



සීනි නැතිව රස බලන්න ස්නී මින්ත්‍රී සංඛෝපොම් **Taste without Sugar**



පෝෂණ සම්බන්ධිකරණ අංශය, කොළඹ, පොෂණ හා දේශීය වෙදුරු අමාත්‍යාංශය
පොෂණ ඉගුණ්කිණීය පිරිවු සංඛ්‍යා සංඛ්‍යා පොෂණ මූල්‍ය සාන්ස්ක්‍රාන්තික ආගම්ස්
Nutrition Coordination Division, Ministry of Health, Nutrition & Indigenous Medicine

අූපයේ ආහාර රටාවෙහි පවතින අභින්‍යකර පුරුණු සිසා
භෙද රෝග, දියවැඩියාව, පිළිකා, වකුගත් රෝග ආදි
භෞතෙකුන් බෝ නොවන රෝග රට තුළ වියැක් වෙමින්
පවතී. ඇයික සිනි භාවිතය මෙම රෝග වලට ඒක් ප්‍රධාන
සේෂුවක් වන බැවින් මෙවර පෝෂණ මාසයේ තොමාව වනුයේ

“සිනි භැතිව රස බලන්න”

සොඩිය සම්පත්න ප්‍රාතියක් බිජිකිරීමේ සින් ඇතිව
සෙකුරර ලුමාවිය ප්‍රයෝගකාරී වෙළඳ දැක්වීම් වලට
භසු එ සිනි වලට ඇත්තිබති වීම වැඹුක්වීමට
සොඩිය අමානක්‍යයන් පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ අංශය
මතින් මෙම පොක් පිංච දැයේ දු දුරක්ෂාව
සෙනෙහසින් නිලිනු කරයි.

වෛද්‍ය රසාංජලි හෙටිටිඇරවිව
(ප්‍රතා සොඩි වියෙළඳා)
අධ්‍යක්ෂ
පෝෂණ සම්බන්ධීකරණ ඒකකය
සොඩි, පෝෂණ භා දේශීය වෛද්‍ය අමානක්‍යය

සිනි අපට අතහාවගෙද?

සිනි අතහාවගෙ ආහාරයක් නොවේ

- ▶ සිනි යනු කාබෝහයිඩ්ටීටයකි. වියින් අපට ගක්තිය පමණක් ලැබෙන අතර වෙනත් පේෂ්ඨ පදාර්ථ අඩංගු නොවේ.
- ▶ අපට ගක්තිය ලබා ගැනීමට කාබෝහයිඩ්ටීට හෝ මේදය අඩංගු වෙනත් පේෂ්ඨදායි ආහාර ගත හැක (බත්, අල, බිතල, බැහිජ වර්ග, බටර්, විස් ආදි).
- ▶ ඔබට සිනි හාවතා කිරීමට අවශ්‍ය නම්,
එය දිනකට සිනි තේ හඳු 6 කට (25g) සිමා කරන්න.
(බිම හා සිනි අඩංගු ආහාරවලුට ව්‍යකතු කරන ලද සිනි ද
අනුලත්ව)

සිනි යොදා රස කළ බ්‍රේම හා කිරී පානයන් (Sugar Sweetened Beverages)

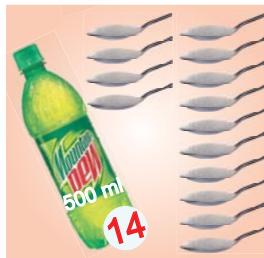
අප බුමට ගන්නා බොහෝ පානයන් වර්ග අධික ලෙස සිනි යොදා සකසා ඇත. සිනි අඩංගු බ්‍රේම හා සිනි යොදා රස කළ කිරී, සිනි සහිත තේ හා කෝපි පානයන් මේවාට ඇයන් වේ.

අප බුහුලව හාවිනා කරන සිනි යොදා රස කළ බ්‍රේම හා කිරීපානයන්

- සිකිල්බ්‍රේම (soft drinks)
(කාබනිකෑසන)
- පලනුරු බ්‍රේම, කෝඩියල්
(fruit drinks, cordial)
- ත්‍රිඛා පානයන් (sports
drinks)
- ගක්තිරනක පානයන්
(energy drinks)
- රස කළ කිරී හෝ යෝගට් පානයන්
(sweetened milk, yoghurt drinks)
- සිනි යොදා තේ හා කෝපි පානයන්
(sweetened tea and coffee)



**වෙළඳපොලේ සුලබව දක්නට ලැබෙන සිනි යොදා රස කළ
ජාහයන්ගේ අඩංගු සිනි ප්‍රමාණය (තේ හඳු ගෙනින්)**



ග්‍රැම් 4.2 = තේ හඳු 1

සිති යොදා රස කළ බීම වල ලේඛලයේ සඳහන් කර ඇති වර්ණ කෘෂිකා කේත අනුව අප ගන්නා පානයන්ගේ අඩිංගු සිති ප්‍රමාණය ගැන දාන අදහසක් බව ගත හැකිය.



කොළ - අඩි සිති

මි.ල. 100 ක සිති ගැමී 2/නේ හැඳි $\frac{1}{2}$ කට වඩා අඩිවෙන් ඇත



තැඹිලි - මධ්‍යස්ථාන සිති

මි.ල. 100 ක සිති ගැමී 2-11/ තේ හැඳි $\frac{1}{2} - 2 \frac{1}{2}$ අනර ප්‍රමාණයක් ඇත



රත්න - අඩිංගු සිති

මි.ල. 100 ක සිති ගැමී 11/ තේ හැඳි $2 \frac{1}{2}$ වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත

☞ තේ හැඳි 1 = ගැමී 4.2

සිති ගොඩා රස කළ බීම හා කිරි පානයන් වලින් අහිතකර බලපෑම් ඇතිවන බව ඔබ දැන්නවාද ?

- ★ අධි බර හෝ තරබාරංචව (Overweight & Obesity)
[සිති අධික බීම පානය කිරීමෙන් ලැබෙන අමතර ගස්තිය මේදය (නෙල්) බවට පත්වී ගෙරියේ තැනපත් වේ]
- ★ දියවැඩියාව (Diabetes)
- ★ හෙදරෝග (Heart Diseases)
- ★ පරිවෘතිය සහලක්ෂණය (Metabolic syndrome)
- ★ දැන්ත කුහර හා රෝග (Dental caries)
- ★ වකුගඩු ආශ්‍රිත රෝග තත්ත්වයන් (වකුගඩු ගල්, වකුගඩු අක්රමන්තාවය) (Kidney stones, Kidney failure)
- ★ අස්ථිරෝග (ඉස්ථිරෝගේපොරෝසිස්) (Osteoporosis)
- ★ පිළිකා (Cancer)
- ★ සම අවපැහැවීම /රුලි එවීම (Skin discolouration / Wrinkles)
- ★ ඉක්මනින් වයස්ගත වීම (Early aging)



අප ගන්නා බීම වල අඩංගු සිනි ප්‍රමාණය පිළිබඳව දැනගන්නේ කෙසේද ?

ලේඛලයේ අඩංගු
පෝළතු තොරතුරු
කියවීම මතින්

ලේඛලයේ අභිත්
වර්ත්තු සංඡුලු කේත
මහින්



සැමවිටම අප පානය කරන බෝතලයේ හෝ පැකටුවේ අඩ්ජු
පරිමාවට අදාළව වහි ඇති සිනි ප්‍රමාණය පිළිබඳ
අවබෝධයක් ලබා ගන්න.



$$\text{ම්ල. } 100 \text{ ක සිනි} = \text{ග්‍රෑම } 9.6$$

$$\text{ම්ල. } 500 \text{ ක සිනි} = \text{ග්‍රෑම } 9.6 \times 5 = 48$$

$$\boxed{\text{සිනි තේ හැඳි } 1 \text{ ක්} = \text{සිනි ග්‍රෑම } 4.2(\text{g})}$$

$$\text{ම්ල. } 500 \text{ ක සිනි තේ හැඳි ගණන} = \frac{48}{4.2} = \text{11.42}$$

$$\text{සිනි ග්‍රෑම } 1 = \text{කි. කැ. } 4$$

$$\text{සිනි තේ හැඳි } 1\text{ක්} = 4.2 \text{ g} \times 4 \text{ කි. කැ.} = \text{කි. කැ. } 16.8$$

ඉහත බෝතලයේ

$$\text{සිනි තේ හැඳි } 11.42 \text{ ක අඩ්ජු කැලරී ප්‍රමාණය} = 4.2 \times 4 \times 11.42 \\ = \text{කි. කැ. } 161$$

කිලෝ කැලරී යනු ආකාරයේ අඩ්ජු ගක්කිය මතින ඒකකයකි
ලේඛලය මත වෙ පානයන්ගේ අඩ්ජු මූල සිනි ප්‍රමාණය (ස්වභාවිකව හා
විකුණු කළ) ග්‍රෑම (g) වලින් දක්වා තිබිය යුතුය. මෙම සිනි Sucrose,
Fructose, Glucose, Honey, Cane sugar, Maple syrup, Dextrose, ලෙස විවිධ ආකාරයෙන් තිබිය හැකිය.

සැ යු : සිනි ප්‍රමාණය අඩු ලෙස සඳහන් වෙදා වහි අඩ්ජු
පැනීම්ක කාරක (Artificial Sweetness) ගැන විමසිලුමන් වන්න

සිනි යොදා රස කළ බීම හා ආහාර වල අඩංගු අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය හා ඒවායේ අනිතකර බලපෑම්

අඩංගු ද්‍රව්‍ය		අනිතකර බලපෑම්
1	සිනි වර්ග (යුකෝයි, තුශක්ටෝයි, බෙක්ටෝයි, මෝල්ටෝයි)	අධිබර හා තරඟාරු බව බේනොවන රෝග වැළඳීමේ අවදානම දැන්ත රෝග
2	කැශේන් (Caffeine)	අධි රැඹිර පිඩිනය, හැඳුස්පන්දනය වැඩිවිම, කාංසාව, මානසික අප්‍රූල් සහිත බව, මුළු පෙවන වාර ගණන වැඩිවිම, හිසරදය
3	කෘතිම රසකාරක (Artificial Flavours)	හිසරදය, ආහාර විෂ්වීම, ක්ලාන්තය, මහන්සිය, කාංසාව, ඇතැම් පිළිකා තත්ත්ව
3	කෘතිම පැනිරස කාරක (Artificial Sweetners) (Aspartame- ඇස්පරාමිති) (Saccharin- සාකරිති) (Sucralose - සුක්‍රාලෝයි)	බර වැඩි විමේ අවදානම පරිවෘත්තිය ක්‍රියාදාම කෙරෙනි බලපෑම දියවැඩියාව අධිරැඹිර පිඩිනය, හැඳ රෝග
5	වර්ණක (Colourings)	පිළිකා තත්ත්ව, පානමය වෙනස්වීම, ප්‍රමාණීය අධි ක්‍රියාකාරීත්වය (Hyperactivity), ආහාර විෂ්වීම, වමනය, හිසරදය
6	ආහාර කළුන්තා ගත්තා ද්‍රව්‍ය (Food preservatives)	අකාන්මිකනා (Allergies), වමනය, හිසරදය
7	පොස්ෆිටික් අම්ලය (Phosphoric acid)	වකුගත් ගල් හා වකුගත් අක්රමන්තනාවය (Kidney stones, Kidney failure)
8	සිට්‍රික් අම්ලය (Citric acid)	හත්ද ආබාධ (gout), වකුගත් ගල් ඇති වීම (Kidney stones)

සිනි යෙදු බීම හා සිනි අධික කිරී පානයන් වෙනුවට භාවිතා කළ හැකි පාන වර්ග මොනවාද ?



ඡලය



තැකිල / කුරුමීබා වනුර



ස්වහාවික පලනුරු යුතු (සිනි නොයෙදු)



සිනි නොයෙදු නැවුම් කිරී



සිනි නොයෙදු තේ

සැයු. ස්වහාවික පලනුරු, තැකිල/කුරුමීබා වලද යම් කිසි සිනි ප්‍රමාණයක් අඩිංගු වන නිසා විස් දිනකට වැඩි ප්‍රමාණයක් ගැනීම සුදුසු නැත.

දුවක පුරාම ජලය



- බ්‍රිතාන්‍ය හොඳම පානය ජලයයි
- අප ගරීරයේ 65% ක්ම ඇත්තේ ජලයයි
- දුවක පුරා ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කරන්න
- සාමාන්‍යයෙන් දැනකට ජලය ලිටර් 1.5 - 2 අතර ප්‍රමාණයක්වත් පානය කළ යුතුයි
- ඔබ ක්‍රිඩා හෝ ව්‍යායාම කරන්නේ නම්, ගාරීකව ක්‍රියාකාරී වී සිටින සැම විනාඩි 20 කට වරක් වතුර විදුරු 01 ක් පානය කළ යුතුයි
- විශේෂයෙන්ම
 - උදෑසන අවදි වූ විගසම
 - කැමට පැයකට පෙර
 - නින්ද යාමට පැය 02කට පෙර
 - කේරී අනාර ගැනීමට පෙර**වතුර විදුරුව (ම්ල. 250-300) බැඟින් බොත්තා**

සං.යු. හසු රෝග හා වකුගත් රෝග ඇති අය ජලය පානය කරන ප්‍රමාණය ගැන වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා දැන ගන්න

ජලය පානය කිරීමෙන් ලැබෙන වාසි



- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> ප්‍රබෝධන බවක් බව දේ | <input checked="" type="checkbox"/> බර වැඩි වීම පාලනය කරයි |
| <input checked="" type="checkbox"/> සම පහැපත් කරයි | <input checked="" type="checkbox"/> ගරීරයේ විෂ ද්‍රව්‍ය ඉවත් කරයි |
| <input checked="" type="checkbox"/> හන්දී අමාරු නැති කරයි | <input checked="" type="checkbox"/> මල බද්ධය නැති කරයි |
| <input checked="" type="checkbox"/> පිළිකා අවදානම ඇඩු කරයි | <input checked="" type="checkbox"/> ව්‍යුහයිනාව වැඩි කරයි |
| <input checked="" type="checkbox"/> ප්‍රතිශක්තිය (රෝග සමග සටන් කිරීමේ හැකියාව) වැඩි කරයි | |
| <input checked="" type="checkbox"/> විඩාව දුරලැඹි | |

බෝනොවන රෝග අභිත් වීම සඳහා බලපාන අනෙකුත් ආහාර

1. අධික සිනි අඩංගු ආහාර

ටොල, වොකලට්,
අයිස් ක්‍රිම්, අයිස් පැකට්,
අයිසිං කේක්, ක්‍රිම් බිස්කට්



2. ච්‍රාන්ස් මෙදය අඩංගු ආහාර

ච්‍රාන්ස් මෙදය ගරීරයේ අතිතකර කොළඹටරේල් වැඩි කරනි

බේකරි ආහාර, කේක්, තුශකර් බිස්කට්,
වරක් හාවිනා කළ තෙල් යොදා ගනිමින්
ගැමුරු තෙලෙකි බඳුන ලද රෝල්ස්, අල විප්ස් අඳිය



3. අධික මුණු අඩංගු ආහාර

අව්‍යාපිත, සොස් වර්ග,
සේවර් බිස්කට්ස්, මුණු යෙදු බයිට්,
මුණු යෙදු රටකපු/ කඩිල



සං. රු. එක් ප්‍රද්‍රේශ්‍යකට දිනකට අවශ්‍ය මුණු ප්‍රමාණය - ගැමී 5 = තේ හඳුව 1 කි

**වෙළඳපොලේ සුලබව දක්නට ලැබෙන බිස්කට් වල අඩංගු
සිනි ප්‍රමාණය (තේ හඳු ගෙනුනින්)**



ග්‍රන්ථී 4.2 = තේ හඳු 1

(මුළුගුය : ITI ආයතනය)

පෝෂණභාග කෙටි ආහාර



කඩල



අග්ගලා



පලනුරු



යොශටේ



රවකුරු



තල

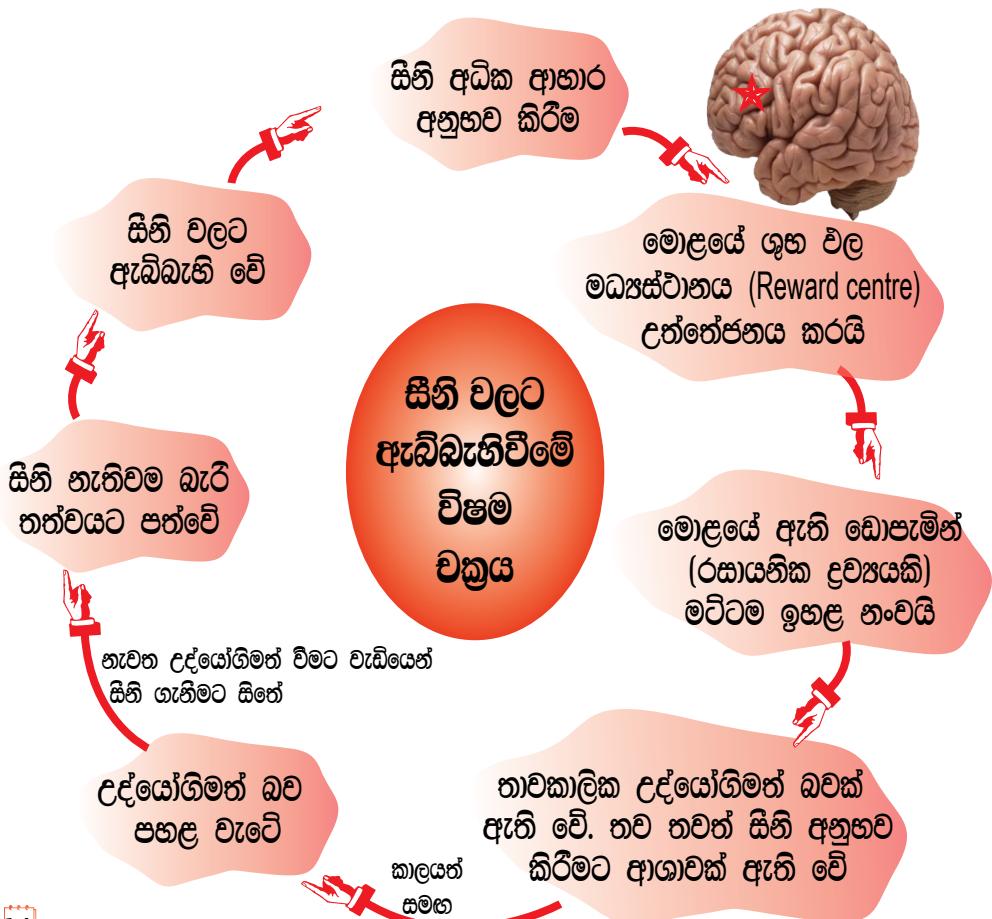


පෝෂණභාග තින් යොමු සිංහ මලු තින් නියමි

සිනි

අධ්‍යාපනී වන සුල් ද්‍රව්‍යයකි

අධ්‍යාපනී විම යනු යම් ද්‍රව්‍යයක් ගැනීම සඳහා අතිවන පාලනය කරගත නොහැකි ආගාව හා විය මත යැපීමයි. සාමාන්‍යයෙන් මත්පෙන් මත්ද්‍රව්‍ය (කොකේන්) මෙසේ අධ්‍යාපනී වන ද්‍රව්‍ය ලෙස සූක්‍රන අතර සිනි රටත් වඩා දුරකුණු අධ්‍යාපනී වන ද්‍රව්‍යකි



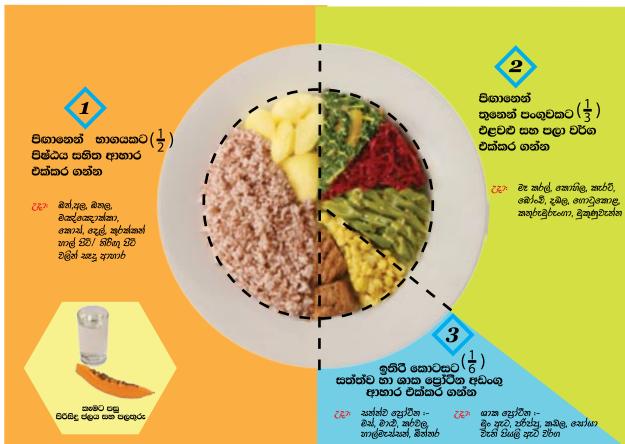
සිනි අධික පානයන් හා ආහාර භාවිතය අඩු කිරීමට ලපතුම

- 1** බේමට යමක් තෝරා ගැනීමේදී එහි අභි සිනි ප්‍රමාණය
ගෙන සැඳකිලිමත් වන්න
- 2** ආපන කාලාවකින් බේම මිළදී ගන්නා විවදී සිනි අධික
පාන වෙනුවට ජලය තෝරා ගන්න
- 3** ගමන් බේමන් යාමේදී සහ පාකලට / රැකියාවට යනවීට
වතුර බෝතලයක් රැගෙන යන්න පුරදු වෙන්න
- 4** අධික පිපාකයක් දැනුන විට පළමුව ජලය පානය
කරන්න
පසුව වෙනත් පානයක් ගත්තාද, ඔබ පානය කරන
ප්‍රමාණය අඩුවේ
- 5** සුඡිර වෙළඳසැල් වල සිසිල් බේම, රස කළ කිර, යෝගේ
පානයන්, බිස්කරී, කේක්, බයිටිස් අමෙවී කරන ස්ථාන
මග හරන්න

- 6** සීනි අධික බීම, රස කළ කිරී පාහයන් හා සීනි සහිත ආහාර නිවසට ගෙන ඒම නතර කරන්න
- 7** ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර කුසැගිනි දැනෙන විට ජලය පාහය කරන්න
- 8** නිවසේදී සාදන තේ, කෝපි, පලනුරු බීම ආදිය සඳහා යොදන සීනි ප්‍රමාණය අඩු කරන්න
- 9** පාසලට / රැකියාවට යන විට, ආහාර විවේකයේදී අනුහවය සඳහා අවශ්‍ය කිසේම වේල් නිවසෙන් රිගෙන යන්න
- 10** උදෑසෙනින්ම පෝෂනදායී ආහාරයක් ගන්න (කාබේහයිඛේටි, ප්‍රෝටීන, මේදය, විටමින් හා බිනිජලවණා අඩංගු)
- 11** මානසික ආතතිය අවම කර ගන්න (මානසික ආතතිය සීනි ගැනීමට පොළඹුවයි). ඒ සඳහා මිනිර සංගීතයට සවන් දීම, පරසරයේ සුන්දරත්වය වින්දනය කිරීම, හාවනා කිරීම, ගැමුරන් තුළුම ගැනීම වැනි දේ කළ නැතක
- 12** අමතර ක්ෂේත්‍ර වැය කිරීමට වකාශාම කරන්න. (අඇවිදීම, තැට්ටීම, කෙල්ලම් කිරීම, ගේ දොර වත්තේ වැඩ ද යෝජන වේ)

පෝෂණදායි ප්‍රධාන ආහාර වේල

අපේ ✓ බත් පිගාන



ଓবে বৰ গেন তাৰি সৈলকিলিমন্দি ?

గැරීම ස්කන්ධ දුර්ගකය (Body Mass Index - BMI) හා ඉනේ වට ප්‍රමාණය මැන බලන්න

1. കെരർ സ്കീനിംഗ് റൂറക്കയ (BMI അന്തരാളം)

$$\text{BMI ଫରେ} = \frac{\text{ବର (kg)}}{\text{ଉଚ୍ଚ (m)} \times \text{ଉଚ୍ଚ (m)}}$$

BMI അഗ്ര

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 18.5 ට අඩු | - බර ප්‍රමාණවත් නැතේ |
| 18.5 - 24.9 | - බර ප්‍රමාණවත්ය |
| 25 - 29.9 | - බර වැකිය |
| 30 හෝ 30 ට වැඩි | - ස්පූලතාවයෙන් පෙළුදීය |

2. ଓନେ ଲା ପ୍ରମାଣ୍ୟ

ଦେଇରୁ କାହାରେ ଲୋକଙ୍କ ଅଜନ୍ତି କିମ୍ବା ନାହିଁ ହରହାରୁ
କାହାରେ କିମ୍ବା କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ

ଶିରମ୍ବ 90cm (ଅତଳ 36) ଓ } **ଆଖି** ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରକାଶ
ଗହେଶ୍ଵର 80cm (ଅତଳ 32) ଓ }

ඡබට වැඩිපුර විස්තර දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම්

Telephone : 0112368320/21

Fax : 0112368320

Email : nutritioncoordination@gmail.com

ISBN No :