස 7-9	මාස 9-12	අවුරුදු 1⁺-2	අවුරුදු 2⁺-5
ධාන්‍ය	2-3	3-4	3-4	3-4
මව්කිරි	කැමැත්ත අනුව	ආහාර වේලකින් පසු කැමැත්ත අනුව	ආහාර වේලකින් පසු කැමැත්ත අනුව	ආහාර වේලකින් පසු කැමැත්ත අනුව
කිරි ආහාර (උදා-මුදවපු කිරි, යෝගට්, චීස්)	½ -1	1	1	1-2
මාළු/මස්/ බිත්තර	1	1-2	1-2	2
පරිප්පු, පියලි වර්ග හා ඇට වර්ග	1	1	1-2	1-2
පළතුරු	1	1-2	2	2
එළවළු	1	1-2	2	2
මේද අඩංගු ආහාර	තේහැඳි 1ක් කෑම වේලකට	තේහැඳි 1 ක් හෝ 2ක් කෑම වේලකට	ස්වල්ප ප්‍රමාණයක්	ස්වල්ප ප්‍රමාණයක්
සීනි අඩංගු ආහාර	-	-	ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් ආහාර වේලකින් පසු	ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් ආහාර වේලකින් පසු
පිටිකිරි දියයුතු අවස්ථා වලදී පමණක්	මි.ලී 500-600	මි.ලී 500-600	කෝප්ප 2ක් මි.ලී 400	කෝප්ප 2ක් මි.ලී 400

මූලාශ්‍රය: ළදරු හා ළමා පෝෂණය පිළිබඳ උපදෙස් 2006

14 ළමයින් සහ යෞවන යෞවනියන් ප්‍රමාණවත් සහ පෝෂ්‍යදායක ආහාර වේලක් ගත යුතුය

ළමුන් සහ යෞවන යෞවනියන් මෙම අවදියේදී සීඝ්‍ර වර්ධනයක පසුවන නිසා පෝෂ්‍යදායි ආහාර වල අවශ්‍යතාවය ඉතා ඉහළය. තවද මෙම අවදියේදී ඔවුන්ගේ උපරිම වර්ධනයක් හා විකසනයක් සිදුවන නිසා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු වලට හුරු විය යුතුය. මෙවැනි යහපත් වූ සෞඛ්‍ය පුරුදු වලට හුරු වීම නිසා වැඩිහිටි වියේදී ඇති විය හැකි බොහොමයක් බෝ නොවන රෝග (දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අංශභාගය, හා වෙනත් රෝග) වළක්වා ගත හැක.

අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා ළමුන්ට සුදුසු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර

ළමයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන් එකිනෙකට වෙනස් වේ. මෙය ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, උස, බර, වයස ක්‍රියාශීලී බව හා ප්‍රවේණිගත හේතු මත රඳා පවතී. මොවුන්ට කුඩා ආමාශයක් සහ නිතර වෙනස් වන සුළු ආහාර රුචිකත්වයක් ඇත. මොවුන්ගේ ඉහළ පෝෂණ අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ට විවිධ වර්ග වලට අයත් ආහාර ඇතුලත් ආහාර වේල් කිහිපයක් නිතර ලබා දිය යුතුය. දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණ පිළිබඳ විස්තර 15 වැනි සටහන මගින් ඉදිරිපත් කර ඇත. (ආහාර ප්‍රමාණයක් පිළිබඳ විස්තර 2 වැනි සටහන මගින් දක්වා ඇත)

පහළොස්වැනි සටහන
අවුරුදු 1 සිට 5 දක්වා වන ළමයින්ට දිනපතා දීමට නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණ

ආහාර කාණ්ඩ	ආහාර ප්‍රමාණ
ධාන්‍ය හා පිටි සහිත ආහාර	3-4
පළතුරු	2
එළවළු	2
මාළු, මස්, බිත්තර, පියලි හා ඇට වර්ග	1-2
කිරි හෝ කිරි ආහාර	1-2

ගාන ලද පොල්, පොල් කිරි, පොල්තෙල්, බටර්, හා මාගරින් මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණ වලින් ඔවුන්ගේ ආහාරයේ අඩංගු කළ හැකිය. සීනි සහිත ආහාර සීමාකළ යුතු අතර, එය අතුරු පස සමග හෝ ආහාර වේලකින් පසු සුළු ප්‍රමාණයක් ලබා දිය හැකිය.

මෙම අවදියේදී ලබා දිය යුතු විශේෂ පෝෂක මොනවාද?

ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන

ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන වල අවශ්‍යතාවය ළමයාගේ වයසත් සමග වැඩිවේ. ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3ක් හෝ 4ක් සමග කෙටි ආහාර වේල් 2ක් ළමයින්ට දිනපතා ලබා දෙන්න.

ප්‍රමාණවත් අයුරින් බත්, ධාන්‍ය හෝ පිටි සහිත ආහාර සියළුම ආහාර වේල් වල අඩංගු විය යුතු අතර, මාළු, මස් හෝ බිත්තර සමඟ එළවළු කිහිපයක් අඩංගු විය යුතුය. දරුවාගේ උස සහ බර නොකඩවා මැනීම තුළින් ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් ශක්ති ප්‍රමාණයක් දරුවා ලබාගන්නවාදැයි තක්සේරු කළ හැකිය.

කැල්සියම්

මෙම අවදියේදී දරුවාට වැඩිපුර කැල්සියම්(16 වැනි සටහන) අවශ්‍ය වන අතර දරුවාගේ අස්ථි හා පේශි වර්ධනයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන, යකඩ හා කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ලබා දෙන්න. කිරි සහ කිරි ආහාර හෝ කුඩා මාළු බැද කටුත් සමග ආහාරයට එක්කර ගැනීම මගින් දරුවාගේ අස්ථි ශක්තිමත් වන අතර, අනාගතයේදී ඔස්ටියෝපොරොසිස් වැළඳීමේ අවදානම අඩු වේ.

දහසයවැනි සටහන
කැල්සියම් බහුල අහාර

මාළු, බිත්තර, මස්, සහ පියලි

- වියළි කිරිගොඩයා, වියළි මෝදා, කාරල්ලා, හැඩැල්ලා, කෙලවල්ලා, කුම්බලාවා, හාල්මැස්සා, ටින්කරන ලද මාළු, සෝයා හා කඩල

කිරි හෝ කිරි ආහාර

- කිරි, චීස්, මුදවපු කිරි සහ යෝගට්

තද කොළ පැහැති පළාවර්ග සහ අනෙකුත් එළවළු

- කතුරුමුරුංගා, කටු තම්පලා, කරපිංචා කොළ, මුකුණුවැන්න, මුරුංගා කොළ, නෙළුම්අල, අර්තාපල්,

පළතුරු

- දිවුල්

ඇට වර්ග සහ තෙල් සහිත බීජ වර්ග

- තල

යකඩ

ළමයින්ගේ ආහාරයේ සත්ව ආහාර (මාළු, මස්, බිත්තර) පියලි හා තද කොළ පැහැති පළා වර්ග දිනපතාම අඩංගු විය යුතුය. එමගින් ආහාරයේ යකඩ අඩංගු වන බවට සහතික විය හැකිය. ආහාර වේලකින් පසු විටමින් සී බහුල ආහාරයක් ගැනීම මගින් ආහාර වේලෙහි ඇති යකඩ හොඳින් අවශෝෂණය වේ. 3 වැනි හා 5 වැනි සටහන් මගින් විටමින් සී බහුල ආහාර හා යකඩ බහුල ආහාර ඉදිරිපත් කර ඇත.

විටමින්

සියළුම ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර වලින් සමන්විත වූ ආහාර වේලක් පරිභෝජනය කිරීම තුළින් විටමින් ඇතුළු සියළු පෝෂක දරුවාට ලබාදීම පිළිබඳව සහතික විය හැකිය.

පාසල් යන වයසේ (අවුරුදු 5-10) ළමුන්ට සුදුසු සෞඛ්‍ය සම්පන්න අහාර

මෙම අවදියේදී ළමයාගේ වර්ධනය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සිදුවේ. එමෙන්ම මොවුන් පාසල් යන වයසේ සිටින නිසා එම ක්‍රියාකාරී මට්ටමට ගැලපෙන ලෙස ශරීරයට වැඩි වශයෙන් ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න උදෑසන ආහාර වේලක් පාසල් යාමට පෙර දරුවාට ලබා දෙන්න. (ඝන ආහාර වේලක්)
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේලක් (10 වැනි සටහන) විවේක වේලාවේදී දරුවාට ලබා දෙන්න.
- සීනි, ලුණු, තෙල් අධික ආහාර පරිභෝජනය සීමා කරන්න.
- සියළුම ආහාර වේල් සඳහා විවිධ වර්ග වලට අයත් ආහාර ලබා දෙන්න.

වයසට සුදුසු උස සහ උසට සරිලන බර මැනීම තුළින් දරුවාගේ වර්ධනය තක්සේරු කළ හැක. මෙය පාසල් වෛද්‍ය සායන වලදි සිදුකරනු ලබයි.

යෞවන යෞවනියන් (අවුරුදු 10 - 19) සඳහා අවශ්‍ය විශේෂ පෝෂක අවශ්‍යතාවයන්

යෞවුන් අවදියේදී විශේෂිත ලක්ෂණය වන්නේ වැඩිවියට පැමිණීමත් සමඟ සිදුවන සීඝ්‍ර වර්ධනයයි. මෙම අවදියේදි යෞවන යෞවනියන් සඳහා විශාල ප්‍රමාණයකින් ශක්තිය (කැලරි), ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම් හා යකඩ අස්ථි හා මාංශපේශි වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වේ. ගැහැණු ළමුන් සඳහා යකඩ අඩංගු ආහාර (5 වැනි සටහන) පිරිමි ළමුන්ට වඩා වැඩියෙන් අවශ්‍ය වේ. කැල්සියම් (16 වැනි සටහන) හා විටමින් ඩී අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය නිසා අස්ථි ඝනත්වය ඉහළ යන අතර, ජීවිතයේ පසු කාලයේදී ඇතිවිය හැකි ''ඔස්ටියෝපොරෝසිස්'' වැනි රෝග වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම අඩු වේ. එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් ගත යුතු නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන් පිළිබද විස්තර 17 වැනි සටහන මගින් ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙම වයස් කාණ්ඩයට අයත් අයගේ වර්ධනය මැනීම සඳහා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය යොදා ගත හැකි අතර ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ කඩඉම් සීමාව, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හා වයස මත රඳා පවතී.

දාහත්වැනි සටහන

යෞවන යෞවනියන් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික අහාර ප්‍රමාණ

ආහාර කාණ්ඩ	**ආහාර ප්‍රමාණ**
ධාන්‍ය හා පිටි සහිත ආහාර	7-10
පළතුරු	2
එළවළු	2-3
මාළු, මස්, බිත්තර, පියලි හා ඇට වර්ග	2-3
කිරි හෝ කිරි ආහාර	2
කජු, රටකජු සහ තෙල් සහිත බීජ වර්ග	2-3

යොවුන්වියේ පෝෂණ ගැටළු

ළමයින් සහ යෞවනයින් ගෙදර පිළියෙල කළ ආහාර වලට වඩා පිටතින් ආහාර මිලදී ගැනීමට වැඩි නැඹුරුතාවක් දක්වයි. මෙහිදී මොවුන් පේස්ට්‍රි, පැටිස්, රෝල්ස් වැනි තෙල් සහිත ආහාර හා පැණිරස බීම වර්ග, ලුණු රසැති බිස්කට් වර්ග වැනි ආහාර තෝරා ගැනීමට පෙළඹේ. එමගින් පෝෂ්‍යදායි අහාර ගැනීම සඳහා ඇති ඉඩකඩ සීමා වේ. මේ හේතුව නිසා තරබාරුව, ක්ෂුද්‍රපෝෂක ඌණතා රෝග ඇතුළු බොහොමයක් රෝග හට ගනී. සමහර ගැහැණු ළමුන් ශරීරයෙහි බර වැඩි වීම වැළැක්වීම සඳහා වැඩිපුර ආහාර ගැනීමට බියක් දක්වන අතර, මෙය කෘෂභාවය ඇතුළු පෝෂණ ඌණතා රැසකට මුහුණ දීමට සිදු වෙයි.

15 වැඩිහිටියන් පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ආහාර ගත යුතුය

වයස්ගත වූ වැඩිහිටියන්ගේ මනා සෞඛ්‍ය පැවැත්ම හා ආහාර අතර පැහැදිලි වූ සම්බන්ධතාවක් ඇත. යම් පුද්ගලයකු වයස්ගත වීමේදී ඇතිවන විවිධ ශාරීරික හා මානසික වෙනස්කම් එම පුද්ගලයාගේ පෝෂණ තත්වය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. ශරීරය කෘෂ වීම හා පරිවෘත්තීය වේගය අඩු වීම, ආහාර රුචියේ ඇතිවන වෙනස්කම්, ආහාර වල සුවඳ හා රසය දැනීම අඩුවීම, ඇවිදීමේ දුර්වලතා, ආහාර දිරවීම හා ශරීරයට අවශෝෂණය වීමේ දුර්වලතා යනාදී හේතු මොවුන්ගේ පෝෂණ තත්වයට බලපෑම් ඇති කළ හැකිය. තවද, වැඩිහිටි වියේදී ඇතිවන විවිධ රෝගී තත්ව නිසා පෝෂණ ඌණතාවයන් ඇතිවේ. මේ සියළු හේතු වැඩිහිටියන්ගේ මන්දපෝෂණයට හේතු වේ. අධිපෝෂණයද වැඩිහිටියන් තුළ පවතින බහුල පෝෂණ ගැටළුවක් වන අතර එයට හේතුව අඩු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ වැඩිපුර ආහාර පරිභෝජනය වේ. වයස්ගත වියේ පසුවන වැඩිහිටියන් මන්ද පෝෂණයට ගොදුරුවීම පහසුවෙන් සිදුවිය හැකි දෙයක් නිසා ඔවුන්ගේ ආහාර පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ක්‍රියාශීලී නොවන වැඩිහිටියන්ගේ ශක්ති අවශ්‍යතාවය වයස් ගත වීමත් සමඟ අඩුවේ. එහෙත්, ප්‍රෝටීන්, විටමින් (තයමින්, රයිබොෆ්ලේවින්, විටමින් බී 12, ෆෝලික් අම්ලය, විටමින් ඩී සහ සී) සහ ඛනිජ ලවණ (යකඩ හා කැල්සියම්) වල අවශ්‍යතාවය නොවෙනස්ව පවතී. වැඩිහිටියන් අහාරය සඳහා තෝරාගත යුත්තේ පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ආහාරය. එනම් සියළු පෝෂක බහුලව ඇති හා කැලරි අඩු ආහාර වේ. වයස්ගත වැඩිහිටියන් අඩිබර හා තරබාරු වීමට ඇති හැකියාව ඉහළ මට්ටමක පවතින නිසා ඔවුන් ශක්ති ජනක ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව සැලකිළිමත් විය යුතුය. දිනපතා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර තෝරා ගැනීම මගින් වැඩිහිටියන්ට අවශ්‍ය විවිධ පෝෂක අවශ්‍යතා ලබා ගැනීමට පුළුවන. හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් ලෙස දියර පානයද අවශ්‍ය වේ.

විටමින් හා ඛනිජලවන පරිපූරක (කෘතිම විටමින්, පෙති, සිරප් හා අතිරේක පෝෂක)

සමහර වැඩිහිටියන් විසින් ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර නොගැනීම නිසා ඇති වන පෝෂක ඌණතාවය පරිපූරක විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ලබා දීමෙන් සම්පූර්ණ කළ හැක. මෙම පරිපූරක විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වෛද්‍ය උපදෙස් මත ලබා දිය යතු වේ.

වයස්ගත වැඩිහිටියන් සඳහා නිවැරදි ආහාර පුරුදු

ආහාර රුචිය අඩු වීමත්, ආහාර සැපීමට මුඛයේ දත් නොතිබීමත්, ආහාර ශරීරයට අවශෝෂණය වීම අකාර්යක්ෂම වීමත්, විවිධ වර්ග වලට අයත් ආහාර නිතර ආහාර වේලෙහි අඩංගු නොවීමත් යන කරුණු හේතු කොට ගෙන ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණය නොලැබී යාම සිදු වේ. ආහාර මෘදු ලෙස හා තෙම්පරාදු කිරීම වැනි විවිධ ක්‍රම වලට පිළියෙල කර ගැනීමෙන් මෙම තත්වය වළකා ගත හැක. සියළු ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් විවිධ ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීම සඳහා විශේෂයෙන් අවධානය යොමුකළ යුතුය. මෙම අවදියේ පසුවන අය අතර, ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර නොගැනීමත්, ආහාරයෙහි ප්‍රමාණවත් ලෙස තන්තු හා කෙඳි සහිත ආහාර අඩංගු නොවීමත්, ජලය හෝ දියරමය පානයන් ගැනීම අඩුවීමත්, ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීමත් යන හේතු නිසා මල බද්ධය බහුලව දක්නට ඇත. මෙම තත්වයෙන් මිදීම සඳහා තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම (නොපාහින ලද ධාන්‍ය, පළතුරු, එළවළු සහ පියලි), වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැඩිකල යුතුය. බඩ විරේක ඖෂධ භාවිතා කළ යුත්තේ වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණි.

ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (කැල්සියම් ඌණතාවය නිසා සිදුවන අස්ථි තුනී වීම)

අස්ථි තුනී වීම හා බිඳී යාමේ අවදානම වයස් ගත වීමත් සමග වැඩි වේ. ආර්තවහරණයෙන් පසු කාන්තාවන් මෙම රෝගී තත්වයට ගොදුරුවීමේ වැඩි නැඹුරුතාවයක් දක්වයි. මෙවැනි අයගේ අස්ථි පහසුවෙන් බිඳෙන අතර, ශරීරයට ලබාගන්නා කැල්සියම් ප්‍රමාණය එකවර වැඩිකිරීම තුළින් අස්ථි යථා තත්ත්වයට පත් කළ නොහැක. එහෙත් තව දුරටත් අස්ථි තුනී වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා කැල්සියම් බහුල ආහාර (16 වැනි සටහන) වන හාල්මැස්සන්, කුඩාමාළුන්, කිරි, කිරි වලින් සාදන ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාරයට එකතු කරගත යුතු අතර, ක්‍රියාශීලි වීම මගින් අස්ථි තවදුරටත් ශක්තිමත්ව පවත්වා ගතහැකිය.

රක්තහීනතාවය

රක්තහීනතාවය වැඩිහිටියන් අතර පවතින ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටළුවකි. යකඩ බහුල ආහාර වන මස්, මාළු, කරවල, පියලි වර්ග, තද කොළ පැහැති පළා වර්ග හා ෆෝලික් අම්ලය බහුල අහාර වන පියලි හා ඇට වර්ග, පළතුරු තද කොළ පැහැති එළවළු සහ පළා වර්ග දිනපතා ආහාරයට ගත යුතුය.

සෞඛ්‍යමත් ආහාර

පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි කාණ්ඩ හයටම අයත් ආහාර හා පාන වර්ග වැඩිහිටියන් සඳහා පරිභෝජනයට සුදුසු අතර, අධික ලෙස මේදය අඩංගු ආහාර, සීනි හා ලුණු එකතු කල ආහාර භාවිතය සීමා කළ යුතුය. නියමිත කාල පරතරයකින් හා නිසි ප්‍රමාණ වලින් ආහාර ගැනීම යෝග්‍ය අතර, ආහාර වේල් මඟහැරීම සිදු නොකළ යුතුය. ආහාර රුචිය අඩු වීම නිසා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු වීමද එමගින් ඔවුන්ගේ බර අඩු වීමද සිදුවේ. ආහාර රුචිය අඩු වැඩිහිටියන් සඳහා, තෙම්පරාදු කිරීම වැනි විවිධ ක්‍රම මගින් ආහාරය රසවත් කළ හැකි අතර, එයින් සැපයෙන ශක්ති ප්‍රමාණයද වැඩි කර ගත හැක.

මෙවැනි ආහාර ලබා දීම මගින් ඔවුන්ගේ බර අඩු වීමද වළක්වා ගත හැක. වැඩිපුර දියර වර්ග පානයට ලබාදීම සුදුසු අතර දිනකට වතුර වීදුරු 6 සිට 8 දක්වා ප්‍රමාණයක් ලබා දිය යුතුය. අධිබර තත්ත්ව වළක්වා ගැනීම සඳහා පිටිසහිත ආහාර වල ප්‍රමාණය, සීනි සහ මේදය අඩංගු ආහාර ලබා දීම සීමා කළ යුතු අතර, ඒ වෙනුවට එළවළු, පළතුරු, පියලි හා ඇට වර්ග හා මාළු ලබා දීමද, මධ්‍යස්ථ වශයෙන් මස්, කිරි සහ බිත්තර ලබා දීමද සිදුකළ යුතුය. මද්‍යසාර භාවිතය සුදුසු නොවන අතර දුම්පානයෙන්ද වැළකීම මගින් නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගත හැක.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ජීවන රටාව

නිතර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම තුළින් වයස්ගත වියේදී ඇතිවන බොහොමයක් ගැටළු අඩුකරගත හැකිය. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නොකඩවා නිරත වීම තුළින් යහපත් වූ ශාරීරික හා මානසික පැවැත්මක් ලඟාකර ගත හැකි අතර, ක්‍රියාශීලි ජීවන රටාව මගින් අස්ථි තුනී වීම හා මාංශපේශි දුර්වල වීම වළක්වා ගත හැක. තවද ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල වැඩිපුර යෙදීම මගින් තරබාරුව, දියවැඩියාව, හෘදරෝග වැනි ජීවන රටාව සමග බැඳී පවතින බොහොමයක් ලෙඩ රෝග සෑදීමේ අවදානමද අඩුකර ගත හැකිය. තවද ක්‍රියාශීලී වීම මගින් පුද්ගලයාගේ සමාජ සහ සම්බන්ධතා වැඩි වේ. එමෙන්ම පරිභෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණය සීමා කිරීමටද අවශ්‍ය නොවේ. එමගින් ආහාර මගින් ලබාගන්නා සියළු පෝෂක අඩුවක් නොමැතිව ලබා ගැනීමටද හැකිවේ.

සුළු අසනීපයකින් පසු වුවද ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමට උනන්දු වීම මගින් ඉක්මණින් සුවවීම සහ ඇවිදීමේ අපහසුතා වලට ලක් වීමද වැළකේ.

16 පිරිසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර අනුභව කරන්න

රෝග ඇති කරන සමහර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අප අවට පරිසරයේ ජීවත් වේ. මෙම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වන අතර, අහාරයට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු කරයි. ආහාර නරක් වීමේදී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ආහාරයේ පැහැය, රසය, ස්වභාවය වෙනස් කරන අතර, මෙවැනි ආහාර පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිය. එහෙත් නරක් වූ සෑම ආහාරයකම මෙවැනි වෙනස්කම් දක්නට නොලැබේ.

පිරිසිදුව ආහාර පිළියෙල කිරීම

- මුළුතැන්ගෙය හා ඒ අවට පරිසරය හැමවිටම පිරිසිදුව තිබිය යුතු අතර කෘමි සතුන්, මීයන් හා සුරතලයට ඇතිකරන සතුන්ගෙන් තොර විය යුතුය.

- මුළුතැන්ගෙයින් ඉවතලන අපද්‍රව්‍ය ආරක්ෂාකාරී ලෙස ඉවත් කළයුතු අතර, මෙවැනි ද්‍රව්‍ය එකතු වීම තුලින් මීයන්, මැස්සන් ඊට ආකර්ශනය වන අතර රෝග ඇති කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් පහසුවෙන් බෝවේ.

- මුළුතැන්ගෙයි තුල ඇති මේස වල මතුපිට, අත්පිස්නා, ආහාර පිසීමට ගන්නා උපකරණ, ආහාර කැපීමට ගන්නා ලෑලි, හා පිහි පරිහරණයෙන් පසු හොඳින් සේදිය යුතුය.

- විශේෂයෙන්ම මාළු, මස් කැපීමෙන් පසු පිහිය හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කළ යුතුය.

- ආහාර පිළියෙල කරන්නන් පිරිසිදු ඇඳුම් වලින් සැරසී සිටිය යුතු අතර අත් වල තුවාල හා දද වැනි දේ ඇති විට ආහාර පිළියෙල කිරීමට සහභාගී නොවිය යුතුය.

- නියපොතු කොටට කපා සිටීම වැදගත් වන අතර, ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර හා ආහාර අනුභවයට ප්‍රථම අත් හොඳින් සබන් දා සේදිය යුතුය.

- වැසිකිලි භාවිතයෙන් පසුව අත් සබන් යොදා සෝදා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ආහාර පිසීමට ගන්නා උපකරණ සියල්ලම පිරිසිදුව තිබිය යුතු අතර, ආහාර පිස ගැනීමෙන් පසු ඒවා හොඳින් සෝදා වියළා ගත යුතුය. තෙතමනය සහිත භාජන වල පුස් වර්ග වැඩීමට ඉඩකඩ තිබෙන නිසා විශේෂයෙන් මැටි භාජන සෝදා වියළා ගත යුතුය.

ආහාර තෝරාගැනීම

නැවුම් සහ ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ආහාර පරිභෝජනය සඳහා තෝරා ගන්න. සියළුම ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර හොඳින් සෝදා ගත යුතු අතර, අමුවෙන් අනුභව කරන ආහාර සඳහා මෙය ඉතා වැදගත් වේ. නරක් වූ හෝ පුස් වර්ග වර්ධනය වූ හෝ දුර්වර්ණ වූ ආහාර මිලදී ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය.

එළවළු සහ පළතුරු

එක් එක් කාල වකවානු වලදී බහුලව වැවෙන එළවළු හා පළතුරු වර්ග ආහාරය සඳහා තෝරා ගැනීම වඩා වාසිදායක වේ. නැවුම්, පිරිසිදු හා නොතැලුනු පළතුරු ආහාරය සඳහා සුදුසු වේ. එළවළු හා පළතුරු ඔබගේ ගෙවත්තෙන් ලබා ගැනීමට හැකිනම් ඒවා වඩාත් ආරක්ෂාකාරී වෙයි. සුදුසු එළවළු හා පළතුරු වල පිටත පොත්ත ඉවත් කිරීම මගින් ඒවායේ ඉතිරි වී ඇති යම් යම් රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට පුළුවන. පළුදුවීම් හා තුවාල වීම් නිසා පිටත පොත්ත අවර්ණ වූ පළතුරු භාවිතා නොකළ යුතුය. තවද කෘමීන් විසින් සිදුරු කරන ලද හා දුර්ඝන්ධයෙන් යුත් පළතුරු භාවිතයෙන් වැළකිය යුතුය.

මාළු

මාළු තෝරා ගැනීමේදී පැහැදිලි නොගිලුනු ඇස් ඇති අළුත් මාළු තෝරා ගන්න. මාළුවාගේ සම දිලිසෙන ස්වභාවයකින් මෙන්ම තෙත ගතියකින් තිබිය යුතුය. මාළුවාගේ සිරුරට ඇඟිල්ලෙන් එබීමේදී ඇතුලට එබීමක් නොමැතිව තද ගතියකින් යුක්ත විය යුතු අතර, කරමල දීප්තිමත් රත් පැහැයකින් යුක්ත විය යුතුය. මාළුවා කැපූ පසු රත් පැහැයෙන් යුක්ත වේ නම් අළුත් මාළු බව හඳුනාගත හැක. එමෙන්ම සිරුර මතු පිට දුඹුරු පැහැති පැල්ලම් නොතිබිය යුතු අතර, මෙවැනි පැල්ලම් මගින් මාළු නරක්වීම පිළිබඳ සලකුණු ලබා දෙයි. අධිශීතකරණය කරන ලද මසුන් මිලදී ගැනීමේදී අධි ශීත තත්වයෙන් ඝනව තිබිය යුතු අතර, මෙලෙක් කොටස් නොතිබිය යුතුය. තවද මෙම මාළු ඇසුරුම් සිදුරු නොවිය යුතු අතර, අධිශීතකරණය කරන ලද මසුන්ගේ ශීත පිළිස්සුම්ද නොතිබිය යුතුය.

මස් හා කුකුළු මස්

අළුත් මස් පැහැදිලි චෙරි රතු පැහැයකින් යුක්ත වෙයි. මස් යම් වේලාවක් වාතයට නිරාවරණය වීම නිසා මස් වල පැහැය රතු සිට දුඹුරු පැහැය දක්වා වෙනස් වේ. දුඹුරු පැහැ වූ මස් භාවිතයට සුදුසු නොවේ. මස් මිලදී ගන්නා විට මේදය ඉවත් කරන ලද ඒවා තෝරාගන්න.

බිත්තර

පළුදුවීම් සහිත හා බිඳුනු බිත්තර භාවිතයට ගැනීමෙන් වළකින්න. තවද දුර්ගන්ධයෙන් යුතු බිත්තර මිලදී නොගන්න. බරින් වැඩි බිත්තර සැහැල්ලු බිත්තර වලට වඩා භාවිතයට සුදුසු අතර, අළුත් බිත්තරයක් වතුර භාජනයක ගිල්වූ විට බිත්තරයේ පළලින් අඩු කොටස උඩ අතට සිටින සේ වතුර භාජනයේ ගිලේ. බිත්තර පිස ගැනීමට පෙර හොඳින් සෝදා ගන්න.

කිරි හා කිරි ආහාර

කිරි ආහාර මිලදීගැනීමට පෙර එය නිෂ්පාදනය කළ දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කළ යුතුය. පාශ්චරීකරණය කළ කිරි මිලදීගැනීමේදී ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කර තිබේදැයි බලන්න. හිරුඑළියට නිරාවරණය වන පරිදි වෙළඳසැලෙහි ගබඩාකර ඇති ජීවානුහරණය කරනලද කිරි මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න. හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසා කිරි වල අඩංගු සමහර පෝෂක විනාශ වේ. යෝගට් මිලදී ගැනීමේදී එහි ආවරණය පිටතට නෙරා පිම්බුන ස්වභාවයෙන් ඇත්නම් එය මිලදී නොගන්න. අයිස් ක්‍රීම් හා වෙනත් අධි ශීත කළ ආහාර මිලදී ගැනීමේදී ඒවා හොඳින් අධිශීත තත්වයේ තිබිය යුතු අතර, ඒවා අඩංගු වන බඳුන් නොඇලෙන සුළු හා ඒවායේ පිටත අයිස් නොබැඳී තිබිය යුතුය.

ධාන්‍ය, අල, බතල හා තෙල් සහිත ඇට වර්ග

රටකජු, බඩඉරිඟු, කජු, පොල් හා අනෙකුත් බීජ වර්ග නෙලාගැනීමෙන් අනතුරුව තෙත සහිත ස්ථාන වල ගබඩා කිරීම නිසා මෙම ආහාර වල දිලීර වර්ධනය වේ. මෙම දිලීර “ඇෆ්ලාටොක්සින්” නැමති ඉතා අනතුරුදායක විෂ වර්ගයක් නිෂ්පාදනය කරයි. පුස් බැඳීම නිසා අවපැහැ ගැන්වුණු සහ හැඩය වෙනස් වූ ඇට වර්ග විවිධ විෂ වර්ග වලින් අපවිත්‍ර වීමට හැකි නිසා මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න. අර්තාපල් වැනි අල වර්ග ප්‍රරෝහනය වීමේදී කොළ පැහැ වේ. මෙවැනි කොළ පැහැති කොටස්වල විෂ සහිත "ඇල්කලොයිඩ්" වර්ග අඩංගු වේ. එවැනි අල වර්ග භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.

ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර

ටින් කරන ලද අහාර ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීමට පෙර ඇසුරුම නොතැළුනු, මල නොබැඳුණු, පිම්බීමකට ලක් නොවූ, සිදුරු රහිත ඇසුරුමක් දැයි සැළකිලිමත් වන්න. තවද පැකට් කරන ලද ආහාර වල මුද්‍රාව බිඳී ඇති දැයි සැලකිළිමත් වන්න. ඇසුරුම හානි වී ඇත්නම්, එවැනි ආහාර භාවිතයට සුදුසු නොවේ. ටින් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී එහි කල් ඉකුත් වූ දිනය පිළිබඳ ඉතාම සැළකිලිමත් වන්න. ආහාරයේ සුවඳ, රසය සහ ස්වභාවය වෙනස් නොවූවද කල් ඉකුත් වූ පසු ඒවායේ රෝගකාරක අඩංගු විය හැකි නිසා මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.

ආහාර සංකලන (ආහාර සඳහා යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය)

ආහාර සංකලන මගින් ආහාර නරක් වීම වළක්වන අතර, එහි රසය, පැහැය, ස්වභාවය වැනි ගුණාංග වැඩිදියුණු කරයි. ආහාර කල්තබාගැනීම සඳහා යොදන ද්‍රව්‍ය මගින් ආහාර නරක් වීම හා විෂ වීමට අදාළ හානිදායක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මර්ධනය කරයි. පිරි සැකසුම් කළ ආහාර මිලදී ගැනීමේදී එහි ඇති ලේබලය පරීක්ෂා කිරීම මගින් එම ආහාරයට එකතු කරන ලද ආහාර සංකලන හා ඊට අදාළ "ඊ අංකය" (එක් එක් ආහාර සංකලනයන් සඳහා ජාත්‍යන්තරව පිළිගත් අනුමත අංකයකි) පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය. ආහාර කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදනු ලබන සල්ෆයිඩ, නයිට්‍රේට වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය නිසා ආසාත්මිකතා ඇති වීමට පුළුවන. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වැඩීම මර්ධනය කිරීම උදෙසා සමහර අහාර ශීතකරණ හා අධි ශීතකරණ වල ගබඩා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එවැනි ආහාර මිලදී ගැනීමේදී එම තත්ත්ව වල ගබඩා කර නොමැති නම් මිලදී නොගන්න. විශේෂයෙන්ම සුපිරි වෙළඳසැල් වල විකිනීමට ඇති මෙවැනි ආහාර මිලදී ගැනීමේදී ඒවා හොඳින් මිදී ඝන තත්වයේ තිබිය යුතු අතර, දිය වුණු තත්වයක ඇති නම් ඇසුරුම පරීක්ෂා කර මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.

ආහාර හොඳින් පිසින්න

අධිශීත කළ මස් හා කුකුළු මස් පිස ගැනීමට පෙර හොඳින් ශීතහරණය කරන්න. ඉක්මණින් නරක්වන ආහාර ඉක්මණින් පිස ගන්න. විශේෂයෙන්ම මස්, කුකුල් මස්, බිත්තර හා මාළු එහි අඩංගු වන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වීම සඳහා හොඳින් පිසින්න. පිස නොගත් බිත්තර ආහාරයට එකතු කර ගැනීම මගින් සැල්මොනෙල්ලා වැනි ආසාදන වලට පහසුවෙන් ගොදුරුවිය හැකි නිසා අමු බිත්තර ආහාරයට නොගන්න. තවද බිත්තර පිසූ පසු එහි අඩංගු ප්‍රෝටීන් පහසුවෙන් ජීරනය වේ. සෝයා බෝංචි ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයකි. එය හොඳින් පිස ගැනීම මගින් එහි අඩංගු ප්‍රෝටීන් ශරීරයට පහසුවෙන් උරා ගනී. සෝයා බෝංචි පිසගැනීමට පෙර ජලයේ පෙඟවීම මගින් එහි අඩංගු ස්වභාවික විෂ වර්ගයක් වන "ජ්ලැටුලන්ට්" නැමති විෂ ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර ගැනීමට පුළුවන. ආහාරයේ අඩංගු රෝග කාරක විෂබීජ විනාශ කිරීම සඳහා සෙන්ටිග්‍රේට් අංශක 70 ක පමණ උෂ්ණත්වයකට රත් කළ යුතුය. ආහාර පිස ගැනීම සඳහා මැටියෙන් හෝ මල නොබැඳෙන වානේ වලින් සාදන ලද භාජන, ඇළුමිනියම් භාජන වලට වඩා යෝග්‍ය වේ. ඇළුමිනියම් භාජන යොදාගැනීම නිසා ආහාර වල ඇති අම්ල ඇළුමිනියම් සමග ප්‍රතික්‍රියා කොට විෂ ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එකතු කරයි. එම නිසා එවැනි බඳුන් භාවිතයට සුදුසු නැත.

ආහාර සුරක්ෂිතව ගබඩා කරන්න

ටින් කළ, බෝතල් කළ හා ඇසුරුම් කළ ආහාර කෘමීන්ගෙන් හා මීයන් වැනි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සිසිල් එහෙත් වියළි ස්ථානයක ගබඩා කරන්න. දිනපතා නැවුම් ආහාර මිළදී ගැනීමට හැකි නම් එය වඩාත් යෝග්‍ය වේ. එහෙත් එසේ නොවන අවස්ථා වලදී ආහාර ශීතකරණයක හෝ අධිශීතකරණයක ගබඩා කළ හැකිය.

මෙවැනි අවස්ථා වලදී ශීතකරණය ක්‍රියා විරහිත නොකළ යුතුය. පිළියෙල කරන ලද ආහාර ගබඩා කිරීමේදී ඒ සඳහා පිරිසිදු විෂ නොවන පහසුවෙන් සේදිය හැකි පියනක් සහිත බඳුන් භාවිතා කළ යුතුය. එමෙන්ම පිසූ ආහාරය අමු ආහාරයෙන් වෙන් කර ගබඩා කළ යුතුය. පිසූ ආහාරය ඉක්මණින් ආහාරයට ගැනීම වඩාත් සුදුසු ක්‍රමය වන අතර, දිගු වේලාවක් ශීතකරණයක ගබඩා කල ආහාරයක් වුවද පරිභෝජනයට සුදුසු නොවේ.

අර්තාපල් හා බීළුෑණු අඳුරු සහිත ශීත ස්ථානයක ගබඩා කරන්න. අර්තාපල් හා බීළුෑණු එකට ගබඩා කිරීමේදී බීළුෑණු වලින් මුක්ත වන කිසියම් වායුවක් නිසා අර්තාපල් ප්‍රරෝහනය වේ. එමනිසා අර්තාපල් හා බීළුෑණු එකට ගබඩා කිරීම සුදුසු නොවේ. බොහොමයක් එළවළු හා පළතුරු ශීතකරණයක ගබඩා කිරීම සුදුසු වේ. වාතය ඇතුලට ගමන් නොකරන වියළි බඳුනක බහා ආලෝකය අඩු ස්ථානයක ධාන්‍ය හා පියලි ගබඩා කළ යුතු වේ.

මස්, කුකුළු මස් හා මාළු ශීතකරණයේ අධිශීතකරණ කොටස තුළ ගබඩා කළ යුතු අතර, පිසින ලද ආහාර ශීතකරණයේ ඉහළ කොටස තුළ ගබඩා කිරීම මගින් නරක් වීම වළක්වා ගැනීමට පුළුවන.

නැවුම් කිරි ඇතුළුව සියළුම කිරි ආහාර සෙ.ශ්‍රේ. 05^0 වඩා අඩු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කළ යුතු අතර, පීවානුහරණය කරන ලද කිරි ආහාර වරක් විවෘත කළ විට ශීතකරණයක ගබඩා කළ යුතුය.

කාමර උෂ්ණත්වයේදී ආහාර වල ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වර්ධනය ඉතා සීඝ්‍රයෙන් සිදුවන නිසා පිස ගත් ආහාර පැය 04 ක් ඇතුළත ආහාරයට ගත යුතුය. ආහාර උණුසුම්ව ශීතකරණයක ගබඩා කිරීම නිසා ශීතකරණය තුළ උෂ්ණත්වය ඉහළ යන අතර, එමගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය ඉහළ යයි.

රෝග කාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවින්ගේ වර්ධනය වැළැක්වීම හෝ නවතා දැමීම සඳහා ආහාර සෙ.ශ්‍රේ. 05^0ට අඩු උෂ්ණතවයක් හෝ සෙ.ශ්‍රේ. 60^0ට ඉහළ උෂ්ණත්වයක ගබඩා කළ යුතුය.

ශීතකරණයක ගබඩා කල ආහාර කෑමට පෙර සෙ.ශ්‍රේ. 70^0ට ඉහළ උෂ්ණත්වයකට රත් කළ යුතු අතර, රත් කළ ආහාරයක් නැවත නැවත රත් කිරීම හා ශීත කිරීම යෝග්‍ය නොවේ.

17 සකස් කරන ලද ආහාර වලට වඩා ස්වභාවිකව ලැබෙන ආහාර අනුභව කරන්න

ශ්‍රී ලංකාව තුළ සකස් කළ ආහාර භාවිතය සීඝ්‍ර ලෙස වර්ධනය වෙමින් පවතී. සකස් කරන ලද ආහාර කෙතරම් මිළ අධික වුවත්, සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන සමාජ ආර්ථික පසුබිම හා කාන්තා රැකියා නියුක්තිය හේතු කොට ගෙන ආදායම ඉහළ යාම නිසා, සමහර නාගරික ජන කොටස් මෙවැනි ආහාර සඳහා වැඩි නැඹුරුතාවයක් දක්වයි.

පිරිසැකසුම් ආහාර යනු මොනවාද?

පිරිසැකසුම් ආහාර යනු කල්තබාගැනීමට හැකි වන ලෙස හෝ භාවිතයට පහසු වන ආකාරයට සකස්කරන ලද ආහාර වේ. බොහොමයක් පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර කෑමට පෙර රත් කිරීම හෝ විවිධ ආහාරමය ද්‍රව්‍ය එකතු කර නැවත පිළියෙල කිරීම කල යුතුය. පිරිසැකසුම් කරන ලද බොහොමයක් ආහාර ඉක්මණින් පිළියෙල කර ගැනීමට හැකි වුවත්, අඩු පෝෂණීය අගයකින් යුක්තය.

ඊට අමතරව බොහොමයක් පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර වල විවිධ ආහාර සංකලන අඩංගු වේ. මෙමගින් පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර වැඩි කාලයක් භාවිතා කළ හැකි අතර, කෑමට රුචියක් ඇති කරයි. එහෙත් මෙම ආහාර සංකලන වල පෝෂණීය අගයක් නොමැති අතර, ආහාර කල්තබා ගැනීමට යොදාගන්නා විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇති කිරීමට හේතු වේ. සියළුම පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර ශරීරයට අහිතකර නොවේ. අධිශීත කල එළවළු, පාශ්චරීකරනය කරනලද කිරි, තම්බන ලද සහල් හා බලකරණය කරන ලද ආහාර මේ සඳහා උදාහරණ වේ. මෙවැනි ආහාර භාවිතය නිසා අහිතකර බලපෑම් වලට වඩා හිතකර ප්‍රතිඵල ලබා දේ.

පිරිසැකසුම් ආහාර සතු පෝෂණීය අගය හා සෞඛ්‍යමය බලපෑම

සාමාන්‍යයෙන් පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර නිෂ්පාදනය කරනුයේ ශුද්ධකරන ලද අමුද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙනය. බොහොමයක් මෙවැනි ආහාර වල එකතු කරන ලද මේදය, ලුණු හා සීනි ඉහළ ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත අතර, කැලරි අගය ඉතා ඉහළය. මෙවැනි ආහාර වල ආහාරමය තන්තු හා කෙඳිද ක්ෂුද්‍ර පෝෂකද අඩුය. පිරිසැකසුම් කරන ලද අහාර සඳහා ඔබගේ ආහාර වේලෙහි ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමි නොවිය යුතුය.

මෙවැනි ආහාර බොහොමයක ආහාර කල් තබා ගැනීම සඳහා යොදන රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු අතර, එමගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් සිදුකරන ආහාර නරක්වීම සහ ආහාරයේ ඇති තෙල් සහ මේද මුඩු වීම වළක්වයි. මෙවැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර පරිභෝජනය නිසා විෂවීම් සහ ආසාත්මිකතා ඇති වීමට පුළුවන. පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර රසගැන්වීම සඳහා යොදාගන්නා "මොනො සෝඩියම් ග්ලූටමේට්" (එම්. එස්. ජී) හා ආහාරයේ වයනය දියුණු කිරීම සඳහා යොදනු ලබන විශේෂනය කරන ලද පිටි වර්ග නිසා ආසාත්මික ලක්ෂණ මෙන්ම විෂ වීම්ද ඇති විය හැක. පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර වල ට්‍රාන්ස් මේදය ඉහළ ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත අතර, ලුණු හා සීනි ප්‍රමාණයද ඉහළය. මෙවැනි ආහාර භාවිතයෙන් වැළකිය යුතු අතර, කලාතුරකින් සුළු ප්‍රමාණයක් ආහාරය සඳහා එක් කර ගැනීමට පුළුවන.

නිශ්ඵල ආහාර

නිශ්ඵල ආහාර යනු ඉතා සීමා සහිත වූ පෝෂණීය අගයකින් යුතු ආහාර වේ. ඒවායේ ඉතා විශාල ප්‍රමාණයක් මේදය හා සීනි අන්තර්ගත වේ. එම නිසා කැලරි අගය වැඩිය. පෝෂණීය අගය අඩුය. ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිපුර භාවිතා වන නිශ්ඵල ආහාර වනුයේ බැදපු අලපෙති, සීනි සහිත අතුරුපස, ටොෆී, අල පිටි වලින් සාදන ලද විවිධ නිෂ්පාදන හා කාබනීකෘත බීම වර්ග හා පැණි රස බීම වර්ග වේ. මෙම ආහාර හිස් ආහාර (කැලරි අධික හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩු) ලෙස හඳුන්වන අතර, එසේ හඳුන්වනුයේ මෙම ආහාර පරිභෝජනය මගින් ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ හා විටමින් ශරීරයට නොලැබෙන නිසාය.

මෙවැනි ආහාර ඉහළ රසයකින් යුක්ත නිසා ජනප්‍රිය වුවත්, එම රසයට හේතු වී ඇත්තේ මේවාට එකතු කරන ලද මේද, ලුණු හා සීනි ය. එබැවින් මෙම ආහාර භාවිතය අඩු කළ යුතුය. මෙවැනි ආහාර නිතර පරිභෝජනය දියවැඩියාව, තරබාරුව, හෘද රෝග සහ දන්ත රෝග වලට ලක් වීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළ යාමට හේතුව වී තිබේ. සෑම පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාරයකම අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය වැඩිඑකේ සිට අඩුඑක දක්වා පිළිවෙලින් ලේබලයේ සඳහන්කර ඇති අතර, මිලදීගැනිමට පෙර එහි අඩංගු ද්‍රව්‍ය පිලිබඳ පරීක්ෂා කළ හැක. අමු ද්‍රව්‍ය අතර, මේදය, සීනි හා ලුණු ඉහළ ප්‍රතිශතයක් අඩංගුව ඇත්නම් එම ආහාර මිලදී ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. මෙවැනි ආහාර එක් ප්‍රමාණයක අඩංගු ශක්තිය කිලෝ කැලරි 300 කට වඩා වැඩි නම්, එය සම්පූර්ණ ආහාර වේලක් ලෙස ගන්නා විටකදී හැර අන් අවස්ථා වලදී සුදුසු නොවේ.

ස්වභාවික ආහාර යනු මොනවාද?

ආහාරයේ ස්වාභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි ඉතා අඩුවෙන් සකස් කරන ලද හා ආහාර කල් තබා ගැනීමට යොදා ගන්නා රසායනික ද්‍රව්‍ය (ආහාර සංකලන) එකතු නොකරන ලද ආහාර, ස්වභාවික ආහාර වේ. මෙවැනි ආහාර පිරිසැකසුම් කළ ආහාර වලට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.

පොත්ත ඉවත් කිරීම, කෙටීම, ඇඹරීම, හුමාලයෙන් තැම්බීම, පිසීම, තෙලේ බැදීම, බේක් කිරීම, වියලීම, මද පවනේ වියලීම, අධි ශීත කිරීම හා ශීතකරණයක ගබඩා කිරීම වැනි ක්‍රියාවන් යටතේ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු නොකොට ඉතා අඩු මට්ටමින් ස්වාභාවික ආහාර පිළියෙල කරයි.

කෙසේ වෙතත් සමහර ආහාර අමුවෙන් ගැනීම එතරම් සුදුසු ක්‍රියාවක් නොවන අතර, එය පෝෂණය මෙන්ම සෞඛ්‍යමය අතින්ද එතරම් යහපත් නොවේ. සියළුම ආහාර කෑමට පෙර යම්කිසි ආකාරයකට පිළියෙල කල යුතු අතර, ස්වභාවික ආහාර භාවිතය පිරිසැකසුම් කළ ආහාර හා අමු ආහාර භාවිතයට වඩා යෝග්‍ය වේ.

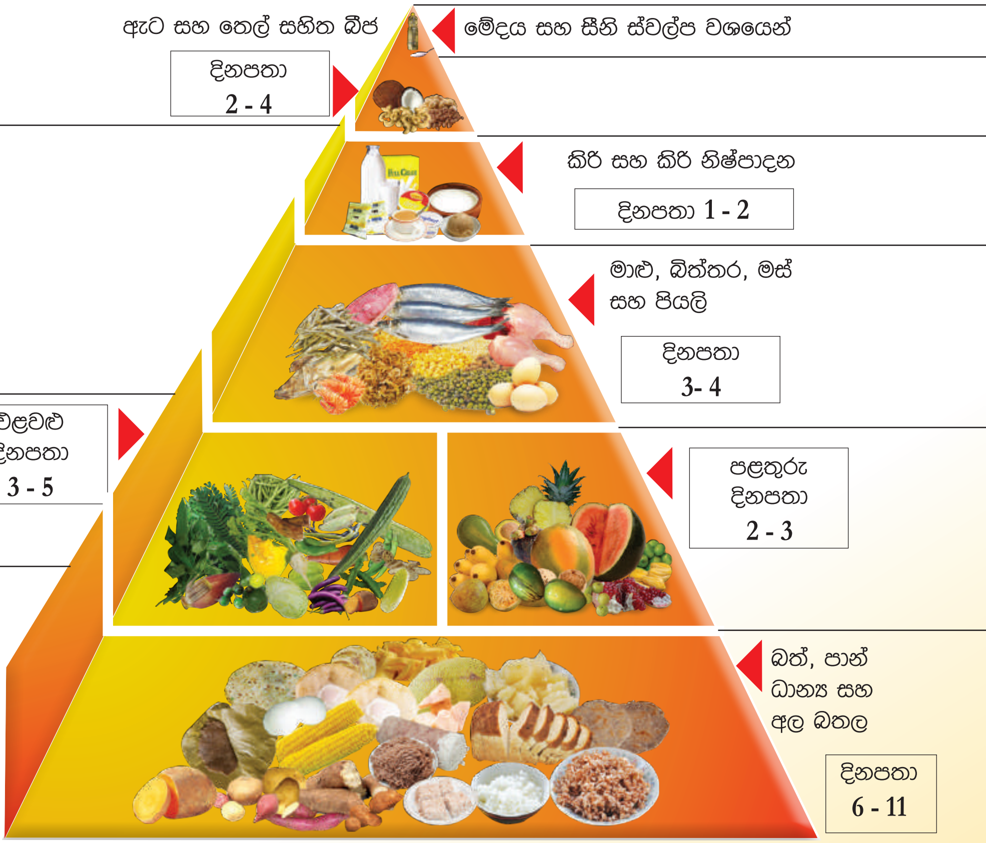
ස්වභාවික ආහාර වල ඇති පෝෂණ වැදගත්කම හා සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ

ස්වාභාවික ආහාර වල අඩංගු තන්තු හා කෙඳි ප්‍රමාණය ඉහළ නිසා සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ. එමනිසා ස්වභාවික ආහාර වලින් පිළියෙල කර ගත් හා අඩුවෙන් සකස් කරන ලද ආහාර "මන්දගාමී" ආහාර ලෙස හඳුන්වයි. ලෝකයේ අවන්හල් වල මෙවැනි ආහාර භාවිතය අළුත්ම ප්‍රවණතාවය වී ඇත. පෝෂණීය අගය හා ආහාරය මගින් රුධිරයට සීනි මුදාහරින වේගය මනින ඒකකය වන "ග්ලයිසිමික් අගය" සැලකූ විටද මෙම ආහාර "ක්ෂණික ආහාර" වලට වඩා වෙනස්ව ක්‍රියා කරයි.

ස්වභාවික ආහාර වල ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුලව අඩංගු වේ. ප්‍රතිඔක්සිකාරක මගින් ඉතා සක්‍රීය නිදහස් ඔක්සිජන් අනු මගින් ශරීරයේ සෛලවලට සිදු වන හානිය වළකන අතර, විවිධ ලෙඩ රෝග වන පිළිකා, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, වැනි රෝග වළකන හා වයස් ගත වීම වැනි තත්වයන් පාලනය කරයි.

සමහර ස්වභාවික ආහාර වල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක, ඖෂධීය ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි. මෙවැනි ආහාර මගින් පෝෂණයට අමතරව සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයටද, ලෙඩරෝග වළක්වා ගැනීමටද උපකාරී වන නිසා මෙවැනි ආහාර "ක්‍රියාකාරී ආහාර" ලෙස හඳුන්වයි.

ආහාර පිරමිඩය



ආහාර කාණ්ඩය — **ආහාර ප්‍රමාණයක් යනු**

බත්, පාන්, ධාන්‍ය සහ අල බතල →

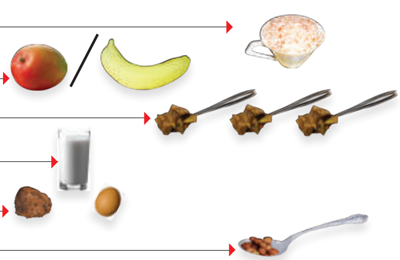
පළතුරු →

එළවළු →

කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන →

මාළු, බිත්තර, මස් සහ පියලි →

ඇට වර්ග සහ තෙල් සහිත බීජ →



කේන්ද්‍රස්ථානය

වෛද්‍ය යූ. එම්. එම්. සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ (පෝෂණ)
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සංස්කාරක කමිටුව

වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
විශේෂඥ වෛද්‍ය පෝෂණවේදී
වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය

වෛද්‍ය පූජිත වික්‍රමසිංහ
ගෞරව ළමාරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය - (ළමාරෝග)
වෛද්‍ය පීඨය කොළඹ

වෛද්‍ය සෙනරත් මහමිතව
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (පෝෂණ)
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය චාන්දනී විතාන
පෝෂණ විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සම්පාදක කමිටුව

මහාචාර්ය සාගරිකා ඒකනායක
ජීව රසායන විද්‍යා පීඨය
වෛද්‍ය පීඨය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය හේමන්ත සේනානායක
ප්‍රසව හා නාරි විශේෂඥ වෛද්‍ය
වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ

ආචාර්ය රේණුක සිල්වා
පීඨාධිපති- පශුසම්පත්,
ධීවර හා පෝෂණ පීඨය
වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය

වෛද්‍ය යූ. එම්.එම්. සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ (පෝෂණ)
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
විශේෂඥ වෛද්‍ය පෝෂණවේදී
වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය

වෛද්‍ය පූජිත වික්‍රමසිංහ
ගෞරව ළමාරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය - ළමාරෝග
වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ

ආචාර්ය ඩී. බී. ටී. විජේරත්න
අතිරේක ලේකම්
කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය සෙනරත් මහමිතව
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ (පෝෂණ)
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය චාන්දනී විතාන
පෝෂණ විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ඇන්ජලා ඩී සිල්වා
පෝෂණ විශේෂඥ
ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය - කොළඹ

අචාර්ය පුලානි ලැනරෝල්
පෝෂණ විශේෂඥ
ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ

මහාචාර්ය නාරද වර්ණසූරිය
ළමා රෝග විශේෂඥ

මහාචාර්ය චන්ද්‍රානි ලියනගේ
මහාචාර්ය - ප්‍රජා වෛද්‍ය
වෛද්‍ය පීඨය
කරාපිටිය

චලනි ඉලංගම්ගේ
පෝෂණවේදිනී
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මාලිනී මල්ලවාරච්චි
ආහාර තාක්ෂණවේදිනී
ආහාර උපදේශක කමිටුව

තාක්ෂණික පරිවර්තනය

සජීවනී මිරිහාගල්ල
පෝෂණවේදිනී
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

තාක්ෂණික සහභාගිත්වය

වෛද්‍ය මහේන් විජේසූරිය
සභාපති
ශ්‍රී ලංකා දියවැඩියා සංගමය

වෛද්‍ය ශිරෝමී පිලපිටිය
ක්‍රීඩා සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුව
ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය උදිත බුලුගහපිටිය
අන්තරාසර්ග රෝග විශේෂඥ
දකුණු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල.

වෛද්‍ය චන්ද්‍රානි පියසේන
පෝෂණ විශේෂඥ

විශාඛා තිලකරත්න
උපදේශක
ලෝක බැංකුව

දමිතා රාජපක්ෂ
ජ්‍යේෂ්ඨ පර්යේෂණ නිලධාරී
කාර්මික තාක්ෂණික ආයතනය

වෛද්‍ය හිරන්‍යා ජයවික්‍රම
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

චලනි ඉලංගම්ගේ
පෝෂණවේදිනී
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සජීවනී මිරිහාගල්ල
පෝෂණවේදිනී
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පමෝදා ගුණරත්න
පෝෂණවේදිනී
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ආචාර්ය සුජීවා ආරියවංශ
ප්‍රධානී
පසු අස්වනු තාක්ෂණික අංශය
නාරා ආයතනය

ටී. ආර්. එන්. එම්. ලියනාරච්චි
රජයේ විශ්ලේෂක

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය ජයන්ත ජයතිස්ස
සම්බන්ධීකාරක
ආහාර සහ පෝෂණ අංශය
කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය

චන්දී යාලේගම
ප්‍රධානී
පර්යේෂණ හා සංවර්ධන අංශය
පොල් පර්යේෂණ ආයතනය

දීපිකා මුණවීර
සහකාර අධ්‍යක්ෂ
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය

වෛද්‍ය නිමල් ප්‍රියංකරගේ
පශු පර්යේෂණ ආයතනය
ගංනෝරුව

ජගත් දයාරත්න
සැලසුම් හා වැඩසටහන් සහකාර
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ඒ. ඇරස්කුමාර්
සංවර්ධන සහකාර
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය