

ආහාර කාණ්ඩ

අපට අවශ්‍ය

- * ශක්තිය ලබා දීම
- * වර්ධනය
- * පැවැත්ම
- * ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම

සඳහා ක්‍රියාකරන සිරුරට

- * විෂ නොවන
- * සන හෝ ද්‍රව වශයෙන්

ශරීරයට ලබාගන්නා ද්‍රව්‍ය **ආහාර (Food)** වේ.

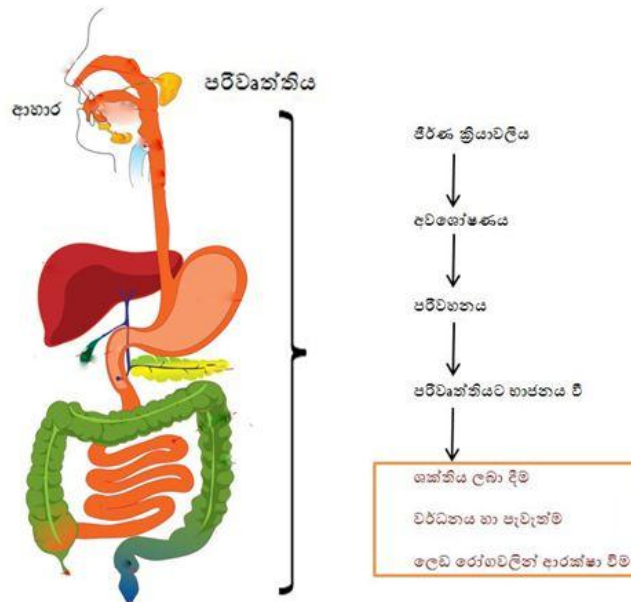


අප පරිභෝජනයට ගත් ආහාර ජීරණය, අවශෝෂණය පරිවෘත්තියට භාජනය වී සිරුරට

- ශක්තිය ලබා දීම
- වර්ධනය
- පැවැත්ම
- ලෙඩරෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම

යන ක්‍රියාවන් සඳහා උපයෝගී කරගැනීමේ සමස්ත ක්‍රියාවලිය **පෝෂණය යි (Nutrition)**.

ආහාර ජීරණ පද්ධතිය



විෂය අන්තර්ගතය : D.දයානි සමරජීව, ක/තක්ෂිලා මධ්‍ය විද්‍යාලය,හොරණ

පාඩම් සැකසුම : R.D.දුන්නාසා ප්‍රතිභානි,ශාන්ත පාවුළු බාලිකා විද්‍යාලය,මීලාගිරිය, කොළඹ 05

අප එදිනෙදා විවිධ ආහාර වර්ග ආහාරයට ගනී.



මෙසේ ආහාර කාණ්ඩ කර ඇත්තේ ඒවායේ

- සංයුතිය
- ව්‍යුහය
- පෝෂණ අගය එයින් ශරීරයට ඇති

ප්‍රයෝජන මත පදනම් කර කාණ්ඩ කරයි.

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයට සුවිශේෂී වූ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඇත.

ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත

- පියලි එකකින් යුත් ඇට වර්ග ධාන්‍ය වේ. ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය ධාන්‍ය වේ.
- කාබොහයිඩ්‍රේට් බහුල ය.
- ප්‍රෝටීන් අඩංගු ය.
- B කාණ්ඩයේ විටමින් අඩංගුය.
- නිවුඩු හාල් වල ගුණාත්මක බව වැඩිය.



නිවුඩබෙහි විටමින් B, තයමින් හා සෙලියුලෝස් (තන්තු, කෙඳි) අඩංගුය. නිවුඩු සහල් තැම්බීමේ දී පෝෂ්‍ය කොටස් සහල් ඇටය තුළට විසරණය වී ගුණාත්මක අගය වැඩි කරයි.

- ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත හා අලවර්ග ආහාර පිරිමිඩයේ දැක් වේ. සිරුරට ශක්තිය ලබා දෙන හොඳම ප්‍රභවය වේ.

පළතුරු

- තන්තු බහුලය.
- කහ පැහැති පළතුරුවල බීටා කැරොටීන් බහුලය.
- පොටෑෂියම්, කැල්සියම් වැනි ඛනිජ ලබා දෙයි.
- විටමින් C ලබා දෙන හොඳම මූලාශ්‍රය වේ.
- කෙසෙල්, අඹ, ගස්ලබු, අන්නාසි, දොඩම්, පේර, ජම්බු, වෙරළ විටමින් A හා C ප්‍රතිඔක්සිහාරක ලෙස ක්‍රියා කරයි.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු ආහාර පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වළක්වයි.



සත්ත්ව ආහාර

- ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන් ඇත. (සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්)
- යකඩ ලබා දෙන හොඳම මූලාශ්‍රය යි.
- මාළුවල ඔමෙගා 3 මේද අම්ලය අඩංගුය. (මාළු අක්මා තෙල්) හෘදයාබාධ වැළැක්වීමට උදව් කරයි.
- විටමින් A රෙටිනෝල් ලෙස සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගුය.



විෂය අන්තර්ගතය : D.දයානි සමරජීව, ක/තක්ෂිලා මධ්‍ය විද්‍යාලය, හොරණ

පාඩම් සැකසුම : R.D.දුන්නාසා ප්‍රතිභානි, ශාන්ත පාවුළු බාලිකා විද්‍යාලය, මිලාගිරිය, කොළඹ 05

මාංශ බෝග හා රනිල බෝග

- පියලි දෙකක් සහිත ඇට වර්ග මාංශ බෝග වේ.
- රනිල බෝග යනු පියලි දෙකක් සහිත ඇට වර්ග වන අතර මේරීමට පෙර නොමේරූ ඇට සම සම්පූර්ණ කරලම ඇහාරයට ගනී.
 - ප්‍රෝටීන් බහුලය.
 - ඛනිජ වර්ග හා විටමින් අඩංගුය.
 - අඩක් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් වේ.

**කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන**

- සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගුය.
- විටමින් A අඩංගුය.
- රයිබොප්ලේටින් (B2) අන්තර්ගතය.
- කැල්සියම්, පොස්පරස් වැනි ඛනිජ සිරුරට අවශ්‍යමය කර ගැනීමට පහසුය. (අස්ථි වර්ධනයට වැදගත්ය.)
- සංකාප්ත මේදය අඩංගුය.

**තෙල්, තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග**

- ශක්තිය බහුලව ලබා දෙයි.
- A, D, K, E මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් මෙම ආහාරවල ඇති මේදය නිසා අවශ්‍යමය කරයි.
- මේදය ප්‍රමාණවත්ව ආහාරයේ අඩංගු වීම වැදගත්ය.
- මේදය අධිකව ආහාරයට ගැනීමෙන්
 - ස්ප්‍ර්ශනාව
 - රුධිර වාහිනී අවහිර වීම.
 - හෘද රෝග
 - දියවැඩියාව වැනි රෝග ආතිවීමේ ප්‍රවණතාවය ඉහළය.

**සීනි හා පැණි රස ආහාර**

- ශක්තිය බහුලව සපයයි.
- සීනි අධික බීම වර්ග අධික ලෙස හිස් කැලරි සපයයි.
- ස්ප්‍ර්ශනාව ඇති වේ.
- හිස් කැලරි බීම වර්ගවල එක බීම වීදුරුවක සීනි හැඳි 8-9 ප්‍රමාණයක් අඩංගුය.

**අල වර්ග හා පිෂ්ඨ අඩංගු එල**

- ශක්තිය බහුලව සපයයි.
- ආහාර පිරමිඩයේ පහළින්ම ඇත.
 - අල වර්ග
 - පිෂ්ඨ අඩංගු එල



විෂය අන්තර්ගතය : D.දයානි සමරජීව, ක/තක්ෂිලා මධ්‍ය විද්‍යාලය,හොරණ

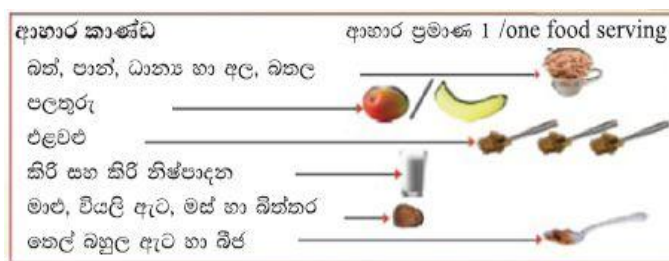
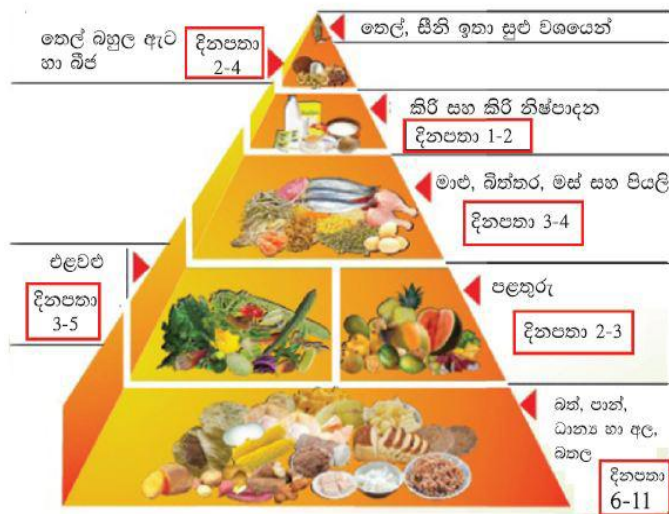
පාඩම් සැකසුම : R.D.දුන්නාසා ප්‍රතිහානි,ගාන්ත පාවුළු බාලිකා විද්‍යාලය,මිලාගිරිය, කොළඹ 05

එළවළු

- තන්තු බහුලය.
- කහ පැහැති එළවළුවල බීටා කැරොටින් අඩංගුය.
- පළා වර්ගවල කැල්සියම්, යකඩ වැනි ඛනික වර්ග ද, විටමින් ද අඩංගුය.
 - කොළ එළවළු
 - කරල් එළවළු
 - ගෙඩි එළවළු
 - අල සහිත එළවළු



ආහාර පිරමිඩය



- ✚ ආහාර පිරමිඩයේ පහළින්ම දක්වා ඇත්තේ දෛනිකව ආහාර වේලෙහි වැඩිපුර අඩංගු කළ යුතු ආහාර වර්ග එනම් ධාන්‍ය, කොස්, දෙල්, අල, බතල වැනි ඒවාය.
- ✚ එළවළු හා පළතුරු ද දෛනිකව වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර වේලේ මගින් ලබා ගත යුතු වේ.
- ✚ කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, සත්ව ආහාර, මාෂ බෝග ආහාර වේලට ගත යුතු වන්නේ මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයකි.
- ✚ අඩුවෙන්ම ආහාර වේලට එකතු කළ යුතු වන්නේ ආහාර පිරමිඩයේ ඉහළින්ම දැක්වෙන තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාරයි.