

**ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත
පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්
රැකබලා ගන්නන් උදෙසා
පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය**

**සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ
ප්‍රකාශනයකි.
2020**



**පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය**

ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ
ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

අගෝස්තු 2020

ISBN 978-955-3666-88-8

ප්‍රකාශනය:
පෝෂණ අංශය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය,
මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,
නො 555/5, ඇල්විට්ගල මාවත,
නාරාහේන්පිට.

තාක්ෂණික හා මූල්‍යමය අනුග්‍රහය
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගිනි.

මුද්‍රණය:
නව කරුණාධාර මුද්‍රණාලය
අංක 97, මාලිගාකන්ද පාර,
කොළඹ 10.

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය

2020 අවසන් වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ වයස්ගත ජනගහනය 16% දක්වා ඉහළ යනු ඇතැයි තක්සේරු කර ඇත. ඔවුන් විසින් සමාජයට කරන ලද සේවය ඇගයීම සඳහා ඔවුන්හට වඩා හොඳ රැකවරණයක් ලබාදීම මෙන්ම ඔවුන් සතු දැනුම, කුසලතා හා අත්දැකීම් රටේ අභිවෘද්ධිය පිණිස යොදා ගැනීම සමාජය සතු වගකීමකි.

පෝෂණය, වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය කෙරෙහි බලපාන බැවින් හිසි පෝෂණ පුරුදු පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. මන්දපෝෂණය, වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුබල කරමින් ඔවුන් බෝවන රෝග වලට ගොදුරුවීමේ අවදානම වැඩිකරයි. අහිතකර ආහාර පුරුදු සහ ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාව හේතුවෙන් වයස්ගත පුද්ගලයන් අතර අධි පෝෂණය, තරබාරුකම, දියවැඩියාව, හෘද රෝග සහ අධි රුධිර පීඩනය වැනි බෝ නොවන රෝග ඇති විය හැකිය. පෝෂණ ආබාධ ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම, ඒවා කල්තියා හඳුනාගැනීම හා හිසි පරිදි කළමනාකරණය මගින් බොහෝ වයස්ගත පුද්ගලයන් සෞඛ්‍යමත් කළ හැකිය. මෙකී කරුණු මගින් අවධාරණය වන්නේ සමාජය තුළ සාර්ථකව ක්‍රියාකාරී වීම සඳහා මොවුන්හට හිසි පෝෂණය ලැබීමේ අවශ්‍යතාවයයි.

ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය යනු සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය සහ අදාළ පාර්ශවකරුවන් සමඟ සකස් කරන ලද පුළුල් ලේඛනයකි. අපගේ ප්‍රජාවේ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයන් මෙන්ම වැඩිහිටියන් රැකබලා ගන්නා ඕනෑම අයෙකු විසින් භාවිතා කිරීම සඳහා මෙම ලේඛනය මම නිර්දේශ කරමි.

වෛද්‍ය අනිල් ජාසිංහ,
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

පෙරවදන

වයස්ගත ජනගහනය දිනෙන් දින ඉහළ යන බැවින් ඔවුන්ගේ යහපැවැත්ම සඳහා පුළුල් සේවා වැඩ පිළිවෙලක් සකස් කිරීම සඳහා මෙහි අන්තර්ගත උපදෙස් වැදගත් වේ. වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම ශ්‍රී ලංකා සමාජයේ සාරධර්ම සමඟ බැඳී ඇති ශක්තිමත් සංස්කෘතික සබැඳියාවක් වුවද, පසුගිය දශක කිහිපය තුළ තම පවුල් පරිසරයෙන් වෙන්ව තනිවම ජීවත් වන වැඩිහිටි සංඛ්‍යාව ක්‍රමයෙන් ඉහළ යමින් පවතී. වයස්ගත වූවන් අතර විවිධ පෝෂණ ගැටළු සහ ආහාර ගැනීම ආශ්‍රිත ගැටළු හඳුනාගෙන තිබීම නිසා ඔවුන්ගේ පෝෂණය සම්බන්ධයෙන් මැදිහත්වීම් ක්‍රියාවට නැංවීම ඉතා අත්‍යවශ්‍ය මාතෘකාවක් බවට පත් වී ඇත.

වයස්ගත විදේදී පෝෂණය පිළිබඳ දැනුම සහ ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවක් සහිත නිසි ආහාර පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආහාර පිසීම සහ ආහාර ගැනීම වැනි චිද්‍රිතයා කටයුතුවලට ආධාර අවශ්‍ය වන්නේ වයස්ගත වූවන්ගෙන් සුළු පිරිසකට පමණි. වයස්ගත වූවන්ගේ පෝෂණය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය හා ජීවන තත්ත්වය සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ නැංවිය හැකිය. මේ සඳහා පෙර දැක්මක් ලෙස, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය, වයස්ගත වූවන්ට මෙන්ම ඔවුන්ට රැකවරණය සපයන්නන්ට, පෝෂණය සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් ක්‍රියාවට නැංවීමට තීරණය කළේය. එහි පළමු පියවර ලෙස, 'ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය' සකස් කරන ලද අතර එය ඔවුන්ගේ පෝෂණයේ වැදගත් අංගයන් මතවිටි පිළිබිඹු කරයි. මෙම ලේඛනය වයස්ගත වූවන්ට පමණක් නොව දිවයින පුරා සිටින සියලුම ප්‍රජාවන්හි ඔවුන් රැකබලා ගැනීමේ නිරතව සිටින අයටද ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය, වැඩිහිටි ලේකම් කාර්යාලය, ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පෝෂණ සංගමය සහ අනෙකුත් රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන ආදියෙහි විශේෂඥයන් විසින් සපයන ලද තාක්ෂණික දැයකත්වය ගෞරවයෙන් අගය කරන්නෙමු. එමෙන්ම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ලබා දුන් තාක්ෂණික හා මූල්‍ය ආධාර සඳහා අපගේ කෘතචේදිතාවය පුද කරන්නෙමු. තරුණ, වැඩිහිටි හා අබාධිත ඒකකයේ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ ශිෂ්‍යවේ මාදුට්ටේ මහත්මීගේ දායකත්වයද මෙහි ස්තූති පූර්වකව අගය කරන්නෙමු.

පෝෂණ අංශයේ කාර්ය මණ්ඩලය සහ හිටපු අධ්‍යක්ෂවරුන් මෙම උත්සාහයට හැකි සෑම ආකාරයකින්ම දායක වූ අතර ඔවුන්ගේ දායකත්වය බෙහෙවින් අගය කරන අතර, මෙම කාර්තව්‍ය සාර්ථක කර ගැනීමට දායක වූ අප කණ්ඩායමේ වෛද්‍ය ජේ. මහීපාල, වෛද්‍ය ඊ. චීරසේකර ද සිල්වා, එස් මීරිහාගල්ල, ආර්. සේමසිංහ, සී. ඉලංගම්ගේ සහ ටී. සුන්දරවදනි යන මහත්මීන්ට විශේෂ ස්තූතිය පිරිනමන්නෙමු.

වෛද්‍ය ලක්මාණී මාගොඩරත්න
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ,
අධ්‍යක්ෂ (වැඩ බලන),
පෝෂණ අංශය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

වෛද්‍ය අනෝමා සී.එම්. බස්නායක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ,
ප්‍රජා පෝෂණ අංශ ප්‍රධානී,
සම්බන්ධීකාරක - වෝවාසික වයස්ගත
පුද්ගලයන්ට රැකවරණය සලසන ආයතන සඳහා
ජාතික පෝෂණ ගුණාත්මක ප්‍රමිතීන් සකස් කිරීම.

පටුන

සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්තුමාගේ පණිවිඩය.....	iii
පෙරවදන	iv
1. වයස්ගතවීම සහ පෝෂණය	1
2. නිරෝගීව හා ක්‍රියාශීලීව සිටීම සඳහා සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලක්	1
3. නිවැරදිව ආහාර තෝරා ගන්න	6
4. වයස්ගත අයට ආහාර ගැනීමේදී ඇතිවන ගැටළු	16
5. විනෝදයෙන් ආහාර පිසගන්න	23
6. නිරෝගී බරක් පවත්වා ගෙන යාම	28
ඇමුණුම්	33
විමර්ශන	39
දායකත්වය	40



1. වයස්ගතවීම සහ පෝෂණය

වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි පුද්ගලයින් වියපත් වැඩිහිටියන් හෝ වැඩිමහළු පුද්ගලයන් ලෙස සැලකෙන අතර වයස අවුරුදු 80 ට වැඩි අය වඩාත් වියපත් වූවන් ලෙස පිළිගනු ලැබේ. 2012 වර්ෂය වන විට අවුරුදු හැටට වැඩි ශ්‍රී ලාංකික වයස්ගත ජනගහනය 12.4% වන අතර 2041 වන විට 25% දක්වා වර්ධනය වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

ඔබ වයස්ගත වන විට, ඔබේ මාංශ පේශි හා අස්ථි සහත්වය අඩු වන අතර පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවන් නිසි ලෙස සිදු නොවන බැවින් ඔබේ ශක්ති අවශ්‍යතාවය ද අඩු වී යයි. ඔබට උපතේ සිට යම් යම් සෞඛ්‍ය ගැටළු තිබිය හැකිය. එමෙන්ම තවත් සෞඛ්‍ය ගැටළු ඔබේ ආහාර වර්ගාවන් නිසා හා වයස්ගත වීමත් සමඟ ඇති වූ ඒවා ද විය හැකිය. එබැවින්, වියපත් වූවන් අතර නිවැරදි ආහාර තෝරා ගැනීම සහ නිවැරදි ආහාර පුරුදු තිබීම ඔවුන් හට සමාජය තුළ වඩාත් ක්‍රියාශීලීව ජීවත් වීමට ඉඩ සලසයි.

2. නිරෝගීව හා ක්‍රියාශීලීව සිටීම සඳහා සෞඛ්‍යමත් ආහාර වේලක්

සෑම වියපත් පුද්ගලයෙකුම රෝගාබාධ වලින් ආරක්ෂා වී සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීම වැදගත් වේ. වයස් ගතවන විට ආහාර ගැනීමේ ප්‍රායෝගික ගැටළු ඇති විය හැකිය. තව ද පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් හීන ආහාර ගැනීම නිසා ශරීරයේ බර අඩුවීම, මාංශ පේශීන් සිහින් වීම සහ ක්‍රියාශීලීබවේ අඩු වීමක්ද සිදු විය හැකිය. එමෙන්ම සමහර වයස්ගත පුද්ගලයින් තරුණ වියේදී ගත් ආහාර ප්‍රමාණයම එලෙසම ලබා ගැනීම නිසා ස්ට්‍රෙතාවයට පත්වේ.

වියපත් පුද්ගලයන් වැටීම් වැනි අනපේක්ෂිත අනතුරු වලට ගොදුරු විය හැකි අවදානම වැඩිය. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උගුණතාවයන් විශේෂයෙන්, කැල්සියම් හා විටමින් D උගුණතාවය නිසා මෙවැනි අවස්ථා වලදී අස්ථි බිඳීම් ඇතිවීම, ආබාධිත බවට පත්වීමට ද ඇතැම් විට මරණය පවා ගෙනදීමට ද හේතු විය හැකිය.

ඔබේ වයසට සරිලන පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමෙන්, නිරෝගීත්ව සහ ක්‍රියාශීලීව සිටීමට ද නිසි ලෙස ශරීරයේ බර පවත්වා ගෙන යාමට ද හැකි වේ.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක සියලුම ආහාර කාණ්ඩයන්ට අයත් විවිධ ආහාර වර්ග නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් (ඇමුණුම 01) ඇතුළත් විය යුතුය. අවුරුද්ද පුරා විවිධත්වයකින් යුතු ආහාර තෝරා ගැනීමට ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අපට හැකියාව ඇත. අඩු වියදමින් ඔබගේ වටපිටාවෙන් සොයාගැනීමට හැකි සෑම ආහාර කාණ්ඩයකටම අයත්, විවිධ ආහාර ඔබගේ දිනපතා ආහාරයට එකතු කර ගන්න.

පහත සඳහන් ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර කෘමිට ගන්න

1. ධාන්‍ය සහ පිෂ්ඨමය ආහාර

- * ඔබගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 55% ප්‍රමාණයක් මෙම ආහාර කාණ්ඩයෙන් ලබා ගත යුතුය.
- * එමෙන්ම මෙම ආහාර කාණ්ඩයෙන් ලබාගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය ඔබේ පෝෂණ මට්ටම හා රෝගී තත්ත්වයන් අනුව වෙනස් විය හැකිය.

2. එළවළු සහ පලා වර්ග

- * කොළ පැහැති පලා වර්ගයක් සමඟ අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග තුනක් වත් දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම අවශ්‍ය වේ.
- * එළවළු මඟින් ඔබට විටමින්, ඛනිජ සහ තන්තු ලැබෙන අතර රෝගාබාධ වලින් ඔබව ආරක්ෂා කරයි.

3. මාළු, බිත්තර, මස් හා පියලි ඇට වර්ග

- * මෙම ආහාර කාණ්ඩය ප්‍රධාන වශයෙන් ශරීර වර්ධනය හා නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන සපයයි.
- * තවද මෙම ආහාර කාණ්ඩයෙන් විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වර්ගද සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.

4. පලතුරු වර්ග

- * නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් අනුව අවම වශයෙන් පලතුරු වර්ග දෙකක්වත් ඔබේ දෛනික ආහාර වේලට ඇතුළත් කළ යුතුවේ.
- * පලතුරු, ඔබට විටමින්, ඛනිජ ලවණ, තන්තු සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ද සපයයි.

5. නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද කිරි නිෂ්පාදන

- * මෙම ආහාර කාණ්ඩය මඟින් ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වර්ග මෙන්ම ශක්තිය ද ලබා දෙයි.
- * නැවුම් දියර කිරි සහ මුහුන් යොදා මුදවන ලද කිරි නිෂ්පාදන ඔබේ අස්ථි තුනී වීම අවම කරයි.

6. තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග

- * තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග අනුරක් දිනපතා ලබා ගැනීම ශරීරයට හිතකරය.
- * ඒවා අතභාවය මේද අම්ල අඩංගු ආහාර වේ.
- * මෙම ආහාර කාණ්ඩය මඟින් හෘදයාබාධ වළක්වනු ලබන අතර හිතකර කොලෙස්ටරෝල් (HDL) මට්ටම ඉහළ දමයි.

(ඇමුණුම 1 - නිරෝගී වැඩිහිටියෙකු සඳහා නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණ)

2 ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

ඔබට

පණිවිඩයක්

පෝෂණ උණනාවයන් වලක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් සෑම කාණ්ඩයකටම අයත් ආහාර, නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් දෛනිකව ආහාරයට එකතු කර ගන්න.

හීරෝගී සහ ක්‍රියාශීලී වැඩිහිටියන් සඳහා සුදුසු ආහාර පිඟාන/ ආහාර වේල



ඔබ අධිකර තත්ත්වයක සිටිය නම් හෝ ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටාවක් ගත කරන්නේ නම් හෝ දියවැඩියාවෙන් පෙළේ නම්, පහත සඳහන් ආහාර පිඟාන/ වේල ඔබට සුදුසු වේ.





4

ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය



ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

3. නිවැරදිව ආහාර තෝරා ගන්න

සටහන 2

- ඔබ දිනපතා ගන්නා ධාන්‍ය වර්ග සඳහා අඩුවෙන් පාහින ලද ධාන්‍ය තෝරා ගන්න. ඔබේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා හැකි අයුරින් තම්බපු සහල් හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් ආහාරයට එක් කර ගන්න.
- පිරි වලින් සාදන ලද ආහාර සාදා ගැනීමේදී නොපාහින ලද ධාන්‍යවලින් සකස් කළ පිරි (කුරක්කන්, ආටා පිරි ආදී) මිශ්‍ර කර ගන්න.(උදා: ඉඳි ආප්ප, පිරිටු, රොටි ආදිය සඳහා)
- ඔබේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ධාන්‍ය හැරුණුවිට පියලි හා අට වර්ග, අල වර්ග සහ කොස්, දෙල් වැනි පිරි සහිත ආහාර සහ පළතුරු ඔබට ආහාරයට ගත හැකිය.
- ඔබ බේකරි නිෂ්පාදන සඳහා කැමැත්තක් දක්වයි නම්, පූර්ණ ධාන්‍යවලින්/ නොපාහින ලද ධාන්‍ය වලින් සාදන ලද ආහාර වර්ග (උදා: කුරක්කන් පාන්/ බහු ධාන්‍ය පාන්) තෝරා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.

ඔබට

පණිවිඩයක්

පූර්ණ ධාන්‍ය වල ඇති තන්තු, ආහාරවල ඇති සීනි සහ කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය කිරීමේ වේගය අඩු කරයි.



සටහන 3

එළවළු සහ පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.

- විවිධ වර්ණයෙන් යුතු එළවළු වලින් ඔබේ පිශාක වර්ණවත් කර ගන්න. (රතු, කහ, තැඹිලි, දම් සහ තද කොළ වැනි)
- කෙටි ආහාර හෝ අතූරුපස ලෙස අවට පරිසරයෙන් ලබා ගත හැකි පලතුරු වැඩියෙන් ආහාරයට ගන්න.
- එළවළු සහ පලතුරු අවම වශයෙන් වර්ග පහක් වත් (එළවළු දෙවර්ගයක්, පලා වර්ගයක් හා පලතුරු දෙවර්ගයක්) දෛනිකව ආහාරයට ගන්න.

ඔබට

පණිවිඩයක්

සෑම දිනකම අවම වශයෙන් එළවළු සහ පලතුරු ග්‍රෑම් 400 ක් ඔබේ ආහාරයට ඇතුළත් කර ගන්න.



සටහන 4

ඔබේ ආහාර වේලට, බිත්තර, මාළු, මේද කොටස් ඉවත් කළ කුකුල් මස් ඇතුළු මස් වර්ග, පියලි ඇට වර්ග හා ඉස්සන්, දූල්ලන් වැනි මුහුදු ආහාර එකතු කර ගන්න.

- මාළු උසස් තත්ත්වයේ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් වේ. එමෙන්ම විටමින් 'ඩී' හා 'බී'12, ඔමේගා 3 මේද අම්ල හා යකඩ ද ලබා දේ.
- හුරුල්ලා, බෝල්ලා, සුඩයා, කුම්බලාවා වැනි තෙල් සහිත මාළු ඔමේගා 3 මේද අම්ලයෙන් ද විටමින් 'ඒ' හා 'ඩී' වලින් ද පොහොසත් අතර ඒවා හදවතට හිතකර ය. විබැවින් තෙල් සහිත මාළු සත්‍යයට දෙවරක්වත් ආහාරයට එකතු කර ගන්න.
- හාල්මැස්සන් වැනි කුඩා මාළු කැල්සියම් වලින් අනූන බැවින් ආහාරයට එකතු කර ගන්න.
- මස්, ඉතා උසස් තත්ත්වයේ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් වන අතර විටමින් 'ඩී', යකඩ, සින්ක්, සහ කොපර් ඇතුළු අනෙකුත් ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත් ය. තව ද ශාකමය යකඩ අවශෝෂණය කිරීමට ද මේවා උපකාර වේ.
- සම ඉවත් කරන ලද කුකුල් මස් වල සංතෘප්ත මේදය සහ කොලෙස්ටරෝල් අඩු අතර ලේ වල ඉහළ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් ඇති අයට රතු මස්වලට වඩා කුකුල් මස් යෝග්‍ය වේ.
- බිත්තර විශිෂ්ට ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් වන අතර සියළු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් අංගසම්පූර්ණ වේ. තවද එහි කෝලීන්, යකඩ සහ බොහෝ විටමින් වර්ග අන්තර්ගත බැවින් ඔබ හිරෝගී නම් දිනකට එක් බිත්තරයක් ආහාරයට ගන්න.
- සත්ත්ව ප්‍රෝටීන වල සියළු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල මෙන්ම විටමින්, ඛනිජ ලවණ හා පහසුවෙන් අවශෝෂණය වන යකඩ අඩංගු වේ.
- පියලි ඇට වර්ග වල බොහෝ විටමින්, ඛනිජ ලවණ, පහසුවෙන් ජීර්ණය වන තන්තු සහ කාබෝහයිඩ්‍රේට් අන්තර්ගත වන අතර එය හොඳ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් ද වේ.
- පියලි වල අඩංගු පෝෂක සත්ත්ව ප්‍රෝටීන වලට වඩා අඩුවෙන් අවශෝෂණය වන බැවින් නිර්මාංශ පුද්ගලයින් පියලි ඇට වර්ග එකතුවක් ආහාරයට ගත යුතුය.

ඔබට

පණිවිඩයක්

සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකටම අවම ලෙස එක් ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක්වත් එකතු කර ගන්න.
පියලි ඇට පැළ කිරීම මගින් එහි ඇති ප්‍රෝටීන සිරුරට අවශෝෂණය වීම ඉක්මන් කරයි.



පුජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ
ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

සටහන 5

නැවුම් දියර කිරි හා මුහුන් යොදා මුදවන ලද කිරි ආහාර දිනපතා ආහාරයට ගන්න.

- මෙම අවධියේදී කැල්සියම් සහ විටමින් ඩී අවශ්‍යතාවය ඉහළ අතර නැවුම් කිරි හා කිරි ආහාර (මී කිරි, යෝගට්, චීස් සහ බටර්) මගින් මේවා ලබා දේ.
- ඔබ අධිබර හෝ තරබාරු තත්ත්වයේ පසු වන්නෙකු නම්, මේද රහිත හෝ මේදය අඩු කිරි ආහාර ලබාගන්න.
- නැවුම් කිරි චීදුරුවක් හෝ මී කිරි හෝ යෝගට් කෝප්පයක් දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගන්න.
- ඔබ නිර්මාණ ආහාර පමණක් ලබා ගන්නේ නම්, කිරි නිෂ්පාදන වෙනුවට සෝයා කිරි, රට කපු, බටර් වැනි ආහාර භාවිතා කළ හැකිය.
- ඔබට ජීරණ අපහසුතා සහ බඩ පුරවා දැමීම ඇත්නම්, මුහුන් යොදා සකස් කළ කිරි ආහාර එනම් යෝගට් හා මුදවුපු කිරි ආහාරයට ගන්න.

ඔබට පණිවිඩයක්

කිරි ආහාර වල ඇති කැල්සියම් පහසුවෙන් අවශෝෂණය වන අතර අස්ථි තුනීවීම වළක්වයි.



සටහන 6

හිතකර මේද සහිත ආහාර පරිභෝජනය කරන්න.

- හිතකර මේදය සහිත ආහාර (උදා. කපු, රට කපු, කොට්ටන්, තල, අලිගැට පේර ආදිය) ආහාරයට ගන්න.
- ඇට සහ තෙල් සහිත බීජ වර්ග අහුරක් වත් දිනපතා ආහාරයට ගන්න. මේවායේ ප්‍රෝටීන් ද අන්තර්ගත බැවින් හිර්මාංශ හා ශාක ආහාර පමණක් ලබා ගන්නා අයට මේවා වැඩි පුර ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එක්කර ගත හැකිය.
- දිනපතා ආහාරයට මාළු එකතු කරගන්න. විශේෂයෙන්ම තෙල් සහිත මාළු වල හදවතට හිතකර ඔමේගා 3 මේද අම්ලය අඩංගු වන බැවින් ඒවා ආහාරයට ගන්න.
- සංතෘප්ත මේද පරිභෝජනය අඩු කරන්න. උදා: බටර්, පොල් තෙල්, පාම් තෙල්
- ආහාර තෙම්පරාදු කිරීම සඳහා අඩු තෙල් ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න. තවද හිතර ආහාර ගැඹුරු තෙල් බැඳීමෙන් වළකින්න.
- සංතෘප්ත මෙන්ම ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු බිස්කට්, පේස්ට්‍රි, ක්‍රැකර්ස් සහ කේක් වැනි ආහාර සහ බේකර් නිෂ්පාදන ආහාරයට ගැනීම සීමා කරන්න.

ඔබට

පණිවිඩයක්

හිතකර මේද වර්ග හදවත ආරක්ෂා කරයි.



සටහන 7

ඔබේ ආහාර පිළියෙළ කර ගැනීමේදී ලුණු සහ සීනි අවම ප්‍රමාණයක් එක්කර ගන්න.

- චුළුවළ, ධාන්‍ය සහ පලතුරු වල ස්වභාවයෙන්ම සිරුරට අවශ්‍ය පමණට ලුණු අඩංගු වන බැවින් ආහාරය සඳහා ලුණු එක් කර ගැනීම අනුභවශ්‍ය නොවේ.
- ලුණු වල අන්තර්ගත අයඩීන් රත් කිරීමේදී විනාශ වන බැවින් ආහාර පිසීමෙන් පසුව එය එකතු කරන්න.
- කල් තබා ගන්නා මස් (සොසේජස්, ඩේකන්, හැම්), රසකාරක යෙදූ ආහාර (පැටිස්, රෝල්ස් ආදිය), ටින් කළ හා ඇසුරුම් කරන ලද සුප්, ශීස්ට් සාර, සලාද මිශ්‍රණ සහ සෝස් වර්ග වල අධික ලෙස ලුණු අන්තර්ගත වේ. විබැවින් එම ආහාර පරිභෝජනය සීමා කරන්න.
- දිනකට ලුණු තේ හැඳි 1 කට වඩා අඩුවෙන් ආහාරයට එකතු කර ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.
- සීනි පරිභෝජනය දිනකට තේ හැඳි 6 කට වඩා අඩු වීම සුදුසු ය.

ඔබට

පණිවිඩයක්

රුධිර පීඩනය ප්‍රශස්ථ මට්ටමකින් පවත්වා ගැනීම සඳහා අඩු ලුණු ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එකතු කර ගන්න.

ආහාරයට එකතු කරන ලද සීනි වල කිසිදු පෝෂණ සංසටකයක් අන්තර්ගත නොවන අතර එය අධි බර සහ දත් දිරා යාම වැනි තත්ත්ව ඇති කිරීමට හේතු වේ.



සටහන 8

ජලය සහ දියර වර්ග ප්‍රමාණවත් තරම් ලබාගන්න.

- වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම සෞඛ්‍යයට හිතකර අතර විය පහසුවෙන් ලබාගත හැකි ලෙස අසල තබාගන්න.
- තැඹිලි, රණවරා, කොත්තම්ල්ලි සහ ඉරමුසු වැනි ශරීරයට හිතකර ඖෂධීය පාන වර්ග වැඩිපුර පානය කරන්න.
- සුප්, පලතුරු යුෂ ආදී පානයන් පිපාසය සන්සිඳුවයි.
- ඔබ දියර වර්ග පානය කිරීමට අකමැති නම්, කොමඩු, අන්තාසි, පිපිඤ්ඤා, තක්කාලි වැනි වැඩිපුර ජලය සහිත පලතුරු හෝ අමු වළවළ වැඩියෙන් ආහාරයට ගන්න.
- ඔබ ක්‍රියාශීලී වූ විට මෙන්ම උණුසුම් දින වලදී ද ඔබේ මුත්‍රා තද කහ පැහැයක් ගනී නම්, වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න.
- ආහාර ජීර්ණය සඳහා ද, පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට අවශේෂණය සඳහා ද බහිසුරවී අපද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීමට ද ජලය උපකාරී වේ.

ඔබට

පණිවිඩයක්

විජලනය වීම වයස්ගත වැඩිහිටියන් අතර ඇති පොදු ගැටළුවක් වන බැවින් වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න.

සෑම දිනකම ජලය හා දියර වර්ග අවම වශයෙන් විදුරු 8-10 ක් පානය කරන්න. එය මළ බද්ධය වැලැක්වීමට උපකාරී වේ.



ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

සටහන 9

ඔබට ප්‍රධාන ආහාර වේලේ අතරතුර යම් ආහාරයක් ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට, සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරයක් ගන්න.

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරයක් ලෙස පලතුරු, යේගට්, තම්බා ගත් කඩල හෝ චුළුවළ, ටෝස්ට් කරන ලද පරළු පාන්, තල ගුලි හෝ තෙල් සහිත ඇට වර්ග අනුරක් ආහාරයට ගන්න.
- ඔබ පිටතට යනවා නම්, ගමන් බිත්තිය තුළ යම් පලතුරක් හෝ අමුද්‍රව්‍ය ආහාරයට ගත හැකි චුළුවළ වර්ගයක් ගෙන යන්න.
- පෝෂණ ගුණයෙන් අවම බිස්කට්, චිප්ස්, රසකාරක යෙදූ කෙටි ආහාර, අධිකව සීනි යෙදූ පාන වර්ග/ පැණි බීම වැනි ආහාර සීමා කරන්න.

ඔබට පණිවුඩයක්

කෙටි ආහාර ලබා ගත් විට ප්‍රධාන ආහාර වේල මගහැරීම සිදු විය හැකි ය. එබැවින් පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි කෙටි ආහාර ලබා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.



ආහාර සමග බැඳුණු වැරදි විශ්වාස

මෙය ඔබගේ පෝෂණය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කළ හැකිය.

වැරදි විශ්වාස	ප්‍රතිචාරය
<p>කැකිරි, බණ්ඩක්කා කොමඩු, තැඹිලි, මුදුවපු කිරි, ඇඹුල් කෙසෙල්, මුං ඇට, කිරිබත් යනාදිය සීතල ආහාර ලෙස සලකා සෙම ඇති වන බැවින් ආහාරයට නොගෙන සිටීම.</p>	<p>මෙම ආහාර සඳහා ආසාත්මික බවක් නොපෙන්වයි නම් ආහාරයට ගත හැකිය.</p>
<p>බල මාළු, තක්කාලි, දුරියන්, මැංගුස්, රඹුටන්, ගඩුගුඩා වැනි ආහාර උෂ්ණ යැයි සිතමින් ආහාරයට නොගෙන සිටීම.</p>	<p>මෙම ආහාර සඳහා ආසාත්මික බවක් නොපෙන්වයි නම් ආහාරයට ගත හැකිය.</p>
<p>මාළු, මස්, බිත්තර, පලා ආදිය පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ අතර මෙවැනි දේ ආහාරයට ගැනීම නිසා පාවහය ඇති වේ යැයි සිතීම.</p>	<p>ඔබ රෝගී අවස්ථාවක පසු වේ නම්, පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ මෙවැනි ආහාර ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවයි.</p>
<p>ඖෂධ ගන්නා විටදී මෙන්ම රාත්‍රියේ දී කරවිල ආහාරයට ගැනීම සුදුසු නැතැයි සිතීම.</p>	<p>වෛද්‍ය උපදෙස් වලට අනුව ඖෂධ ලබා ගත යුතු අතර මෙවැනි ආහාර ඒ සඳහා බාධාවක් නොවිය යුතුය.</p>
<p>මුදුවපු කිරි, යෝගට් හා කිරි ආහාරයට ගැනීම නිසා බඩ පුරවා දැමීම හා පාවහය වැනි තත්ත්ව ඇති වේ යැයි සිතීම.</p>	<p>මුදුවපු කිරි, යෝගට් වැනි ආහාර මුහුන් යොදා සකස් කල කිරි ආහාර බැවින් බඩවැල් තුළ ජීවත් වන හිතකර බැක්ටීරියාවන්ට සුදුසු පරිසරයක් ඇති කරමින් බඩ වැල නිරෝගී කරයි. ඔබ, කිරි වල ඇති ලැක්ටෝස් සඳහා ආසාත්මිකතාවක් නොපෙන්වයි නම්, මේවා ආහාරයට ගත හැකිය.</p>

4. වයස්ගත අයට ආහාර ගැනීමේදී ඇතිවන ගැටළු

වයස්ගත වැඩිහිටියන්හට විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අතර ආහාර ගැනීමේ දී යම් යම් ගැටළු ඇතිවිය හැකිය. එමෙන්ම ඔවුන්ට යම් යම් පෝෂක සංඝටක විශේෂයෙන්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ නොලැබීමට ද ඉඩ ඇත. (ඇමුණුම 2 - වයස්ගත වැඩිහිටියන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වර්ග).

වයස්ගත ඔබට ආහාර ගැනීමේ දී පහත සඳහන් ගැටළු ඇති විය හැකිය.

4.1 'ආහාර රසවත් නැත'

'ආහාර වල රස නොදැනේ' යැයි ඔබ කලබල වනවා ද?

ඔබ මැදිවියට ප්‍රභා වීමත් සමඟම දිවෙහි ඇති රසාංකුර ප්‍රමාණය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු වේ. එම හේතුවෙන් බේධය නිෂ්පාදනය ද අඩු වන අතර බේධය සමග ආහාර මුසු වීම අඩු වේ. විවිධ රසාංකුර උත්තේජනය අඩු වන අතර ඔබට ආහාරය රසවත් නැතැයි හැඟෙනු ඇත.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හෝ නාසය අවහිර වීමක දී ඔබට සුවඳ දැනීම අඩු විය හැකිය. සුවඳ නොදැනීම ආහාර පිළිබඳ රුචියක් නොමැති වීමට හේතු වේ. විඩැවින් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට ප්‍රතිකාර ගැනීමට වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වන්න.

අධික ලෙස දුම් පානය කිරීම හා බුලත් විට සැපීම, ආහාර රස දැනීම සහ ආහාර රුචිය අඩු වීමට හේතු වේ. විඩැවින් දුම් පානයෙන් හෝ බුලත් විට සැපීමෙන් වැළකී සිටීම සුදුසු වේ.

ඇතැම් සෞඛ්‍ය ගැටළු සහ ඔබ ගන්නා ඇතැම් ඖෂධ නිසා ආහාරයේ අම්හිර රසයක් ඇති වීමට හා රස නොදැනීමට හේතු විය හැකිය. විවැනි අවස්ථා වලදී ඖෂධ වෙනස් කර ගැනීමට ඇති හැකියාව ගැන වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසන්න.

ආහාර වල රස දැනීම අඩු වූ විට එය ආහාර රුචිය අඩු වීමට ද, ශරීරයේ බර අඩු වීමටද, පෝෂණය දුර්වල වීමටද, එමගින් ප්‍රතිශක්තිය අඩු වී මරණය පවා ඇති වීමට ද හේතු වේ.

කිසිවක් මුඛයේ නොමැති වීමක දී ඔබට යම්කිසි රසයක් දැනේ නම් වෛද්‍යවරයාගෙන් ඒ පිළිබඳව විමසන්න.

රස පිළිබඳ ගැටළු අවම කර ගන්නේ කෙසේද ?

- ඔබේ මුඛය පිරිසිදුව තබා ගන්න.
- 'තැම්බුම් හොඳි' / 'රසම්' වැනි දේශීය ආහාර පාන ගැනීමට උත්සාහ කර බලන්න.
- ආහාරයේ රස වැඩි කර ගැනීමට තෙල් සහ ලුණු භාවිතයට වඩා දෙහි හෝ ලෙමන් යුෂ, විනාකිරි, කුළුබඩු හෝ ඖෂධ පැළෑටි භාවිතා කරන්න.
- ආහාර පිසීමට විවිධ වූ ක්‍රම භාවිතා කරන්න. එමෙන්ම විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර යොදා ගන්න.
- ඔබ ගන්නා ඖෂධ රසය කෙරෙහි බලපානවාදැයි දැන ගැනීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා සිටින්න.



4.2 'ආහාර සැපීමට ඇති අපහසුතාවය'

ආහාර සැපීම දුෂ්කර මන්ද?

ඔබේ දත් දිරා පත්වී තිබීම, දත් මුල් දියවීම, කැඩුණු දත් තිබීම සහ දත් නොමැති වීම, දුර්වල දත් තිබීම, මුඛය වන වීම, මුඛයේ තුවාල, මුඛයේ ආසාදන වැනි තත්ත්වයන් ද මුඛ පිළිකා, හකු ඇරයේ පිපුරුම්, හකු සන්ධිවල වේදනාවන්, පාකින්සන් රෝගය වැනි කල් පවතින රෝගාබාධ, මාංශ පේශී දුර්වලතා සහ මුඛයේ පටක ඝන වීම් යන කරුණු ආහාර සැපීම කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය.

ආහාර සැපීමේ දුෂ්කරතා ඇති විට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

- මෘදු බවින් යුතු ආහාර අනුභව කරන්න. තවද ආහාර කුඩා කැබලි වලට කපාගෙන ආහාරයට ගන්න. ඇතැම් සහ ආහාර තැම්බීමෙන්, වාෂ්පයට යොමු කර තැම්බීමෙන් සහ අඹරා ගැනීමෙන් සැපීම පහසු කරවයි.
- ආහාර ගිලීමට පෙර හැකිතාක් දුරට සෙමින් සපා ගන්න.
- සහ ආහාරයන් අර්ධ සහ හෝ දියරමය තත්ත්වයට පත් කර ගෙන ආහාරයට ගන්න.
- තේ, කෝපි සහ සිසිල් බීම වර්ග ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා දෙන්නේ නැත.
- දියරමය ආහාර පමණක් ආහාරයට ගැනීම මගින් ආහාර මාර්ගයේ මාංශ පේශී හැකිලීම සිදු විය හැකිය. එබැවින්, කුඩා සහ ආහාර කැබලි කිහිපයක්වත් දියරමය ආහාර සමඟ එකතු කර ගන්න.
- ආහාර ගැනීමට පහසු වන පරිදි දත් ඇඳි නියමාකාරයට සකස් කර ගන්න.
- ආහාර සැපීමේ ගැටළුවක් ඇති නම්, දන්න වෛද්‍යවරයා / වෛද්‍යවරයාගෙන් විමසා සිටින්න.



4.3 'මුඛයේ ඇලෙන සුළු බවක් හා වියළි බවක් දැනීම'

ඔබට මුඛයේ ඇලෙන සුළු බවක් / වියළි බවක් දැනේ ද?

- විවිධ වර්ගයේ ඖෂධ භාවිතයෙන් මුඛයේ ඇලෙන සුළු බවක් ඇති විය හැකිය.
- බේධය අඩු වීම හේතුවෙන් ද මුඛය තුළ ඇති ආහාර සිර වීම සිදු විය හැකිය.

මුඛයේ වියළි බවක් ඇති විට ආහාර ගිලීම සහ ආහාර දිරවීම දුෂ්කර වන අතර විදුරුමස් රෝග ඇති වීමට ද හේතු වේ.

මුඛයේ ඇලෙන සුළු බවක් හෝ වියළි බවක් ඇත්නම් ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

- දිනකට ප්‍රමාණවත් තරම් දියර වර්ග විටින් විට පානය කරන්න.
- නිරතුරුවම ඔබේ මුඛය සේදීම සිදු කරන්න.
- ඔබේ ඖෂධ ප්‍රතිකාර වෙනස් කිරීමට වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න.



4.4 'කුස ගිනි නොදැනේ' (ආහාර රුචිය අඩුයි)

ඔබට කුසගින්නක් නොදැනෙන්නේ ඇයි?

ඔබ හිරෝගී වුවද කුසගිනි නොමැති බවක් හෝ දවස පුරා කුස පිරී ඇති බවක් දැනිය හැකිය. එබැවින් ඔබ ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩු විය හැකිය.

ඔබ ගන්නා ඇතැම් ඖෂධ මෙන්ම ඔබට ඇති ඇතැම් සෞඛ්‍ය ගැටළු ද මෙයට හේතු විය හැකිය. එබැවින් මෙවැනි ගැටළු ඇති විට දී වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැසෙන්න.

ආහාර රුචිය වැඩි කර ගැනීමට කුමක් කළ හැකිද?

- ආහාර රුචිය අඩු නම්, ආහාරයේ හැඩය, පැහැය සහ ස්වභාවය වෙනස් කරන්න.
- විවිධත්වයකින් යුතු එළවළු සහ පලතුරු වර්ග සමඟ වර්ණවත් හා සිත් ගන්නා සුළු ලෙස සැකසූ ආහාර වේලක් ආහාර රුචිය වැඩි කිරීමට හේතු වේ.
- ඔබ මීට පෙර ආහාරයට ගෙන නැති එළවළු, පලතුරු හෝ ඉස්සන් දැල්ලන් වැනි මුහුදු ආහාර සහිත නව ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳ සොයා බලන්න.
- හොඳින් ක්‍රියාශීලී වන්න. එයින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ වලට අමතරව ඔබට කුසගිනි හොඳින් දැනීමට ද මෙය හේතු වේ.



4.5 'අසතුටුළායක බවින් සිටීම'

ඔබට තනිකමක් හෝ අසතුටු බවක් දැනේද?

ඔබගේ මානසිකත්වය පහත වැටී ඇති විට, ඔබට කුසගිනි දැහෙන්නේ නැත.

ඔබට සතුටින් සිටිය හැකි ද?

- සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම මානසික සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වීමට උපකාරී වේ.
- පවුලේ හෝ අවට සිටින අය සමඟ එක් වී ආහාර ගැනීම සඳහා උත්සාහ කරන්න.
- ඔබට ඇති ගැටළු පිළිබඳ හිතවත් කෙනෙකු සමඟ විවෘතව කතා කරන්න.
- ඔබේ මානසික තත්ත්වය යහපත් නොවේ නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.



4.6 'ආහාර සිරවීම'

කැස්ස ඇති විටදී, කරා කරමින් ආහාර ගැනීමේදී හා වේගවත්ව යමක් පානය කිරීමේදී ආහාර සිරවීම සිදු විය හැකිය.

ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

ඔබට නිතර ආහාර සිරවීමේ ගැටළු ඇත්නම්, ඔබ ආහාර ගැනීමේ දී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

- ආහාර ගන්නා අතරතුර රූපවාහිනිය නැරඹීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමෙන් ඇත් වන්න.
- ඔබ ආහාර ගනිමින් සිටින විට දියර වර්ග පානය කිරීම හෝ කතා බහ කිරීම සිදු නොකරන්න.
- සෙමින් අනුභව කරන්න, සහ දිගා වි/ හාත්සි වී ආහාර අනුභව නොකරන්න.
- සෑම විටම යමෙකු සිටිනා තැන ආහාර ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

රැකවරණය සලසන්නා හෝ වෙනත් අසල සිටින අයෙකු හට, යම් මහලු පුද්ගලයෙකු තම උගුර පෙන්වමින් හුස්ම ගැනීමට අපහසු බවක් පෙන්වයි නම්,

- * උරහිස් පතු දෙක අතරින් පස්වරක් ඔබේ අතින් ඔහුගේ පිටට තට්ටු කරමින් උපකාර ඉල්ලා සිටින්න.
- * පුද්ගලයා තවමත් ආහාර සිරවීමෙන් පීඩා විඳියි නම්, හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යොමු කරන්න

4.7 'මළ බද්ධිය'

ඔබ හට ඇති සමහර රෝග තත්වයන් හෝ ඖෂධ භාවිතය හේතු වීමෙන් සහ ඇතැම් විට මානසික ගැටළු හේතු වීමෙන් නිධන්ගත මළ බද්ධිය ඇති විය හැකිය. ඔබ හට මළ බද්ධිය තිබේ නම්, ආහාර ගැනීමට බියක් ඇති වීම හෝ ආහාර සඳහා රුචිකත්වයක් ඇති විය නොහැක.

මළ බද්ධිය ඇති වීමෙන් මිදෙන්නේ කෙසේද?

- ඔබ ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය මෙන්ම ජලය ඇතුළු දියර ප්‍රමාණයද වැඩි කරන්න.
- පළතුරු, එළවළු , බෝංචි සහ නොපාහින ලද ධාන්‍ය වැනි තන්තු සහිත ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් ඔබේ ආහාර වේලේ වලට ඇතුළත් කර ගන්න.
- යම් නියමිත ආහාර වේලකින් පසු නිතිපතා මළපහ කිරීමට පුරුදු වන්න. උද - උදේ ආහාරයෙන් පසු
- ඔබට අමතර තන්තු අතිරේකයන් හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය විය හැක.
- මළ බද්ධිය දිගටම පවතී නම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.



5. විනෝදයෙන් ආහාර පිස ගන්න

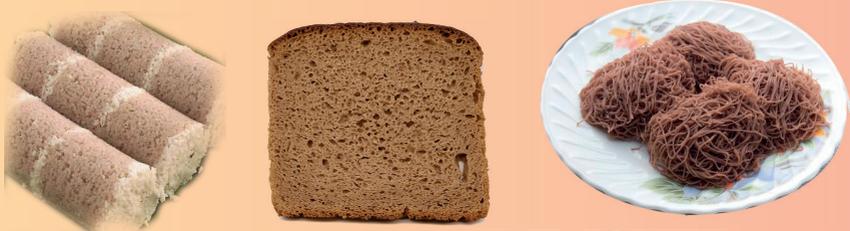
වයස්ගත පුද්ගලයන්හට ආහාර විෂ වීම ධරපතල රෝගී තත්වයන් ඇති කළ හැකිය. නිවසේ පිළියෙළ කළ ආහාර සැලකිලිමත්ව පිළියෙළ කොට ගබඩා කර තැබිය හැකි නම් ආහාර විෂ වීම වළක්වා ගැනීමට හැකිවේ. පුද්ගලික ස්වස්ථාවය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම මගින් ආහාර විෂ වීම වළක්වා ගත හැකිය. හැකිනම් පවුලේ අය හෝ මිතුරන් සමඟ එකට විනෝද වෙමින් ආහාර පිළියෙල කරන්න.

5.1 සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වට්ටෝරුවක් සැලසුම් කිරීමට උපදෙස් කිහිපයක්

- පූර්ණ ධාන්‍ය හෙවත් නොපාහින ලද ධාන්‍ය ආහාර හැකි සෑම විටම ආහාරය සඳහා තෝරා ගන්න. තම්බපු හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල්, කුරක්කන් ඇතුළු අනෙකුත් ධාන්‍ය සහ පියලි ඇට වර්ග ඔබේ ආහාර වට්ටෝරුවට එකතු කරගන්න.
- නිර්මාංශික පුද්ගලයින් ධාන්‍ය (බත්, කුරක්කන්, මෙහේර, බඩ ඉරිඟු සහ තිරිඟු) සමඟ පියලි ඇට වර්ග ආහාරයට එකතු කර ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.



- ඔබ හට රොට්, පිරිටු, ආප්ප හෝ ඉඳි ආප්ප ආදිය ආහාරයට ගැනීමට අවැසි නම්, පූර්ණ ධාන්‍ය හෙවත් නොපාහින ලද ධාන්‍ය පිරි හෝ කුරක්කන් පිරි, පියලි ඇට වර්ග සමඟ (මුං ඇට, කඩල, කවිපි, උඳු) හා එළවළු සමඟ මිශ්‍ර කරමින් ඒවා පිළියෙළ කරන්න.



- ඔබගේ ආහාර සඳහා විවිධ වර්ණ ඇති එළවළු වර්ග (දේදුනු වර්ණ) සහ කොළ පැහැති පලව වර්ග එකතු කරන්න.



ප්‍රජාව තුළ වෙසෙන වයස්ගත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන් රැකබලා ගන්නන් උදෙසා පෝෂණය පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශය

- වැඩි කැල්සියම් ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීම සඳහා පීඩන උළුන් පිසීමෙන් හෝ කුඩා මාළු බැඳ මාළුවා සම්පූර්ණයෙන්ම ආහාරයට ගැනීම මගින් ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වළක්වා ගැනීමට උපකාර වේ.



- ඔබ නිර්මාංශිකයෙකු වේ නම්, යකඩ පහසුවෙන් අවශෝෂණය කිරීම සඳහා පැළච්ඟෙන චිත්‍ර ලබන පියලි ඇට වර්ග සහ රනිල කුලයේ ආහාර වර්ග වඩා යෝග්‍ය වේ.
- මස් පිසීමට පෙර විහි සියලු මේද කොටස් ඉවත් කළ යුතු අතර තෙල් නැති මස් කැබලි හෝ සම ඉවත්කළ කුකුල් මස් ආහාරයට ගන්න.
- ආහාරවල ඇති යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කිරීමට, ආහාරයට දෙහි හෝ ලෙමන් යුෂ එකතු කරන්න. එමෙන්ම ආහාර අනුභව කරන අතරතුර හෝ ආහාර ලබාගත් වහාම තේ හෝ කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකී සිටීම වඩා සුදුසු වේ.

- බිත්තර වල ඇති කොලෙස්ටරෝල් ශරීරයට අවශෝෂණය අඩු කිරීමට වළවළ වීකක් ඔම්ලට් සමඟ එක්කරන්න .
- හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ආහාර ගැඹුරු තෙල් බැඳ ගැනීමට වඩා, ඒවා බේක් කර, ශ්‍රිල් කර, වාෂ්පයෙන් තම්බා හෝ තම්බා ආහාරයට ගන්න.
- තෙම්පරාදු කරන විට දී හා ගැඹුරු තෙල් බැඳ ගන්නා විට දී පොල් තෙල් භාවිතා කරන්න.
- ලෙමන් යුෂ, ඖෂධීය පැළෑටි වර්ග හෝ කුළුබඩු ආහාර සමඟ මිශ්‍ර කර ගැනීම නිසා ආහාර වල රසය වැඩි වේ.
- පිසීමේදී ලුණු අඩුවෙන් භාවිතා කරන්න. දිනකට පුද්ගලයෙකුට ලුණු එක තේ හැන්දක් ප්‍රමාණවත් වේ.



- ප්‍රධාන ආහාර වලට අමතරව ගන්නා සුළු ආහාර සඳහා දේශීය පලතුරු, කපු, රට කපු, තල වලින් සෑදූ ආහාර හා යෝග්‍යව චිකතු කර ගන්න.



- ඔබ අධි බර හෝ දියවැඩියා තත්වයකින් පෙළේ නම්, පිටි හා මේදය අඩු (අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් සපයන) ආහාර ගන්න.
- ඔබ අධි රුධිර පීඩනය වැනි රෝගී තත්වයකින් පෙළේ නම්, ලුණු අඩුවෙන් ආහාරයට ගන්න. පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.



5.2 ආහාර පිසීමේ දී, මූලික පියවර 4 අනුගමනය කරන්න:

- පිරිසිදු කරන්න.
- වෙන් වෙන් වශයෙන් තබන්න.
- පිස ගන්න.
- ශීත කරන්න.



අ) පිරිසිදු කරන්න

- ඔබ ආහාර පිසීම ඇරඹීමට පෙර සබන් සහ වතුර යොදා ගනිමින් දෑත් සහ පිසීමට ගන්නා උපකරණ සෝදා ගන්න.
- ගලා යන ජලයට ඇල්ලීමෙන් පලතුරු සහ වළවළු හොඳින් සෝදා ගන්න.
- ටීන් හා බෝතල් වල පියන් විවෘත කිරීමට පෙර සබන් යොදා සෝදා ගන්න.



ආ) වෙන් වෙන් වශයෙන් තබන්න

- මස් හෝ මාළු හෝ ඩිත්තර වෙන් ආහාර වලින් වෙන් කර තබන්න.
- පිසූ ආහාර සමඟ නොගැටෙන ලෙස ශීතකරණය තුළ අමු ආහාර වෙන් වෙන් වශයෙන් ගබඩා කර තබන්න.



- ඔබ එකම පිහියක් හා කපන ලද්දක් භාවිතා කරන්නේ නම්, මස්, කුකුල් මස් සහ මුහුදු ආහාර කැපීමට පෙර වළවළු සහ පලතුරු ප්‍රථමයෙන් කපා ගැනීම සිදු කර ඉන් පසුව සබන් සහ ජලයෙන් පිහිය හා කපන ලද්දේ සෝදා ගන්න.
- ඔබ පිගානක් හෝ තැටියක් මත අමු මස් දමන්නේ නම්, වයට පිසින ලද ආහාර දැමීමට පෙර එම පිගාන හෝ තැටිය සබන් යොදා හොඳින් සෝදා ගන්න.
- ඔබ මස් කපා ගැනීමට පෙර ඔබේ දෑත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.

අ-) පිස ගන්න

- වළවළ හෝ කොළ පැහැති පලා වර්ග අධික පිසීමට ලක් නොකරන්න.
- මස් හා මාළු ඇතුළු මුහුදු ආහාර හොඳින් පිස ගන්න.
- ධාගෙට නැමිඳු හෝ නොතැමිඳු බිත්තර ආහාරයට නොගන්න.
- නැවත රත්කර ගන්නා චීට් ව්‍යංජනය ඉස්ම සමඟ හොඳින් උතුරුවා ගන්න.



අ-) ශීත කරන්න

ශීතකරණ හෝ අධිශීතකරණ කොටසෙහි ආහාර සිසිල් කිරීම සඳහා තබන විට එම කොටස් වල උෂ්ණත්වය ප්‍රශස්ථ මට්ටමේ තිබිය යුතුය.

- මිලදී ගැනීමෙන් පැය 2 ක් ඇතුළත ආහාර ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න.
- පිසින ලද ආහාර ඔබ වය පිළියෙළ කළ වහාම ශීතකරණය තුළ තබන්න. ඒවා සිසිල් වන තෙක් බලා සිටීම අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් පසුදින ඒවා හිසි පරිදි උණුසුම් කිරීමෙන් පසු දිවා ආහාරය හෝ රාත්‍රී ආහාරය සඳහා ලබා ගන්න.



6. නිරෝගී බරක් පවත්වාගෙන යාම

ඔබ වයසට යාමත් සමඟ තරුණ අවධියේ දී මෙන් නොව ක්‍රියාශීලී බවින් අඩු අයෙකු විය හැකි අතර, වීටිට අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් ශරීරයෙන් වැය වේ. විඛේවත් ඔබට වයස්ගත අවධියේ අවශ්‍ය ශක්තිය සාපේක්ෂව අඩුය.

විමෙන්න ඔබගේ ආහාර රුචිය අඩු හෝ වෙනසක් නොවී තිබිය හැකිය. එම නිසා නිරෝගී බරක් පවත්වා ගැනීමට ආහාර පාන වලින් ලබා ගන්නා ශක්තිය සමඟ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ව්‍යායාම මගින් දායක කරන ශක්තිය තුලින් විය යුතුය.

නිරෝගී බරක් පවත්වා ගන්නේ කෙසේද ?

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ඔබගේ බර නිරෝගී පරාසයක ඇති දැයි ඔබට පෙන්වා දෙනු ඇත.

පහත සඳහන් සූත්‍රය මගින් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගණනය කළ හැක.

$$\text{BMI} = \text{Weight (Kg)} \div \text{Height}^2 \text{ (meters)}$$

වැඩිහිටියන් සඳහා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) වර්ගීකරණය

ඔබ තරමක් බරින් වැඩි හෝ බරින් අඩු අයෙකු හෝ නිරෝගී බරක් ඇති අයෙක් නම් දිගටම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම සිදු කරගෙන යා යුතුය.

ඔබේ ශරීරයේ බර නිරෝගී බර පරාසයක පවත්වා ගැනීමට පහත උපදෙස් අනුගමනය කිරීම හෝ ඔබගේ වෛද්‍යවරයාගෙන්/පෝෂණවේදියාගෙන් උපදෙස් ලබා ගත හැක.

අරමුණ	ආහාර ප්‍රමාණය	ආහාර පිළිබඳ අමතර උපදෙස්	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්
<p>හිරෝගී බරක් පවත්වාගෙන යාමට (බර අඩු කර ගැනීමට හෝ වැඩි කර ගැනීමට නොවේ) මෙන්ම</p> <p>ඔබ ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලී නම්,</p>	<p>පෙර පරිදිම ආහාර ලබා ගන්න.</p>	<p>ඔබ දෛනිකව ගනු ලබන ආහාර වේලේ සඳහා සියළු ආහාර කාණ්ඩ ඇතුලත් වී ඇති බවට සහතික වන්න.</p>	<p>මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු ස්වායු (ඇරොබික්, aerobic) ව්‍යායාම අවම වශයෙන් සතියකට විනාඩි 150 ක් හෝ වැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු ව්‍යායාම සතියකට විනාඩි 75 ක් සිදු කරන්න.</p> <p>මෙම ව්‍යායාම එක දිගට කළ නොහැකි නම්, වරකට අවම ලෙස විනාඩි 10 ක් ලෙස කොටස් වලට කඩා සිදු කරන්න.</p>
<p>ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් සීමා සහිත වේ නම්,</p>	<p>පෙර පරිදිම ආහාර ලබා ගන්න.</p> <p>ඔබගේ සිරුරේ බර වැඩි වෙමින් ඇත්නම් කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේදය අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණ අඩු කරන්න.</p>	<p>ඔබට අඩුවෙන් ආහාර පාන ලබා ගැනීම සඳහා උපකාර වන පරිදි කුඩා ප්‍රමාණයේ පිඟානක්, බඳුනක් හෝ විදුරුවක් භාවිතා කරන්න.</p> <p>කුස පිරී යාමට පෙර ආහාර ගැනීම නවත්වන්න.</p>	<p>මාංශ පේශි සවිමත් කරන ක්‍රියාකාරකම් සතියකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක් වන ලෙස සිදු කරන්න.</p> <p>ඔබට හැකි පරිදි කායික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී වන්න.</p>

<p>බර අඩු කරගැනීමට නම්,</p>	<p>කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේදය අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කරන්න.</p> <p>ඵලවළු සහ පලතුරු වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගන්න.</p>	<p>පූර්ණ හෝ නොපාහිත ධාන්‍ය සහිත අඩු මේදය සහිත ආහාර වේල් ලබා ගන්න. ඔබට අඩුවෙන් ආහාරපාන ලබා ගැනීම සඳහා උපකාර වන පරිදි කුඩා ප්‍රමාණයේ පිඟානක්, බඳුනක් හෝ වීදුරුවක් භාවිතා කරන්න.</p> <p>කුස පිරී යාමට පෙර ආහාර ගැනීම නවත්වන්න.</p>	<p>මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු ස්වායු (ඇරොබික්, aerobic) ව්‍යායාම අවම වශයෙන් සති‍යකට විනාඩි 300 ක් හෝ වැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු ව්‍යායාම සති‍යකට විනාඩි 150ක් සිදු කරන්න.</p> <p>ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් මට්ටමක පවතී නම් හැකි උපරිම අයුරින් ක්‍රියාශීලී වීමට උත්සහ කරන්න.</p> <p>මාංශ පේශි සවිමත් කරන ව්‍යායාම සති‍යකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක් වන ලෙස සිදු කරන්න.</p>
<p>බර වැඩි කර ගැනීමට නම්,</p>	<p>කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.</p>	<p>හිතකර මේදය සහිත ආහාර අනුභව කරන්න. සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේල් දෙකක්වත් දිනපතා එක් කරගන්න.</p>	<p>මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුතු ස්වායු (ඇරොබික් - aerobic) ව්‍යායාම අවම වශයෙන් සති‍යකට විනාඩි 150 ක් හෝ වැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුතු ව්‍යායාම සති‍යකට විනාඩි 75 ක් සිදු කරන්න.</p> <p>මාංශ පේශි සවිමත් කරන ක්‍රියාකාරකම් සති‍යකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක් වන ලෙස සිදු කරන්න.</p>

ස්වාභූ ව්‍යායාම (ඇරෝබික් ව්‍යායාම)

- කාඩියෝ (cardio) යන්න මත දිවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම, ඇවිදීම, කඳු නැගීම, ඇරෝබික් නැටුම් යනාදිය වේ.
- මෙම ව්‍යායාම මගින් හෘද ස්පන්දනය සහ හුස්ම ගැනීමේ වේගය උත්තේජනය කරයි.
- ඇරෝබික් ව්‍යායාම මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා පමණක් නොව, ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම හොඳින් පවත්වා ගැනීමට ද උදව් වේ.



මාංශ පේශී සවිමත් කරන ක්‍රියාකාරකම්

මාංශ පේශී සවිමත් කරන ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍ය වනුයේ,

- එදිනෙදා සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා
- අස්ථි ශක්තිමත්ව ගොඩනැගීම සහ පවත්වාගෙන යාම සඳහා
- රුධිරගත සීනි සහ රුධිර පීඩනය නියාමනය කිරීම සඳහා
- නිරෝගී බරක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා
- ආතතිය අඩු කර ගැනීම සඳහා



මහළු වයසේ දී, ඔබේ ශාරීරික ක්‍රියාශීලීත්වයේ ස්වභාවය අනුව අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.

කාන්තාවක් සඳහා

ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී නොවේ නම්,	මධ්‍යස්ථ ලෙස ක්‍රියාශීලී වේ නම්,	ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවක් ගත කරයි නම්,
කැලරි 1600	කැලරි 1800	කැලරි 2000 – 2200

පුරුෂයෙක් සඳහා

ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී නොවේ නම්,	මධ්‍යස්ථ ලෙස ක්‍රියාශීලී වේ නම්,	ක්‍රියාශීලී ජීවන රටාවක් ගත කරයි නම්,
කැලරි 2000 – 2200	කැලරි 2200 - 2400	කැලරි 2400 – 2800

ඔබ යම් රෝගී තත්ත්වයකින් පසුවන අවස්ථාවක දී ආහාරයෙන් ලබා ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න. තවද සුව වන අවධියේ දී සති 02 ක් යන තුරු ආහාරයෙන් ලබා ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න.

ඔබට පණිවිඩයක්

මනක තබා ගන්න!
ඔබ කන බොන හැම දෙයක්ම ඔබේ නිරෝගී බව තීරණය කරයි !!!
ඔබට හැකි තරමින් ක්‍රියාශීලී වන්න.

ඇමුණුම්

ඇමුණුම 01

නිරෝගි වැඩිහිටියෙකු සඳහා නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණ

ආහාර කාණ්ඩ	දිනකට නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණය
ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර	7 - 13
එළවළු සහ පලා වර්ග	
එළවළු	3
පලා වර්ග	1
ශාකමය ප්‍රෝටීන් (පියලි ඇට)	3 - 4
සත්ත්ව ප්‍රෝටීන්	
මාළු / මේදය ඉවත් කළ මස්	2 - 4
බිත්තර	1
පළතුරු	2 - 3
නැවුම් කිරි හා මුහුන් යොදා සකස් කළ කිරි ආහාර	1/2 - 1
තෙල් සහිත ඇට, බීජ හා තෙල්	2

ආහාර කාණ්ඩ	එක් ආහාර ප්‍රමාණයක් යනු
ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර	<p>බත් කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 65)</p> <p>පිසින ලද නුඩල්ස් / පැස්ටා කෝප්ප 1/2</p> <p>පාන් පෙති 01 (ග්‍රෑම් 30)</p> <p>මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ඉඳි ආප්ප 02 (එකක් ග්‍රෑම් 10)</p> <p>ආප්ප 01 (ග්‍රෑම් 25)</p> <p>රොටි 1/2 (විශ්කම්භය සෙ.මී 9.0 හා ඝනකම සෙ.මී 0.5)</p> <p>පිට්ටුවකින් 1/4 ක් (විශ්කම්භය සෙ.මී 5.0 හා උස සෙ.මී 5.0)</p> <p>තෝසේ 01 (ග්‍රෑම් 20 - 25)</p> <p>තම්බපු කොස් හා දෙල් කෝප්ප 1/2</p> <p>මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අර්තාපල් ගෙඩි 01</p> <p>තම්බපු බතල, මයියොක්කා හා වෙනත් අල වර්ග කෝප්ප 1/2</p>

<p>එළවළු සහ පලා වර්ග</p> <p>එළවළු</p> <p>අල එළවළු</p> <p>පලා වර්ග</p>	<p>මේස හැඳි 03</p> <p>බෝංචි/මුරුංගා/වැටකොළ/පතෝල/දඹල/කරවිල/තිබ්බටු/එළබටු/වම්බටු/පිපිඤ්ඤ/ගෝවා/මාලු මිරිස්/තක්කාලි/-කෙසෙල්මුව/ගෝවා මල්/ඇඹරැල්ලා/වට්ටක්කා ආදිය....</p> <p>කැරට්/බීට්/රාබු/නෝකෝල්/කොහිල/නෙළුම් අල ආදිය....</p> <p>මේස හැඳි 03</p> <p>ගොටුකොළ/කතුරුමුරුංගා / මුකුණුවැන්න/නිවිති/කංකුං/අගුන/තෙබු/සාරණ/තම්පලා/මුරුංගා කොළ/වට්ටක්කා කොළ/කැරට් කොළ/බීට් කොළ/රාබු කොළ/නෝකෝල් කොළ/ ගෝවා කොළ/පැණන් කොළ/මයියොක්කා කොළ/ළපට් කොහිල දළ/ළුණු කොළ ආදිය</p>
<p>පියලි ඇට වර්ග/මාළු / බිත්තර/මේදය ඉවත් කළ මස්</p> <p>පියලි ඇට වර්ග</p> <p>මාළු, මේදය ඉවත් කළ මස්</p> <p>බිත්තර</p>	<p>පිඬු පරිප්පු මේස හැඳි 03</p> <p>පිඬු කඩල පරිප්පු මේස හැඳි 03</p> <p>පිඬු මුං පරිප්පු මේස හැඳි 03</p> <p>පිඬු / තම්බපු කඩල කෝප්ප 1/2 (ගුණි 75)</p> <p>පිඬු / තම්බපු කවුපි කෝප්ප 1/2 (ගුණි 75)</p> <p>පිඬු / තම්බපු මුං කෝප්ප 1/2 (ගුණි 75)</p> <p>මාළු/කුකුල් මස්/හරක් මස්/එළු මස් ගුණි 30</p> <p>වියළි හාල් මැස්සන් (9-10 ක් පමණ) ගුණි 15</p> <p>කරවිල ගුණි 15 (ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ)</p> <p>බිත්තර 01</p>

පලතුරු	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="453 158 840 375"> මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩි 01 කුඩා බෙලි 01 අනෝදා කෝප්ප 1/2 රට ඉඳි 02 වියළි මිදි මේස හැඳි 04 </td> <td data-bbox="840 158 1006 375">} කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩි පලතුරු</td> </tr> <tr> <td data-bbox="453 375 840 766"> ගස්ලඬු කැබලි කෝප්ප 02 කුඩා ප්‍රමාණයේ පේර 1 - 2 අන්තාසි කැබලි 02 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අඹ 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දොඩම් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දිවුල් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇපල් 01 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දෙම් ගෙඩි 01 මිදි ගෙඩි 10 -15 ජමිඬු ගෙඩි 10 -15 කුඩා පෙයාස් ගෙඩි 01 </td> <td data-bbox="840 375 1006 766">} කාබෝ-හයිඩ්‍රේට් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පලතුරු</td> </tr> <tr> <td data-bbox="453 766 840 954"> වෙරළ, ලොවි, උගුරැස්ස, දං, දෙහි නෙල්ලි, කොමඩු </td> <td data-bbox="840 766 1006 954">} කාබෝ-හයිඩ්‍රේට් අඩු පලතුරු</td> </tr> </table> <p>අලිපේර ගෙඩි 1/2 - හිතකර මේද සහිත පලතුරු</p>	මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩි 01 කුඩා බෙලි 01 අනෝදා කෝප්ප 1/2 රට ඉඳි 02 වියළි මිදි මේස හැඳි 04	} කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩි පලතුරු	ගස්ලඬු කැබලි කෝප්ප 02 කුඩා ප්‍රමාණයේ පේර 1 - 2 අන්තාසි කැබලි 02 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අඹ 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දොඩම් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දිවුල් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇපල් 01 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දෙම් ගෙඩි 01 මිදි ගෙඩි 10 -15 ජමිඬු ගෙඩි 10 -15 කුඩා පෙයාස් ගෙඩි 01	} කාබෝ-හයිඩ්‍රේට් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පලතුරු	වෙරළ, ලොවි, උගුරැස්ස, දං, දෙහි නෙල්ලි, කොමඩු	} කාබෝ-හයිඩ්‍රේට් අඩු පලතුරු
මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩි 01 කුඩා බෙලි 01 අනෝදා කෝප්ප 1/2 රට ඉඳි 02 වියළි මිදි මේස හැඳි 04	} කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩි පලතුරු						
ගස්ලඬු කැබලි කෝප්ප 02 කුඩා ප්‍රමාණයේ පේර 1 - 2 අන්තාසි කැබලි 02 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අඹ 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දොඩම් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ දිවුල් 01 කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇපල් 01 මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දෙම් ගෙඩි 01 මිදි ගෙඩි 10 -15 ජමිඬු ගෙඩි 10 -15 කුඩා පෙයාස් ගෙඩි 01	} කාබෝ-හයිඩ්‍රේට් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පලතුරු						
වෙරළ, ලොවි, උගුරැස්ස, දං, දෙහි නෙල්ලි, කොමඩු	} කාබෝ-හයිඩ්‍රේට් අඩු පලතුරු						
නැවුම් දියර කිරි හා මුහුන් යොදා සකස් කළ කිරි ආහාර	නැවුම් කිරි කෝප්ප 1 මුදවපු කිරි කෝප්ප 1/2 යෝගට් කෝප්ප 1 වීස් ග්‍රෑම් 15						
තෙල් සහිත ඇට හා බීජ	රටකපු මේස හැඳි 01(පිරුණු) කපු කැබලි 07 තල ග්‍රෑම් 15						
ගා ගත් පොල්	මේස හැඳි 01(ග්‍රෑම් 10)						
තෙල්	මේස හැඳි 01(ග්‍රෑම් 05)						

- තේ කෝප්ප - මි.ලී. 200
- මේස හැඳි 01 - 15 මි.ලී./ග්‍රෑම්
- තේ හැඳි 01 - 5 මි.ලී./ග්‍රෑම්
- ගිනි පෙට්ටි 01 ක් - සෙ.මී. 4 x සෙ.මී. 3 x සෙ.මී. 1

ඇමුණුම 2

වයස්ගත වැඩිහිටියන් සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමින් හා ඛනිජ ලවණ

පෝෂකය	වැදගත්කම	සමහරක් ආහාර ප්‍රභව
කැල්සියම්	අස්ථි තුනී වීම වළක්වමින්, අස්ථි ශක්තිමත්ව පවත්වා ගනී.	කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන, හාල්මැස්සන්, තද කොළ පැහැති එළවළු, පලා වර්ග, සබලකරණය (fortified) කරන ලද ධාන්‍ය වර්ග සහ පලතුරු යුෂ, ටින් මාළු
කොපර්	හෘද රෝග සහ ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැළැක්වීමට, ප්‍රතිශක්තිය සහ ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට, කොලැජන් නිපදවීමට අවශ්‍ය වේ.	මේද සහිත ඇට වර්ග විශේෂයෙන් කජු, කඩල, , බෙල්ලන්, ධාන්‍ය වර්ග, මස් සහ මාළු , ඩාර්ක් (කළු) වොකලට්, කොළ පැහැති පලා වර්ග, සත්ත්ව අක්මා ඇතුළු සත්ත්ව අවයව
යකඩ	රක්තහීනතාවය වැළැක්වීම සඳහා රතු රුධිර සෛල (RBC), DNA සහ ශක්තිය (ATP) නිෂ්පාදනය කිරීමට අවශ්‍ය වේ.	රතු මස් සහ මස් නිෂ්පාදන, සත්ත්ව අක්මාව, සබලකරණය (fortified) කරන ලද ධාන්‍ය සහ ඇට වර්ග, තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලා වර්ග, සෝයා , කඩල, මුං ඇට, කවිපි , වියළි පලතුරු
මැග්නීසියම්	මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සහ යහපත් මානසික පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය වේ, විශාලය වැනි මානසික රෝග සඳහා ඇති අවදානම අඩු කරයි, දියවැඩියා අවදානම අවම කරයි, රුධිර පීඩනය වැඩි වීම අඩු කරයි, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක කරයි, හදවත සෞඛ්‍ය සම්පන්න කරයි, අස්ථි ශක්තිමත්ව තබයි.	මේදය සහිත මාළු, ඩාර්ක් වොකලට්, තෙල් සහිත ඇට සහ ඩීප් වර්ග, ඇලිගැටපේර, කොළ පැහැති එළවළු/ කොළ පැහැති පලා වර්ග, මස්, නොපානිත ලද සහල්, පරළු පාන්
පොටෂියම්	රුධිර පීඩනය අඩු කරයි, චක්‍රගතිය ගල් ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි. සෛල ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා වැදගත් වන අතර අස්ථි ශක්තිමත්ව තබයි.	පලතුරු සහ එළවළු, විශේෂයෙන් කෙසෙල්, වියළි මිදි, පොත්ත සහිතව අල සහ බෝංචි වර්ග
ෆෝලේට්	ස්නායු පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා උපකාරී වේ. මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කරන අතර සිහිය හොඳින් පවත්වා ගනී.	කොළ පැහැති පලා වර්ග, බෝංචි සහ මෑ ඇට (peas), පලතුරු සහ එළවළු, සබලකරණය කරන ලද උදෑසන ධාන්‍ය ආහාර, සත්ත්ව අක්මාව

විටමින් බී 12	රතු රුධිර සෛල හා DNA හි පදවීම සිදු කරයි, ස්නායු පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වීම සඳහා උපකාරී වේ.	මාළු , මස්, කුකුල් මස්, ඩික්තර, කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන , මුහුදු ආහාර, සබලකරණය කරන ලද ධාන්‍ය නිෂ්පාදන
සී විටමින්	ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි, ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කරයි, තුවාල සුව වීම වේගවත් කරයි, රුධිර නාල සිහින් වීම (atherosclerosis) වළක්වයි, හෘද රෝග සහ ඇතැම් පිළිකා තත්ත්ව අවදානම අඩු කරයි, ශක්තිය නිපදවීමට උදව් කරයි. මානසික යහපැවැත්ම සඳහා මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අවැසි රසායනගන් හිසි පරිදි උත්තේජනය කරයි.	පලතුරු සහ එළවළු, විශේෂයෙන් දෙහි කුලයේ ගෙඩි වර්ග, කොළ පැහැති පලා වර්ග
ඩී විටමින්	කැල්සියම් අවශෝෂණය, අස්ථි ඝනත්වය පවත්වා ගැනීම, ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැළැක්වීම සිදු කරයි.	කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන, සැමන්, බල මාළු, කෙලවල්ලන් සහ ඩික්තර, සබලකරණය කරන ලද ධාන්‍ය වර්ග, යෝගට් සහ යුෂ වර්ග, උදෑසන හිරු එළියට නිරාවරණය වීම
ඊ විටමින්	ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කරයි, ආසාදන වලට ඔරොත්තු දීම සිදු කරයි.	එළවළු තෙල්, තෙල් සහිත ඇට වර්ග, කොළ එළවළු
තන්තු	හෘද රෝග සහ දියවැඩියාව අවදානම අවම කරයි. ආහාර පීරිණ ක්‍රියාවලිය ප්‍රවර්ධනය කරයි.	පලතුරු සහ එළවළු, නොපානිත ලද ධාන්‍ය, බෝංචි, මෑ ඇට හා මේදය සහිත ඇට වර්ග
ඔමේගා 3 මේද අම්ල	රුමැටික් ආතරයිටිස් රෝග ලක්ෂණ අඩු කිරීම, විපත්වීම ආශ්‍රිත පේශි වල සිදු වන ක්ෂය වීම අඩු කරයි, ඇල්සයිමර් රෝගය ඇතිවීමේ අවදානම අවම කිරීම.	මුහුදු ආහාර - සැමන්, බලමාලු, කෙලවල්ලන්, සාර්ඪන් සහ මැකරල් (හුරුල්ලා, සුඩයා, කුම්බලාවා, තොඩයා), සෝයා, වොල්වො නටිස්, ප්ලෙක් සිඩිස්, කැනෝලා තෙල්

ඇමුණුම 3

තැම වට්ටෝරු සඳහා උදාහරණ

වට්ටෝරු අංක	01	02	03	04	05	06	07
උදේ 6 ට	හැවුම් දියර කිරි / කිරි හේ						
උදේ ආහාරය	කඩල/කඩිප/ මුං ඇට ගාගත් පොල්/ උම්බලකඩ සම්බෝල	කිරි බත්, මාළු කරය, සීනි සම්බෝල / කට්ට සම්බෝල	පාන්, බිත්තර මම්ලම්, මිශ්‍ර වළවළ කරය	ඉඳි ආප්පා, කිරි මාළු / බිත්තර කරය / මස් කරය , පොල් සම්බෝල	මුං කිරි බත්, උම්බලකඩ දැමූ ශුණු මිරිස්	බත්, කරවල / කාල් මැස්සෝ වැදුම/කරය, වළවළවත්	හෝසේ, වළවළ සාම්බාරු හොදි සමඟ සම්බෝල
උදේ 10 ට	ලැව්වලා/ හැලපා/ පෑන් කේක්/ වැලි තලප, කිරි හේ / ප්ලේන් ඊ	හෝතට් පලතුරක් සමඟ	කොළ කැඳ/ සවි කැඳ	සමහෝෂ අග්ගලා. කිරි හේ/ ප්ලේන් ඊ	කෙසෙල්, තල කැරලි කිරි හේ/ ප්ලේන් ඊ	තල ගුලි / රූලන්, බෙලි මල්, / රඹාවල වැනි ව්‍යාධිය පානයක්	හෝතට් පලතුරක් සමඟ
දිවා ආහාරය	බත්/ වළවළ දෙකක්වත් සමඟ කොළ මැල්ලුමක් හෝ මිශ්‍ර වළවළ සලාද						
	මාළු	කුකුල් මස්	හාල් මැස්සන්/ කරවල	බිත්තර	මාළු	සෝයා	කුකුල් මස්
අතුරුපස	ගස්දමු/ අඹ/ වරකා/ කොමඩු/ අන්තායි/ අඟි පේරා/ දුවුල් කිරි/ පලතුරු සලාද						
සවස 4 ට	තල කරලි, කෙසෙල්, කිරි හේ/ ප්ලේන් ඊ	හේක්/ ක්‍රීම් කැකරු, ප්ලේන් ඊ	වළවළ සුප්	රූලං අඬවා/ වැලිතලප/ ලැව්වලා/ පෑන්කේක් කිරි හේ/ ප්ලේන් ඊ	වළවළ / විකන් සුප්	සැන්ඩ්විච්, කිරි හේ/ ප්ලේන් ඊ	සමහෝෂ අග්ගලා. කිරි හේ/ ප්ලේන් ඊ
රාත්‍රී ආහාරය	බත්, වළවළවත්, කරවල වැදුමක් සමඟ මිශ්‍ර වළවළ සලාදයක්	පිරිටු / මාළු හෝට් සෝයා කරය / බිත්තර / මස් කරය	හුඩ්ලිස්, වළවළවත්, මස් කරය	පාන්, මාලු/ කාල් මැස්සන් කරය, පොල් සම්බෝල, මිශ්‍ර වළවළ කරය	තෝසේ / ඉඩලි සමඟ පොල් සම්බෝලය, මිශ්‍ර වළවළ කරය	ඉඳි ආප්පා, පොල් සම්බෝල, මාළු / සෝයා / බිත්තර / මස් කරය	බත්, සැමන්/ බිත්තර, වළවළවත්
අතුරුපස	කෙසෙල් / ගස්දමු / පැණි කොමඩු / පේරා / අඹ / අන්තායි/ හෝතට්						
තිරුමාංශ අංශ	සෝයා (TVP), හෝට්, දඹල, පරප්පු මුං ඇට, කඩල, කවිපි තම්බා හෝ කරය ලෙස ලබා දෙන්න. ටෝටු ආදිය මස් මාංශ වලට ආදේශයක් ලෙස ගත හැකිය.						

විමර්ශන

- https://www.cdc.gov/salt/pdfs/sodium_tips_older_adults.pdf accessed on 28/12/2017
- What's On Your Plate? The National Institute on Aging guide to healthy eating.
- Visit to see how much to eat from each food group based on your age, sex, and physical activity level.

දායකත්වය

- **කේන්ද්‍රස්ථානය** - වෛද්‍ය ලක්මාණී මාගොඩරත්න, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, අධ්‍යක්ෂ (වැඩ බලන), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කතෘ -

- වෛද්‍ය අනෝමා සී. එම්. ධස්නායක, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- වෛද්‍ය ශ්‍රේණි මාදුළුගේ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, වැඩිහිටි හා ආබාධිත අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- සී.එස්. ඉලංගම්ගේ මහත්මිය, සැලසුම් හා වැඩසටහන් සහකාර, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- ටී. සුන්දරවදනී මහත්මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- රුක්ෂානි සේමසිංහ මහත්මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
- **දෙමළ පරිවර්තනය** - ටී. සුන්දරවදනී මහත්මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

තාක්ෂණික දායකත්වය -

1. වෛද්‍ය එල්. ගම්ලත්, පාරිසරික හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය හා ආහාර සුරක්ෂිතතා පිළිබඳ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2. වෛද්‍ය රසාංජලි හෙට්ටිආරච්චි, පෝෂණ අංශයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
3. වෛද්‍ය ආනන්ද ජයලාල්, තරුණ, වැඩිහිටි හා ආබාධිත අංශයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
4. වෛද්‍ය ඩී.ටී.එස්.කේ. සිරිවර්ධන, බෝ නොවන රෝග අංශයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
5. වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස, විශේෂඥ වෛද්‍ය පෝෂණවේදී, ප්‍රධානී, පෝෂණ ඒකකය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය
6. වෛද්‍ය ලක්මාණී මාගොඩරත්න, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, අධ්‍යක්ෂ (වැඩ බලන), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
7. වෛද්‍ය අනෝමා සී. එම්. ධස්නායක, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

8. වෛද්‍ය ශිරෝමි මාදුවගේ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, තරුණ, වැඩිහිටි හා ආධාරක අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
9. වෛද්‍ය චිරන්තිකා විතාන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, නව යොවුන් හා තරුණ සෞඛ්‍ය ඒකකය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
10. වෛද්‍ය නානුජ විජේතිලක, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
11. වෛද්‍ය යසෝමා කුමාර චිරසේකර, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
12. වෛද්‍ය මොනිකා විජේරත්න, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය, ධස්නාහිර පළාත
13. වෛද්‍ය සජානි නදීකා, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
14. වෛද්‍ය වර්ජිනි මල්ලවආරච්චි, ජාතික වෘත්තීය නිලධාරී, පෝෂණවේදය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය
15. වෛද්‍ය චතුරානි වික්‍රමසිංහ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
16. වෛද්‍ය දිලුෂා උඩුගම, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
17. වෛද්‍ය කනිෂ්ක අනුකෝරල, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
18. වෛද්‍ය සමන්තා විජේවර්ධන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
19. වෛද්‍ය වාන්දනී විතාන, වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
20. වෛද්‍ය චරන්ද්‍රී චිරසේකර, වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
21. වෛද්‍ය ජනනි මහීපාල, වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
22. වෛද්‍ය සී.සී. වයි අබේවර්ධන, වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
23. වෛද්‍ය නිපුනි අමරසේකර, වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
24. පියරත්න පනාවල මනතා, වැඩිහිටි සංගමයේ සභාපති
25. එම්. ටී. ධර්මසිලන් මනතා, සහකාර අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

26. කේ. ඒ. එන්. සී. එස්. කුරුච්චි මිය, සහකාර අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
27. ලක්මණ හිලකරත්න මිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
28. ඒ.සී.ඩී.ඩී. ආතාචුද්‍ර මෙහෙවිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
29. සී.එස්. ඉලංගම්ගේ මිය, සැලසුම් හා වැඩසටහන් සහකාර, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
30. සජීවනී මිරිනාගල්ල මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
31. රුක්ෂානි සේමසිංහ මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
32. ටී. සුන්දරවදනී මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (සී.එම්.සී.සී.), පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
33. දුර්ගනී කුමාර මිය, සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය