

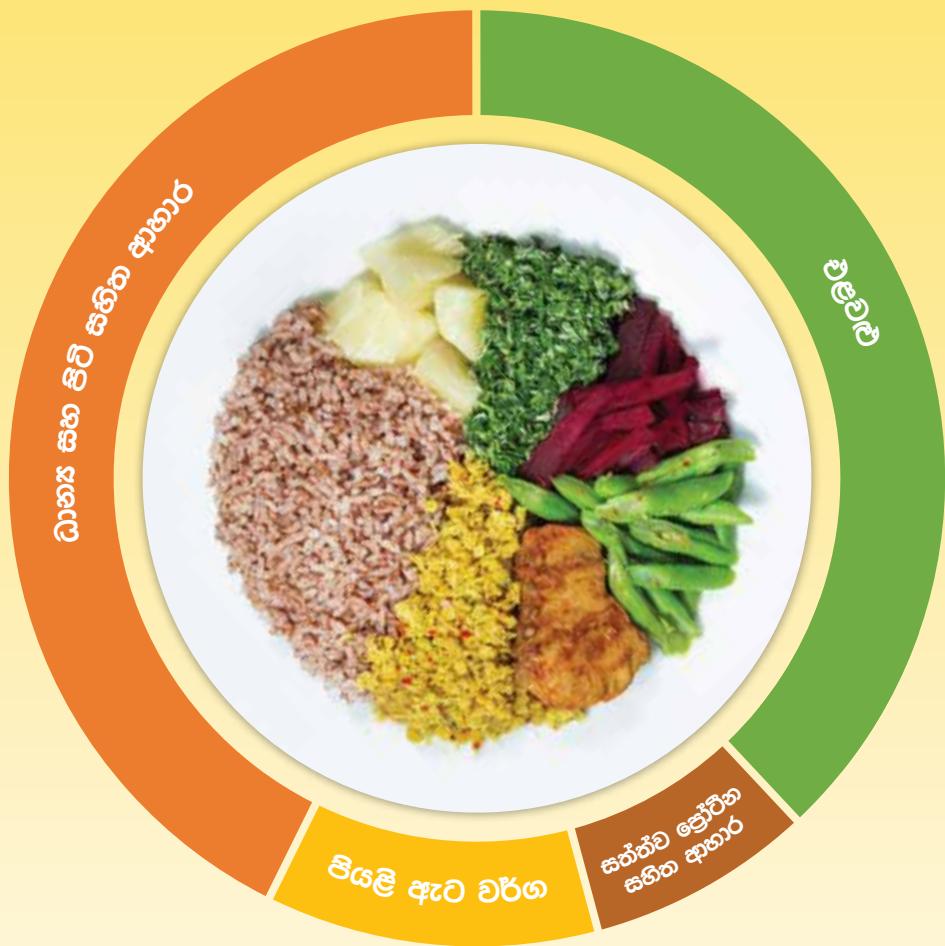


**F  
B  
D  
G** ශ්‍රී ලංකිකයන්  
සඳහා ආහාර  
මාර්ගෝනදේශ

ප්‍රහැතුකරුවන් සඳහා අත්හොත



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය  
ලේඛන අංශය  
2021



## සොබිජ සම්පත්න වැඩිහිටි ශ්‍රී ලංකිකයෙකු සඳහා ආදාර්ග බිත් පිළාගැනීම්

1. බාහා සහ පිරි සහිත ආහාර වලින් (තම්බපු හේ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් සහ තම්බපු හේ ව්‍යාංශන ලෙස පිළියෙළ කළ අල/කොස්/දෙල් ආදිය තම කැමැත්ත මත) පිළාගැනීන්  $1/2$  ක් බෙදා ගන්න.  
පියලු ඇට වර්ග වලින් ද කාබෝහයිඩ්වීට යම් ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.
2. පිළාගැනී ඉතිරි භාගයෙන්  $2/3$  කට අවම වශයෙන් එළවුල වර්ග දෙකක් සහ එක් පලා වර්ගයක් බැඟින් බෙදා ගන්න.
3. ඉතිරි  $1/3$  ට ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර බෙදා ගන්න. මෙහිදී වැඩි කොටසක්,  $2/3$  ක් ගාක ප්‍රෝටීන් වලින්ද  $1/3$  ක් සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් වලින්ද අඩු කර ගන්න.



# සෞඛ්‍ය ආමාත්‍යාංශයේ පෝෂන අංශයේ ප්‍රකාශනයකි



එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර  
සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය



ਆහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය සහ ශ්‍රී ලංකා පෝෂන සංගමයේ සහයෝගිකාවයෙකි  
මූල්‍ය එක්සත් ජාතීන්ගේ ලමා අරමුදලේ මිලද අනුග්‍රහයෙකි



# **ශ්‍රී ලංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ**

පෙළමු මුද්‍රණය - 2002  
දෙවන සංස්කරණය - 2011  
නැවත මුද්‍රණය - 2014, 2016  
තුන්වන සංස්කරණය - 2021

ISBN : 978-624-5719-58-7

# ප්‍රචණ

පෙරවදන.....	V
පුරුෂීකාව.....	VI
 1. හැඳින්වීම - ආහාර සහ හෝරන .....	1
2. ආහාර මාර්ගේපදේශ 1 - වර්ණවත් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ගන්න .....	9
3. ආහාර මාර්ගේපදේශ 2 - පාහින ලද ධානු හා ඒවායේ නිෂ්පාදන වෙනුවට තැම්බූ හෝ නිවුතු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුටිව සහිත ධානු හා ඒවායේ නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න .....	20
4. ආහාර මාර්ගේපදේශ 3 - දිනකට අවම වශයෙන් එළවා වර්ග දෙකක්, පලා වර්ගයක් සහ පලනුරු වර්ග දෙකක් ආහාරයට ගන්න.....	26
5. ආහාර මාර්ගේපදේශ 4 - සංමු ආහාර වේශකමට පියලි ඇට වර්ගයක් සමඟ මාං හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් එකතු කර ගන්න .....	37
6. ආහාර මාර්ගේපදේශ 5 - නැවුම් දියර කිරී හෝ එහි මුද්‍රණ ලද නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.....	42
7. ආහාර මාර්ගේපදේශ 6 - කුරු, රට කුරු, තල වැනි තෙල් සහිත ඇට හෝ බිජ වර්ග අඩුරක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.....	46
8. ආහාර මාර්ගේපදේශ 7 - කැමලට යුතු එකතු කර ගැනීම හා යුතු වැඩි කැමල ගැනීම සීමා කරන්න .....	53
9. ආහාර මාර්ගේපදේශ 8 - පැණිවීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සිනි ආදේශක සීමා කරන්න .....	56
10. ආහාර මාර්ගේපදේශ 9 - ජලය සෞඛ්‍ය සම්පත්නම පානයයි: දවස පුරා වෙශර විදුරු 8 සිට 10 දක්වා (ලිටර් 1.5-2.0) පානය කරන්න .....	60
11. ආහාර මාර්ගේපදේශ 10 - ක්‍රියාකාලීන වන්න : අවම වශයෙන් සතියකට මිනින්තු 150 - 300 අතර කාලයක් මධ්‍යස්ථාපන ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න .....	65
12. ආහාර මාර්ගේපදේශ 11 - දිනකට එක දිගට පැය 7-8 ක වත් නින්දක් ලබා ගන්න .....	71
13. ආහාර මාර්ගේපදේශ 12 - පිරිසිදු සහ වස විස නැති ආරක්ෂිත ආහාර කැමල ගන්න.....	73
14. ආහාර මාර්ගේපදේශ 13 - නැවුම් හා නිවෙස්මීම පිළියෙළ කර ගත් ආහාර කැමල ගන්න : සැකසු හා අති සැකසු (processed and ultra-processed) ආහාර සීමා කරන්න .....	80
15. ආහාර මාර්ගේපදේශ 14 - කැමල ඇසුරුම් වල ඇති ලේඛල හැමිවම කියවන්න .....	84
16. ආහාර මාර්ගේපදේශ 15 - ගරහණී සහ කිරී දෙන අවධියේදී, පියලි ඇට වර්ග, හාල්මැසිසන්, කුඩා මාං, බිත්තර සහ මස් මෙන්ම එළවා හා පලනුරු ද වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න .....	88
17. ආහාර මාර්ගේපදේශ 16 - ලදුවන්ට පළමු මාස 06 සම්පූර්ණ වන තෙක් මෙවිනි පමණක දෙන්න. ඉන් අනතුරුව් අවුරුදු 2 වන තෙක් හා ඉන් ඕනෑම නිසි අමතර ආහාර සමඟ වයසට යෝගා පරිදි මෙවිනි ලබා දීම පවත්වා ගන්න .....	95
18. ආහාර මාර්ගේපදේශ 17 - ලමුන් සහ නව යොවනයන්ගේ ආහාරයට, පියලි ඇට වර්ග සමඟ මාං හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් සහ එළවා සහ පලනුරු වැඩිපුර එකතු කර ගන්න .....	107
19. ආහාර මාර්ගේපදේශ 18 - වයස් ගත පුද්ගලයන්ගේ ආහාරය සඳහා මාං, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් හෝ පියලි ඇට වර්ග සමඟ එළවා හා පලනුරු වැඩිපුර එකතු කර ගන්න .....	112
20. නිර්මාණ ආහාර වේල .....	117
21. ක්‍රියාකාරී ආහාර .....	122
 පාරිභාෂික වාග්මාලාව .....	125
මූලාශ්‍ර .....	127

# පෙරවැනි

නිසි පෝෂණයෙන් රක්වරණය

විවිධ ආහාර කාණ්ඩා නිවැරදි ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමබල ආහාර වේලක්, ආහාර රටා හා බැඳුණු රෝග වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වන අතර වෙනත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ද ලබා දේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම, පුද්ගලයෙකුට කියාගිලිව සිටීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ගක්තිය සහ අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ ලබා දෙයි. දිගු කාලීන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවන්ගේ වැදගත්කම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට විද්‍යාව පරිණාමය වී ඇති අතර එමගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම ද ඉතුම්ත කරයි. මෙමගින් කෙටි කාලීනව සහ වසර ගණනාවක් පුරා මතා සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම ලබා ගත හැකිය.

ශ්‍රී ලංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශයේ (FBDG) මෙම සංශෝධන සංස්කරණයේ සඳහන් වන ආහාර තීරණයේ, සාමාන්‍ය ජනතාවට ප්‍රායෝගිකව අවබෝධ කළ හැකි පරිදි විශේෂ කණ්ඩායමක් විසින් සම්පාදනය කර ඇත.

ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රථම වරට ශ්‍රී ලංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ ප්‍රකාශය පත් කළේ 2002 දි ය. එහි සංශෝධන ප්‍රකාශනයක් 2011 දී එහි දක්වන ලදී. 2020 දී, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් ශ්‍රී ලංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ නැවත සමාලෝචනය කර පාරිසරික වශයෙන් තීරසාර ආහාර පිළිබඳ ගෝලිය සංකල්පය හා බැඳුණු සාක්ෂි පදනම් කරගත් නවතම තොරතුරු ඇතුළත්ව යාවත්කාලීන කිරීමේ ක්රේතව්‍ය ආරම්භ කරන ලදී. එමගින්, ප්‍රජාවට කාලීන වශයෙන් අනුගත විය හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේල සහ ජීවන රටාව පිළිබඳව, කාලෝචිත හා යෝග්‍ය මග පෙන්වීමක් ලබා දේ.

මෙම ආහාර මාර්ගෝපදේශ මාලාව, සෞඛ්‍ය සේවකයින් විසින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තේරීම් සහ නිවැරදි ආහාර පිළිබඳව ප්‍රජාව යොමු කිරීමට සකස් කර ඇති අතර සාමාන්‍ය සහ විශේෂ තීරණයේ පිළිබඳ පුළුල් දැනුමක් ඇතුළත් වේ. එබැවින් මෙම මාර්ගෝපදේශය, ධනාත්මක වර්යාත්මක වෙනසක් ප්‍රජාව තුළ ඇති කරන අතර ප්‍රශ්නය විවිධත්වයකින් යුතු සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට මුළුන් උනන්දු කරනු ඇත. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් සම්පාදනය කරන ලද මෙම ආහාර මාර්ගෝපදේශ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගැනීම පිළිබඳව නිසැකවම ජනතාව උනන්දු කරන අතරම ප්‍රශ්නය පෝෂණ ප්‍රමිතින් ලතා කර ගැනීම සඳහා පූර්වීක්ෂණ දක්වනු ඇත.

එස්.එච්. මුණසිංහ,

ලේකම්,

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

## ප්‍රජාවිකාව

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක විවිධ ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර නිර්දේශීත ප්‍රමාණයන්ගෙන් සහ විවිධව්‍යකින් යුතුව ඇවිණු වේ. ජීවිත කාලය මූල්‍යීලද් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගැනීම බෝ තොවන රෝග සහ සියලු ආකාරයේ මන්දපෝෂණය වැළැක්වීමට මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීමට ද උපකාරී වේ. කෙසේවෙතත් ප්‍රජාවගේ ජීවන රටාවේ වෙනස්වීම් ආහාර වර්යා රටාවන් ද වෙනස්වීමට මත පාදා ඇත. ජතතාව කැලරි, මේද, සිනි සහ ලුණු අධික ආහාර මෙන්ම සැකසු ආහාර බහුල ලෙස ආහාරයට ගන්නා අතර බොහෝ පිරිසක් ප්‍රමාණවත් තරම් තන්තු බහුල පලතුරු, එළවුල් සහ කුරුවිට සහිත ධානා ආහාරයට තොගනී. මේට අමතරව, අවශ්‍ය පමණට ශාරීරක ත්‍රියාකාරකම් සිදු තොකිරීම ද සෞඛ්‍යයට ගෝලීය අවදානමක් වේ.

මෙම ප්‍රකාශනය පෙර සංස්කරණයන් පරිදීම, සාමාන්‍ය ශ්‍රී ලංකා කිකයෙකුට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් පරිහෝජනය කිරීම පිළිබඳ මත පෙන්වීම සඳහා සකසා ඇත. මෙම සංස්කරණයට, නින්ද, නිර්මාජ ආහාර වේල සහ හිජාකාරී ආහාර පිළිබඳ නව පරිවර්තේද එක් කරන ලදී. මෙම ප්‍රකාශනය පායිකාට තේරුමිගත හැකි වන පරිදි රුපමය නිරුපණයන් සහ වග විශේෂ අවධාරණයින් යුතුව අන්තර්ගත කොට සකසා ඇත. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශ්‍රී ලංකා කික වැඩිහිටියන් සඳහා ආහාර කාණ්ඩවල තිවැරදි ප්‍රමාණ පෙන්වන ආදර්ශ ආහාර පිශාන කැපී පෙනෙන තිද්දුණ වලින් එකකි.

මෙම ආහාර මාර්ගෝපදේශ සාමාන්‍ය ජනතාව ඉලක්ක කර ඇති අතරම විවිධ ජන කාණ්ඩයන් සඳහා නිර්දේශයන් ද එහි ඇතුළත් වේ. වඩා යහපත් පෝෂණ තන්ත්වයක් ලගා කරගත හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවකට ප්‍රජාවේ සියලුදෙනා අනුගත කර ගැනීම එහි අරමුණ වේ. තවද, ආහාර රටාවේ සිසු වෙනස්වීම් හේතුවෙන් ශ්‍රී ලංකා කිකයන් සඳහා වන ආහාර මාර්ගෝපදේශය සංශෝධනය කිරීම ඉතා වැදුගත් වේ.

මෙම මාර්ගෝපදේශය සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට සහ අනෙකුත් ව්‍යුත්කිකයන්ට හාඡා තුනෙන්ම ලබා ගත හැකි අතර ප්‍රධාන පොදු මාර්ගෝපදේශ දාහතරකින් සහ ඒ ඒ වයස් කාණ්ඩ වලට අදාළ මාර්ගෝපදේශ හතරකින් සමන්විත වේ. පෙර පැවති මාර්ගෝපදේශ සමාලෝචනය කිරීම මෙන්ම සංශෝධන මාර්ගෝපදේශ සකස් කිරීමට දායක වීම සහ මුදුණය කිරීම සඳහා මූල්‍යමය සහ තාක්ෂණික සහාය ලබා දීම සම්බන්ධයෙන් අපි ආහාර හා ක්‍රියිකරම සංවිධානයට (FAO) සහ ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමයට ක්‍රියා වෙමු. මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීමට තාක්ෂණික දායකත්වය දැක්වූ සියලුදෙනාට ස්තුති කරමු. පෝෂණ අංශයේ නිල වෙත අඩවියෙන් මෙම ප්‍රකාශනය ලබා ගත හැක.

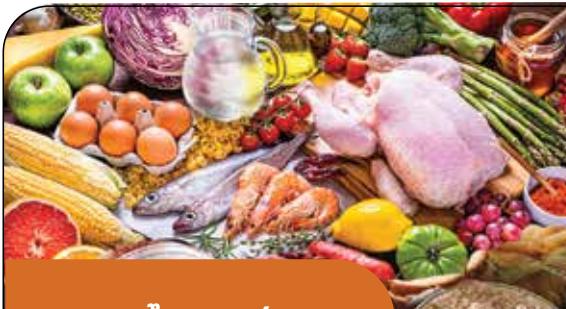
විශේෂයෙන් වෙවදා ලක්මීණි මාගොඩරත්න  
අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය,  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

[www.https://nutrition.health.gov.lk](https://nutrition.health.gov.lk)

විශේෂයෙන් වෙවදා ලක්මීණි මාගොඩරත්න  
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය.

විශේෂයෙන් වෙවදා අනෙක්මා සී.එම්. බස්නායක,  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයෙන්,  
පෝෂණ අංශය.

# හැඳින්වීම ආහාර සහ හෝජන



අපට ගත්තිය ලබා දේ (ප්‍රධාන වශයෙන් කිණික සහ මේදය)



අපගේ වෘත්තායට සහ ගිරුණේ නිසි මූදාකුරින්වය  
ඇත්ත්වා ගැනීමට උපකාර වේ (ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රෝටීන්)



අප ලෙඩි රෝග විළින් ආරක්ෂා කරගි (ප්‍රධාන  
වශයෙන් විට්මින්, බ්ලික් ඉව්ණ, තැන්තු)

ලෙඩි රෝග විළින් හා අපහසුතාවයන්ගෙන් තොර, මතා ගරීර සුවතාවයක්, ප්‍රශස්ත සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් සහ යහපැවැත්මක් සඳහා මෙන්ම දීර්ඝායුෂ් ලැබේමට ද සෞඛ්‍ය සම්පන්න, සමඟල ආහාර වේළක් ඉවහල් වේ.

## ආහාර යනු මොනවාද?

ආහාර යනු අප කන බොන සියලු දේ වේ. ඒවා, ඒවය සහ වර්ධනය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන අතර විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ පෝෂක නොවන සංසටක (ලදා: ගාක රසායන, තන්තු) විළින් සමන්විත වේ.

## පෝෂක පදාර්ථ යනු මොනවාද?

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ යනු ආහාරවල ඇති රසායනික සංයෝග (ලදා: කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විට්මින්, බනිජ ලවණ සහ ජලය) වන අතර ඒවා ගරීරයේ නිසි පැවැත්මට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට උපකාරී වේ.

## ආහාර වේලක් යනු කුමක්ද?

විවිධ ආහාර වලින් පිළියෙළ කරන ලද, දවසේ නිශ්චිත වේලාවකදී (ලද් ආහාරය, දිවා ආහාරය හෝ රාත්‍රී ආහාරය) පරිහැළුණය කරනු ලබන කැම වල එකතුවක් ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්වේ.

## සමඛල ආහාර වේලක් යන්නෙහේ අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

ඩානාස, එළවල, පලා, පියලි ඇට, මාල හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, පලනුරු, තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ වර්ග නිරදේශිත ප්‍රමාණවලින් දවස පුරා පරිහැළුණය කිරීමෙන් පුද්ගලයෙකුට සමඛල ආහාර වේලක් ලබා ගත හැක.

## ත්‍රියාකාරී ආහාර යනු මොනවාද?

සාමාන්‍ය ආහාර වේලක අඩංගු, පෝෂණ ගුණය ඉක්ම නූ සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ඇති ආහාර වර්ග ත්‍රියාකාරී ආහාර ලෙස හැඳින්වේ (ලදා: කුල්බඩු, ඔඟධ පැලැටී, පලනුරු, එළවල, තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ වර්ග, ධානා වර්ග, ප්‍රීඛයාටික් සහ ප්‍රීඛයාටික් අඩංගු ආහාර). මේවා සමඛල ආහාර වේලකට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් බොහෝ ලෙඩි රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට හැකි වේ.

## තාරිසරික වශයෙන් තිරසාර, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් යනු කුමක්ද?

අඩු පාරිසරික බලපැමක් සහිතව ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා පදනා දායක වන ආහාර වේලක් පාරිසරික වශයෙන් තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්වේ (පාරිභාෂිත වාග්මාලාව බලන්න).

මෙම මාර්ගෝපදේශයේ ඇතුළත් තිරදේශ, තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේල් පිළිබඳ ලෙස්ක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ හා ආහාර සහ කෘෂිකර්මය පිළිබඳ සංවිධානයේ උපදෙස් වලට අනුකූල වේ.

## ආහාර සකස් කිරීම

ආහාර වල ගුණාත්මකභාවය, විවිධත්වය, ආරක්ෂිතව හෝ කල් තබා ගත හැකි කාලය වැවි දියුණු කිරීම සඳහා ඒවායේ මූල් ස්වභාවය වෙනස් කිරීම ආහාර සැකසීම වේ.



### සකස් නොකළ ආහාර

ඁාක වලින් හෝ සතුන්ගෙන් පැප්පුවම ලබා ගන්නා සහ කිසිදු වෙනසක් සිදු නොකර පරිහැළුණය කරන ආහාර (නැවුම් එළවල් සහ පලනුරු) වේ.

## අවම වශයෙන් සැකසු ආහාර



අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කිරීම, කැබලිවලට කැපීම, ඇඹරීම, වියලීම, තැම්බීම, පිළිස්සීම, සිසිල් කිරීම, අධි සිත කිරීම, පැසවීම හෝ පැස්ටරිකරණය කිරීම ආදි මූලික ක්‍රියාවන් මගින් පමණක් සැකසු නැවුම් ආහාර මෙම කාණ්ඩාවට අයත් වේ. අවම වශයෙන් සැකසු ආහාර වල තෙල්, මේද, සීනි, පුණු හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවේ (ලදා: කපන ලද එළවුල් හෝ පලතුරු, තැම්බු බිත්තර, උණු කළ කිරී).

## මූලිනැහීගෙයි කළමනා යොදා සැකසු ආහාර



නැවුම් හෝ අවම වශයෙන් සැකසු ආහාර වලට තෙල්, මේද, පුණු, සීනි සහ කුල්බඩු යොදා නිවසේදී හෝ අවන්හල්වලදී සකස් කරන ලද ආහාර වේ (ලදා: ව්‍යුත්තන, අව්‍යාරු, සලාද).

## සැකසු ආහාර



කල් තබා ගැනීම හෝ රසය වැඩි කිරීම සඳහා පුණු, සීනි, මේදය හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය (ලදා: කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය, ස්පායිකාරක සහ ප්‍රතිමක්සිකාරක වැනි) තුනක් හෝ ඊට අඩු ප්‍රමාණයක් පමණක් එකතු කිරීමෙන්, කාර්මිකව හෝ වාණිජමය වශයෙන් නිෂ්පාදනය කරන ලද ආහාර වේ. එය මූල් ආහාරය ලෙසම හඳුනා ගැනීමට හැකි විය හෝ නොහැකි විය හැක. (ලදා: ටින් කළ/බෝතල් කළ පලතුරු, එළවුල්, පියලි ඇට් වර්ග, මාඟ සහ මස්).



## අති සැකසු ආහාර හා පාන වර්ග

මෙම ආහාර සැකසු ආහාර සඳහා හාවිතා කරන සීනි, තෙල්, ලුණු වැනි හා මූලිකැන්ගේයි සාමාන්‍යයෙන් හාවිතා නොකරන ප්‍රතිමික්සිකාරක, ස්පෑයිකාරක සහ කල් තබා ගන්නා රසායනික ඇතුළත්ව, අමුදවා පහක් හෝ වැඩි ගණනක් යොදා ගෙන කරමාන්තයාලා වල නිපද වූ ආහාර වේ. මේ අමතරව, සැකසු ආහාර සඳහා හාවිතා නොකරන සමහර ද්‍රව්‍ය (ලදා: රසකාරක, වර්ණකාරක, ස්පෑයිකාරක, පිපුමිකාරක ආදිය) සහ ආහාර වලින් නිස්සාරණය කර ගත් ද්‍රව්‍ය (ලදා: සේයා ප්‍රෝටීන, ගැක්ටෝස් අධික ඉරිගු සිරප් ආදිය) ද මේ සඳහා හාවිතා කරයි. මෙම ආහාර සඳහා උදාහරණ ලෙස සෞස්ප්‍රච්ච වර්ග, පැණි බීම, බේන්විස්, ක්‍රේමික තුවිල්ස්, සොස්ප්‍රච්ච සහ වෙනත් සැකසු මස් දැක්විය හැක.

මූලාශ්‍රය: ලල්ක ආහාර හා කැමිකර්ම සංවිධානය මගින් සම්මත කරගත් NOVA වර්ගිකරණ ක්‍රමය, 2019 (1)

මෙදෙනික ආහාර අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීම සඳහා, ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් සහ අවශ්‍ය නම් ඒ අතරට සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේල් එකක් හෝ දෙකක් එක් කොට ලබා ගත හැක. සිනැම ආහාර වේල් දෙකක් අතර පරතරය පැය 2-3 අතර කාලයක් තබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

ආහාර පහත සඳහන් පරිදි වර්ගීකරණය කළ හැක ;

### සැම දිනකම ගත හැකි - අවශ්‍ය පෝෂණ පෘෂ්ඨ පැනුර්ථි ලබා ගැනීම සඳහා



### සමහර විවිධ ගත හැකි - අපව තැප්තිමත් කිරීමට



### ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළැකිම යෝග්‍ය වන හෝ ඉතා සූල්‍ය මෙය ගත හැකි



## ශ්‍රී ලංකා කිකිදින්ගේ පරිහෙළුන රජාව අනුව කළමනාගත්, වැදගත් පෝෂණ ප්‍රභාර්ථ කිහිපයක්

### පෝෂණ ප්‍රභාර්ථය

### ආහාර ප්‍රතිවාස

### වැදගත් කරුණු

#### ප්‍රෝටීන්

මාල, බිත්තර, මස්, (දෙළා: කුකුල්, භරක්, එල්) සේෂ්‍යා, කබල, කවිපි, මු ඇට, පරිපුළු, බොෂ්ටි, දිඩිල, තැවුම් කිරි, විෂ, මුදවුපු කිරි, යෝගයි



සත්ත්ව ප්‍රෝටීන දැනාත්මක බවින් ඉහළ වන අනුර එහි සියලුම අත්‍යවශ්‍ය ඇමධිනෝ අම්ල අඩු ගැනී.

නිරමාජකයින් මෙම සියලුම අත්‍යවශ්‍ය ඇමධිනෝ අම්ල ලබා ගැනීම සඳහා කවිපි, කබල වැනි මූල්‍ය හෝර, ධානා සමඟ මිශ්‍ර කර පරිහෙළුනය කළ යුතුයි.

#### යෙකඩි

නීම් යකඩ - මාල, මස්, සත්ත්ව අවයව (දෙළා: පිශුදු, වෙශුග්‍රී)



දිනපතා ඕනෑම ආහාර වේලට යකඩ බහුල ආහාර එකතු කර ගත්තා.

නීම් නොවන යකඩ - සේෂ්‍යා ඇට, කබල, කවිපි, මු ඇට, පරිපුළු, උදු, බොෂ්ටි, කෙසෙල්වු, පලා වරිග (දෙළා: තමිපළා, පාරණ, ගොවුකොල, කතුරුමුරුංගා, වට්ටක්කා කොළ, බිට් කොළ).



සත්ත්ව මාංඡ වල ඇති නීම් යකඩ පහසුවෙන් ගැරියට අවශේෂණය කර ගනී.



පලා වරිග පිශීමේදී, එයට දෙහි යුතු එක් කර ගැනීම මිශ්‍ර යකඩ අවශේෂණය වැඩි කරයි.

ගයිරික් අම්ලය, වක්සලික් අම්ලය, සින්ක්, කැල්සියම්, වින්තර කිහිමදය, තේ සහ කෝපි වැනි දැයක් අවශේෂණය අඩු කරයි.

#### කැල්කියම්

හාල්මැස්සන්, සාලයා, පුරුල්ලා, කළවැන්නා වැනි කුඩා මාල, බුනිස්සන්, තැවුම් දියර කිරි, විෂ, මුදවුපු කිරි, යෝගට, තල, බිත්තර, කබල, දිවුල්, කෙසෙල්, තිබුවු එලබුතු, කොහිල අල, පොලොස්, වට්ටක්කා, තුඩ කරවිල, කරවිල, අගුණ කොළ, තමිපළා, කතුරුමුරුංගා, මුකුණුවැන්න, ගොපුකොළ, මුරුංගා කොළ, නොත්කැල් කොළ, වට්ටක්කා දල, රාඛ කොළ



කැල්සියම් බහුල ආහාර ගත්තා.

## ଵିପତ୍ତିନ୍ ଚି

ଶିର୍ଗୁଳିଯ, ତେଲ୍ ଓ ଜିନ ମାତ୍ର  
(ଲ୍ରଡ୍: ବିଲାଯ, କେଲିଲ୍ଲେଲା,  
ସାଲାଯ, ଜୁବିଯ, ଭୂର୍ଜିଲ୍ଲେଲା,  
ବୋଲ୍ଟିଲା), ରାନ୍ ମୁଁ, ବିନ୍ଦର  
କଣମଧ୍ୟ, ପିଙ୍ଗା, ଖାତ୍, ବିପତ୍ତିନ୍  
ବୀ ଥିଲାକୁ କରନ ଲ୍ଦ ଆହାର



ଦିନପକ୍ଷ ପେରପର୍ବେ 10 ତ୍ରୈ  
ପକ୍ଷପର୍ବେ 3 ତ୍ରୈ ଅତର କ୍ଷୁଲଦ୍ୟ,  
ଧୂମ ପରିବଳନ ବିନାବି 15-30  
ତ୍ରୈ ଅତର କାଲାଯକୁ ଶିର୍ଗୁଳିଯର  
ନିର୍ବିରଜନ୍ୟ ବିଲେନ ଦରିଯର  
ପ୍ରମାଣିତ କରି ବିପତ୍ତିନ୍ ବୀ  
ନିପଦ୍ଧିତ ଗନ୍ଧ ହୁଏଇବା  
ହେତୁ ତରମ୍ଭ ବିପତ୍ତିନ୍ ବୀ ବେଳୁଲ  
ଆହାର ପରିହୋତନ୍ୟ କରନନ.

## ଗୋଟେଲେବ

ବୋଲେହୀ ଶିଲାଲି ଜଣ ପଲନ୍ତର୍  
(ଲ୍ରଡ୍: ବେଲି, ପେର, ଧର,  
ଗେଲ୍ବୁ, ବୋଲ୍ବି, ବେନ୍ଦିକିକା,  
ମୁରଂଗା, କେଜେଜେମୁଲ,  
ନିରିପର୍ବେ, ନିତିନି)  
ପିଙ୍ଗା ଜନନୀତି ବିକ୍ଷିତ  
କବିଲ, କାଲି, ସେଂଦ୍ର ବୋଲ୍ବି,  
ତଳ, ପ୍ରିଣ୍ଟେର୍ଜ୍ୟୁ,  
କୋଳ ପ୍ରାଣୀତି ପଲା ପରି



ଶିଲିଦ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶିଲାଲି ଜଣ ପଲନ୍ତର୍ ଆହାରଯତ ଗନ୍ଧ.

## ଵିପତ୍ତିନ୍ ଲୀ

ନିତିନି କଣମଧ୍ୟ, ପିଙ୍ଗା,  
ଜନନୀତି ବିକ୍ଷିତ, ନାଲ୍ମିତି ଦିଯର  
କିରି, ବିଷ, ପରି  
କଣ/ରାନ୍/ନାକିଲି ପାପ ଶିଲାଲି  
ଜଣ ପଲନ୍ତର୍ (ଲ୍ରଡ୍: ପିରିପିକାକା,  
କ୍ଷେତ୍ର, କଣ ବିତଳ, ନକ୍କାରି,  
ଲାବୁଲ, ଧର, ଗେଲ୍ବୁ, ଦେବିତି)  
ତଥ କୋଳ ପ୍ରାଣୀତି ପଲା ପରି



ବିପତ୍ତିନ୍ ଲୀ ବେଳୁଲ ରାନ୍, ନାକିଲି,  
ଜଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପଲନ୍ତର୍, କୋଳ  
ପ୍ରାଣୀତି ପଲା ପରି ଜଣ  
ଜନନୀତି ମଧ୍ୟ ଆହାର ନେତ୍ରୀ  
ଗନ୍ଧ.

## ଵିପତ୍ତିନ୍ ବୀ<sub>12</sub>

ଶରକ୍ ମୁଁ, ପିଙ୍ଗା, କିନ୍ଧିଲ୍ ମୁଁ,  
ବିଲାଯ, କେଲିଲ୍ଲେଲା ପରି  
ମାତ୍ର, ବେଲ୍ଲନ, ନିତିନି  
ନାଲ୍ମିତି ଦିଯର କିରି, ବିଷ, ମୁଦିଲିପ୍  
କିରି, ଯେଂଗେରି



ବିପତ୍ତିନ୍ ବୀ<sub>12</sub> ବେଳୁଲ ଶିଲିଦ  
ଆହାର ନେତ୍ରୀ ଗନ୍ଧ.  
ନିରମାଣିକାରିତି ପ୍ରିଣ୍ଟେର୍  
ଦୋଧୁ ପ୍ରାଦ୍ୱାରା ଗନ୍ଧ କିରି  
ନିତିପାଦନକ୍, ବିପତ୍ତିନ୍ ବୀ<sub>12</sub>  
ଥିଲାକୁ କରନ ଲ୍ଦ ଆହାରକ୍  
ପରିପାଦନ ଆହାରଯତ ଗନ୍ଧ.

ମୁଲାଙ୍ଗ୍ୟ: ଶ୍ରୀ ଲାଙ୍କିକିଯନ୍ ଜଣନ୍ତି ପିଙ୍ଗା ପରିପାଦନ ଆହାର ମାରଗେପଦେଇ ଜଣନ୍ତି କିରିମେ ଜଣନ୍ତି କିରିମେ ପଦ୍ଧଦିତି, (2)

**පෝෂක පදාර්ථවල දෙනීනික අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම සඳහා  
විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර රස විවිධ්‍ය.**



## ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 1

## වර්ත්තුවන් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ගන්න

ඛානා, එළවුල් හා පලා වර්ග, පලතුරු, මාස හෝග, මාඩ, බිත්තර, කෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, කෙල් සහිත ඇට සහ බිජ වර්ග නිර්දේශීත ප්‍රමාණ වලින් ඇතුළත් විවිධත්වයෙන් යුතු සමඟ ආහාර වේලක් දිනපතා ගන්න. සමඟ ආහාර වේලක් මගින් සියලුම ආකාරයේ විෂමපෝෂණ තත්ත්වයන් ඇතුළු රෝග වළක්වාලීම සඳහා අවශ්‍ය පෙර්ශා පදාර්ථ ලබා දේ.

ආහාර වේලට විවිධත්වයක් එක් කරන ආහාර කාණ්ඩා 6 වනුයේ:



## ඛානා සහ පිටි සහිත ආහාර

ඛානා සහ එවායේ නිෂ්පාදන -  
නිර්දේශීත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පර්හේශනය කරන්න.

ඛානා: සහල්, තිරිගු, කුරක්කන්, ඉරිගු, මෙනෙරි, තෙණ හාල්

ඛානා නිෂ්පාදන: (උදා: ආප්ප, ඉදිඡාප්ප, පිටුව, රෝටි, පාන්, තුවිල්ස්, ව්‍යාඩි, තොස්, ඉඩිලි)

පිටි සහිත ආහාර - මේවා දිනපතා ආහාර වේලට ඇතුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන අතර තම රැවිය අනුව නිර්දේශීත ප්‍රමාණයන් තුළ පර්හේශනය කළ හැක.

අල වර්ග: අර්තාපල්, මණ්ඩෙකාක්කා, බතල, ඉන්නල, කිරි අල, රාජ අල වැනි අල වර්ග

කොස් සහ දෙල්

## එළවල් සහ පලා වර්ග -

නිරදේශීන ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිහෝජනය කරන්න

විටමින් ඒ බිජුල එළවල් - උදා: වට්ටක්කා, කුරට්, කහ බතල

### මූල එළවල් ඇතුළු අනෙකුත් එළවල් -

උදා: බෝංචි, මැණ කරල්, පතක්ල, වැටකොල්, මුරුගා, කරවිල, වමිබටු, කෙසෙල්මුව, මාඟ මිරිස්, දුඩිල

මූල එළවල් : බේට්, රාඛු, නොකොල්, කොහිල අල, නොලම් අල

පලා වර්ග - උදා: කතුරුමුරුගා, මුරුගා කොල, තම්පලා, සාරණ, තිවිති, මුකුජුවැන්න, ගොටුකොල, කෘත්තා, බේට් කොල, රාඛු කොල, වට්ටක්කා දළ



## පිශැලී ඇටට වර්ග

නිරදේශීන ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිහෝජනය කරන්න  
උදා: කඩල, කවිපි, මුං ඇටට, උදා, කොල්ලු, සේයා, පරිජ්පු

මිරුදය සහ කරදිය මාල, දැල්ලෝ, ඉස්සේ, කකුල්වෝ වැනි මූහුද ආහාර, භාල්මයේකන්, කරවල, සම රැකි කුකුල් මස් හා අනෙකුත් මස් වර්ග - නිරදේශීන ප්‍රමාණ වලින් පරිහෝජනය කරන්න. මේවා දිනපතා/සතිය පුරා වෙනස් කරමින් පරිහෝජනය කළ හැක.

**බිත්තර** - සෞඛ්‍ය සම්පත්නා වැඩිහිටියෙකුට දිනපතා එක් බිත්තරයක් පරිහෝජනය කළ හැක.  
උදා: කිකිලි බිත්තර/වටු බිත්තර/තාරා බිත්තර

## පලතුරු

නිරදේශීන ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිහෝජනය කරන්න

උදා: කෙසෙල්, අඩ, ගස්ලටු, අන්නාසි, පැණි කොම්බි, පේර, දොඩම්, පම්බු, ලොඩි, වෙරල්, උගුරසේස, අනෙක්දා, නොල්ලි, අලිගැට ජේර, බෙලි, දිවුල්





## නැවුම් දියර කිරී සහ එ්ටාගේ මූලුන් ගොඳා මුද්‍රණ ලද නිෂ්පාදන

- මේවා දිනපතා ආහාර වේලට අනුළත් කර ගැනීම අතක්වාස තොටෙන අතර තම රුවීය අනුව තිරේශීෂන ප්‍රමාණයන් තුළ පරිහෝජනය කළ හැක.

උදා: නැවුම් දියර කිරී, මුද්‍රුවූප කිරී, යෝගට්, විස්

## තෙල් සහිත ඇට සහ ඩිජ් වර්ග හා තෙල්

හිකර තෙල් සහිත ඇට සහ ඩිජ් - නිරේශීෂන ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිහෝජනය කරන්න.

උදා: රටකුණු, කුණු, තල, කොට්ටෙන්, වට්ටක්කා ඇට

**පොල්** - මේවා දිනපතා ආහාර වේලට අනුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශය තොටෙන අතර තම රුවීය අනුව නිරේශීෂන ප්‍රමාණයන් තුළ පරිහෝජනය කළ හැක.

උදා: ගා ගන් පොල් සහ පොල් කිරී

**තෙල් සහ මේද** - මේවා දිනපතා ආහාර වේලට අනුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශය තොටෙන අතර තම රුවීය අනුව නිරේශීෂන ප්‍රමාණයන් තුළ පරිහෝජනය කළ හැක.

උදා: පොල් තෙල්, ඉරිඹ තෙල්, කුනොලා තෙල් වැනි තෙල් වර්ග, බටර්, එළුම් තෙල්, මේද තැවරුම්



මෙම සැම ආහාර වර්ගයකම, කාබේහයිඩ්ට්, පෙප්පීනා, ලිපිඩ්, විටමින්, බනිජ ලුවනු සහ ජලය මෙන්ම කෙකි හා ගිරිරයට හිතකර ගාක රසායනීක ද විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් යුත්ත වන අතර, එය මතා ගිරිර ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ.

**දේශීනු පාරින්, වර්ණවත් වූ විවිධත්වයෙන් ශ්‍රතු ආහාර දිනපතා ගන්න.**

## එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් කොපමතු ප්‍රමාණයක් පරිභේදනය කළ යුතුද?

එය පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාකාරී මට්ටම, වයස, කායික තත්ත්වයන් සහ ස්ථීර පුරුෂ භාවය මත රඳා පවතී.

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩ වලින් පරිභේදනය සඳහා නිර්දේශීත ප්‍රමාණයන් ඇත. ඒවා ‘ආහාර ප්‍රමාණ’ (servings) ලෙස හැඳින්වේ.

පුද්ගලයෙකුගේ ගක්ති අවශ්‍යතාවය මත, එක් එක් ආහාර කාණ්ඩය සඳහා දිනකට නිර්දේශීත ‘ආහාර ප්‍රමාණයන්’ පහත දක්වා ඇත. මෙහි දක්වා ඇති පරාසයෙහි අවම අගය ක්‍රියාකාලී බවින් අඩු කාන්තාවක් (දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාවය කිලෝ කැලරි 1600) සඳහා වන අතර උපරිම අගය ක්‍රියාකාලී බවින් වැඩි පිරිමි අයෙකු (දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාවය කිලෝ කැලරි 2600) සඳහා වේ.



### නීරෝගී වැඩිහිටියකු සඳහා නිර්දේශීත ආහාර ප්‍රමාණයන්

පහත ‘ආහාර ප්‍රමාණයන්’ දක්වා ඇත්තේ එක් එක් ආහාර කාණ්ඩය මගින් සපයනු ලබන ප්‍රධාන පෝෂන පදනම් කර ගෙනය.

#### ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර-

ප්‍රධාන වශයෙන් කාබේහයිඩ්වීට් ලබා දේ. දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 8න් 13න් අතර

‘ආහාර ප්‍රමාණ’ එකක් සමාන වනුයේ (දෙ වශයෙන්)



පිසු බන් කෝප්ප භාගයක්  
(ගුණීම් 65)



හාල් පිටි වලින් පිසු මධ්‍යම  
ප්‍රමාණයේ ඉඩිඇජ්ප දෙකක්  
(එකක් ගුණීම් 10)



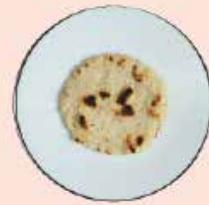
පාන් පෙන්තක්  
(ගුණීම් 30)



ලොකු පිටපුවකින්  $1/4$  ක් (සේ.මි. 3 උස හා සේ.මි. 5 විෂේකම්හය ඇති)



ආර්ප එකක්  
(ගුණීම් 25)



රෝටී  $1/2$  ( විෂේකම්හය සේ.මි. 9 හා සනකම සේ.මි. 0.5 පමණ)



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ තැමිබූ අල ගෙවියක්  
(බර ගුණීම් 100 පමණ)



තොස්සේ එකක්  
(ගුණීම් 20 - 25 පමණ)



තැමිබූ බනල/මයුද්-සේකුක්කා/  
අනෙකුත් අල වර්ග  
කොස්/දෙල් කොර්ප හාගයක්

## ව්‍යුත්වල්, පලා වර්ග සහ පෙළුණුරු -

ආහාර ප්‍රමාණා 1 ක් = කොර්ප  $1/2$  හෝ මේක හැඳි 3

ප්‍රධාන වශයෙන් විවිධ හා බිජිත ලැබා ඇත්තේ.

ව්‍යුත්වල් සහ පලා වර්ග දිනකට ආහාර ප්‍රමාණා 3න් 5න් අතර.

ආහාර සංඛීත මූල ව්‍යුත්වල්

කොළ පැහැ පලා වර්ග



විවිධ ජ්‍යෙෂ්ඨ ව්‍යුත්වල් - උදා: විටිවත්කා, කැරුටී,  
බොනා



මුල එළව්ල ඇතුළු අනෙකුත් එළව්ල - උදා:  
බොෂ්‌වි, මැ කරල, පතොෂ්ල, වැටකොල, මුරුංගා,  
කරවිල, වමිබු, කෙසෙල්මුව, මාඅ මිරිස්, දැඩිල,  
තක්කාලි, මල්ගේවා, ඇඹිරල්ලා, බීට්, රාඛු,  
නොශකේල්, කොහිල අල, නොඡම් අල

පලා වර්ග - උදා: කතුරුමුරුංගා, මුරුංගා කොල,  
තම්පලා, සාරණ, මුතුභුවැන්න, ගොටුකොල,  
කංකුන්, අයුණ කොල, තෙඩු කොල, බීට් කොල,  
රාඛු කොල, වට්ටක්කා දළ, තිවිති, කුරටි කොල,  
නොශකේල් කොල, ගේවා කොල, වැල් දැඩිම්  
කොල, මයුදුදෙසුක්කා, කොහිල දළ, එැණු කොල

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = කොෂ්ප්ප 1/2 හෝ  
මේස හැඳි 3

## පෙළතුරු - දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 2ක් 3ක් අතර

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් සමාන වනුයේ



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ  
කෙසෙල් ගේවියක්



කුඩා බෙලි ගේවි 1/2



අනෙක්දා කොෂ්ප්ප 1/2



වියලි මිද නො හැඳි 4

පිළ්ඳිය අධික  
පෙළතුරු



කැලී කපන ලද  
ගස්ලටු කේප්ප දෙකක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ පේර  
ගෙවී එකක්-දෙකක්



අන්නාසි පෙති  
දෙකක්



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අඟි  
ගෙවීයක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ  
දෙළඹම් ගෙවීයක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ දිවුල්  
ගෙවීයක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇපල්  
ගෙවීයක්



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ  
දෙළඹම් ගෙවීයක්



මිදි 5 -10



ඡමු 10 - 15



කුඩා ප්‍රමාණයේ  
පෙයාස් ගෙවීයක්

පිළ්යිය මධ්‍යම  
ප්‍රමාණයක්  
සහිත පලනුරු



වෙරළු, ලොවී,  
රුදුයෝස, දේ,  
ලෙලෙන, නෙල්ලී,  
කොමුඩු

පිළ්යිය අඩු  
පලනුරු

මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අලිගැට පේර ගෙවීයකින් 1/3 (ගුණීම් 50)



හිතකර මේදය  
බහුල පලනුරු

### සීමා කිරීමක් අවශ්‍ය නොවේ

**පියලු ඇට වර්ග, මාල්, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, නැවුම් දියර කිර සහ ඒවායේ මූහුන් ගොඳා මුදවන ලද නිෂ්පාදන - ප්‍රධාන වගයෙන් ප්‍රෝටීන ලබා දේ. පියලු ඇට වර්ග දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 3න් 5න් අතර**



පිසු පරිප්පු මේස නැදි 3  
පිසු කඩල පරිප්පු මේස නැදි 3  
පිසු මුං පරිප්පු මේස නැදි 3

තැමිබු කඩල කේප්ප 1/2 (ගුම් 75 පමණ)  
තැමිබු කට්ට කේප්ප 1/2 (ගුම් 75 පමණ)  
තැමිබු මුං කේප්ප 1/2 (ගුම් 75 පමණ)  
තැමිබු සෙශ්‍යා ඇට කේප්ප 1/2 (ගුම් 75 පමණ)

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = කේප්ප 1/2 හෝ  
මේස නැදි 3

**මාල්/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් - දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 2න් 4න් අතර**



පිසු මාල්/කුකුල් මස්/හරක් මස්/ලාරු මස්/  
එළ මස් ගුම් 30  
පිසු වියලි භාල්මැස්සන් ගුම් 15  
(භාල්මැස්සන් 9 - 10 පමණ)  
පිසු කරවල ගුම් 15 (හිනි පෙට්ටි එකක  
ප්‍රමාණයේ කැබුල්ලක්)

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = ගුම් 30 හෝ හිනි  
පෙට්ටි 2 ක ප්‍රමාණයේ  
කැබුල්ලක්  
(සෙ. ම්. 2 x 3 x 4)



**බිත්තර - දිනකට බිත්තර 1 ක්**

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = බිත්තර 1

## නැවුම් දියර කිරී සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන



නැවුම් දියර කිරී කෝප්ප 1  
(මි.ලි. 200)



මුදවපු කිරී කෝප්ප  
1/2 (ගැම් 100)



යොගට් කෝප්ප  
1 (ගැම් 100)



විස් ගැම් 15

## තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ වර්ග සහ තෙල් - ප්‍රධාන වගයෙන් මේදය ලබාදේ.



තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ  
දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 2 ක්

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් =  
රටකු පුරවපු මේස හැඳි 1  
කුපු මද 7  
තල මේස හැඳි 1 (ගැම් 15)



තෙල් - දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 1ක් 3න් අතර  
ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = තේ හැඳි 1 (ගැම් 5)



ගා ගන් පොල් හෝ පොල් කිරී  
දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 3න් 6න් අතර  
ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = මේස හැඳි 1 (ගැම් 15)



තේ කෝප්ප 1 = මි.ලි. 200



මේස හැඳි 1 = මි.ලි. 15

හො ගැම් 15



තේ හැඳි 1 = මි.ලි. 5 හො

ගැම් 5



ගිනි පෙටිරි එකක් =

සේ. මි. 4 x 3 x 1

## ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේලක් ලබා ගත හැකිය

කෙටි ආහාර වේලක් යනු, ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට ගත හැකි කුඩා ආහාර ප්‍රමාණයකි. මෙයින් ආහාරයට විවිධත්වයක් එක් කරන අතර දිනකට සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වරක් හෝ දෙවරක් ගත හැකිය. සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන කෙටි ආහාර වැඩිපුර ගැනීමෙන් දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාවය ඉක්මවිය හැකි අතර එය අධිඛර හා තරඟා තත්ත්වයන් ඇති වීමට හේතු වේ.

පෝෂණ ගුණයෙන් අනුන අඩු කැලරී ප්‍රමාණයක් සහිත කෙටි ආහාර තෝරා ගන්න. ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සහ කෙටි ආහාර වේලක් අතර පරතරය පැය 2-3 අතර පවත්වා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය.

හැකි සැම්වීම අති සැකසු කෙටි ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න. මෙවායේ තෙල්, සීනි, ප්‍රමුණ සහ කාඩ්ම් ආකළන (අදා: කාඩ්ම් රසකාරක, වර්ණකාරක හා කළ්තබා ගත හැකි රසායනික) අධිකව අඩංගු විය හැක.

### සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර කීපයක්

- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ නැවුම් පලනුරක්
- කුළු, රටකුළු, කොට්ටෙන්, තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ වර්ග අනුරක්
- තැම්බූ කබල, මූං ඇට කේප්ප 1/2 ක්
- තැම්බූ බඩුරිගු කරලක්
- කුරටි, පිපික්කුදා වැනි එළවුල තීරු කේප්ප 1/2 ක්
- යෝගට කේප්පයක් - සීනි අඩු/රහිත
- වියලි පලනුරු මෙස හැඳි 1 ක්
- සීනි, ප්‍රමුණ හා රසකාරක නොයෙදු බඳින ලද බඩුරිගු (පොරි) කේප්ප 1 ක්
- කොළ කැද විදුරුවක්
- සීනි නොයෙදු තේ හෝ කේප් කේප්ප 1 ක්





## මතක තබා ගන්න.

- දිනපතා ආහාරයට ධාන්‍ය, එළවලී, පලා, පලතුරු, මාල, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් සහ තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග නිරදේශීත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ඇතුළත් කර ගැනීමට වග බලා ගන්න.
- සතිය පුරා, විවිධ වර්ගයේ ආහාර තෝරා ගන්න.
- විවිධ වර්ගයෙන් රසයෙන් හා වයනයන්ගෙන් යුතු ස්වභාවික ආහාර තෝරා ගන්න. එය රසය, පෙෂ්ඨණ ගුණය සහ ආහාර රුචිය වැඩි කරයි.
- කෙටි ආහාරයක් අවශ්‍ය යයි හැගෙන විට, සෞඛ්‍යමත් කෙටි ආහාරයක් ලබා ගන්න.

## ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 2

**ඡාහිත ලද ධානස හා ඒවායේ නිෂ්පාදන වෙනුවට තැම්බූ හෝ නිවුමූ සහිත සහල් ඇතුළු කුරුවේට සහිත ධානස හා ඒවායේ නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න**

සහල් යනු ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආහාරය වන අතර කුරක්කන්, බඩුරිගු සහ තිරිගු බෙහෙරි පරිභේදනය කරනු ලබන අනෙකුත් ධානාව වර්ග වේ. මිට අමතරව මෙනෙරි, බාරලි, ඕම්ස් වැනි ධානාව වර්ග ද ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව ආහාරයට ගනු ලබයි.

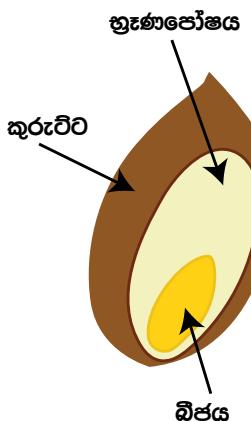
ධානාව වර්ග, කාබෝහයිඩ්ට්‍රිට ලබා දෙන ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රහාරය වන අතර ඒවායේ ප්‍රෝටීන සහ තන්තු සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් මෙන්ම තොයෙකුත් විටමින හා බනිජ ලවණ ද අඩ්ඡු වේ.

කාබෝහයිඩ්ට්‍රිට මගින් දෙනික ගක්කි අවශ්‍යතාවයෙන් 55%-65% සැපයිය යුතුය. ධානාව වර්ග සහ අනෙකුත් පිටි සහිත ආහාර වර්ග (අල වර්ග, කොස්, දෙල්) මගින් මෙම අවශ්‍යතාවය සපුරානු ලබයි. පියලි ඇට වර්ග ද පිෂ්චිය යුතු ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.



### කුරුවේට සහිත ධානස පෝෂණ ගුණයෙන් පොහොසත්ය

ධානාව වල යකඩී, මැශ්නීසියම්, මැන්ගනීස්, පොස්ංරස්, සෙලේනීයම්, විටමින් බී සහ ආහාරමය තන්තු අඩංගුය.



වි සහ අනෙකුත් ධානාව වල ඇති විටමින්, බනිජ ලවණ සහ තන්තු වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ ඒවායේ කුරුවේටය. එබැවින්, ධානාව පැහැමට හෝ ඔප දැමීමට ලක් වන ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව මෙම පෝෂණ පදාර්ථ ඉවත් වීමට ලක්වේ. එම නිසා පාහින ලද ධානාව හා නිෂ්පාදන වෙනුවට නිවුමූ සහල් ඇතුළු කුරුවේට සහිත ධානාව හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගැනීම පෝෂණදායී සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.

නිතිපතා මෙම නොපාහින ලද හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද ධානා ආහාරයට ගැනීමෙන් බෝ නොවන රෝග (තරබාරුබව, හාද රෝග, අංගහාරය, ඇතැම් පිළිකා සහ දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව) ඇතිවිමේ අවදානම අඩු කරයි. එයට හේතුව ඒවායේ තන්තු බහුල ස්වභාවය නිසා සිනි සහ කොලේස්ටරෝල් අවශ්‍යෙන් යා අඩු කිරීමයි.

ලදාහරණ: පුරුණ තිරිගු පිටි (ආටා පිටි), පුරුණ තිරිගු පිටි වලින් සැදු පාන්, පැස්ටා ආදිය, මෙනෝරී, කුරක්කන්, බාරලි, පැතලි කරන ලද (rolled) හෝ කැබලි කරන ලද (steel cut) ඕවිස්, බඩුරිගු ආදිය.

### කුරුටේට සහිත ධානා හා ඒවායේ නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න

#### ශ්‍රී ලංකාවේ සහල් ප්‍රජේද කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකිය



1 තම්බා සකස් නොකළ  
සහල් - සුදු හා රතු කැකුල්



2 තම්බා සකසන ලද  
සහල් - සුදු හා රතු

#### කැකුල් සහල්

සහල් අස්වනු නෙලීමෙන් පසු ආහාරයට ගත නොහැකි පිට පොත්ත ඉවත් කොට පරිභෝර්තනයට සූදානම් කළ සහල්ය.

#### තැම්බු සහල්

මෙහිදි සහල් පැහිමට පෙර, වී ඇට පොගවා, නුමාලයෙන් තම්බා, වියලා ගනු ලබයි. මෙහිදි, ජලයේ දියවන විටින, වී ඇටයේ පිටත පොත්තේ සිට මැද ඇති පිළ්ටිය බහුල පැවත්තා තුළට ගමන් කරයි. එමගින් ඔප දැමු සුදු සහල් නිෂ්පාදනයේදී වන පෝෂා පදාර්ථ හානිය අවම කරයි.

එඛැලීන් තැම්බු සහල් පෝෂණ ගුණයෙන් අනුතාය. කැකුල් සහල් වලට සාපේක්ෂව තැම්බු සහල් මගින් රුධිර සිනි මට්ටම වැඩි කිරීම තියත වේගයකින් සහ සේමින් (ග්ලයිසිමික් දරුණකය\*) සිදු වේ.

තැම්බු මෙන්ම කැකුල් සහල් වර්ග ද විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් පැහැමට ලක් කළ හැකිය.

ධාන්‍ය පාහින විට කුරුටිට සහ බේජය (germ) සැහෙන ප්‍රමාණයක් ඉවත් වී මැද භුෂණපෝෂය පමණක් ඉතිරි වේ. මෙහිදී, තන්තු, යකඩ සහ විටමින් බේ බොහෝමයක් ඉවත් වේ. (අදා: සුදු සහල්, සුදු පාන්).

## පාහින ලද සහල් වෙනුවට තැම්බු හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් ආහාරයට ගන්න

බොහෝමයක් පාරමිපරික සහල් කුරුටිට ඉවත් නොකළ කැකුල් සහල් වේ. රුධිරයේ සිනි මට්ටම වැඩි කිරීමට දක්වන අඩු ප්‍රතිවාරය (ග්ලයිසිමික් භාරය\*\*\*) තිසා, තැම්බු සහල් මෙන්ම පාරමිපරික සහල් භාවිතය බෝ නොවන රෝග පාලනයට උදව් වේ. සුවදැල්, පව්චපේරුමාල්, මධ්‍යත්වාලු, තීනටි ආදි පාරමිපරික සහල් වල ප්‍රතිමික්සිකාරක, විටමින් බේ, බනිජ ලවණ සහ ආහාරමය තන්තු අඩංගු වේ.



1 තම්බු සකස් නොකළ  
සහල් - සුදු භා රතු කැකුල්



2 තම්බු සකසන ලද  
සහල් - සුදු භා රතු

සහල් සහ අනෙකුත් ධාන්‍ය නිෂ්පාදන (අදා: පාන්, තුළුවීස්, පැස්ටා, ඉදි ආප්ප, ආජ්ප, පිටුවූ, රෝටි, කිරිබත්, තෝස්සේ, වපාති) ගක්තිය සපයන වෙනත් ආහාර ප්‍රහවයන් වේ. පාහින ලද ධාන්‍ය නිෂ්පාදන වල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා නොපාහින ලද ධාන්‍ය පිටි සමග මිශ්‍ර කර සාදා ගැනීම සුදුසු වේ. (අදා: පාහින ලද තිරිගු පිටි සමග ආටා පිටි මිශ්‍ර කර ගැනීම)

\*හා\*\* - පාරිභාෂික වාර්මාලාව බලන්න.

පහත සඳහන් බාහා සහ පිටි සහිත ආහාර ප්‍රධාන ගක්ති ප්‍රහවයන් වේ.

### බාහා

බත - තැම්බු, කැකුල්  
පාරම්පරික සහල් - සුවදැල්,  
පච්චපෙරුමාල්, මධ්‍යත්වාල්,  
පීනටි වර්ග  
තිරිගු - ආටා පිටි, රුලෝ,  
බඩුරිගු, කුරක්කන්, මෙනෝරි



### පිටි සහිත මූල්, කළන් හා ඇල විර්ග

අල, බතල, මක්ක්සේදාක්කා  
කිරි අල, රාජ අල, කුකුලල,  
හුලන්කිරිය, බුත්සරණ, කිඩාරන්  
අල



### පිටි බහුල ගාක ආහාර

තැම්බු හෝ පිසු කොස්, දෙල්



### බාහා නිෂ්පාදන

ඉඩි ආප්පේ, ආප්පේ, පිටිටු, රොටී,  
කිරිබත්, නාන්, වපාති, පුරි, පරාටා  
තොස්, ඉඩිලි  
පාන්

රාජ අල, කටු අල, හිගුරල, කුකුලල ආදී පාරම්පරික දේශීය අල වර්ග වල සැලකිය යුතු පිෂේෂ ප්‍රමාණයක් (18-27%) මෙන්ම පොටැසියම්, මැග්නිසියම්, සෝඩියම්, සින්ක් සහ යක්බි යන බණිජ ලවණ අඩංගු වේ. මෙම අල වර්ග තම්බා, බැදි හෝ ව්‍යාංජන ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. ධානු වලට සාපේක්ෂව මෙම පිටි සහිත මුල්, කදන් හා අල වර්ග වල ඇත්තේ අඩු ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයකි.

බත් සහ අනෙකුත් පිටි සහිත ආහාර පරිහෝජනය කළ යුත්තේ නිවැරදි ප්‍රමාණ වලිනි. දෙනික අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩියෙන් පරිහෝජනය කළඹාත් ඒවා මේදය බවට පරිවර්තනය වී සමට යටින් සහ අභ්‍යන්තර ඉන්දියයන්හි තැන්පත් වී තරඟාරුබව, අක්මාවේ මේද තැන්පත් වීම හා වෙනත් බෝ තොවන රෝග ඇති විය හැක.

වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකිකයන් වැඩි වශයෙන් ධානු වර්ග පරිහෝජනය කරන අතර සහල්වල ඇති ප්‍රෝටීන ගුණාත්මක බවින් අඩු වූවද දෙනික අවශ්‍යතාවයෙන් 50% ක් පමණ සැපයීමට ප්‍රමාණවත් ප්‍රෝටීන ඒවායේ අඩංගු වේ. එම නිසා පරිහෝජනය කරන ධානු ප්‍රමාණය අඩු කරන විට, ආහාරයේ ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට වග බලා ගත යුතුයි.

## පුද්ගලයෙකු ධානු සහ පිටි සහිත ආහාර ලබා ගත යුත්තේ කෙසේද?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියකු සඳහා දිනකට, ධානු සහ පිටි සහිත ආහාර ප්‍රමාණයන් 8 - 13 අතර අවශ්‍ය වේ. වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ හාවය, ක්‍රියාකැලී මට්ටම හා කායික තත්ත්වයන් මත, පරිහෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණයන් වෙනස් විය යුතුය.

- දිනපතා පරිහෝජනය කරන ධානු වලින් අඩංගුවත් කුරුටිට සහිත ධානු විය යුතුය.
- බත් සමග තැම්බු කොස්, දෙල්, අල, බතල ආදිය ආහාරයට ගන්නේ නම්, සාපේක්ෂව බත් ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතුයි.
- තැම්බු කොස්, දෙල්, අල හෝ ධානු නිෂ්පාදන පමණක් ප්‍රධාන ආහාර වේලකට ගන්නේ නම්, ඒ අනුව දිනකට නියමිත ධානු වල ඉතිරි ආහාර ප්‍රමාණයන් සකස් කර ගත යුතුයි.



## මතක තබා ගන්න.

- අධි බර (ශරීර ස්කන්ද ද්රැගක  $25\text{kg/m}^2$  හේ රට වැඩි) පුද්ගලයන්ට ධානු හා පිටි සහිත ආහාර ප්‍රමාණයන් (servings) අඩු සංඛ්‍යාවක් අවශ්‍ය වන අතර අඩු බර (ශරීර ස්කන්ද ද්රැගක  $18.5\text{kg/m}^2$  අඩු) පුද්ගලයන්ට මේවායින් වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
- දිනකට නිරදේශීත ධානු සහ පිටි සහිත ආහාර, සියලු ආහාර වේල් අතර බෙදි යාම වැදගත් වේ.
- තම්බා සකසන ලද හේ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් පරිහෝජනය කරන්න.
- සුදු පාන් සහ පාහින ලද තිරිගු පිටි නිෂ්පාදන භාවිතය සීමා කරන්න.
- ධානු හා පිටි සහිත ආහාර පිශානෙන් අඩුකට සීමා කරන්න.
- හැකි සැමවිටම කුරුටිට සහිත ධානු තොර්රා ගන්න.
- ධානු සහ පිටි සහිත ආහාර, අනෙකුත් ආහාර කාණ්ඩ වල විවිධ ආහාර සමග නිරදේශීත ප්‍රමාණවලින් ගත යුතුය.
- පාහින ලද ධානු වැඩිපුර භාවිත කරන විට, එයට තන්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර එකතු කර ගැනීමට මතක තබා ගන්න (ලදා: පලා වරිග, එළවුල්, කුරුටිට සහිත ධානු මිශ්‍රණ).

## ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 3

දිනකට අවම වශයෙන් එළවුල් වර්ග දෙකක්, පලා වර්ගයක් සහ පලතුරු වර්ග දෙකක් ආහාරයට ගන්න

විශාල විවිධත්වයකින් යුතු එළවුල් සහ පලතුරු, වසර පුරාම ශ්‍රී ලංකිකයන්ට උරුම වන අතර ඉන් සමඟරක් වසරේ යම් කාල සීමාවල හෝ සමඟර පුදේශවල වැඩිපුර දක්නට ලැබේ. මෙම එළවුල් සහ පලතුරු රසයෙන්, වර්ණයෙන්, ස්වභාවයෙන් එකිනෙකට වෙනස් වන අතරම ජ්‍යෙෂ්ඨ අඩංගු වන විටමින හා බනිජ ලවණ ද එකිනෙකට වෙනස්ය. මේවා බොහෝමයකට මාශයිය විටනාකමක් ද ඇත.

### එළවුල් සහ පලතුරු පරිහෝජනය වැඩි කළ යුත්තේ ඇයි?

- විටමින සහ බනිජ ලවණ බහුල නිසා (විශේෂයෙන්ම පොටැසියම් බහුලයි)
- ප්‍රතිමික්සිකාරක, හිතකර ගාක රසායනික සහ තන්තු බහුල නිසා
- කැලරි අයෙ අඩු නිසා
- කොලෝස්ටරෝල් හා ව්‍යාන්ස් මේදය නැති වීම හා සංතාප්ති මේදය අඩු නිසා
- බොහෝ වර්ණ මගින් විශාල විවිධත්වයක් මෙන්ම සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ද ඇති කරන නිසා
- ආහාර වේලට විවිධත්වයක් ලබා දෙන නිසා
- ආහාර රුළුය වැඩි කරන නිසා



### අප ප්‍රමාණවත් තරම් එළවුල් හා පලතුරු ආහාරයට ගත්තවාද?

- දිනකට ගන්නා එළවුල්, පලා සහ පලතුරු වල මූල්‍ය එකතුව, අවම වශයෙන් ගුණීම් 400 ක් වත් විය යුතුය.
- එනම්;
- විවිධ වර්ගයේ එළවුල් සහ පලතුරු ආහාර ප්‍රමාණ 5 ක් වත් දිනපතා ගත යුතුයි.





- වසරේ විවිධ කාලයන්හි සුළඟ එළවුල් හා පලතුරු ආහාරයට ගන්න - සෞඛ්‍යානිම අපට සෞඛ්‍ය සම්පන්න පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකතුවක් ලබා දෙයි.
- විවිධ එළවුල් හා පලතුරු ආහාරයට එක් කරගන්න - අඩු ඉල්ලුමක් ඇති තැබුම් එළවුල් සහ පලතුරු මිලදී ගෙන නව විටෝරු අත්හදා බලන්න.
- වර්ණවත් එළවුල් සහ පලතුරු ආහාර වේලට එක්කර ගන්න. - දේශීය පාටින් වර්ණවත් වූ එළවුල් හා පලතුරු ආහාරයට ගන්න. විවිධ වර්ණ මගින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබේ.



**එළවල්, පලා සහ පලතුරු වල ඇති ඇනැම් විව්මීන සහ බිජිත ලුවනු වල කාර්යයන්**



### **එළවල් සහ පලා වර්ග**

මුරුගා කොළ, කතුරුමුරුගා, ගෙවුකොළ  
කංකුන්, රාඛ කොළ, තේටි රුවී කොළ, මුරුගා  
මාඟ මිරිස්, කරවිල, තක්කාලි

### **පලතුරු**

නෙල්ලි, පැහිරි කුලයේ පලතුරු (දෙදි, දොඩම් ආදි), පේර,  
වෙරඡ, කුණු පුහුලම්, කාමරංකා, පැපොල්, අන්නාසි

### **කාර්යයන්**

- කැපුම් සහ තුවාල සූච කරයි
- ප්‍රතිඵන්තිකරණ පදනම් යේ මනා ක්‍රියාකාරීන්ටයට  
රුපකාරී වේ
- දත් සහ විදුරුමස සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීමට  
රුපකාරී වේ
- යකඩ අවශ්‍යෝගය පහසු කරයි



### **එළවල් සහ පලා වර්ග**

කතුරුමුරුගා, තීම්පාල, නිවිති, මුරුගා කොළ  
අලෙකොළ, කරපිංචා, වට්ටක්කා, කැරවි, කහ බතල, තක්කාලි

### **පලතුරු**

අඩි, පැපොල්, ලාඩුල්, දොඩම්

### **කාර්යයන්**

- ඇයේ පෙනීම වැඩි දියුණු කරයි
- සම නිරෝගීව තබයි
- ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරයි



ගොඩික්  
ඡම්ලය

## එළවුල් සහ පලා වර්ග

තම්පලා, කරපින්වා, බණ්ඩක්කා, පතුරු බෝංචි (ලිමා බෝංචි), නිවිති, බිටි

### පලනුරු

කෙසෙල්, අන්නාසි, දෙනී, ඇඹියල්ලා, දූඩ්මි

### කාර්යයන්

- රතු රුධිරාණු තීපද්ධිමට උපකාරී වේ
- කළලයේ ස්නායුක රජ්‍යුම්වේ විකලාංග (neural tube defects) ඇති විමේ අවධානම අනු කරයි



යකඩ

## එළවුල් සහ පලා වර්ග

තම්පලා, සාරණ, ගොටුකොළ, මූණුවැන්න, කතුරුමුරුංග, කැරවී හා බිටි කොළ, නෙඳම් අල, කජ අලකොළ

### කාර්යයන්

- රතු රුධිරාණු තීපද්ධිමට උපකාරී වේ
- මොනා කායික සහ මුද්‍ය්ධිමය හැකියාව පවත්වා ගැනීමට උද්ධි කරයි



සින්ක්

## එළවුල් සහ පලා වර්ග

හතු, ශ්‍රීන් පිස්, නිවිති, පතුරු බෝංචි (ලිමා බෝංචි), බොක්ලි, බණ්ඩක්කා, බඩුරියු

### පලනුරු

අලිගැට පේර, දෙඳම්, පේර

### කාර්යයන්

- සෙසල සහ පටක වල අබණ්ඩ පැවැත්ම සඳහා වැදගත් වේ
- ප්‍රතිඵලිය වැඩි දියුණු කරයි
- කළල වර්ධනයට වැදගත් වේ
- හෝමෝන ස්ථියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ

## කැල්කියම්

### එළවුල් සහ පලා වර්ග

තිබුණු, එළවු, පොලොස්, කනුරුමුරුංගා, තම්පලා අගුණ කොල, කරපිංචා, මුරුංගා කොල, මුරුංගා

### පලතුරු

දිවුල, කෙසෙල, වියලි මිදි, රට ඉදි

### කාර්යයන්

- ශක්තිමත් අස්ථී, දත්, නිය සහ හිස කෙසේ සඳහා අවශ්‍ය වේ
- මාංග පේදි සහ ස්නායු වල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ

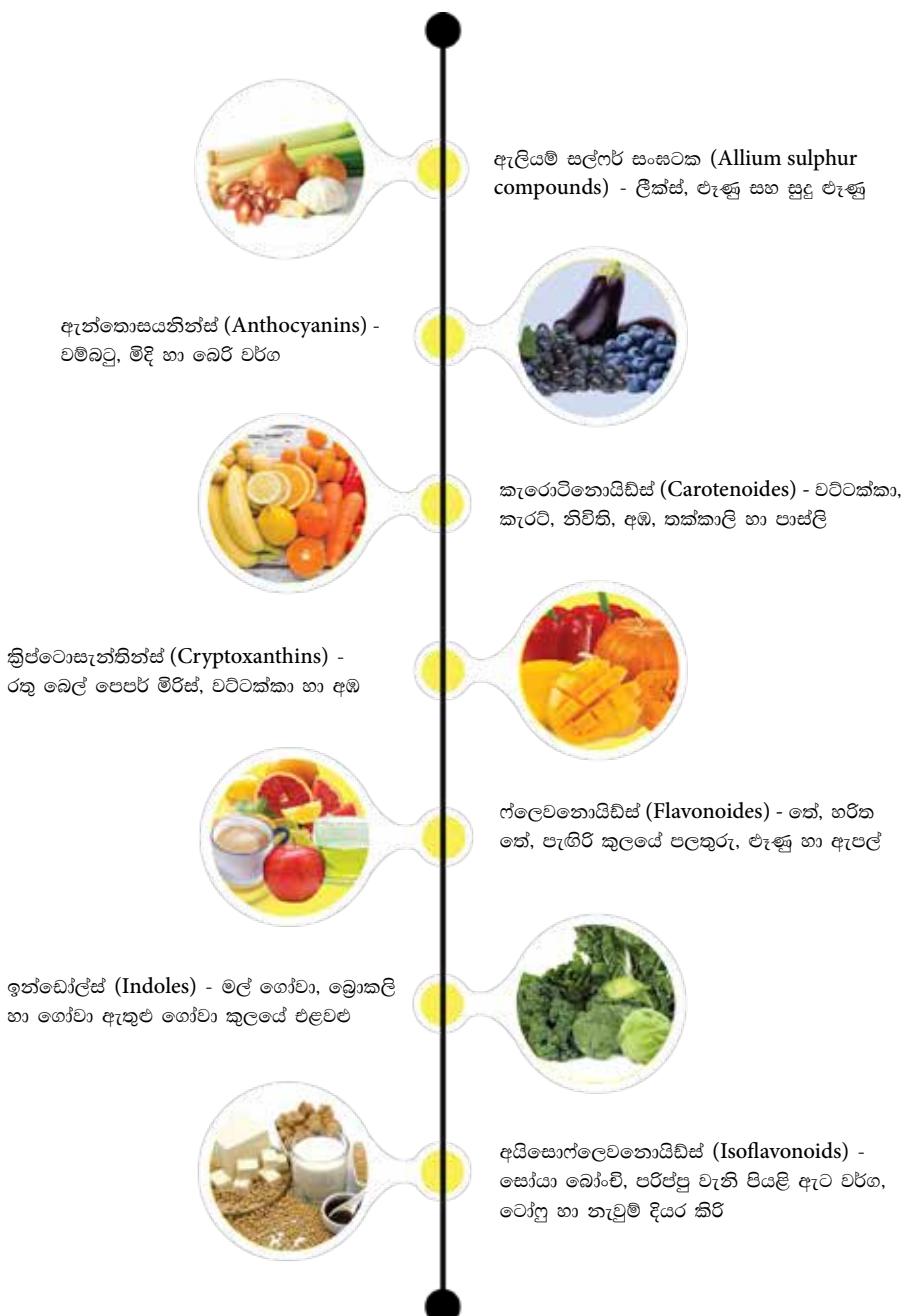
එළවුල් සහ පලතුරු, ඒවායේ අඩංගු විටමින සහ බනිජ ලවණ වලට අමතරව ප්‍රතිඵික්සිකාරක සහ ගාක රසායනික වලින් ද අනුන වේ.



### ප්‍රතිඵික්සිකාරක යනු මොනවාදී?

- සෙල හානි වීම වළක්වන හේ ප්‍රමාද කරන රසායනික සංස්ටක වේ.
- බොහෝ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට උදාව වේ. උදා: හැද රෝග, අංශභාගය, අධි රැයිර පිඩිනය, පිළිකා, දියවැඩියාව, ඇදුම හා සන්ධි ප්‍රදාහ රෝග (arthritis)
- උදා: සෙල්නියම්, පූර්වත විටමින් ඒ, විටමින් සී සහ ඊ

## ප්‍රතිඵික්සිකාරක ප්‍රහවයන් කිහිපයක්



## භාක රසායනික (phytochemicals) යනු මොනවාද?

- භාක රසායනික යනු එළවල් සහ පලතුරු වලට වර්ණය, රසය හා සුවද එක් කරන රසායනික සංසටක වේ.
- මෙවා මගින් හඳු රෝග, සමහර පිළිකා වර්ග ඇතුළු බොහෝ දිගු කාලීන රෝග වළක්වා ගත හැකිය.
- එළවල් සහ පලතුරු වල පිටත පොත්ත භාක රසායනික වලින් පොහොසත් බැවින්, හැකි සැමවිටම පොත්ත සහිතව ආහාරයට ගන්න (උදා: වට්ටක්කා, පිපික්කුස්සා, වම්බටු, අඩ, මිදි ආදියේ).
- අධික උෂ්ණත්වයට නිරාවරණය වීම, පිසිමේ ක්ම ඇතුළු විවිධ සැකසුම් කියාවලියන් වලදී භාක රසායනික විනාශ වේ. එම තිසා හැකි සැමවිටම අමුවෙන් (නොපිසු) හෝ අවම ලෙස සකසා ආහාරයට ගන්න.

එළවල් සහ පලතුරු වල විවිධ වර්ණයන්ට හේතු වනුයේ ඒවායේ අඩංගු විවිධ රසායනික සංසටකයි. ස්වභාවික පලතුරු හෝ එළවල්, සකස් නොකර හෝ අවම වශයෙන් සකසා පරිභේදනය කරන විට මෙම සංසටක වලට හානි නොවීම තිසා බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබේ. ආහාර වේළෙහි වර්ණවත්බව වැඩි වන තරමට ඉන් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ද වැඩි වේ.

### විවිධ භාක රසායනික, එළවල් සහ පලතුරු වලුව විවිධ වර්ණ ලබා දේ.

#### රතු

උදා: තක්කාලී, රතු එළුණු, රතු බෙල් පෙපර මිරිස්, දෙපම්, ලොටි, උගුරස්ස, පැණි කොමඩු, ස්ටෝබෙරි, රතු/දම් මිදි

#### තැඹුලි

උදා: වට්ටක්කා, කැරටි, කහ බතල, ගස්ලුම්, දොඩම්, ජම නාරු.

#### කහ

උදා: බඩුරිගු, අන්නාසි, වැල් දොඩම්, අඩ, ලෙමන්, කාමරංකා

## කොල

උදා: නිවිති, පලා වර්ග, සලාද කොල, ගෝවා, බොංටි, කොල පැහැති බෙල් පෙපර් මීටිස්, බණ්ඩක්කා, තොකලි, කොල පැහැති මාපයිය පැලුම් (මින්චි, කොන්කමල්ලි, සේර, රමිස්, කරපිංචා වැනි), අලිගැට ජේර, වෙරළ, හරිත තේ

## නිල් සහ දම්

උදා: බිටි, දක්දිනල, වම්බලු, දම් ගෝවා, රතු කවිපි, මිදි, දෝ, බෝවිටියා

## සුෂ්ප සහ දුම්මුරුරු

උදා: එශ්ංු, මල් ගෝවා, සුදු එශ්ංු, රඛු, හතු, පොල්, රහුවන්, මැන්ගුස්, රට ඉදි, කපු, රට කපු, තල

**දිනපතා අවම වශයෙන් එළවුල් සහ පෙනුරු වර්ග 5 ක් ආහාරයට ගන්න**



## ආහාරමය තන්තු සෞඛ්‍ය කමිෂන්න ආහාර වේලකට අත්සවාගා වේ.

ගාකමය ආහාරවල පමණක් තන්තු අඩංගු වේ. මේවා ජලයේ දියවන (ලදා: පෙක්ටින් හා ගම්) සහ ජලයේ දිය නොවන (ලදා: සෙලිපුලෝස්, හෙමිසෙලිපුලෝස්, ලිග්නීන්) වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

ජලයේ දියවන තන්තු ඇතුළු කාබෝහයිඩ්ට්, මේද, ප්‍රෝටීන යන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ජීරණය වී සිරුරට අවශ්‍යාත්‍යනය වුවද, ජලයේ දිය නොවන තන්තු ජීරණය නොවන අතර ගරිරයට අවශ්‍යාත්‍යනය ද නොවේ. මේවා අමායය, කුඩා අන්තුය සහ මහා අන්තුය හරහා ගරිරයෙන් පිටතට බැහැර වේ. ආහාරමය තන්තු සැලකිය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණයක් ලබා නොදෙන තමුත්, එය මළපහ පහසුවෙන් පිට කිරීමට දායකත්වයක් සපයන අතර අනෙකුත් වැදගත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ද ලබාදේ.

### ආහාරමය තන්තු වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- අන්තුයේ වලන තිසි ලෙස සිදු කිරීමට උපකාරී වෙයි - මළබද්ධය වළක්වාලයි, අන්තුයේ අපහසුතාවයන් (irritable bowel syndrome) සහ අන්තුයේ පිළිකා වළක්වයි
- ආහාරවල හානිදායක/විෂ සංසටක ඉවත් කරයි
- කොලෙස්ටරෝල්, සීනි සහ රසායනික සංයෝග ගරිරයට අවශ්‍යාත්‍යනය වීම අඩු කරයි
- කුස පිරවීම ඉක්මනීන් සිදුවන තිසා අමතර කැලරි ගැනීම සීමා වේ

### ආහාරමය තන්තු බහුල ගාක

- නොපාහින ලද ධානා වර්ග සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන
- එළවුල
- පලතුරු
- පියලු ඇට වර්ග
- තෙල් සහිත ඇට සහ බේත වර්ග

ආහාර අතිරේක හා සැකසු ආහාර වලට වඩා ස්වභාවික ආහාරවලින් තන්තු ලබා ගැනීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

## පුද්ගලයෙකු එළවල්, පලා වර්ග සහ පලතුරු ආහාරයට ගත යුත්තේ කෙකෙදේ?

දිනකට එළවල් හා පලා වර්ග ආහාර ප්‍රමාණ 3 - 5 අතර ලබා ගත යුතුයි. පලතුරු ආහාර ප්‍රමාණ 2 - 3 ලබා ගත යුතුයි.

පහත සඳහන් වගුව මගින්, දිනකට ආහාරයට ගත යුතු එළවල්, පලා වර්ග හා පලතුරු ප්‍රමාණයන් දක්වා ඇත.



### එළවල්

පිසින ලද එළවල් (ගෙධී සහ තොළ එළවල්)

සලාද (නොමිසු)

මේස හැඳි 3 (කෝප්ප 1/2)

කෝප්ප 1



### පලා වර්ග

මැල්ප්‍රමි / සලාද

මේස හැඳි 3 (කෝප්ප 1/2)



### පලතුරු

මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පලතුරක්

කැබලි කැපු පලතුරු හේ  
සිනි තොයේ පලතුරු  
සලාද

ගුණ 80-100 අතර ප්‍රමාණයේ  
කෙසෙල්/දෙළඩම්/අඩ ගෙධී 1ක්

පැලොල් ඉරුවක් - 1 (ගුණ 250 )

අන්නාසි පෙති 2 (ගුණ 100 )

ලොවි, උගුරස්ස, දො, වෙරඹ, නෙල්ලී  
ආදියෙන් අභුරක්

කෝප්ප 1

න් හැඳි 4

**දිනකට එළවුල් වර්ග 2කින් මේස හැඳු 6 ක් හා පලා වර්ගයකින් මේස හැඳු 3 ක් සමඟින් පලතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න**

ଆහාර නිෂ්පාදනයේදී, හරිතාගාර වායු විමෝෂනය, ජලය සහ ඉඩම් අනිසි භාවිතය හේතුවෙන් අහිතකර පාරිසරික බලපැමි ඇති වේ. මේ අනුව, ගාක මත පදනම් වූ ආහාර, පරිසරයට අවම සාර්ථක්මක බලපැමක් ඇති කරන අතර එය තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබා දීමට උදව් වේ.

## ඉටම් නිභුම් ඉග්

- පලා වර්ග වලට හෝ සලාද වලට දෙහි යුතු එක්කර ගැනීමෙන්, එහි අඩංගු විටමින් සී නිසා යක්ඩ අවශ්‍යතාවය වැඩි වේ.
- එළවුල් වැඩිපුර වේලාවක් පිසීම මගින් සමහර විටමින විනාශ වේ.
- ගා ගත් පොල්, පොල් කිරී හෝ තෙල් එකතු කිරීම මගින්, එළවුල් වල ඇති මෙදයේ දාචා විටමින වන විටමින් ඒ, ඔබ, ර්, සහ කේ අවශ්‍යතාවය වැඩි කරයි.



### මතක තබා ගන්න.

- දිනපතා අවම වශයෙන් එළවුල්, පලා වර්ග සහ පලතුරු ගැමීම් 400 ක් වත් පරිහෙළනය කරන්න.
- ଆහාරයට විවිධත්වයක් එක් කිරීමට දේශීලු පාටින් වර්ණවත් වූ එළවුල් සහ පලතුරු තෝරා ගන්න.
- සැමවිටම සැකසු පලතුරු යුතු පාන වර්ග වලට වඩා ස්වභාවික ස්වරුපයෙන්ම තැවුම් පලතුරු ආහාරයට ගන්න.
- හැකි සැමවිටම දේශීය එළවුල් සහ පලතුරු පරිහෙළනය කරන්න.
- කෙටි ආහාර වේල් සඳහා ද තැවුම් එළවුල් සහ පලතුරු යොදා ගන්න.

**සැම ආහාර වේළකටම පියලි ඇට වර්ගයක්  
සමග මාල් හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස්  
ඉවත් කළ මස් එකතු කර ගන්න**

පියලි ඇට, මාල්, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, අපගේ ආහාරයේ ප්‍රධාන ප්‍රෝටීන ප්‍රහවයන් වේ. නැඹුම් දියර කිරී සහ එහි මූදවන ලද නිෂ්පාදන ද ආහාර වේළට ප්‍රෝටීන යම් ප්‍රමාණයක් ලබා දේ. මේ සැම ආහාර ප්‍රහවයක්ම විටමින සහ බනිජ ලවණ වලින් ද පොහොසත්ය.

ප්‍රෝටීනවල තැනුම් ඒකකය ඇමයිනෝ අම්ල වේ. ප්‍රෝටීන ප්‍රහවයන්හි ඇති ඇමයිනෝ අම්ල ආහාර ජීරණය කිරීමෙන් පසු අවශ්‍යතාවය වන අතර අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන නැවත ගැරිරය තුළ සංය්ලේෂණය කර ගති. මේ අමතරව, සමහර ඇමයිනෝ අම්ල ගැරිරය තුළ නිපදවා ගත නොහැකි බැවින් ඒවා ආහාර මගින් ලබා ගත යුතුයි. මේවා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස හඳුන්වයි. මිනිස් ගැරිරය ප්‍රෝටීන බැබා නොකරන නිසා, අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල දිනපතා ආහාර මගින් ලබා ගත යුතුයි.

පුද්ගලයකට දිනකට අවශ්‍ය ගක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 15% - 20% අතර ප්‍රමාණයක් ලබා ගත යුත්තේ ප්‍රෝටීන ප්‍රහවයන්ගෙනි.

### ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර පරිහෝජනය කළ යුත්තේ ඇයි?

- මාංග පේශී හා පටක වර්ධනයට සහ අඩ්න්වැචියාවට මෙන්ම හෝමෝන හා එන්සයිම සැදීමට ද අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීම මගින් ආසාදන වැළැක්වීම සහ පාලනය සිදු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.

සත්ත්ව ප්‍රෝටීන ප්‍රහවයන්හි සියලුම අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු වන බැවින් ඒවා ගුණාත්මක බවින් උසස් ප්‍රෝටීන වේ. මේ අමතරව, ඒවායේ යක්ච, සින්ක්, කැල්සියම්, විටමින් ඒ, සහ බේ<sup>12</sup> ද අඩංගුය.

විශේෂයෙන්ම විටමින් බේ<sup>12</sup> ස්වභාවිකව දක්නට ලැබෙන්නේ සත්ත්ව සම්හවයක් ඇති ආහාරවල පමණි. එබැවින් අඩු පරිහෝජනය රක්තහිනතාවය සහ ස්නායු ආබාධ ඇති වීමට හේතු විය හැක.

ඇතැම් ගාක ප්‍රෝටීන ප්‍රහවයල (පියලි ඇට) සමහරක් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩු අතර, ඒවා ධානා සමග මිශ්‍ර කර ගැනීමෙන් එම අඩුපාඩුව සපුරා ගත හැකිය. ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස පරිහෝජනය නොකිරීම ලුමුන්ගේ දුර්වල කායික සහ බුද්ධි වර්ධනයට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ගේ මාංග පේශී ක්ෂය වීමට ද (sarcopenia) හේතු වේ.

## ප්‍රෝටීන් ප්‍රහවයන්, සේවායේ ගුණාංග සහ කාර්යයන්\*

### ගාකමය ප්‍රෝටීන් ප්‍රහව

කියලු ඇට සහ රතිල හෝග  
උදා: කඩුල, මූං ඇට, සුදු  
කවිකි, රතු කවිකි, කොල්ලු,  
සේකා ඇට, පර්ස්පු, බෝංචි,  
දැඩිල, මෑ කරල්



- 20% - 25% ත් අතර ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අඩංගුය.
- සමහර අත්තාවගා ඇමුදිනේ අමිල අඩංගු නොවේ (උදා: මෙනියානින්, සිස්ටෙන්).
- විශේෂයෙන් නිරමාංග ආහාර වේලකදී ඇමුදිනේ අමිල සම්බුද්ධතාවය සඳහා පියලි ඇට සමග ධාන්‍ය ලබා ගත හැක.
- සංත්‍යාප්ත මේදය අඩුය.
- ජලයේ දියවන කන්තු බහුලය.
- හඳු රෝග, දියවැඩියාව සහ තරබාරුවේ ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීම වැනි අමතර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දේ.
- ප්‍රරෝගනය (මුල් අද්දවා ගැනීම) මගින් පියලි ඇට වරිග වල පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශේෂණය වැඩි කළ හැක.

### සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් ප්‍රහව

මාල සහ අනෙකුත් මුහුද

සත්ත්ව ආහාර (උදා: තෙල් සහිත මාල, මුහුද බෙල්ලන්, කරවල සහ හාල්මස්සන් ආදි)



- ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර ප්‍රහවයන්ය.
- හාල්මස්සා, සාලයා, තුරුල්ලා, කුම්බලාවා, බොල්ලා, බලයා ආදි තෙල් සහිත මාල වල අත්තාවගා මේද අමිල බහුලව ඇත (උදා: බහු අසංත්‍යාප්ත මේද අමිල - ඔම්බා 3 සහ ඔම්බා 6)
- විටමින් බ්<sub>1</sub>, බ්<sub>6</sub>, තියැසින්, බ්<sub>12</sub>, ඒ සහ ඩී අඩංගුය.
- යකඩ, මැල්තිසියම්, පොටැසියම්, සින්ක්, කොපර, සෙල්ල්නියම් සහ අයඩ්න් අඩංගුය.
- කුඩා මාල කුටු සහිතව ආහාරයට ගැනීමෙන් කැල්සියම් සහ පොස්ගරස් වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.
- කරවල, අයඩ්න් හා කැල්සියම් වලින් පොහොසත් වුවන් ලුණු අධිකය.

## බිත්තර



සියලු ඇමධිනෝ අම්ල නිවැරදි අනුපාතයන්ගේන් අඩංගු වීම නිසාත්, වඩා තොදින් ජීරණය, අවශ්‍යතාවය හා භාවිතා වීම නිසාත් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන සහිත තොදුම ප්‍රෝටීන ප්‍රහවය වේ.

## මස්

කුකුල් මස්, කළකුම් මස්,  
තාරා මස්  
රතු මස් (උදා: හරක් මස්,  
උරු මස්, එල් මස්, බැටෙල්  
මස්)



ගුණාත්මක බවින් උසස් ප්‍රෝටීන ප්‍රහව වේ.

- විටමින් ඒ, බී, ඩී බහුලය.
- යකඩ, සින්ක් වැනි බනිඡ ලවණ බහුලය.
- මස් වල සම්පූර්ණ මේදය සහ සංතාප්ත මේදය අධික බැවින්, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් (Lean meat) වඩාත් සුදුසු වේ.

## අති සැකසු මස් (උදා: කොකේරස්, හැමි, බේකන්, මිරි බෝල්ස්)



- පුණු, සංතාප්ත මේදය සහ නයිටෝට වැනි රසායනික ආකලන අඩංගු වේ.
- එම නිසා අති සැකසු මස් පරිහැළුණය සීමා කරන්න.

**පරිප්පු, කඩුල, මුං ඇට, ක්විසි, කොයා ඇටට වැනි පියළු ඇට වර්ගයකින් මේස හැඳි 3ක් සංම වේලකදිම ආහාරයට ගන්න.**

\* ආහාර ප්‍රමාණයන් සඳහා දෙවන පරිච්ඡේදය බලන්න.

## වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු පියලි ඇට වර්ග/මාලී/බිත්තර/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් ආහාරයට ගත යුත්තේ කෙසේද?\*

- පියලි ඇට වර්ග 'ආහාර ප්‍රමාණ' 3-5 ත් අතර සංඛ්‍යාවක් දිනපතා ලබා ගන්න.
- මාලී හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් 'ආහාර ප්‍රමාණ' 2-4 අතර සංඛ්‍යාවක් දිනපතා ලබා ගන්න. මේවා දිනපතා/සකිය පුරා වෙනාස් කරමින් පරිභේදනය කළ හැක.
- නිරෝගී පුද්ගලයකට දිනකට බිත්තරයක් ආහාරයට ගත හැකිය.
- මේට අමතරව නැවුම් දියර කිරී හෝ ඒවායේ මූෂ්‍යන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන තම රැවිය අනුව ආහාර ප්‍රමාණ 1/2 - 1 ක් (ම්.ලී. 100 - 200) පරිභේදනය කළ හැක. නමුත් දිනපතා ආහාර වේලට ඇතුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

දිනපතා ගන්නා සියලි පෞරීනමය ආහාර ප්‍රමාණයන්ගෙන් 2/3 ක් ගාක පෞරීන ප්‍රහාරයන්ගෙන් ද 1/3 ක් සත්ත්ව පෞරීන ප්‍රහාරයන්ගෙන් ද විය යුතුය.

**සොබඩ සම්පත්ති වැඩිහිටියෙකුට සංම දිනකම බිත්තරයක් ආහාරයට ගත හැක.**





## මතක තබා ගන්න.

- අත්‍යවශ්‍ය ඇමධිනෝ අමුල සියල්ල ලබා ගැනීමට පියලි ඇට වර්ග, බාහාර සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්න.
- පියලි ඇට වර්ග වල අඩංගු යකඩ අවශේෂණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා විවිධ සී බහුල ආහාර සමග හෝ ඒවා මුල් අද්දවාගෙන හෝ මස්, මාල් සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්න.
- කැල්සියම් සහ පොස්ගරස් ලබා ගැනීමට කුඩා මාල්, කටු සමග අනුහුත කරන්න.
- තෙල් සහිත මස් හා සැකසු මස් වෙනුවට, මාල්, කුකුල් මස් හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් තෝරා ගන්න.
- ආහාර පිසීමට පෙර මස්වල තෙල් කොටස් සහ සම ඉවත් කර ගන්න.
- අමධින්ට සහ නිරෝගී වැඩිහිටියන්ට දිනකට බිත්තරයක් ආහාරයට ගැනීම සූදුසු වන අතර අනෙක් අයට බිත්තර සූදු මදය පමණක් ලබා ගත හැක.
- අධික උෂ්ණත්වයක් යටතේ සපුරු ගින්නෙන් මස් පිසීමෙන් වළකින්න (ලදා: ග්‍රීල් කිරීම, බාබකියු කිරීම, දුම් ගැසීම). මෙමගින් පිළිකාකාරක සංයෝග වන බහු ඇරෝමැටික හයිඩ්‍රොකාබන ආහාරයට එක් විය හැක.
- රෝගී හෝ ආතකි තත්ත්වයන්හිදී ප්‍රෝටීන අත්‍යවශ්‍යතාවය වැඩි වන බැවින් එම කාලයීමාව තුළදී වැඩිපුර ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර ලබා ගන්න.

නැවුම් දියර කිරී හා එහි නිෂ්පාදන දිනපතා ආහාරයට ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. කෙසේවෙතත්, තම රුවිය මත, නිරදේශීත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ගැනීමෙන් ආහාරයේ විවිධත්වය වැඩි කර ගත හැක.

නැවුම් දියර කිරී මූලික වශයෙන් සමන්විත වන්නේ, ජලය (87%), කිරී මෙදය (3 - 4%) හා මෙද නොවන සන උව්‍ය (9% - ප්‍රෝටීන, කාබෝහයිඩ්‍රොට්, බනිජ ලවණ, විටමින) වලදිනි. නැවුම් දියර කිරී සහ ඒවායේ මූළුන් යොදා මූද්‍රණ ලද නිෂ්පාදන (මූද්‍රණ කිරී, යෝගට්, එස්) මූලික වශයෙන් සංතාපේත මෙදයෙන් සමන්විතය. මේ නිසා, මෙද අඩු (2%) හෝ මෙදය රහිත (0.5%) නැවුම් දියර කිරී හෝ කිරී නිෂ්පාදන වඩා හොඳ ආහාර ප්‍රහැවයන් වේ. මේවායේ බහුලව විටමින් ඒ, ඩී, ඩී, ඩී<sup>12</sup>, රයිබොංලේල්වීන් සහ කැල්සියම්, පොස්පරස්, පොටැසියම්, මැග්නිසියම්, සේලේනියම්, සින්ක් වැනි බනිජ ලවණ ද අඩංගුය. නමුත් කිරී හා කිරී නිෂ්පාදන වල කැල්සියම් ගැරිරයට අවශ්‍ය ඇත්තේ 30% ක් පමණි.

### නැවුම් දියර කිරී බොත්න

#### මූද්‍රණ ලද කිරී නිෂ්පාදන

මුහුන් යොදා මූද්‍රණ ක්‍රියාවලියේදී, කිරී වල අඩංගු සීනි වර්ගය වන 'ලැක්ටෝස්', මුහුන් වල අඩංගු විශේෂීත බැක්ටීරියාවක් මගින් ලැක්ටික් අම්ලය බවට පරිවර්තනය කරයි.

මෙම ක්‍රියාවලියේදී;

- නිෂ්පාදනයේ, ආයු කාලය සහ හිතකර ක්ෂුලු ජ්වින් මගින් ඇති කරන ආරක්ෂිත බව වැඩි කරයි
- කිරී දිරවීමේ හැකියාව වැඩි කරයි
- රසය වැඩි දියුණු කරයි (ආවේණික ඇමුල් රසයට හේතුව එහි අඩංගු ලැක්ටික් අම්ලයයි)

## මුදවන ලද කිරී නිෂ්පාදන වල අඩංගු සොංඩ ප්‍රතිලූහ

- මුදවන ලද කිරී නිෂ්පාදන වල අඩංගු ලැක්ටේස්, ලැක්ටික් අම්ලය බවට හොඳින් පත්ව ඇති නිසා, ලැක්ටේස් ආසාත්මිකතාවය සහිත පුද්ගලයන්ට එය වඩා හොඳින් ජ්‍රණය කළ හැකිය.
- හිතකර බැක්ටීරියාවන්ට යෝග්‍ය ආහාර උපස්ථර (prebiotic) අඩංගු බැවින්, පාවන තත්ත්ව වැළැක්වීමටත්, අන්තරේ නිරෝගී පැවැත්මටත් උදා වේ.
- ලැක්ටික් අම්ලය නිපදවන බැක්ටීරියාවන් ගෝලික් අම්ලය ද නිපදවන බැවින්, ගිරිරයේ ගොලෝට ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ගක්තිමත් කිරීමත්, අස්ථිවල නිරෝගීව වැඩි දියුණු කිරීමත්, පිළිකා මරදන (දුදා: ගුද මාරුගයේ පිළිකා) සහ කොලොස්ටරෝල් අඩු කිරීමේ හැකියාවත් ඇති බවට සාක්ෂි ඇතු.

**නැවුම් දියර කිරිවලට මුහුන් ගොඳා මුදවාගත් කිරී හා  
යොගැටී ආහාරයට ගන්න**

## නැවුම් දියර කිරිවල ආරක්ෂකභව තහවුරු කරන්නේ කෙසේද?

කිරී විවිධ උෂ්ණත්වයන් වලට ලක් කිරීමේ ක්‍රමවේද වලින්, එහි ඇති අහිතකර ක්ෂේත්‍ර ජීවින් අවම කිරීමෙන් හෝ විනාශ කිරීමෙන් පරිභේදනයට වඩාත් සුදුසු තත්ත්වයට පත් කරයි.

### 1. පැස්ට්‍රිකෘත කිරී

මෙහිදී නැවුම් දියර කිරී අඩු උෂ්ණත්වයේ දිගු වේලාවක් ( $63^{\circ}\text{C}$  විනාඩි 30 ක්) හෝ වැඩි උෂ්ණත්වයේ කෙටි වේලාවක් ( $72^{\circ}\text{C}$  තප්පර 15 ක්) රත් කිරීම සිදු කරයි. මෙම ක්‍රියාවලියේදී, තාපයට ඔරෝත්තු තොදෙන විටුන යම් ප්‍රමාණයකට විනාශ වේ. පැස්ට්‍රිකරණයේදී, අමු කිරිවල ඇති අහිතකර බැක්ටීරියා විනාශ කර, කිරී නරක් විමට හේතු විය හැකි එන්සයිම අකිය කරයි. පැස්ට්‍රිකරණය කළ කිරී වල ආයු කාලය දින 2-5 ක් වන අතර හිතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ යුතුය. ඇසුරුම් විවෘත කළ පසු, හැකි ඉක්මනින් පැස්ට්‍රිකරණය කළ කිරී හාවිතා කළ යුතුය.

### 2. අතිශය ඉහළ උෂ්ණත්ව වලට ලක් කළ කිරී (UHT පැස්ට්‍රිකෘත කිරී)

මෙහිදී කිරී, තත්පර 1-2 අතර කාලයක් සෙන්ටිග්‍රේට් 138-150 වැනි අධික උෂ්ණත්වයකට ලක් කිරීම නිසා, සියලුම රෝගකාරකයින්, ක්ෂේත්‍ර ජීවින් මෙන්ම තාපයට ඔරෝත්තු තොදෙන විටුන ද විනාශ වේ. ඉන්පසු මෙම කිරී, විෂ්වාසිත හරණය කළ, වාතය රහිත බහාලුවෙන්, මුදා තබා, ඇසුරුම් කරනු ලැබේ. ඒවා කාමර උෂ්ණත්වයේ දී මාස 6 කට වඩා සහ විවෘත කිරීමෙන් පසු දිත කළ තත්ත්වයන් යටතේ දින 2-5ත් අතර කාලයක් තබා ගත හැකිය.

### 3. සීවානුහරණය කළ කිරී

මෙහිදී නැවුම් දියර කිරී, සෙන්ටිග්‍රේට් 100 ක උෂ්ණත්වයේ කෙටි කාලයක් රත් කර, වාතය රහිකව මුදා තැබූ, විෂධිජහරණය කළ විදුරු බෝත්තල්වලට අසුරනු ලැබේ. මෙම බෝත්තල් විනාඩි 10-12 අතර කාලයක් 113-130°C දක්වා රත් කරනු ලබන වාෂප කුරිරයක් හරහා ගමන් කරවනු ලැබේ. කිරී සීවානුහරණයේදී බොහෝ බේ විව්මින් සහ රෙරිනොල් (විව්මින් ඒ) විනාඩි වේ. සීවානුහරණය කළ කිරී වල ආයු කාලය මාස 6 ක් වන අතර ශිතකරණයක තැබීම අවශ්‍ය නොවේ. බෝත්තල් විවෘත කළ පසු දින 2-5 ත් අතර කාලයක් ශිතකරණයේ තබා ගත හැක.

### වෙළඳපොලෙහි ඇති අනෙකුත් සැකසු සහ අති සැකසු කිරී නිෂ්පාදන

වින් කිරී	මෙහි ජලය 60% ක් ඉවත් කර ඇත. සිනි එකතු කොට රස කළ උකු කිරී අධික කැලරි ප්‍රමාණයකින් යුත්තය. මෙවා නිතර පරිහැරනයෙන් ගිරී බර වැඩි විය හැකි අතර ලමයින් සඳහා නිරදේශ නොකරයි.
යොශරී පාහනයන් / රස කළ යොශරී	සිනි එකතු කර යොශරී වලින් සකස් කරන ලද ක්ෂේකිව පාහනය කළ හැකි තීම වර්ගයකි. රස කළ යොශරී වල විවිධ ආකලන ද්‍රව්‍ය, රසකාරක, සිනි සහ සිනි ආදේශක අඩංගු වේ.
රස කළ කිරී	මෙවායේ අමතර සිනි, කිරී පිටි, රසකාරක, වර්ණකාරක ඇතුළු වෙනත් විවිධ ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ.
අසිස් හිමි	ග්ලුකොස්, බෙන්ස්මෙටෝස්, මෝලෝමොබිස්ට්‍රාන් වැනි සිනි වර්ග, ආහාරයට ගත හැකි මේදි, වර්ණකාරක, රසකාරක ඇතුළු ආහාර ආකලන වර්ග එකතු කර ඇත.
බටර්	මෙදය අධික සන ආහාරයකි (80% පමණ මෙදය ඇත). පිළිම සඳහා මෙන්ම තැබුමක් ලෙසද නිතර හාවිතා කරයි. සංතාපේන මේදයෙන් හා කැලරි අගයෙන් ඉහළය. එම තිසා මේද ප්‍රහවියක් ලෙස සළකයි.
ගිහෙල්	ආයියාතික රටවල ඉවුම් පිළුම් කටයුතු සඳහා සම්ප්‍රදායිකව ගොදා ගති. මෙදය 95% කට වඩා ඇති අතර ඉන් වැඩි ප්‍රමාණයක් සංතාපේන මේදයෙන් යුත්තය. බටර් වෙනුවට ආදේශකයක් ලෙස හාවිතා කළ හැකිය.
කිර පිටි	සම්පූර්ණ මෙදය සහිත හෝ මේද රතික නැවුම් දියර කිරී වල ජලය ඉවත් කිරීමෙන් කිරී පිටි සාදා ගති. මෙහිදී අධික උෂ්ණත්වයක් යටතේ විසිරීමේ තුළයක් (spray drying) හාවිතා කරයි. කිරී පිටි, විවිධ රසායනික ආකලන සහ කළේත්ව ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය වලින් සමන්විත විය හැකිය.

සැකපු සහ අති සැකපු කිරී නිෂ්පාදන පරිභේදනය සඳහා නිරදේශ තොකරයි. ඒවායේ අධික සිනි සහ මේද අන්තර්ගතය ඉහළ බැවින් මෙන්ම ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය තිබීම හේතුවෙන් අභිජනක සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල වලට හේතු විය හැක.

**නැවුම් දියර කිරී සහ ඒවායේ මූහුන් යොදා මුදවන  
ලද නිෂ්පාදන වැඩිහිටි පුද්ගලයකු ආහාරයට ගත  
යුත්තේ කෙකේද?**

නැවුම් දියර කිරී හෝ ඒවායේ මූහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන, දිනකට කෝප්ප 1/2 - 1 ත් අතර ප්‍රමාණයක් (මිලි ලිටර් 100 - 200) තම රුවිය පරිදි ගත හැකිය. මෙම ප්‍රමාණයන් තම වයස, ස්ථ්‍රී පුරුෂ හා වය, ගාරීරික ස්වභාවය, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සහ ආහාර රටාව මත වෙනස් විය හැකිය.



### මතක තබා ගන්න.

- රස කළ කිරී, කොළඹල්, පැණි බීම, රස කළ පලතුරු බීම වැනි පාන වර්ගවලට වඩා නැවුම් දියර කිරී සහ ඒවායේ මූහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන සෞඛ්‍ය සම්පන්නය.
- මේදය රහිත හෝ අඩු මේදය සහිත නැවුම් කිරී සහ එහි මූහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන හා විතය වඩා යෝගාය.
- සිනි එකතු කළ හෝ වර්ණවත් හෝ විවිධ රස වර්ගයන්ට අනුව සාදන ලද කිරී, යෝගට්, යෝගට් පාන වර්ග, රින් කිරී පරිභේදනය සිමා කරන්න.
- බටර්, ගිතෙල් වැනි නිෂ්පාදන අධික මේදය සහිත නිසා, අඩු ප්‍රමාණයන්ගෙන් හා විතා කරන්න.
- ඇතැම් පුද්ගලයින්ට කිරී සහ කිරී නිෂ්පාදන වලට ආසාත්මිකතා ඇති විය හැක.

සෑම පුද්ගලයකුගේම ආහාර වේලේ මෙදය මධ්‍යස්ථාපිත ප්‍රමාණයකින් අඩංගු වීම අවශ්‍ය වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව හාටිත වන මෙද ප්‍රහව වන්නේ පොල්, පොල් කිරී, තෙල් වර්ග, තෙල් සහිත ඇට සහ ඩීප වර්ග, බටර්, ගිතෙල් සහ මෙද කැවරුමිය. මේ අතරින් තෙල් සහිත ඇට සහ ඩීප වර්ග වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න මෙද ප්‍රහවයන් වේ.

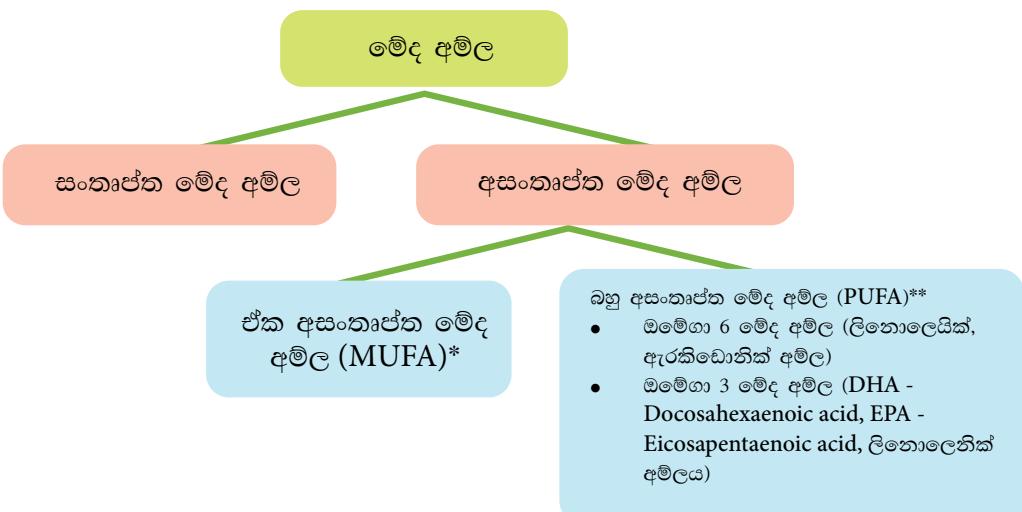
### අපගේ ආහාර වේලට මෙදය එක් කර ගත යුත්තේ ඇයි ?

ආහාර වේලක ඇති මෙදය මගින්, ආහාරයේ රසය හා වයනය (texture) වැඩි කිරීමෙන් ආහාර රුචිය වැඩි කරයි. ගරීරයේ බොහෝ කාර්යයන් සඳහා මෙදය අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

මෙදය මගින්:

- ගක්තිය සපයයි - මෙදය ගැමීම් 1 කින් කිලෝ කැලරි 9 ක ගක්තියක් ලබා දේ.
- මෙදයේ දියවන විටමින් (ඒ, ඩී, රී, කේ) අවශ්‍යාෂණයට උපකාරී වේ.
- ගරීරය තුළ නිපදවා ගත නොහැකි අත්‍යාවශ්‍ය මෙද අම්ල ලබා දේ.

මෙදයේ මූලික තැනුම් ඒකකය වන්නේ මෙද අම්ලයන්ය. විවිධ වර්ගයේ මෙද අම්ල ඇත.



\* සහ \*\* පාරිභාෂික වාග්මාලාව බලන්න.

පුද්ගලයෙකුගේ දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 30% ක් මේදයෙන් ලබා ගත යුතුය. ඉන් 6% ත් 11% ත් අතර ප්‍රමාණයක් බහු අසංත්ථීත (මෙමිගා 3 සහ මෙමිගා 6) මේදය මගින් ද, 10% කට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් සංත්ථීත මේදය මගින් ද ලබා ගත යුතුය. ඉතිරිය ඒක අසංත්ථීත මේද වලින් ලබා ගත යුතුයි.

ව්‍යාන්ස් මේදය, පුද්ගලයෙකුගේ දෙනික ගක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 1% කට වඩා අඩුවෙන් ගත යුතු අතර කොලෝස්ටරෝල් ලබාගත යුත්තේ දිනකට මිලි ගුරුම් 300 කට වඩා අඩුවෙනි.

**දිනකට මධ්‍යස්ථානීය මේද ප්‍රමාණයක් පරිනෝජනය කරන්න.  
සංත්ථීත මේදය වෙනුවට අසංත්ථීත මේදය ආහාරයට ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.**

**ප්‍රධාන මේද අම්ල කාණ්ඩයන් හා ඒවායේ සෞඛ්‍යමය බලපෑම්**

**මධ්‍යස්ථානීය ගත යුතු  
හිතකර මේද**

**ඒක අසංත්ථීත මේද අම්ල  
(MUFA)**



**සුළහ ආහාර ප්‍රහව**

- කුඩා, රටකුඩා, කොට්ඨාස ප්‍රමාණයක් අඩු ඇට
- තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත බීජ
- කැනෝලා, ඔලුව් සහ තල වැනි තෙල් වර්ග
- අලිගැට ජේර

**සෞඛ්‍යමය බලපෑම්**

- අහිතකර කොලෝස්ටරෝල් (LDL) සහ ව්‍යුහ්ලිසරයිඩ් ප්‍රමාණය අඩු කරයි.
- හිතකර කොලෝස්ටරෝල් (HDL) හොඳ මට්ටමක පවත්වා ගනී.

## මධ්‍යස්ථාන ගත ශ්‍රී නිතකර මේද

### බහු අසංත්ත්‍ය මේද අම්ල (PUFA) ඖමේගා - 3

#### සුළඟ ආහාර ප්‍රහව



- තෙල් සහිත මාඟ (ලදා: බෝල්ලා, කුම්බලාවා, බලයා, කෙලවල්ලා, ඩුරුල්ලා, සාචිනෙල්ලා)
- සූරියකාන්ත, කැනොලාවා, තල, සේයා, කොර්න් වැනි තෙල් වර්ග
- ගෝවා කුලයේ එළවාව
- පලා වර්ග (මේවායේ අඩු ප්‍රමාණයකින් ඇත)
- මවිකිරි (ලදුරුවකු සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම DHA අම්ලය ඇත)

#### සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

- LDL කොලේස්ටරෝල් සහ ව්‍යුයිග්ලිසරයිඩ් ප්‍රමාණය අඩු කරයි.
- හිතකර කොලේස්ටරෝල් (HDL) හොඳ මට්ටමක පවත්වා ගනියි.
- හඳු රෝග ඇති විමේ අවදානම අඩු කරයි.
- විවිධ රෝග (ලදා: අයුම, දියවැඩියාව, වර්ම රෝග, ආතරයිටිස් සහ වෙනත් ස්වයං ප්‍රතිශක්ති රෝග - (autoimmune diseases) අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

### බහු අසංත්ත්‍ය මේද අම්ල (PUFA) ඖමේගා - 6

#### සුළඟ ආහාර ප්‍රහව



- තල, විටටක්කා ඇට, කොට්ටන්
- තල, බඩුරිගු, සේයා, සූරියකාන්ත වැනි තෙල් වර්ග
- බිත්තර, කුකුල් මස්

#### සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

- රුධිරයේ අහිතකර කොලේස්ටරෝල් (LDL) සහ ව්‍යුයිග්ලිසරයිඩ් ප්‍රමාණය අඩු කරයි.
- හිතකර කොලේස්ටරෝල් (HDL) වැඩි කරයි.
- ඔමේගා - 6 සහ ඔමේගා - 3 මේද අම්ල අතර නිවැරදි අනුපාතය (4:1) පවත්වා ගැනීම මගින් වකුගතු, ස්නායු, රුධිර වාහිනී, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතින්හි වර්ධනයට හා ක්‍රියාකාරීත්වයට දායක වේ.

## සීමා කළ යුතු මේදය

### සංත්‍යෝග මේදය

#### සුලහ ආහාර ප්‍රහව

- පොල්, පොල් කිරි, පොල් තෙල් සහ පාමි තෙල්
- මස් සහ එවායේ නිෂ්පාදන
- සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි සහ එහි නිෂ්පාදන
- බේකරි නිෂ්පාදන
- වොකලට්



### සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

- මුළු කොලේස්ටරෝල් සහ LDL කොලේස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
- රුධිර වාහිනී ආශ්‍රිත රෝග අවදානම වැඩි කරයි.

## කොලේස්ටරෝල්



#### සුලහ ආහාර ප්‍රහව

- මස්, සොස්සේස්, බේකන්, පිකුෂ්
- යොදය සහිත කිරි, විස්, බටර්

### සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

- අවශ්‍යතාවයන් සඳහා ගරීරය කොලේස්ටරෝල් නිපදවා ගනියි.
- සංත්‍යෝග මේදය අධික ආහාර, රුධිරයේ කොලේස්ටරෝල් වැඩි කිරීමට හේතු වේ.
- ගරීරයේ වැඩිපූර ඇති කොලේස්ටරෝල් රුධිර වාහිනී වල තැන්පත් වේ (atherosclerosis).

## භාවිතා නොකළ යුතු මෙදය

### ව්‍යුත්ස් මෙදය

#### ක්‍රිඹන ආහාර ප්‍රහව්

- ගැහුරු තෙලල් බැඳගත් ආහාර (අදා: කට්ටලටි, රෝල්ස්, පැටීස්, අල පෙති/තීරු)
- අනෙකුත් බෙකරි නිෂ්පාදන (අදා: පේස්ට්‍රී, බොෂනට්)
- කේක් සහ බිස්කට්
- සමහර මෙද තැවරුම්
- විලි පේස්ට්



#### සෞඛ්‍යමය බිජපෑම්

- රුධිරයේ LDL කොලේස්ටරෝල් වැඩි කරයි.
- රුධිරයේ HDL කොලේස්ටරෝල් අඩු කරයි.
- හංද රෝග අවදානම වැඩි කරයි.

අධික උෂ්ණත්වයේදී අසංතාප්ත මෙදය මගින් ව්‍යුත් මෙදය නිපදවයි (අදා: ගැහුරු තෙලල් බැඳීම, බෙක් කිරීම). එම තිසා අසංතාප්ත මෙදය, ගැහුරු තෙලල් බැඳීම සඳහා සහ නැවත නැවත බැඳීම සඳහා භාවිතා නොකළ යුතුයි.

**කප්, රටකප් වැනි ඇට හෝ තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත බිජ වර්ග ඔබට තීක්ෂණ මෙදය ලබා දෙයි.**



## ශ්‍රී ලංකික ආහාර වේලෙනි ගා ගත් පොල්, පොල් කිරී හා පොල් තෙල් වල කාර්යයන්

- පොල් කිරී, ගා ගත් පොල් සහ පොල් තෙල්, මේදය සපයන වැදගත් ආහාර ප්‍රහාරයන් වන අතර ශ්‍රී ලංකික ආහාර වේලෙහි ප්‍රධාන සංසටකයක් වේ.
- දරුවන්ගේ, තව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ, ගර්හණී කාන්තාවන්ගේ සහ මවිකිරී දෙන මවිවරුන්ගේ ආහාරයට පොල් සහ පොල් කිරී එකතු කිරීමෙන් ආහාරයේ අඩංගු ගක්ති ප්‍රමාණය වැඩි කර ගත හැකිය.
- පස් දෙනෙකුගෙන් යුතු සාමාන්‍ය ප්‍රවූලක් සඳහා දිනකට,
  - මධ්‍යස්ථා ප්‍රමාණයේ පොල් ගෙවීයක කිරී හෝ මධ්‍යස්ථා ප්‍රමාණයේ පොල් බැඳෙන පොල් අඩු සහ
  - පොල් තෙල් තේ හැඳි 5 - 15 අතර ප්‍රමාණයක් සැහැ.
- පොල් කිරී සහ පොල් තෙල් වලට වඩා ගා ගත් පොල් සුදුසුය.
- පොල් තෙල් වල සංඛාපන මේදය බහුවත ඇති බැවැන් ව්‍යාන්ත් මේදය සැදීමට ඇති ඉඩ කඩ අවම කරයි. එනිසා ගැහුරු තෙලෙ බැදීමට පොල් තෙල් යොදා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.

## තෙල්, තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ ප්‍රදේශලයකු පරිහේශනය කළ යුත්තේ කෙසේද?

- තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ වලින්, ආහාර ප්‍රමාණ 2 ක් (මේස හැඳි 2 ක්) දිනපතා ගත යුතුයි.
- එක් ප්‍රදේශලයකට තෙල් තේ හැඳි 1 - 3 දක්වා ප්‍රමාණයක් තම රුවීය පරිදි දිනකට ගත හැකිය.
- ප්‍රදේශලයකට දිනකට තම රුවීය පරිදි, පොල් කිරී හෝ ගා ගත් පොල් මේස හැඳි 3 - 6 දක්වා ප්‍රමාණයක් ගත හැකිය.

## ඉවුම් පිහුම් ඉග්

- ආහාර පිසීමේදී තෙල් අඩුවෙන් අවශ්‍ය වන හාර්තන පාවිච්ච කරන්න.
- තෙම්පරායු කිරීම සඳහා තෙල් අඩු ප්‍රමාණයක් හාවිතා කරන්න.
- එකතු කරන තෙල් ප්‍රමාණය පාලනය කර ගැනීමට තෙල් මැන ගැනීම සඳහා තේ හැන්දක් හාවිතා කරන්න.
- ගැහුරු තෙලෙ බැදීම අවම කරන්න.
- ගැහුරු තෙලෙ බැදීම සහ මේද තැවරුම් යොදා බෙක් කිරීම වෙනුවට ජලයෙන් හෝ ඩුමාලයෙන් තැම්බීම, බොයිල් කිරීම, ප්‍රිල් කිරීම, වෝස්ට් කිරීම, මේද තැවරුම් රහිතව බෙක් කිරීම, තෙම්පරායු කිරීම යන කුම පිසීමට හාවිතා කරන්න.

- ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා එක් වරක් හාවිතා කරන ලද තෙල් නැවත නැවතත් හාවිතයට නොගන්න. මන්ද එය පිළිකාකාරක ඇති කිරීමට සහ ව්‍යාන්ස් මේදය නිපදවීමට හේතු වේ.
- පිසින කුමිය අනුව යොදා ගන්නා තෙල් වරශය තෝරා ගන්න.
  - ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට/තෙම්පරායු කිරීමට - පොල් තෙල්
  - සලාද සඳහා - ඔලිවි, කැනොලා, තල, සේයා, සූරියකාන්ත, කොර්න් වැනි තෙල් වර්ග
  - බෙක් කිරීම සඳහා - මේද තැවරුම් වෙනුවට බටර්
- පිසීමට පෙර, කුකුල් මස් වල සම සහ අනෙකුත් මස්වල සියල් තෙල් කොටස් ඉවත් කරන්න.



### මතක තබා ගන්න.

- කප්, රටකප්, කොටටන්, වට්ටක්කා ඇට, තල සහ අලිගැට පේර ආහාරයට ගැනීමෙන් දිනකට අවශ්‍ය අසංතාප්ත මේදය ලබා ගත හැකිය.
- දිනපතා තෙල් සහිත ඇට සහ බිජ අනුරක් (ගැමීම් 30ක් පමණ) පරිහෝජනය කරන්න.
- අති සැකසු මස් වර්ග (උදා: සොස්පේස්, මිටි බෝල්ස්, හැම්) ගැනීම සීමා කරන්න.
- කෙක්, බිස්කට්, කෙටි ආහාර, ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද අල/මක්කොක්කා පෙති, බයිටස් ආදි කෙටි ආහාර (snacks) සහ වොකලටවල සැගවුණු සංතාප්ත හා ව්‍යාන්ස් මේදය අඩංගු බැවින් ඒවා ගැනීමෙන් හැකි පමණ වළකින්න.
- ඇසුරුම් කරන ලද නිෂ්පාදනවල ලේඛල වල ඇති පෝෂණ තොරතුරු කියවා මේදය අඩු ආහාර තෝරා ගන්න. සංතාප්ත මේදය සහ ව්‍යාන්ස් මේදය අධික නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීමෙන් වළකින්න.

සේය්චියම් ගරීරයට අවශ්‍ය වන අතර, ඒය ජල සම්බුද්ධතාවය පවත්වා ගැනීමටත්, ස්ථායු සහ මාංග ජේජි ක්‍රියාකාරීත්වයටත් වැදුගත් වේ. සේය්චියම් ස්වභාවිකවම ආහාරවල පවතී.

ලුණු, එනම් සේය්චියම් ක්ලෝරයිඩ්, අනීතයේ සිටම ආහාර වෙළෙහි රසය වැඩි දියුණු කිරීමට ද, ආහාර කල් තබා ගැනීමට ද අමුදව්‍යයක් ලෙස භාවිතා කරනු ලැබේ. දිනකට පුද්ගලයෙකුට නිරදේශිත ප්‍රමාණය වන්නේ අයඩ්නීකරණය කළ ලුණු තේ හැන්දකට වඩා අඩු ප්‍රමාණයකි. කෙසේවෙතත්, වර්තමානයේ, ශ්‍රී ලංකිකයන් අතර ලුණු පරිභෝෂනය, නිරදේශිත ප්‍රමාණය ඉක්මවයි.

**පුද්ගලයෙක් ද්‍රවකකට ගන්නා අයඩ්නීකෘත ලුණු  
ප්‍රමාණය තේ හැන්දකට (ග්‍රෑම් 5 කට) වඩා අඩු කරන්න**

ලුණු තේ හැන්දක සේය්චියම් මිලිග්‍රෑම් 2300 ක් අඩංගු වේ. නීරෝගී වැඩිහිටියෙකු සඳහා දිනකට සේය්චියම් ප්‍රමාණය ගැමී 2 ට (අයඩ්නීකෘත ලුණු ගැමී 5 ට) වඩා අඩුවෙන් ගැනීම සුදුසුය.

අධික සේය්චියම් පරිභෝෂනය සහ අඩු පොටුසීයම් පරිභෝෂනය (දිනකට වැඩිහිටියෙකු සඳහා නිරදේශිත පොටුසීයම් ප්‍රමාණය අවම වශයෙන් මිලිග්‍රෑම් 3510 කි) අධි රුධිර පිඛනය මෙන්ම හඳු රෝග ඇතිවේමේ අවදානම ද වැඩි කරයි.

**ලුණු අධික ආහාර සීමා කරන්න**



බොහෝස් සැකසු සහ අති සැකසු ආහාර ඇතුළු බොහෝමයක් පෙර සූදානම් කළ ආහාරවල, සැගවුණු ලුණු අඩංගු වේ.

සැකසු ආහාර පරිහොත්තායේදී නොදැනුවත්වම සැලකිය යුතු ලුණු ප්‍රමාණයක් ගැරියට ලැබේ.

අවවාරු, පෙර සූදානම් කළ ආහාර, සැකසු මස් වර්ග (උදා: සොස්පේෂස්, බේකන්, හැම්, සලම්), වීස්, සුප් කැට, සොස් (උදා: සොයා සොස්, තක්කාලී සොස්), ලුණු අධික කෙටි ආහාර, ක්ෂේක්ක තුබිල්ස්, බැදුපු අල පෙති හා තීරු, ලුණු දැමු බැදුපු ඇට වර්ග, ඇතැම් පාන් වර්ග සහ සැකසු ධාන්‍ය නිෂ්පාදනවල අධික ලුණු ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.



- කාලයක් සමග ලුණු ආහාරයට ගැනීම ක්‍රමයෙන් අඩු කිරීමෙන් ලුණු රසට ඇති ප්‍රියතාවය අඩු කරගත හැකිය.
- දරුවන්ගේ පළමු වසර තුළ අමතර ආහාර සඳහා ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න. ලදරුවන්ගේ සහ කුඩා දරුවන්ගේ ලුණු රසය කෙරෙහි ඇතිවන ප්‍රියතාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා ලුණු සහිත ආහාර හැඳුන්වාදීම හැකිතාක් ප්‍රමාද කරන්න.

## අයචිනීකෘත ලුණු

- වෙළඳ පොලේහි ඇති ලුණු සැමවිටම අයචිනීකෘත ලුණු වේ.
- අයචින් තාපයට නිරාවරණය වීමෙන් විනාශ වීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාර පිසිමෙන් පසු ලුණු එකතු කිරීම වඩා සුදුසුය.



### මතක තබා ගන්න.

- අයචිනීකෘත ලුණු අදුරු හා ජනවල ගබඩා කරන්න. සේදීමෙන් වළකින්න.
- පිසු ව්‍යාජනවලට කැම මේසයේදී ලුණු දැමීම සීමා කරන්න.
- බත් පිසිමෙදී ලුණු එකතු නොකරන්න.
- ලුණු සහ සේවියම් අධික රසකාරක (උදා: මොනො සේවියම් ග්ලුටමේට්, කුල්බු කැට) වෙනුවට රසය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා මාෂධ පැලැටී, කුල්බු, සුදු එැණු සහ දෙහි/ලෙමන් යුතු හා විතා කරන්න.
- පොටැසියම් අඩංගු ආහාර (උදා: පලතුරු සහ එළවල්) පරිහෝජනය වැඩි කිරීමත් සමගම ලුණු (සේවියම්) ආහාරයට ගැනීම අඩු කරන්න. මෙමගින් නිවැරදි පොටැසියම් සහ සේවියම් අනුපාතය පවත්වා ගත හැකි අතර, එය නිරෝගී රැඹිර පිබින මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- ලුණු අධික, රින් කළ හෝ වෙනත් සැකසු නිෂ්පාදනවලට වඩා තැබුම් මාථු, කුකුල් මස් සහ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් තෝරා ගැනීම සුදුසුය.
- කරවල, හාල්මැස්සන්, වියලි ඉස්සන් ආදිය පිසිමට පෙර හොඳින් ජලයෙන් සේදා හරින්න, පිසිමේදී ලුණු එකතු නොකරන්න.
- අති සැකසු ආහාර සහ ලුණු අධික කෙටි ආහාර (උදා: ලුණු දැමූ රටකුඩා, ඇසුරුම් කළ බැදුපු අල පෙති හෝ තීරු) පරිහෝජනය සීමා කරන්න.
- ඇසුරුම් කළ ආහාර හෝ පාන වර්ග මිලදී ගැනීමේදී, සැමවිටම ලේඛලයේ ඇති ලුණු/සේවියම් අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කරන්න.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 8

## පැණි බීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවීම් සහ සීනි ආදේශක සීමා කරන්න

පැණි බීම වර්ග, බිස්කට්, කේක් සහ අනෙකුත් පැණි රස ආහාර වර්ග පරිහොශනය කිරීමෙන් සිරුරට අතිරික්ත කැලරි ප්‍රමාණයක් එක් විය හැකිය. ආහාර පානවලට එකතු කරන සීනි (එදිනෙදා භාවිතයට ගන්නා සීනි/සුන්ක්ස්) වෙනත් පොෂ්‍ය ප්‍රදාන්ත නොමැති හිස් කැලරි පමණක් සපයයි. පරිහොශනය කරන පිටි සහිත ආහාර ද ගිරිරයේදී සරල සීනි බවට පරිවර්තනය වේ. සීනි අධික ලෙස පරිහොශනය, ප්‍රදාන්තයන් සහ වෙනත් බෝ නොවන රෝග ඇති කිරීමට හේතු වේ.

**සීනි පරිහොශනය සීමා කරන්න: දිනකට එක් පුද්ගලයකුට  
ගුණී 25/නේ හැඳි 6 ක් ඉක්මවා නොයා යුතුය.**

පැණි බීම සහ පැණි රස ආහාර වර්ග (උදා: කේක්, රසකැවීම්) වල ඉහළ ග්ලයිසිමික් අගයන් ඇත. ඒවායේ අධික සීනි ප්‍රමාණය නිසා ග්ලයිසිමික් භාරය ද ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර එය රැඳිරයේ ග්ලකෝස් මට්ටම ඉහළ යාමට හේතු වේ.

සමහර ආහාර පානවල 'සැගවුණු සීනි' (උදා: සීනි එකතු නොකළ පළතුරු යුතු, පැණි/සිරප්, මෝල්ටි බීම, කැරමල්, ඉරිගු සිරප්, සෝස්) අඩංගු වේ.

**පැණි බීම, රසකැවීම් සහ අනෙකුත් පැණි රස ආහාර වර්ග සීමා කිරීමට අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?**

- අතිරික්ත සීනි පරිහොශනය, සිරුරේ බර වැඩිවීම හා දත් දිරායාම සමග බැඳී පවතී.
- සිරුරේ බර වැඩිවීම, දියවැඩියාව සහ හඳු රෝග වැනි අනෙකුත් බෝ නොවන රෝග වලට මූල් වේ.

ආහාරවල අඩංගු සහ එකතු කරන ලද සීනි (free sugars)\* මගින් ලැබෙන කැලරි ප්‍රමාණය දිනකට තිරේකීම් මූල කැලරි අවශ්‍යතාවයෙන් 10% කට වඩා අඩු කරන්න. එය 5% (දෙළ වශයෙන් ගුණී 25ක් බෝ තේ හැඳි 6 ක්) දක්වා තවදුරටත් අඩු කිරීම මගින් අමතර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි.

**කශම සහ බීම වලට සීනි එකතු කර ගැනීම සීමා කරන්න**

\* පාරිභාෂිත වාග්මාලාව බලන්න.

## ලේඛන වලට අනුව සමහර ආහාර වර්ගවල අධිංග සීනි ප්‍රමාණය

ආහාර වර්ගය	ආහාර වර්ගයේ දෙ බර/පරිමාව	අධිංග සීනි ප්‍රමාණය දෙ විශයෙන් (නේ හැඳු වලින්)
 බොකලට්	මධ්‍යස්ථා ප්‍රමාණයේ 1ක් (ග්‍රෑම් 100)	14
 ගක්ති ජනක බීම වර්ග	විදුරු 1ක් (මි.ලි.200)	6-7
 පැණි රස බිස්කට්	ග්‍රෑම් 100	5-9
 රස කළ කිරි	විදුරු 1ක් (මි.ලි.200)	4 1/2 - 8
 වෙනත් පැණි බීම වර්ග	විදුරු 1ක් (මි.ලි.200)	3 1/2 - 6
 කාබනිකෘත කේලා බීම	විදුරු 1ක් (මි.ලි.200)	5
 අයිස් ස්ට්‍රිම් (වැනිලා)	ග්‍රෑම් 100	4 1/2 - 5
 සීනි එක් කර සංස් පළකුරු යුතු	විදුරු 1ක් (මි.ලි.200)	4-5
 බටර් කේක්	කැබලි 1ක් (ග්‍රෑම් 50)	3
 ජ්‍යෙම්	මෙිස හැඳි 1ක් (ග්‍රෑම් 15)	1 1/2 - 2
 මෝල්ට්‍රි පානයන් (කිරි කළ)	මෙිස හැඳි 1ක් (ග්‍රෑම් 15)	1-2
 තක්කාලු සේස්	මෙිස හැඳි 1ක් (ග්‍රෑම් 15)	1

ගැක්වේස් අධික ඉරිගු සිරප් (High fructose corn syrup -HFCS) යනු බඩුරිගු වලින් ලබාගත් පැණි රසකාරකයක් වන අතර ආහාර සහ පාන වර්ග සැකසීමෙහි හාවිතා කරයි. මෙය තරඟාරුබව, දියවැඩියාව, හඳු රෝග සහ පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග මෙන්ම ප්‍රදාහයන් ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති කරයි.

ඇසුරුම් කළ ආහාර පානවල අන්තර්ගත HFCS ප්‍රමාණය සඳහා ලේඛල කියවන්න!!!

සිනි නොවන පැණි රසකාරක යනු සිනි ආදේශක වන අතර ඒවා බොහෝවිට සිනි සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආදේශක ලෙස ප්‍රවර්ධනය කෙරේ. මේවා එකතු කළ නිෂ්පාදන, සිනි රහිත හෝ අඩු සිනි ආහාර ලෙස ප්‍රවර්ධනය කළ ද ඒවායේ අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපැමි තිබිය හැක (ලදා: බර වැඩිවීම, පිළිකා, දියවැඩියාව, දත් දිරායාම සහ මෙන්ඩාවයේ ව්‍යාකුලතා). කෙසේනමුත්, සිනි නොවන පැණි රසකාරකවල සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ තහවුරු කළ සාක්ෂි නොමැත.

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව හාවිතා වන සිනි ආදේශක වන්නේ හකුරු, මේ පැණි, පැණි සහ සිනි නොවන පැණි රසකාරකයන්ය (ලදා: ස්ටේටියා, සයිලිටෝල්, එරිත්ටෝල්, ඇස්පාරටෝම්, සෝබිටෝල්, සැකරින්).

## ගක්ති ජනක බීම

ගක්ති ජනක බීම යනු කාබනීකාත ජලය, සිනි හෝ කැන්ට්‍රූම පැණි රසකාරක, කැගෙන් සහ මාජය පැලුළුරු/ද්‍රව්‍ය (ලදා: වේරින්, පැනැශ්ක්ස් ජීන්සේන් මූල සාරය, L-කානිටින්, L-ටාටරෝට්, ගුවරානා බීජ සාරය, බී විට්ලින)

අඩිංග මධ්‍යසාර නොවන පාන වර්ග වේ. මේවා පරිහෙළනය කරන මූල අවධියේදී මානසික සහ කායික ප්‍රබෝධමත්බව ඇති කළ හැක. එබැවින්, ඒවා සාමාන්‍යයෙන් අලෙවි කරනු ලබන්නේ කායික හා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කරන ගක්ති වර්ධක බීම ලෙස ය.

මෙම බීම වර්ග අධිකව හා දිගුකාලීනව හාවිතයෙන් ;

- සිරුරේ බර වැඩිවීම, දියවැඩියාව (දෙවන වර්ගයේ), හඳු රෝග, දන්ත රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.
- අවදානම හැසිරීම් සඳහා වඩාත් පෙළඳීමි.
- දුරටුව මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්ව ඇති කරයි.



## මතක තබා ගන්න.

- සිනි පරිහෝජනයේදී බුද්ධිමත් වන්න: නිරද්ධිත මට්ටම අනුව, සිනි සහ සිනි එකතු කළ ආහාර ගැනීම සීමා කරන්න.
- ආහාරවල ස්වභාවික රසය අත් විදින්න: එකතු කරන ලද සිනි පරිහෝජනය අවම කරන්න.
- පලතුරු යුතු/ස්මූති වලට වඩා සම්පූර්ණ පලතුරු/කපන ලද පලතුරු අනුහුත කරන්න. අවශ්‍ය නම්, නැඹුම් ස්වභාවික පලතුරු යුතු, සිනි සහ ලුණු එකතු නොකර පානය කිරීම වඩාත් සුදුසුය.
- ලදුරුවන් සහ කුඩා ලමුන්ගේ ආහාර සඳහා සිනි/ස්වභාවික සිනි ආදේශක එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර පාන වලට එකතු කරන සිනි ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩු කිරීමෙන් සිනි භාවිතය අඩු කළ හැකිය.
- සිනි හෝ එකතු කළ සිනි ආදේශක අධික කෙටි ආහාර වෙනුවට පලතුරු සහ එළවුල වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර පරිහෝජනය කරන්න.
- රසකැවීලි සහ පාන වර්ගවල අන්තර්ගත සිනි සහ සිනි නොවන පැණි රසකාරක සඳහා ලේඛල කියවන්න.



**ඡලය සොඩිස සම්පත්තිම පානයයි:**  
**ද්‍රව්‍ය පුරා වතුර විදුරු 8 කිට 10 දක්වා**  
**(ලිටර 1.5-2.0) පානය කරන්න**

ඡලය මිනිසුන්ට සුදුසුම පානය වන අතර, එය සැමදෙනෙකුටම පාහේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකිය. එහි කැලීර රහිතය. දහඩිය, මූත්‍රා සහ මළ ද්‍රව්‍ය මගින් පිටවන දියර ප්‍රමාණය නැවත සිරුරට ලබා ගැනීම සඳහා ද්‍රව්‍ය පුරා ඡලය පානය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සිරුරේ බලරත් 70% ක් පමණ ඡලය වේ. අපගේ ගැරුරයේ බොහෝ අත්‍යාවශ්‍ය ව්‍යුහාකාරකම් වලදී ඡලය වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. එය රැඳිරයේ සහ අනෙකුත් ගැරුර තරලවල කොටසක් වන අතර ගැරුරයේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට සහ ගැරුර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

**සොඩිස සම්පත්තිව සිරීමට හා ඔබේ සිරුර විජලනය වීමෙන් වළක්ව  
 ගැනීමට දිනපතා වතුර විදුරු 8-10 ක් පානය කරන්න.**

දිනකට අවශ්‍ය දියර ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

සාමාන්‍යයෙන්, වැඩිහිටියෙකුගේ දෙනීක දියර අවශ්‍යතාවය ගැරුර බර 30 න් බෙදීමෙන් ආසන්නව ගණනය කළ හැකිය. මෙයට දිනකට පානය කරන සියල්ම දියර ඇතුළත් වන අතර එයින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ඡලය විය යුතුය.

$$\frac{\text{ගැරුරයට අවශ්‍ය දියර}}{\text{ප්‍රමාණය (ලිටර)}} = \frac{\text{ගැරුර බර (කිලෝ ගුණී)} }{30}$$

දියර අවශ්‍යතාවය වැඩිවන්නේ ;

- උණුසුම් දේශගුණයක් ඇති විට
- කාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන විට
- ගරහණ් සමයේදී සහ මධ්‍යිකිරි දෙන කාලය තුළ
- උණ සහ පාවන රෝග ඇති විට

ඡලය පානය ප්‍රමාණවත් යැයි සැලකිය හැක්කේ;

- පිපාසය නොමැති නම්
- මුතා ලා පැහැති නම්

වයස සහ ස්ථී පුරුෂ භාවය අනුව දිනකට පුද්ගලයෙකුට ප්‍රමාණවත් දියර ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීම සඳහා පහත මාර්ගෝපදේශය උපකාරී වේ.

#### වයක් කාණ්ඩය



මාස 0 - 6



මාස 7 - 12



අවුරුදු 1-3



අවුරුදු 4-8



අවුරුදු 9 - 13  
පිරිමි  
ගැහැණු



අවුරුදු 14 - 18  
පිරිමි  
ගැහැණු



අවුරුදු 19 - 70+  
පිරිමි  
ගැහැණු

#### දිනකට අවශ්‍ය දිගර ප්‍රමාණය

ලිටර 0.7; මෙය මධ්‍යමික වලින් ලැබෙන බව උපකළුපනය කෙරේ.

ලිටර 0.8; මධ්‍යමික සහ අමතර ආහාර පාන වලින් ලැබෙන බව උපකළුපනය කෙරේ.  
මෙයට ඡලය ද ඇතුළත්ය.

ලිටර 1.3

ලිටර 1.7

ලිටර 2.4  
ලිටර 2.1

ලිටර 3.3  
ලිටර 2.7

ලිටර 3.7  
ලිටර 2.7

මූලාශ්‍ය - වයස සහ ස්ථී පුරුෂ භාවය අනුව ප්‍රමාණවත් ජල අවශ්‍යතාවය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, 2004 (3)

**අනෙකුත් බ්‍රිම වර්ග වලට වඩා ජලය වඩාත් උචිත වේ.**

- පිපාසය සංයිද්ධ ගැනීමට තොදම පානය ඡලයයි.
- ජලයේ කුලරී නොමැති නිසා, පළනුරු යුතු, කාලීම රසකාරක සහිත පැණි බ්‍රිම/කාබනීකාන බ්‍රිම සහ රස කළ කිරී වලට වඩා ජලය පානය කිරීම වඩාත් යෝගා වේ.

ජලය පානයට අමතරව, පහත දැක්වෙන පාන වර්ග සීනි රහිතව මධ්‍යස්ථාපිත ප්‍රමාණයන්ගේන් බ්‍රිමට ගත හැක.



1

**ඩිජ්ඩීය පානයන් (උදා: ඉරමුණු, රණවරා, බෙලුමල්, පොල්පලා, කොත්තමල්ලි)**  
ප්‍රතිමක්සිකාරක සහ අනෙකුත් ගාක රසායන බහුලව ඇත.



2

**තැංකිල්/පොල් වතුර**  
පොලැසියම් ඇතුළු තොයෙකුත් බනිජ ලවණ සහිත පෝෂ්‍යදායී පානයකි.



3

### නැවුම් පලතුරු යුතු

පලතුරු යුතු පානයන්හි අඩංගු සීනි ගරීරයට පහසුවෙන් අවශ්‍යතාවය වන බැවින් නැවුම් පලතුරු ආහාරයට ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. පලතුරු යුතු පිළියෙළ කිරීමේදී පෙරීමෙන් වළකින්න. සීනි හෝ ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න. වරකට පලතුරු යුතු විදුරු භාගයක් (මිලි ලීටර් 100ක්) පානය කළ හැක.



4

### තේ සහ කේපි

සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සහිත ප්‍රතිමක්සිකාරක අඩංගුය. පිළියෙළ කිරීමේදී කිරී හෝ සීනි එක් තොකරන්න. එහි අඩංගු කැගෙන් නම් සංසටක ප්‍රමාණය නිසා දිනකට තේ හෝ කේපි කේපිප්ප රුකට වඩා පානය තොකරන්න. පානය තොකරන්න වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

කැගෙන් උත්තේත්තකයක් වන අතර දිනකට මිලි ගුෂ්ම 400 සීමාව ඉක්ම වීමෙන් අහිතකර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිච්ඡල ඇති කරයි.

යකඩ අවශ්‍යතාවය අඩු කරන බැවින් ආහාර ගැනීමට පැයකට පෙර හා පසු තේ හෝ කේපි පානය කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

අධික ලෙස කේපි පානය කිරීමෙන් මළ බද්ධය ඇති විය හැකිය.

## වැළකිය යුතු පාන වර්ග:



1

සිනි අධික පානයන් සහ කාබනිකෘත බීම මේවා කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය, කංත්‍රිම රසකාරක සහ වර්ණකාරක යොදා සකසා ඇත. පානයට ගැනීමෙන් හැකි පමණ වළකින්න. සිනි අධික බැවින්, දත් දිරු යැම, ගිරිරයේ බර වැඩි වීම, වෙනත් බෝ තොවන රෝග වැළදීම සහ කුසරිනි තොදැනීම ආදිය සිදුවිය හැක. ආසාත්මික තත්ත්වයන් ඇති කිරීමට ද හැකිය.



2

### මධ්‍යසාර අඩංගු පානයන්

මධ්‍යසාර, ඇබෑභි වීමට හේතු වන අතර වෙනත් අභිතකර සෞඛ්‍ය බලපැමි ද ඇති කරයි.

ලදා: ස්පූලතාවය, අධි රුධිර පිචිනය, අංගහාගය, අක්මා පුදාහය (සිරෝසිස්), ආමාශයේ තුවාල, මුබය, ස්වරාලය සහ ගලනාලය ආශ්‍රිත පිළිකා

### බීමට ගන්නා ජලය පිරිකිදු සහ ආරක්ෂිත විය යුතුය.

- බීමට ගන්නා ජලය, ආරක්ෂිත ජල ප්‍රහවයකින් ලබා ගත යුතුය.
- උතුරුවා නිවා ගත් ජලය පානය කරන්න.
- අධික උෂ්ණත්වයකට සහ හිරු එළියට නිරාවරණය වූ ප්ලාස්ටික් බෝතල්ව්ලින් ජලය පානයෙන් වළකින්න.
- විෂාල (බැක්ටීරියා, වෙටරස, පරපොෂිතයින් ආදි රෝගකාරක), බැර ලෝහ, රසායනික ද්‍රව්‍ය (ලදා: තයිට්‍රේට්, ග්ලෝරයිඩ්), කයීනත්වය සහ ලවණ්‍යතාවය අධික ජලය සෞඛ්‍යයට හානි කරයි.
- රෝගකාරක මගින් අපවිත වූ ජලය පානය කිරීමෙන් පාවනය, අතිසාරය, සෙංගමාලය සහ උණ සන්නිපාතය ඇති වේ. උතුරුවා ගැනීම සහ ක්ලෝරින් එක් කිරීම මගින් ජලය ආරක්ෂිත වේ.
- ග්ලෝරයිඩ් අධික ජලය දිගු කාලයක් බීමට ගැනීමෙන්, දත්ත රෝග සහ අස්ථි විකාතිතා ඇති විය හැක. ජලයේ වැඩිපුර ඇති ග්ලෝරයිඩ් ඒ සඳහා විශේෂිත පෙරීමේ ක්‍රමයකින් (reverse osmosis filtering) ඉවත් කළ හැකිය.



### මතක තබා ගත්ත.

- බේමට ගන්නා ජලය පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත විය යුතුය.
- බේමට ගන්නා ජලය විෂවීජහරණය සඳහා නටන උෂ්ණත්වයේ මිනින්තු 5 ක් උතුරුවා ගත යුතුය.
- ගමන් යන විට බේමට වතුර බෝතලයක් රගෙන යන්න.
- තැකිලි වතුර, කොළ කැද ඇතුළ මාපධිය පානයන්, සීනි එක් නොකළ තේ හෝ නැවුම් දියර කිරී හෝ පලතුරු යුතු මධ්‍යස්ථා ප්‍රමාණයන්ගෙන් බේමට ගත හැක.
- නිදන්ගත වකුග්‍රා රෝගීන් පොටැසියම් අධික තැකිලි වතුර සහ පලතුරු යුතු පානය කිරීමේදී කළේපනාකාරී විය යුතු අතර වෙවදා උපදෙස් පිළිපදින්න.



නිතිපතා ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සමඟත සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරන අතර යැමුව වයස් කාණ්ඩායකටම අදාළ බොහෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇතිවිමේ අවදානම අඩු කරයි. පළා වියේ සහ නව යොවුන් වියේදී ආරම්භ කළ ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජ්‍යෙන රටාවන් ජ්‍යෙන කාලය පුරාම පවත්වා ගැනීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. එය සියලුදෙනාගේ අනාගත සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තහවුරු කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

**ත්‍රියාක්සිල් වන්න: සිරුරේ සම වලනයක්ම ගක්තිය වැය වීමට බායක වේ.  
වඩා ත්‍රියාක්සිල් වීම වඩා යොග්ග වේ.**

### **ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්:**

මාංග පේකී උපකාරයෙන් සිදු කරන ගක්තිය වැය වන මිනැම ගාරීරික වලනයක් වේ. (උදා: වෙශගත් ඇවිදීම, නැවුම්, බර එස්වීම, පඩිපෙළ නැගීම, යෝග ව්‍යායාම සහ සිරුර වෙහසවන වෘත්තීන්).

### **ත්‍රියාක්සිල් නොවන හැසිරීම :**

අවදියෙන් සිටින විට 1.5 METS\* හෝ ඊට අඩුවෙන් ගක්තිය වැය වන මිනැම හැසිරීමක් වේ (උදා: වාචි වී, අඩු වශයෙන් හෝ සම්පූර්ණයෙන් හාන්සි වී සිටීම).

\* (ගාරීරික කාර්ය සමාන පරිවෘත්තිය අගය - Metabolic Equivalents of Task (MET)

ගාරීරික කාර්ය සමාන පරිවෘත්තිය අගය 1ක් යනු සන්සුන්ව වාචිවී සිටින විට වැයවන ගක්ති ප්‍රමාණයයි. මෙය පැයකට, බර කිලෝ' ග්‍රෑම් 1 කට කිලෝ' කැලෝ 1ක් වේ.

### **අඩු ත්‍රියාක්සිල් හැසිරීම :**

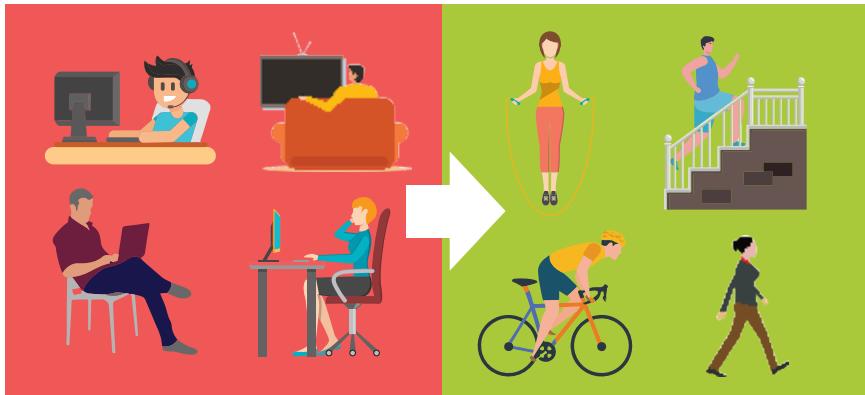
දැනට පවතින ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නිර්දේශ සපුරාලීමට ප්‍රමාණවත් නොවන, ක්‍රියාකාරී මට්ටම (උදා: අඩු තීවුතාවයෙන් යුතු ක්‍රියාකාරකම්\*) - සිටෙන සිටීම, සෙමින් ඇවිදීම සහ බර අඩු සැහැල්ලු වස්තුන් එස්වීම).

\* පාරිභාෂිත වාග්මාලාව බලන්න.

## භාරිරක යෝගතාවය:

සියලුම ක්‍රියාකාරකම් (විවේක ක්‍රියාකාරකම් සහ අනෙකුත් කාර්යයන්) කාර්යක්ෂමව හා එලදායී ලෙස සිදු කිරීමට ගැරියට ඇති හැකියාව පිළිබඳ මිනුමකි.

භාරිරක ක්‍රියාකාරකම් නිතිපතා කරන්න. ක්‍රියාක්ෂීලි නොවන හැකිරීම් අවම කර ගන්න.



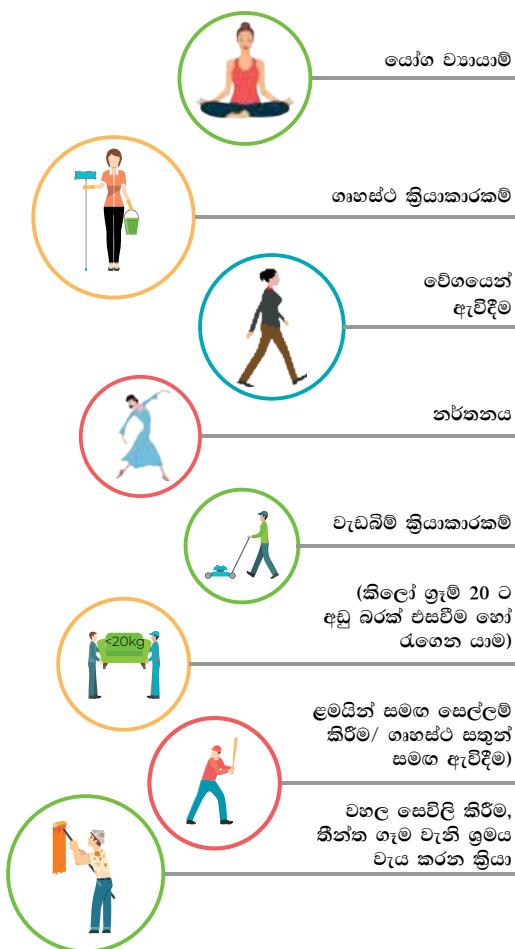
## භාරිරක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- භාරිරක යෝගතාවය වැඩි දියුණු කරයි. ඒ හා සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය තිර්ණායක වනුයේ,  
හඳු-ශ්වර්සන යෝගතාවය, මාංග පේශිවල ගක්තිමත් බව, මාංග පේශිවල දරා ගැනීමේ හැකියාව, ගරිර සංයුතිය (ගරිර බර ද ඇතුළත්ව), නමුෂයිලී බව සහ සම්බරතාවය සි.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ගරිර බරක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන අතර සෞඛ්‍යමත් නොවන ගරිර බර වැඩිවීම වළක්වයි.
- සැම වයස් කාණ්ඩයකම, හැද රෝග, අංගහාගය, දියවැඩියාව (දෙවන වර්ගයේ), සමහර පිළිකා සහ මානසික ආබාධ ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- මාංග පේශි හා අස්ථී ගක්තිමත් කරන අතර ඔස්ට්‍රේයෝපොරෝසිස් ඇති වීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- ගරිරයේ සම්බරතාවය සහ අස්ථී හා මාංග පේශි අතර සම්බන්ධිකරණය වැඩි දියුණු කිරීම මගින් අසමතුලිත බව නිසා ඇතිවන වැට්ම වළක්වයි.
- ଆබාධ වැළැක්වීම සහ දැනටමත් ඉන් පීඩා විදින පුද්ගලයින්ගේ ආබාධ මට්ටම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.
- මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කරයි.
- ඉගෙනුම් හැකියාව, එලදායීතාවය සහ ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කරයි.

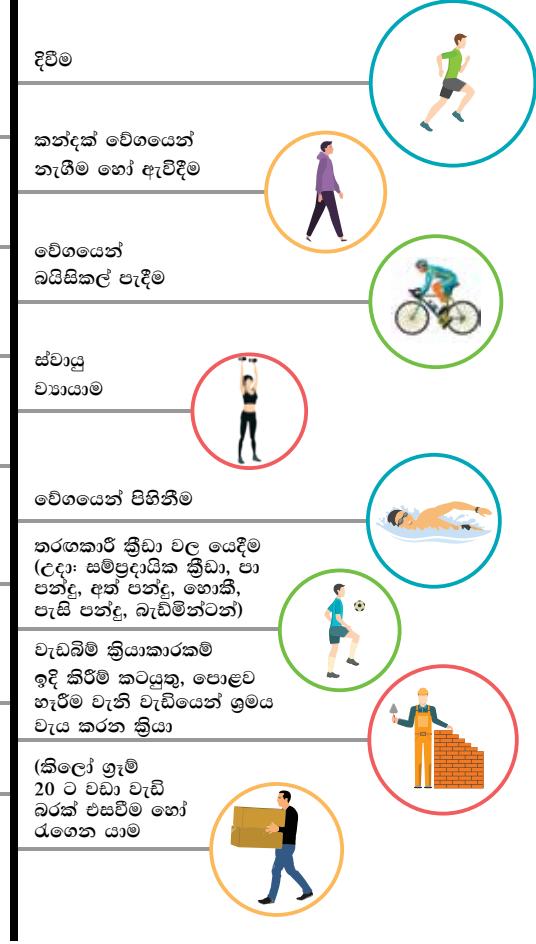
- අවම වුදයෙන් සතියකට මිනින්තු 150 සිට 300 දක්වා මධ්‍යස්ථා තීව්‍යාවයකින් යුත් ස්වායු ගාර්ඩක ක්‍රියාකාරකම්හි (උදා: වේගවත් ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදිම) යෙදීම මගින් බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබේ.

**නිතිපතා ගාර්ඩක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, ගාර්ඩක ගෝගසතාවය පවත්වා ගැනීම සහ පෝෂණභායි ආහාර වේළක් ගැනීම තුළින් බොහෝ රෝග සහ ආබාධ වළක්වයි.**

### මධ්‍යස්ථා තීව්‍යාවයෙන් යුතු ගාර්ඩක ක්‍රියාකාරකම්



### දැඩි තීව්‍යාවයෙන් යුතු ගාර්ඩක ක්‍රියාකාරකම්



**අවම වශයෙන් දිනකට පැය 1/2 ක් වත් සතියකට දින 5 ක්  
ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යොදෙන්න.**

### ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිර්දේශ\*



#### මධ්‍යස්ථා තීව්‍යතාවයෙන් යුතු ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

**අවුරුදු 5 - 17** - සතිය පුරා දිනකට අවම වශයෙන් විනාඩි 60 ක් වත්  
**අවුරුදු 18 - 64** - සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 150-300 ක්

**අවුරුදු 65 කහ වැඩි** - සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 150-300 ක්,  
ක්‍රියාක්‍රී විමෝ හැකියාව මත පදනම්ව.

**ගරහණී සහ පසු ප්‍රසාධන අවධිය** - සතිය පුරා අවම වශයෙන්  
විනාඩි 150 ක්



### දැඩි තීව්‍යතාවයෙන් යුතු ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

**අවුරුදු 5 - 17** - ස්වාපු ක්‍රියාකාරකම් අවම වශයෙන් සතියකට  
දින 3 ක්

**අවුරුදු 18 - 64** - ස්වාපු ක්‍රියාකාරකම් සතිය පුරා අවම වශයෙන්  
විනාඩි 75-150 ක්

**අවුරුදු 65 සහ වැඩි** - සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 75-150 ක්,  
ක්‍රියාක්‍රී විමෝ හැකියාව මත පදනම්ව

**ගරහණී සහ පසු ප්‍රසාධන අවධිය** - මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලී  
සිටි අයට/ගරහණී විම්ව පෙර ගාරීරික සතියක් සිටි අයට මෙම  
ක්‍රියාකාරකම් අඛණ්ඩව පවත්වා ගෙන යා හැක.



### මාරු පේෂී ගක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්

**අවුරුදු 5 - 17** - දිනකට නිර්බේදින විනාඩි 60 තුළ අවම වශයෙන්  
සතියකට 3 වර්ෂවත්

**අවුරුදු 18 - 64** - මධ්‍යස්ථා හෝ දැඩි තීව්‍යතාවයෙන් යුතු  
ක්‍රියාකාරකම් සතියකට දින 2ක් හෝ එට වැඩි දින ගණනක්

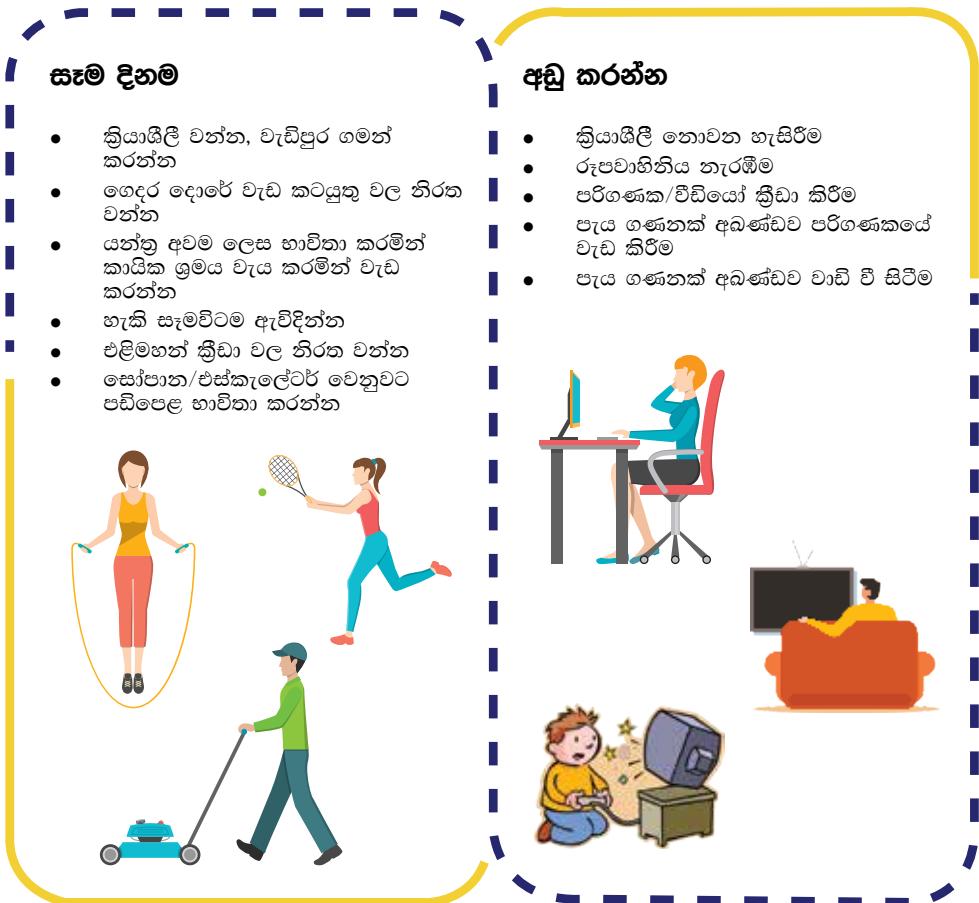
**අවුරුදු 65 කහ වැඩි** - මධ්‍යස්ථා තීව්‍යතාවයෙන් යුතු මාරු පේෂී  
ගක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් දින 2 ක් සහ සම්බරණ පුහුණු  
ක්‍රියාකාරකම් දින 3 ක්

**ගරහණී සහ පසු ප්‍රසාධන අවධිය** - මාරු පේෂී ගක්තිමත් කිරීමේ  
සහ නම්යක්‍රී කිරීමේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්

මූලාශ්‍රය - ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ක්‍රියාකාරී නොවන හැකිරීම් පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මාරුගෝපදේශ 2020 (4)

\*වයස අවුරුදු 5ට අඩු ලුම්න්ගේ ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නිර්දේශ සඳහා 17 වන පරිවේශේද බලන්න.

එක් එක් පුද්ගලයා වෙනස්ය. සූජුපූ ව්‍යායාම වැඩසටහනක් සැලසුම් කිරීමේදී ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය, ජීවන රටාව සහ සායනික ඉතිහාසය සලකා බැලිය යුතුය.



බර අඩු කර ගැනීම සඳහා හෝ මානවම්තික මිත්‍රීම (කේරු ස්කන්ධ දරුණකය\*) සහ ඉන වට ප්‍රමාණය\*\*\*) පවත්වා ගැනීම සඳහා;  
80%ක් ආහාර සහ 20%ක් කාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යන සංකල්පය අනුගමනය කරන්න.

මානවම්තික මිත්‍රීම තිරදේශීත ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීම මගින් හඳු රෝග අවදානම අඩු වීම වැනි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.

මෙම දිනකට ආහාරයෙන් ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය, ක්‍රියාකාරකම් මගින් දහනය කරන කැලරි ප්‍රමාණය හා සමතුලිත කර ගන්න.

\* සහ \*\* ඇතුළත පසු පිටුව බලන්න



## මතක තබා ගන්න.

- කිසියම් හෝ ගාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරතවේම කිසිදු ක්‍රියාකාරකමක නිරත නොවීමට වඩා යෝගා වන අතර වැඩිපුර ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ: ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම ගැරිරයට සහ මනසට යහපත් වේ.
- සියල්ම ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වට්නාකමක් ඇත. ක්‍රිඩාවේ, විවේකයේ, රකියාවේ හෝ ප්‍රවාහනයේ කොටසක් ලෙස ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකිය.
- මාංග පේෂි ගක්තිමත් කිරීම සැම කෙනෙකුටම ප්‍රතිලාභ ගෙන දේ. එය සම්බරතාවය සහ සම්බන්ධිකරණය වැඩි දියුණු කරන අතර වයසින් වැඩි වීමත් සමග ඇති වන මාංග පේෂි ක්ෂය වීමේ රෝගී තත්ත්වය (සාර්කේපීනියා) වළක්වයි.
- සතියකට මිනින්තු 150 සිට 300 දක්වා මධ්‍යස්ථාන ස්වායාම වල නිරත වන්න. සතියට දින 2ක් මාංග පේෂි ගක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.
- ක්‍රියාදිලී නොවන කාලය, විශේෂයෙන්ම බිජ්වල් තිරයන් නරඹන කාලය සීමා කරන්න.
- කාර්යාල රකියාවල නිරත වන අය සැම පැයකට වරක් විනාඩි පහක් නැගී සිට ඇවිධින්න.
- කණ්ඩායම් ක්‍රිඩා වල නිරත වන්න.
- ගර්හණී කාලය හා පසු ප්‍රසව කාලය පුරාම නිතිපතා ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න.
- වයස අවුරුදු 65 සහ ර්ව වැඩි පුද්ගලයන්ගේ හැකියාව අනුව, ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න. වැඩිම් වළක්වා ගැනීම සඳහා, මාංග පේෂි ගක්තිමත් කිරීමේ, සම්බරතාව සහ සම්බන්ධිකරණය වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.
- නිරදේශීන සීමාවන් තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ගැරිර බරක් සහ ඉන වට ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න.

නින්දේදී අවට පරිසරයෙන් ලැබෙන උත්තේත්තන සඳහා ගරීරය ප්‍රතිචාර දැක්වීම පහළ මට්ටමක පවතී. එය ගාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා උපකාරී වේ.

නින්ද:

- සමස්ත ජ්වන ගුණාත්මකභාවය හා එලදායිතාව වැඩි දියුණු කරයි.
- ඉගෙනීමට උපකාරී වන නව මතකයන් වැඩි දියුණු කරයි.
- පුද්ගලයෙකු අවදියෙන් සිටියදී නිපදවන ලද විෂ ද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර වීමට උපකාරී වේ.
- අනතුරු සහ බේර් නොවන රෝග ඇතිවීම වළක්වන අතර සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කරයි.

නින්ද මධ්‍යව හේ සුව නින්දක් තොලැබීම, අධි රුධිර පිඩිනය, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, තරභාරුව හා විෂාදය වැනි රෝග සඳහා වූ අවදානම වැඩි කරයි.

දිනකට එක දිගට පැය 7-8ක් නිඩා ගැනීම ඔබව  
සෞඛ්‍ය සම්පන්න කරයි.

## නිඩා වක්‍රය

### පළමු අදියර

ඉතා ඇහැල්ලු නින්ද

- හෘද ස්ථානය හා ප්‍රාස්ථාන ගැනීමේ වේිගය අඩු වේ.
- අක්මි වළන වේගය අඩු වේ.
- ක්ෂේත්‍රීක ගැස්සීම් හේ මාංග පේකී හැකිලිම සිදුවී හැක.

### දෙවන අදියර

සැහැල්ල නින්ද

- සෞඛ්‍ය සිදු වන අක්මි වළකයන් නත්ත වේ.
- හෘද ස්ථානය කවුදරවන අඩු වේ.
- ගරීර උප්ත්‍යන්වය පහත වැමිමට ප්‍රවන ගනී.

### තුනවන අදියර

ගැහිරු නින්ද

- මොළයෙහි ඇතිවන තරුණ තව දුරටත් සෞඛ්‍ය සිදු වේ.
- පටක අභ්‍යන්තරය හා යළි වර්ධනය වීම සිදු වේ.
- හෘද ස්ථානය හා ප්‍රාස්ථාන ගැනීමේ වේිගය අවම වේ.

### ස්විච් අදියර

වේශවත් ප්‍රක්ෂීලි වුන සහිත ගැහිරු නින්ද

- හෘද ස්ථානය හා රුධිර පිඩිනය වැඩි වේ.
- සිහින දැකිම හා මතකයන් ගෙවිනුම් සිදු වේ.
- අක්මි වළනයන් වේශවත් වේ.

## වයස් කාණ්ඩයන්ට අනුව අවශ්‍ය නින්ද

වයස් කාණ්ඩය

දිනකදී තිබාගැනීම සඳහා නිර්දේශ පැය ගණන

මාස 0-3	පැය 14-17
මාස 4-11	පැය 24ක් තුළ පැය 12-16 (කෙටි නින්ද ඇතුළත්ව)
මාස 12-35	පැය 24ක් තුළ පැය 11-14 (කෙටි නින්ද ඇතුළත්ව)
මාස 36-59	පැය 24ක් තුළ පැය 10-13 (කෙටි නින්ද ඇතුළත්ව)
අව්‍රුදු 5-12	පැය 24ක් තුළ පැය 9-11
අව්‍රුදු 13-19	පැය 24ක් තුළ පැය 8-10
අව්‍රුදු 20-60	රාත්‍රියට පැය 7ක් හෝ ඊට වැඩි
අව්‍රුදු 61-64	පැය 7-9
අව්‍රුදු 65 හෝ ඊට වැඩි	පැය 7-8

මූලාශ්‍රය - රෝග පාලන මධ්‍යස්ථානය - CDC, 2017 (5)



### ආහාර වලින් නින්දව් ඇති වන බලපෑම

නින්ද උත්සුළුරුණය සඳහා අවශ්‍ය වන සෙරටෝනීන් නිපදවීම සඳහා ට්‍රේටොනැන් නම් ඇමයිනෝ අම්ලය සහ බී කාණ්ඩයේ විවිධ අවශ්‍ය වේ.



#### මතක තබා ගන්න.

- සුව නින්දක් ලබා ගැනීම සඳහා, ඔබගේ දෙනික කටයුතු හා නිදා ගැනීමේ කාල සටහන නිසි ලෙස සකසා ගන්න.
- දිනපතා හාවනා කිරීම හා මානසික ලිහිල් විම (උදා: පොතක් කියවීම) සුව නින්දක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- නිදන කාමරය තුළ ප්‍රසන්න පරීසරයක් ඇති කරගන්න (උදා: ප්‍රමාණවත් නිහඩාත්‍ය සහ අදුර, සුව පහසු උෂ්ණත්වය).
- ආහාර ගත් විගසම නිදා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- නින්දට, අවම වශයෙන් පැයකටවත් කළින් ජංගම උපාග අක්‍රීය කරන්න.
- සවස් කාලයේදී මත්පැන් පානය, දුම්බීම හා කැගෙන් සහිත පාන වර්ග ගැනීමෙන් වළකින්න.
- නින්ද හා අවදි විම නියමිත රටාවකට පවත්වා ගන්න.

පරිභෝෂනය සඳහා ගන්නා ආහාර පිරිසිදු හා ආරක්ෂිත විය යුතුය. ආහාර තොරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම සහ සකස් කිරීමේදී ආහාරවල ආරක්ෂිතත්ව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු අතර එමගින් සෞඛ්‍යයට ඇති වන අනිතකර බලපෑම් වළක්වා ගත හැකිය.

### ආහාර පරිභෝෂනයට නූකුදු තත්ත්වයට පත් වන්නේ කෙසේද?

ගෙවිපලේ සිට ආහාරයට ගන්නා මොජාත දක්වා වූ ඔහුම අවස්ථාවකදී ක්ෂේම ජීවින් හෝ රසායනික හෝ හොතික කාරක මගින් ආහාර අපවිත විය හැකි අතර එමගින් ආහාර අනාරක්ෂිත වේ. ආහාර නරක් විම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ ජීව විද්‍යාත්මක, රසායනික හෝ හොතික අපද්‍රව්‍ය මගිනි.



#### ඡව වුද්‍යාත්මක අපවිතකාරක

- ආහාර බහුල ලෙස විෂ වන්නේ මෙයිනි.

- රෝගකාරක වන
  - බැක්ටීරියා
  - වෙළරස
  - දිලිර
  - ප්‍රාටොසේට්වා
  - මගින් ආහාර අපවිත විම සිදු වේ.

- ආහාර අපවිත විමේ ප්‍රධාන මූලගු
  - ජලය
  - ආසාදන ඇති කිරීමට හෝ වන දුව්‍ය හෝ සන්න්වල අපද්‍රව්‍ය
  - මැස්සන්, කැරපොත්තන් සහ මියන් වැනි රෝග ව්‍යාහකයන්



#### රෝගනික අපවිතකාරක

- ආහාර නිෂ්පාදනය, ගබඩා කිරීම, ප්‍රවාහනය හා සකස් කිරීම යන අවස්ථාවලදී ආහාරයට රසායනික දුව්‍ය එකතු විය නැතු.
- කෘෂි රසායන (දැඩ්: පළිබේදනායක, වල්නායක සහ දිලිරනායක)

- ආහාරයට බාහිරව එකතු කරන දුව්‍ය - ආහාරවල දැන්තාමක තැබ්දි වෙනස් කිරීමට සිනාමතාම භාවිතා කරන භානිකර දුව්‍ය (දැඩ්: මෙලමැදින්, ගොෂමලින්, සීනි, යුරියා)

- බැර ලෙළේ (දැඩ්: කැඩිමියම්, රසදිය, රයම්, ආසනික්)
- මුෂ්‍ය අවධේෂ/අපද්‍රව්‍ය (දැඩ්: ප්‍රතිඵ්‍යකාරක, ප්‍රාග්‍රැන්ඩ් වර්ග)
- ගෙස්ට් රසායනික දුව්‍ය (දැඩ්: පිරිසිදුකාරක, පළිබේදනායක, අනිතකර ජ්ලාසරික් වර්ග)



#### හොතික අපවිතකාරක

- සෞඛ්‍යයට අනිතකර හොතික දුව්‍ය හා විකිරණ
  - තිසකෙස්
  - නියපොතු
  - අපිරිසිදු දුව්‍ය (දැඩ්: මධ්, ගල්)
  - විදුරු කැබලි

- ලෙළේ කැබලි
- පළිබේකියින් හෝ ඔවුන්ගේ අපද්‍රව්‍ය (දැඩ්: මියන් සහ කැරපොත්තන් වැනි සන්න්ගේ)
- විකිරණයිලි දුව්‍ය

## නරක් වූ ආහාර හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ

1. මතුපිට සෙවල ගතිය
2. පියවි ඇසුට පෙනෙන ප්‍රස්
3. පැහැය වෙනස් වීම
4. ස්වභාවය වෙනස් වීම
5. අප්‍රසන්න දුගඳ හා රසය (උදා: පිළිණු ගද හා රස)

ඉහත ලක්ෂණ කිසිවක් නොමැති ව්‍යවද ආහාර අනාරක්ෂිත විය හැකිය.



ආහාර මිලදී ගැනීමේදී, ගබඩා කිරීමේදී, සැකසීමේදී, පිසීමේදී හා පිළිගැනීවේමේදී ආහාරවල පිරිසිදු හා ආරක්ෂිතබව පවත්වා ගැනීම සඳහා ඇතැම් පුරුවෝපායන් අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

## ආහාර මිලදී ගැනීම හා ගබඩා කිරීම

- පිරිසිදු පරිගුයන්ගෙන් ආහාර මිලදී ගන්න.
- නරක් වූ ආහාර හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ ඇත්දැයී බලන්න.
- ඇසුරුම් කළ ආහාරවල කල් ඉකුත් විමේ දිනයන් හා ගබඩා කර ඇති තත්ත්වයන් පරික්ෂා කරන්න. සැමවිටම ආහාර ලේඛල කියවන්න.
- මුදාව කැඩී ඇති, කාන්ද වන, පිමුවුණු, මල බැඳුණු හෝ තැඳුණු හාජනවල ඇත්නම් හෝ දුරගන්ධය සහිත ආහාර මිලදී නොගන්න. එවායේ මාරාන්තික රෝගකාරක (උදා: Clostridium botulinum) අඩංගු විය හැක.
- ගබඩා කළ කැන් සහ බෝතල් කළ ආහාර වල ඇසුරුම, මේ මුත්‍රා සහ අනෙකුත් අපිරිසිදු ද්‍රව්‍යවලින් අපවිතුව තිබිය හැක. එබැවින් එවා විවෘත කිරීමට පෙර සහන් යොදා නොදින් සේදිය යුතුය.



### පළතුර හා එළවුල

- වසරේ එක් එක් කාල වලදී තම ප්‍රදේශයේ සුලඟ, නැවුම් පළතුර හා එළවුල මිලදී ගන්න.
- පිරිසිදු සහ නැවුම් එළවුල සහ පළතුර තෝරා ගන්න. තාම්ලු, භානි වූ, ප්‍රස් සහිත, මැලුවුණු හෝ දුරටත වූ එවා මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.



### මාඟ හා ම්‍රිහුල ආහාර

- මාඟ මිලදී ගැනීමේදී, එවායේ ඇස් පිරිසිදු හා පැහැදිලි විය යුතුය. ඇස්, ඕිළුණු හෝ ලේ වැකුණු එවා නොවිය යුතුය.
- කොරපොතු තද බවින් හා ගරීරයට ඇලි තිබිය යුතුය.
- දුරගන්ධයක් නොතිබිය යුතුය.
- කරමල සහ මාංග දිජ්තිමත් රු පැහැ විය යුතුය;
- ගෙඩාල් පැහැයක් ඇත්නම් මිලදී නොගන්න.



- සම, තෙතම්හය සහිත දිලිසේන පෙනුමකින් සමන්විත විය යුතු අතර දුමුරු පැහැ ලප නොකිවය යුතුය.
- මාල්වාගේ මස ඇගිල්ලෙන් තද කර, ඇගිල්ල ඉවත් කිරීමේද මස් එවි නොතිබා ය යුතු අතර නාවත මුල් ස්වභාවයට පැමිණිය යුතුය.
- අධි දින කළ මූහුදු ආහාර, තද බවින් යුක්ත විය යුතු අතර, දියර කාන්දු නොවිය යුතුය.



### කුකුල් මස් ඇතුතු මස් වරිග

- කුකුල්, තාරා වැනි මස්, සුදු හෝ ලා රෝස්ස පැහැ විය යුතුය. මස් වල කුමන හෝ කොටසක අඩ්, දම්, හෝ කොල පැහැයක් ඇත්තාම් ඒවා ආහාරයට ගැනීම තුළුදුසුය.
- අනෙකත් මස් වරිග දිප්තිමත් රතු පැහැයෙන් යුක්ත විය යුතුය. ඒවා දුමුරු පැහැ වී ඇත්තාම් මේල්දේ නොගන්න. එසේ වන්නේ එවාට ඔක්සිජන් හිග වී ඇයි දින පිළිස්සුම් සහිත හෝ අජාමාන්‍ය ලෙස බොහෝ කාලයක් ගබඩා කර තිබේ ඇති බැවිති.
- නැවුම් මස් පමණට වඩා මැදු හෝ තද ගතියෙන් යුක්ත නොවේ.
- නොකිසු මාඟ, මූහුදු ආහාර, කුකුල් මස් හෝ අනෙකත් මස් වරිග, අධිදිනකරණ කොටසේ තබන්න.
- අධි දින කළ ආහාර පිසීමට පෙර, දිනකරණ කොටස කුළ ඇසිස් දිය වීමට තබන්න. එම මස් සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය කරන ලද බදුනක බහා දිනකරණයේ තැබේමෙන්, නැවුම් හෝ පිළින ලද ආහාර සමඟ ගැටීමෙන් වළක්වා ගත හැක.



### බිත්තර

- පිරිසිදු හා කවුව පර්ද නොවූ බිත්තර තෝරා ගන්න.
- උල් පැත්ත යටට හරවා ආවරණය කළ හාජනයක බහා දින කරන්න.
- දුපුසන්න ගන්ධයක් ඇති බිත්තර නරක් වී ඇති නිසා, ආහාරයට නොගන්න.



### නැවුම් දියර කිර හා ඒවායේ මූහුන් යොදා මුදවන ලද තිෂ්පාදන

- නැවුම් දියර කිර ඇඹුල් රසයකින් හා සුවලතින් මෙන්ම කැටි ගැසීම් වලින් තොර විය යුතුයි.
- ප්‍රස්ටරීකරණය කළ කිර මිලදී ගැනීමේදී, දින කළ කිර මිලදී ගන්න. මිලදී ගත් පසු දු ඒවා ඩිතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න (සෙල්පියස් අංගක 5 ට අඩු උෂ්ණත්වයක).
- යෝගට් ඇසුරුමේ පියන පිටතට පිම්බ් ඇත්තම් මිලදී තොගන්න.
- ප්‍රස් හෝ මතුපිට විශාල දියර ප්‍රමාණයක් ඇත්තම් හෝ තද ඇඹුල් සුවලක් ඇත්තම් යෝගට්/මුදවන කිර ආහාරයට තොගන්න.

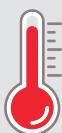


### ධාන්‍ය, අල වර්ග, පියුලු ඇට් වර්ග, තෙල් සහිත ඇට් වර්ග හා තුළබඩු

- ප්‍රස් හෝ කාමින් ඇත්තම් හෝ දුරටත් වී ඇත්තම්, ඒවා මිලදී තොගන්න.
- බාහා වර්ග සහ කුල බඩු, ආලෝකයට තිරාවරණය තොවන පරිදි, වාතය රහිත වියලි බභාෂුම්වල ගබඩා කරන්න.
- කොළ පැහැ හා පැල වෙළින් තිබෙන අර්ථාපල් මිලදී තොගන්න. ඒවායේ සෙලනීන් නැංුති විෂ සහිත ග්‍ලයිකෝල්-ඇල්කලොයිඩ් සංසටහය තිබිය නැකි අතර එය පිසීමෙන් හෝ රත් කිරීමෙන් විනාශ තොවේ.
- අර්ථාපල් සහ එැණු සිසිල් අදුරු තැනක ගබඩා කරන්න.

## ଆରକ୍ଷିତ ଆହାର ପିଲିଯେଳ କିରିମ

- ପ୍ରଦେଶିକ ସନ୍ଧିପାରକର୍ତ୍ତାବ ପଲତାରେ ଗନ୍ତିନି ଆହାର ଆରକ୍ଷିତ ପିଲିଯେଳ କରନ୍ତିନ.
- ଆହାର ପିଲିଯେଳ କିରିମର ପେର ସହ ଆହାର ପିଲିଯେଳ କିରିମେଣ୍ଡି ସବନ୍ ଗା ଅତ୍ ଜେଁଦିନନ୍ତିନ.
- ଆହାର ପିଲିଯେଳ କିରିମ ସଦିହା ହାଵିତା କରନ ଚିଯାଲିମ ଆଶ୍ଚେଯନ୍ ସହ ଉପକରଣ ଜେଁଦିନ ପିରିଷିଟ୍ କରନ୍ତିନ.
- ନୋପିଜ୍ଜ ଆହାର, ବିଶେଷଯେନ୍ ମାଲ, କୁକୁଲ୍ ମଙ୍ଗେ ସହ ଅନେକବୀର୍ଦ୍ଦିନ ମଙ୍ଗେ ଉପରି କୈତିମେନ୍ ପାଞ୍ଜ କୈତିମ ସଦିହା ହାଵିତା କଲ ଲୋଲେ ସହ ପିଣିଯ ହୋଇନ୍ ଜେଁଦିନନ୍ତିନ. ସବନ୍ବୀର ଆହାର ସହ କାକ ଆହାର କୈତିମ ସଦିହା ଲେନମ ଲୋଲେ ହାଵିତା କରନ୍ତିନ.
- ଆହାର ହା ମୁଲିନ୍ତିନ୍ତିରେ କାମିନ୍, ପାଲିବେଳିକାରିନ୍ ସହ ଲେନମ ସବନ୍ବୀର ଆରକ୍ଷା କର ଗନ୍ତିନ.
- ଆହାର ଗବିଆ କିରିମ, ପିଲିଯେଳ କିରିମ, ପିଲିଗୈନ୍ତିର୍ମି ସହ ଆହାର ଗୈନ୍ତିର ସଦିହା ହୋଇନ୍ ଜେଁଦିନ ପାଞ୍ଜ ଗନ୍ତିନ ପିରିଷିଟ୍ ପିଣିମେ ଉପକରଣ ସହ ପିତନ୍ ହାଵିତା କରନ୍ତିନ.
- କପଳ ବଦ୍ରିନ୍ ହୋଇନ୍ ପଜା ତବନ୍ତିନ. ନିତିପତା ଲେବାଯେ କୁଣ୍ଡ ଦୁଇତିନ କରନ୍ତିନ.



## ଆହାର ପିଚିମ

- ଆହାର ପିଚିମର ପେର କିନ କଲ ମାଲ ହା ମଙ୍ଗେ ଲାଲ କୋବେଜ ସମିଜ୍ଜର୍ଣ୍ ଯେନ୍ତିମ ମାଣ୍ଡ ବନ ତୁରି ପିଚିଲ୍ ବିମେ ତବନ୍ତିନ. ଦୁଇପାଞ୍ଜ ହୈକି ଦୁଇମନିନ୍ ଲେବା ପିଚିମର ଗନ୍ତିନ.
- ମଙ୍ଗେ, ମାଲ, ବିନ୍ତର ସହ ମୁଖ୍ୟ ଆହାର ହୋଇନ୍ ପିଚି ଗନ୍ତିନ. 70 °C ଉତ୍ତରକୁ ପାରେ କିମିର 30 କୁ ତୁଲି ରନ୍ କିରିମେନ୍ ବୋହୋ କୁଣ୍ଡ ଫେଲିନ୍ ପିଚିମର ବେ.
- ବିନ୍ତର ପିଚିମର ପେର ଜେଁଦିନନ୍ତିନ.
- ଗୋଲିପଲେନ୍ ପାଞ୍ଜରମ ଲବା ଗନ୍ ନ୍ଯୂନି ଦିଯର କିରି, ହୋଇନ୍ ନବଲା ପାନ୍ଦ୍ୟ କରନ୍ତିନ.
- ଆହାର ଲାଲ ଅବିଂଧ ଅମିଲ, ଆଲ୍ଲିମିନିଯମ ହାତନ ସମଗ ଆତିବନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାବ ଲେକୁକୁମେ ସଦିହା ମୁରେ ହେବ ମାଲ ନୋଲାଲେନ ବାନ୍ତି ହାତନ ହାଵିତା କରନ୍ତିନ.



## පිසින ලද ආහාර සුරක්ෂිතව ගබඩා කිරීම

- පිසු ආහාර ආවරණය කර බේම් මට්ටමට වඩා ඉහළ ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.
- 5°C සිට 60°C දක්වා උෂ්ණත්ව පරාසයක ක්ෂේද ජීවීන් ඉතා වෙශයෙන් බෝ වේ. පිසින ලද හා ඉක්මනින් නරක් වන ආහාර වර්ග, කල් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් හැකි ඉක්මනින් ශිතකරණයේ (වඩාත් සුදුසු වන්නේ 5°C ට වඩා අඩු) තැම්පත් කරන්න.
- ශිතකරණයේ තැබීමේදී පිසු සහ අමු ආහාර වෙන වෙනම ගබඩා කර ගැනීමෙන් ඒවා එකිනෙකින් අපවිත වීම වළක්වා ගත හැකිය.
- පිසු ආහාර ශිතකරණයෙහි ඉහළ රාක්කයේ ආවරණය කළ හාජනයක තැබිය යුතුය.
- ඉතිරි වූ ආහාර දින 2 කට වඩා වැඩි කාලයක් ශිතකරණයක් තුළ ගබඩා තොකල යුතුය.
- අධිඝිතකරණය හෝ ශිතකරණය තුළ තැබූ ආහාර නැවත නැවත රත් කිරීම / ශිත කිරීම / ශිතහරණය කිරීමෙන් වළකින්න.

## ආහාර වල ඇති විෂ වර්ග

ඩානු වර්ග, පියලි ඇට වර්ග, කිරී, කුල්බඩු, තෙල් සහිත ඇට වර්ග සහ තෙල් සහිත බිජ වල ප්‍රුස් (දිලිර) මගින් ස්වභාවිකව නිපදවන ඇළුලටොක්සින් (Aflatoxin) නම් විෂ සංයෝගය අඩංගු විය හැකිය.

- එය රසායනිකව ස්ථාපි වන අතර ආහාර සැකසීමෙන් පසුව පවා තොනැසී පවතී.
- ඒවා මගින් අක්මාවේ පිළිකා ඇති කළ හැකි අතර, විෂ ප්‍රමාණය තැම්පත් වීම අධික නම් මරණයට පවා හේතු විය හැක.
- සැම්විටම ප්‍රුස් සහිත ලක්ෂණ තොපෙන්වන ආහාර ද්‍රව්‍ය තොරා ගන්න.

## ආහාර ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම සඳහා:

1. පිරිසිදුව තබා ගන්න.
2. අමු සහ පිසු ආහාර වෙන වෙනම ගබඩා කරන්න.
3. නොදින් පිස ගන්න.
4. ආහාර ආරක්ෂිත උෂ්ණත්වයක තබන්න.
5. ආරක්ෂිත ජලය සහ අමුද්‍රව්‍ය හාවිතා කරන්න.

මුලාශ්‍රය - ආරක්ෂිත ආහාර සඳහා වූ අත්පොත - ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (6)



## මතක තබා ගන්න.

- පලතුරු සහ එළවුල් හැකිතාක් කාබනිකව, ගෙවන්නේ වගා කර ගන්න.
- හානියට පත් හෝ කපන ලද මස්ස්‌මේස්ංක්කා වල වැඩි වශයෙන් සයනයිඩ් නම් වූ රසායනිකය අඩංගු විය හැකි බැවින් ඒවා මිලදී නොගන්න.
- බිත්තර තම්බා ගැනීමේදී එහි ඇති සල්ගර් සහ යකඩ ප්‍රතික්‍රියා කර බිත්තර කහමදයේ කොළ පැහැති ව්‍යුහයක් ලෙස තැම්පත් වන අතර එවැනි බිත්තර පරිහෝජනය කිරීම ආරක්ෂිත වේ.
- පිසු ආහාර පැය දෙකකට වඩා කාමර උෂණත්වයේ ගබඩා කිරීමෙන් ඒවා තරක් විය හැකි බැවින්, එසේ කිරීමෙන් ව්‍යුහයින්න.
- පිසු ආහාර දිනකරණයේ වුවද වැඩි කාලයක් නොතබන්න.
- දින කළ ආහාර අවම වශයෙන්  $70^{\circ}\text{C}$  තෙක් හොඳින් රත් කළ යුතු අතර නැවත නැවත රත් නොකළ යුතුය.
- පැස්ටේරිකරණය කළ හෝ ඒවානුහරණය කළ කිරීම් විවෘත කළ පසු, දිනකරණයේ තබා දින හතරක් ඇතුළත හාවිතා කරන්න.
- කැන් සහ බෝතල් වල ඇසුරු ආහාර විවෘත කිරීමට පෙර සබන් යොදා හොඳින් සෝදන්න. ගබඩා වලදී එම ඇසුරුම් මීයන්ගේ මූත්‍රා හා අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය වලින් අපිරිසිදු වී තිබිය හැක.

නැවුම් හා නිවසේදීම පිළියෙළ කරගත් ආහාර කෘමිත ගත්තේ සැකසු හා අති සැකසු (processed and ultraprocessed) ආහාර සීමා කරන්න

සියලුම නැවුම් ආහාර කළේ තබා ගත්තා දුව්‍ය හෝ කෘමිත ආකලන දුව්‍ය අඩංගු නොවන ලෙස පිළියෙළ කර ඇති අතර මේවා සකස් නොකළ හෝ අවම වගයෙන් සකස් කළ ස්වභාවක ආහාර වේ (3 වැනි පිටුව බලන්න).

නිවසේ පිසු ආහාර, නැවුම් ආහාර දුව්‍ය භාවිතයෙන් ලුණු, සිනි සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර මේද (සංඛාරේ හෝ ව්‍යාන්ස් මේද) රහිතව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස පිළියෙළ කර ගත හැකිය. ආහාර රස කරන අමුද්‍රව්‍ය (ලදා: පොල් කිරි සහ කුළුබූ) යොදා මේවා පිළියෙළ කර ගත හැකි අතර ආහාර රැවිය අනුව (ලදා: ව්‍යාජන, සුඡ්, සලාද, බීම, අතුරුපස) විවිධ ආකාරවලින් සුදානම් කර ගත හැකිය.

හැකි සැමවිටම නැවුම් ආහාර දුව්‍ය යොදාගෙන නිවසේ දී සකසා ගත් ආහාර කැමට ගත්තා. මේවා සැකසු හෝ අති සැකසු ආහාර හෝ ආපන ගාලා වලින් ගත්තා ආහාර වලට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.

**හැකි සැමවිටම නැවුම් ආහාර දුව්‍ය යොදාගෙන නිවසේදී සකසා ගත් ආහාර කැමට ගත්තා.**

### නිවසේදී පිළියෙළ කරගත් ආහාර

- පෙළේහා පදාර්ථ බොහෝමයක් රෙක ගතිමින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස තම අහිමතය පරිදි සකස් කර ගත හැක. උදා: අධික ලෙස පිසීමෙන් වැළැකීම ගැහුරු තෙලේ බැඳීම වෙනුවට තැම්බීම හෝ ග්‍රීල් කිරීම
- ආහාරවල සුරක්ෂිතව තහවුරු කරයි. උදා: පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම මුළුතැන්ගෙයි උපකරණ නිසි ලෙස සේදීම ආහාර ගබඩා කිරීමේදී සුදුසු උපකුම හාවිතා කිරීම



- නිවසේ සිටින අයගේ අහිමතය අනුව ආහාර පිළියෙළ කිරීමට හැක.  
දින: ආසාත්මකතාවයන් පෙන්වන ආහාර, ග්ලුටන් හා ලැක්ටෝස් වලට සංවේදිතාවය
- බබ පරිහෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කර නාස්තිය අවම කළ හැක.  
දින: බත් ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම  
නිවැයියන් ආහාරයට ගන්නා දේ පමණක් මිලට ගැනීමෙන් තවත් එළවුල සහ ප්‍රෝටීන් ප්‍රහාරයන් එකතු කරගත හැකි වීම



**රෝගනික දුවිජ යොදා සැකසු බේත්තල්, වින් හා පැකට්ටි වල අසුරන මද ආහාර සීමා කරන්න.**

සැකසු සහ අති සැකසු ආහාර සෞඛ්‍යයට අහිතකර වන අතර මිලෙන් ද අධිකය. නමුත්, මේවා පහසුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි බැවින් ශ්‍රී ලංකිකයන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතී.

### ක්‍රමීක ආහාර හෝ නිවසින් පිටතදී ආහාර පරිහෝජනය

ශ්‍රී ලංකිකයින් අතර නිවසින් බැහැරට ගොස් අලෙවිසැල් වලින් ආහාර පරිහෝජනය කිරීම (දින: කැමට සහ රැගන යාමට) සාමාන්‍ය පුරුදේක් බවට පත්වෙමින් තිබේ. සමහරවිට නිවසේ පිසු ආහාර වලට සමානව සාම්ප්‍රදායික ආකාරයෙන් මේවා පිළියෙළ කර ඇත්ත්, මෙම ආහාර වල බොහෝ විට ඉහළ ලුණු, සිනි සහ මේද ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගතව පවතී. තවද මෙම ආහාර ගුණාත්මක බවින් අඩු අමුදව්‍ය යොදා සකස් කර තිබිය හැකි අතර ආරක්ෂිත හෝ පෝෂණයායි බවින් අඩු විය හැක. පිටතින් ආහාර පරිහෝජනය කරන්නේ නම්, පලනුරු සහ එළවුල වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගනිමින් පිටතින් පරිහෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කරන්න.

## සැකසු ආහාර

(3 වැනි පිටුව බලන්න)

ඒවායේ අඩංගු එකතු කරන ලද අධික සීනි හෝ මෙද ප්‍රමාණය නිසා කැලෙ ප්‍රමාණය ද වැඩි වේ.

මෙම ආහාර වල සීනි, ලුණු, තෙල් සහ මෙදයට අමතරව ආහාරයේ මුළු ගුණාංග ආරක්ෂා කිරීමට හෝ ක්‍රියෝලින් මගින් නරක් වීම වැළක්වීමට භාවිතා කරන ආකලන ද (එදා: ප්‍රතිඵලක්සිකාරක, කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය සහ ස්පායිකාරක) අඩංගු විය හැක.

තවද, සකස් කරන ලද ආහාරවල සේවියම්, සීනි සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර මෙද විශාල ප්‍රමාණයක් අඩංගු බැවින් එම ආහාර පරිහෝජනය කිරීම නිදන්ගත රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

වින් කළ ආහාරවල, හඳු රෝග සහ දියවැඩියාව (දෙවන වර්ගයේ) වැනි සෞඛ්‍ය ගැටළු වලට හේතුකාරක රසායනික ද්‍රව්‍යක් වන BPA (bisphenol A) අඩංගු විය හැක.

කල් ඉකත් වූ, පිමුවුණු හෝ හැඩා වෙනස් වූ වින් කළ ආහාරවල මාරාන්තික බැක්වීරියා අඩංගු විය හැකි බැවින් ඒවා පරිහෝජනය තොකල යුතුය.

## අති සැකසු ආහාර

අති සැකසු ආහාර වල අඩංගු විය හැකි දේ;

- ලුණු, සීනි සහ මෙදය
- කාන්තීම වර්ණක හා වර්ණ ස්පායිකාරක
- රසකාරක සහ සීනි තොවන රසකාරක
- සැකසුම් ආධාරක (කාබනිකාරක, තිරකාරක, පිපුමිකාරක වැනි )
- ආහාර වලින් සෘජුවම නිස්සාරණය කළ ද්‍රව්‍ය (එදා: කේසින්, ලැක්ටෝස්, තිරිගු සහ ග්ලුටන්)
- ආහාර සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේදී භාවිතා වන සංසටක වලින් සැදෙන ව්‍යුත්පන්නයන් (එදා: හයිඩුජනිකාත තෙල්, වෙන් කරන ලද සේයා ප්‍රෝටීන්, මෝල්ට් බෙක්ස්ට්‍රීන්, ගැක්ටෝස් අධික ඉරිගු සිරප්)

මෙම ආහාර ගක්ති ජනක බවින් වැඩිමුත් පෙළේඡා පදාර්ථ හා තන්තු වලින් හිනය. ඒවායේ ඇති අධික මෙදය, පිෂේය/සීනි සහ ආකලන ද්‍රව්‍ය අධිබර/තරබාරුබව, හඳු රෝග සහ පිළිකා සඳහා හේතු වේ.

## සැකසු හා අති සැකසු ආහාර කළහා උද්‍යාහරණ

### සැකසු ආහාර

- වින් කළ හෝ බෙෂනල් කළ එළවල,
- පලනුරු සහ පියලි ඇට වර්ග
- ලුණු හෝ සීනි එක් කළ බිජ සහ ඇට වර්ග
- ලුණු දැමු, ජාබි හෝ දුම් ගැසු මස්
- වින් මාල්
- වින් කළ, සිරප්වල බහාලු පලනුරු
- විස්
- ඇසුරුම් නොකළ නැවුම් පාන්
- වාණිජ ලෙස සැකසු හා
- විෂේෂජනය කළ කිරී සහ යෝගවී



### අති සැකසු ආහාර

- කාබනීකාත බීම
- ඇසුරුම් කළ, පැණි රස හෝ ලුණු රස කෙරී කැම වර්ග
- අධිස් හීම් සහ අධිසින කළ අතුරුපස
- මොකළවී, රසකැවීලි
- මහා පරිමා තෙයන් නිපදවන ඇසුරුම් කළ පාන් සහ බනිස්
- මාගරින් සහ මේද තැවරුම්
- බිස්කට්, පේස්ට්‍රී, ඩේක්
- බාහාමය උදිසන ආහාර වර්ග, බාහා සහ ගක්ති ජනක ආහාර
- ගක්ති ජනක පානයන්
- කිරී පිටි හා ඒ ආශ්‍රිත තිෂපාදන
- පලනුරු බීම
- සීනි එක් කළ පැණි බීම



- සේස්ස් වර්ග
- ලදරු කිරී එටි
- පෙර සැකසු පැස්ට්‍රී සහ පිසා වැනි සූජිකව රත් කර මිස ගත හැකි ආහාර
- සොසේජ්, බර්ගර, හොට් බේර්ග් සහ වෙනත් සැකසු මස් සහ මාල් තිෂපාදන
- ඇසුරුම් කළ සූජික සුජ්, තුඩිල්ස් සහ අතුරුපස
- සිසනින් ප්‍රවුත් සහ කියුබි

### මතක තබා ගන්න.

- නැවුම් සහ ගෙදර පිසු ආහාර සැමලිවම වඩා යෝගායි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පිසීමේ පුරුදු අනුගමනය කරන්න.
- තිවසේ පිළියෙළ කරගත් ආහාර තිතර පරිහේජනය මතා සෞඛ්‍ය සඳහා හේතු වේ.
- ස්වභාවික අමුදව්‍ය (ලදා: ඔසු, කුල්බු, දෙහි යුප) යොදා ආහාර පිළියෙළ කර ගන්න. ආහාර ආකලන එකතු කර ගැනීමෙන් හැකිතාක් වළකින්න.
- අති සැකසු ආහාර පරිහේජනය සීමා කරන්න.

ඇසුරුම් කළ ආහාර මිලදී ගන්නේ නම්, අමුලුව්‍ය, පෝෂක අගයන්, කල් ඉකත් වන දිනය හා ගබඩා කිරීම සහ සකස් කිරීම සඳහා වන උපදෙස් සඳහා ලේඛලය හැමවිටම කියවන්න. ලේඛලය මගින් නිෂ්පාදනයේ අපේක්ෂිත පෝෂණ පදාර්ථ ප්‍රමාණවත් අඩංගු වන බව හෝ ආකලන වර්ග, මේද, ප්‍රෘති සහ සිනි මට්ටම පිළිබඳ තොරතුරු නිර්ණය කිරීමට ද උදව් වන අතර එමගින් එම නිෂ්පාදනය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ද යන්න සෞඛ්‍ය ගත හැකිය.

වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිෂ්පාදනය තෝරා ගැනීමට එකම ආහාර ද්‍රව්‍යයේ විවිධ වෙළඳ නාම සංසන්දනය කර තෝරා ගන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න තෝරීමක් සඳහා ආහාර ලේඛලයේ ඇති තොරතුරු ඔබට උපකාරී වේ. එම තොරතුරු විද්‍යාත්මකව තහවුරු කර ඇත්දැයි විමසා බලන්න.

### පහත සඳහන් කරනු ලේඛලයේ අඩංගු විය යුතුයි.

1. නිෂ්පාදනයේ පොදු නාමය හාඡා තුනෙන්ම විය යුතුයි.
2. වෙළඳ නාමය හාඡා තුනෙන් එකක් හෝ රට වැඩි ගණනකින් තිබිය යුතුය.
3. ආහාර නිෂ්පාදනයේ ඇති අන්තර්ගතය සංඛ්‍යාත්මකව ප්‍රකාශ කළ යුතුය.
  - සින ආහාරයක් නම් බර ගැමූ හෝ කිලෝග්‍රැම් වලින්
  - ද්‍රව්‍ය ආහාරයක් නම්, පරිමාව මිලි ලිටර හෝ ලිටර වලින්
  - ද්‍රව්‍ය මාධ්‍යයක ඇසුරුම් කර ඇත්නම්, ද්‍රව්‍ය ඉවත් කළ පසු ගැඹු ගැඹු බර ගැමූ හෝ කිලෝග්‍රැම් වලින්
4. අවසර ලත් ඕනෑම ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍යයක් නමින් හෝ INS අංකයෙන් සඳහන් කළ යුතුය.
5. ගබඩා කිරීම සඳහා උපදෙස්
6. නිෂ්පාදකයාගේ හා බෙදා හැරීම සම්බන්ධයෙන් වගකිව යුතු පුද්ගලයාගේ නම සහ ලිපිනය
7. කණ්ඩායම් අංකය හෝ කේත අංකය
8. නිෂ්පාදනය කළ දිනය හෝ නැවත ඇසුරුම් කළ දිනය
9. කල් ඉකත් වන දිනය
10. ආනයනික ආහාර සම්බන්ධයෙන් එය නිෂ්පාදනය කරන ලද රටේ නම හා දේශීය බෙදාහරිත්තාගේ නම

පැනී ඩීම වල අඩංගු සිනි අන්තර්ගතය සඳහා තියුම් කඩුම් ඇගයන් (ලදා):  
කාබනිකෘත ඩීම, පලනුරු කිරීම් සහ ග්‍රැෂ, රස කළ කිරීම් සහ අනෙකුත් ක්ෂේත්‍රීක පානයන්)

සිනි අන්තර්ගතය (ධීම මි.ලී. 100ක ඇති)	සාපේශ්‍ර සිනි මට්ටම	වර්ණ කේතය
ගැමී 8 ට වැඩි	ඉහළ සිනි මට්ටම	රතු
ගැමී 2.5 සිට 8 දක්වා	මධ්‍යම සිනි මට්ටම	සහ පාටට හුරු (අැම්බර්)
ගැමී 2.5 ට අඩු	අඩු සිනි මට්ටම	කොල

මූලාශ්‍රය - ආහාර පනත යටතේ වූ ආහාර සඳහා වූ නීති රෙගුලාසි - 2019 - පානයන්වල සිනි මට්ටම සඳහා වූ වර්ණ කේතය (7)



නෙ සහ අර්ධ නෙ ආහාරවල ඇති සිනි, ලුණු සහ මේදය සඳහා වර්ණ කේත පද්ධතිය

සැම සන හෝ අර්ධ සන සැකසු ආහාරයක ඇති මේදය, ලුණු සහ සිනි අන්තර්ගතය, දෙනික පරිහෝණය සඳහා නිරදේශීත ප්‍රමාණයන්ට සාපේශ්‍රව වර්ණ කේතයේ අඩංගු විය යුතුය.

මෙම ලාංඡන ඇසුරුමේ ඉදිරි මුහුණන් ප්‍රදරුණය කළ යුතුය.



සිනි, ලුණු සහ මේදය අධික ආහාර - රතු ලාංඡනය



මධ්‍යම සිනි, ලුණු සහ මේද සහිත ආහාර - අැම්බර් ලාංඡනය



අඩු සිනි, ලුණු සහ මේදය සහිත ආහාර - කොල ලාංඡනය

සහ සහ අර්ධ සහ ආහාර වල අඩංගු මේදය, මුණු හා සීනි අන්තර්ගතය කදානා වූ වර්ණ කේත තුමෙයට අඛල කඩුම් අගයන්		සින මට්ටම (ආහාරයේ ග්‍රෑම 100 ක)	මුණු මට්ටම (ආහාරයේ ග්‍රෑම 100 ක)	මේද මට්ටම (ආහාරයේ ග්‍රෑම 100 ක)
රණ	> ග්‍රෑම 22	> ග්‍රෑම 1.25	> ග්‍රෑම 17.5	
කහ පාරිව තුරු (ඇම්බර්)	ග්‍රෑම 5-22	ග්‍රෑම 0.25-1.25	ග්‍රෑම 3-17.5	
කොළ	< ග්‍රෑම 5	< ග්‍රෑම 0.25	< ග්‍රෑම 3	

මූලාශ්‍රය - ආහාර පනත යටතේ වූ ආහාර සඳහා වූ නීති රෙගුලාසි - 2019 - අර්ධ සන ආහාරවල සීනි, මුණු හා මේදය සඳහා වූ වර්ණ කේතය (8)

### ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය යනු ආහාරයක් ලෙස තනිවම පරිහැළුණයට ගත නොහැකි හෝ ආහාරයේ සාමාන්‍ය සංස්ටකයක් ලෙස හාවිතා නොකරන ද්‍රව්‍ය වේ. අපදුව්‍ය, සාමාන්‍ය මුණු හා පේෂණ ගුණය පවත්වා ගැනීම හෝ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ආහාරවලට එකතු කරන ලද සංස්ටක මේට අයත් නොවේ.

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය යනු කෘතිම වර්ණක, රසකාරක, රස උසස්කාරක, පැණි රස කාරක, ආහාර කළේ තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය හා ප්‍රතිමික්ස්කාරක වේ.

### ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිතා වන පැණී රසකාරක

නම	INS අංකය	සුලඟ ආහාර ප්‍රහාර
සොළටෝල්	420	අතුරුපස සහ සමාන නිෂ්පාදන, ඡැමි සහ ජේල්,
ඇයිසල්ගෝම K	950	ලදුසන ධානා ආහාර, රසකැවිලි,
ඇස්පාර්ටෝමි	951	සොළ් වර්ග, බෙකරි නිෂ්පාදන,
අයිසොමෝල්ට්	953	මදුපසාර නොවන බීම, ගක්කි ජනක බීම,
සුත්ලෝල්ස්	955	අයිස් ත්‍රිමි,
ස්ට්‍රේටෝල් ග්ලයිකෝසයිඩ්	960	ඡලය මත පදනම් වූ (water based) රසකාරක බීම, පලනුරු යුතු මත පදනම් වූ (fruit juice based) ආහාර, කෙටි ආහාර වර්ග,
නියෝටෝමි	961	රස ගන්වන ලද තෙල් සහිත ඇට වර්ග
ලැක්ටෝල්	966	
සයිලෝල්ල්	967	
එරිත්‍රිටෝල්	968	

## ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව හාටිනා කරන ආහාර ආකලන

වරශය	INS අංකය / E අංකය	සූලග අභාර පැහැලව	
ආහාර ක්ෂේත්‍ර ගණනා දත්ත	සල්ංධිට සහ සල්ංචර බියෝක්සයිඩ්	E220-228	සොයේජස්, වින් කළ මස්, ජැම්
	නයිටුයිට සහ නයිටෝට	E249, E250	පද්ම් කළ මස් (සොයේජස්, ජැම්, වෙශකන්)
	සෝර්බික් අම්ලය	E200	වීම වරශ (සමහර කිරී නිෂ්පාදන), මාල් සහ මුහුදු ආහාර, වෙන් කළ ආහාර සහ බිජකට්
	බෙන්සොයික් අම්ලය	E210	ගක්කිජනක වීම වරශ
	ප්‍රොටියොනික් අම්ලය	E280	වේකරී නිෂ්පාදන
රුස උසක්කාරුක	මොනොසෝඩියම් ග්ලුටමේටි	E621	ස්පෑනික තුබිල්ස්, පිසා, තක්කාලී සෙස්, සුජ් කැට, ස්පෑනික ආහාර සඳහා හාටිනා කරන සිසැන් කුඩා හා කැට, අර්ථාපල් පෙති/තිරු, සැකසු මස්, සීස්ට් සාරය
	චිසිසෝඩියම් 5' ඉඳානිලේට්	E627	
	චිසිසෝඩියම් 5' ඉනොසිනේට්	E631	
වර්ණක	කාර්මොසීන් පොන්සියෝ-4R	E122 E124	පලෙනුරු යුතු සෙක්ස් සහ අනුරුපස කාබනීකාක බ්ලෘ අයිස් ක්‍රිම්
	සන් සෙව යෙලෝ - FCF වාලුසීන්	E110 E102	
	ඉන්ඩිගොටින් ව්‍යිලියන්ට් බිඟ් - FCF	E132 E133	
කොළ	ඡාස්ට ත්‍රින් - FCF	E143	

මූලාශ්‍රය - ආහාර ආකලන දරුණුකාලය, Codex Alimentaries Commission (9)

ජාත්‍යමය වශයෙන් වෙනස් කරන ලද ඕනෑම ආහාරයක් හෝ ජාත වෙනස් කළ අමුදව්‍ය අඩංගු ඕනෑම ආහාරයක් පාරිභෝගිකයින්ගේ සොබූයට අහිතකර තොටිය යුතු අතර, ප්‍රධාන ආහාර අධිකාරියේ අවසරයකින් තොරව ශ්‍රී ලංකාවට ආනයනය කිරීම හෝ විකිණීම සිදු තොකළ යුතුය. කෙසේ වෙතත්, ජාත්‍යමය වශයෙන් වෙනස් කරන ලද ආහාරයක් හෝ අමුදව්‍යයක් ඇතොත් එය ලේඛලයේ හෝ ඇසුරුමේ සඳහන් කළ යුතුය.

ගරුහනී සහ කිරී දෙන අවධියේදී, පියලි ඇට් වර්ග, භාල්මැක්සන්, කුබා මාල්, බිත්තර සහ මස් මෙන්ම එළුවෙන් හා පෙළුණුරු ද වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න

ගරුහනී සමයේදී හා රේට පෙර පවත්වා ගන්නා ලද ප්‍රශ්නයේ පෝෂණය, ලදිරුවාගේ වර්ධනය හා විකසනයටත්, පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ඇතිවිය හැකි මන්දපෝෂණ තත්ත්ව වෙළක්වාලීමටත් උපකාරී වේ. ප්‍රජනක අවධියේදී කාන්තාවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය යුතුවලට පැවතීම, අහිතකර ගරුහනී ප්‍රතිඵලයන් ඇති කිරීමට හේතු විය හැකිය. ගරුහනී හා කිරීදෙන අවධියේදී අවශ්‍ය වන අමතර පෝෂණය ලබා දීමට, ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත සම්බල ආහාර වේලක් උපකාරී වේ.

- මන්දපෝෂණයේ විෂම වකුය නිද දැමීමට, ගරුහනී වීමට පෙර, පෝෂණය ප්‍රශ්නයේ මට්ටමක පවත්වා ගත යුතුයි.
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වාදෙන ලද ‘පූර්ව ගරුහනී සත්කාර පැකෙශය’, තව විවාහක මෙන්ම දරුවන් බලාපොරොත්තු වන සැම යුතුවලක් විසින්ම අනුගමනය කළ යුතු වේ.
- ගරුහනී වීමට පෙර පවතින ගිරිර ස්කන්ධ දරුණකය (BMI) ගරුහනීහාවයේ ප්‍රතිඵල කෙරහි බලපෑමක් ඇති කරන බැවින්, එය සාමාන්‍ය මට්ටමේ පවත්වා ගන්න.
- පිළිසිද ගැනීමට මාස 3 කට වත් පෙර සිට ‘ගෝලික් අම්ලය’ (මයිනොෂ් ගැමීම් 400) පෙනී ලබා ගැනීම ආරම්භ කරන්න.
- ගරුහනී සමය තුළදීත්, ප්‍රස්ථියෙන් පසුවත් ගරුහනී සත්කාර පැකෙශයට අනුකූලව වෙළදා උපදෙස් ලබා ගන්න.

ගරුහනී සමයේදී ප්‍රමාණවත් අයුරින් බර වැඩිවීම ඉතා වැදගත් වේ.

- ගරුහනී සමය තුළ බර වැඩිවීම, ගරුහනී වීමට පෙර තිබූ ගිරිර ස්කන්ධ දරුණකය හා දරණ කළල ගණන මත රඳා පවතී.
- ප්‍රමාණවත් තරම බර වැඩිවීම, නියමිත උපත් බරක් සහිත දරුවකු බිඟ කිරීමට හේතු වේ.



- ප්‍රමාණවත් තරම බර වැඩි තොවීම, අඩු උපත් බර සහිත දරුවකු බිජිමට හේතුවන අතර, එය දරුවාට අහිතකර ලෙස බලපායි.
- ගර්හණී සමයේදී අධික ලෙස බර වැඩිවීම, අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇතිවීමට හේතුවිය හැකිය. උදා: ගර්හණී සමයේදී ඇති වන දියවැඩියාව/අධි රුධිර පිචිනය, අඩු හේ වැඩි උපත් බර සහිත දරුවන් බිජිවීම.
- කෙසේවෙතත්, ගර්හණී සමයේදී බර අඩුකර ගැනීමට සැලසුම් තොකළ යුතුය.

### ගර්හණී සමයේදී බර වැඩිවීම නිශ්චිත මාර්ගෝපදේශ

ගර්හණී සමයේදී දරුගකය (කිලෝ ග්‍රෑම/ම්ටර්²)	අපේක්ෂිත බර වැඩිවීම (කිලෝ ග්‍රෑම)
අඩුබර	< 18.5
සාමාන්‍ය බර	18.5 - 24.9
අධිබර	25 - 29.9
තරබරු	>/= 30

මූලාශ්‍රය : ගර්හණී සත්කාර පැකෙළු ශ්‍රී ලංකාවේ ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය සේවකයන් සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශ 2011 (10)

### ගර්හණී හා කිරී දෙන කාලයේදී, සියලුම ආහාර කාණ්ඩ වලින් නිර්දේශීක ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාර ලබා ගැනීමට වග බලාගත්තා.

ගර්හණී සමය තුළදී, පෝෂණ අවශ්‍යතාවය ඉහළ යන අතර අවසාන මාස තුනේදී එය උපරිම වේ. ගර්හණී සමයට පෙර පවත්වා ගත් ගරිර ස්කන්ද දරුගකය හා ගාරීරික ක්‍රියාකාරී මට්ටමට අනුව ගර්හණී කාලයේදී අවශ්‍ය වන ආහාර ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

ප්‍රශනස්ථ ගරිර ස්කන්ද දරුගකයක් ඇති කාන්තාවක් එක් කළලයක් සහිතව ගැබී ගැනීමේදී, නිරෝගී ගැබක් පවත්වා ගැනීම සඳහා දෙවන මාස 3 තුළදී දිනකට අමතර කිලෝ කැලෝරි 340 ක් පමණ අවශ්‍ය වන අතර අවසන් මාස 3 තුළදී එය කිලෝ කැලෝරි 452 ක් දක්වා වැඩි වේ.

- පෝරින අවශ්‍යතාවය වැඩි වන නිසා, පියලි ඇට වර්ග, හාල්මැස්සන් වැනි කුඩා මාල්, බිත්තර සහ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් දිනපතා ආහාරයට ගන්න. පියලි ඇට වර්ග මුල් අද්දවා ගැනීමෙන් යක්ඛ ඇතුළු අනෙකුත් පෝෂණ පදාර්ථ හොඳින් ගරිරයට අවශ්‍යතා කර ගනී.
- අවශ්‍ය විටමින, බනිජ ලවණ සහ තන්තු සඳහා වැඩිපුර එළවල්, පලා වර්ග හා පලනුරු දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගන්න.

- කැල්පියම් බහුල ආහාර වින හාල්මැසේසන්, නැවුම් දියර කිරී හා එවායේ මූහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන, සහ තම්පලා, කතුරුමුරුගා, අගුණ කොළ වැනි පලා වර්ග දිනපතා ආහාර වේලට එකතු කර ගන්න.

ගර්හනී සමය තුළදී එක් එක් ආහාර කාණ්ඩායන්ගෙන් නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන් (ත්‍රියාණිල් නොවන කාන්තාවන් සඳහා කිලෝ කැලරි 1,900 ක් ද, ත්‍රියාණිල් කාන්තාවන් සඳහා කිලෝ කැලරි 2,500ක් මෙස ද සලකා ඇතා)



බාහාර හා පිළ්ලිමය ආහාර  
(8 - 10)



පියලි ඇට වර්ග (3)  
මාථ්/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් (3 - 5)  
බේන්තර (1)



එළවුල් හා පලා වර්ග  
(4 - 5)



පලනුරු  
(3 - 4)



නැවුම් දියර කිරී සහ එවායේ මූහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන (1/2 - 1)



තෙල් සහිත ඇට හා ඩිජ වර්ග  
සහ තෙල් (2)

තේ කේප්ප = මුදල 200

මේස නැදු 1 = මුදල 15 හේ ගුණ 15

තේ නැදු 1 = මුදල 5 හේ ගුණ 5

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිකුත් කර ඇති මාර්ගෝපදේශවල වූ නිරද්‍යායන්ට අදාළව නියමිත වේලාවට පෝෂණ අතිරේක ලබා ගැනීම මවගේ සහ දරුවාගේ පෝෂණය පුරක්ෂිත කිරීමට වැදගත් වේ.

ගර්හණී හා කිරී දෙන අවධියේදී අවශ්‍ය වන අතිරේක පෝෂණ පැලුර්පෑ සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිර්දේශීත පෝෂණ අතිරේකයන්

## ත්‍රිපෝෂණ (ආහාර අතිරේකය)



- ආහාරයට අමතරව, මහා පෝෂණ (කාබේහයිබේට හා ප්‍රෝටීන) හා ක්ෂේර පෝෂණ (විටමින හා බනිජ ලවණ) අවශ්‍යතාවය සපුරාලයි.
- දිනකට ගැමි 50 ක් (මේස හැඳි 3 ක්) ගත යුතුයි

## ගොශේට් අතිරේකය

- කළලයේ සූජුම්නාව හා ආස්‍රිත ආබාධ වළක්වයි.
- ගර්හණීහාවය සැලසුම් කරන අවධියේ පටන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශයන්ට අනුකූලව දිනකට ගොෂේට් අම්ලය මයිනෝර් ගැමි 400 ක් ලබා ගත යුතු අතර, එය ගර්හණී සමය තුළදී අඛණ්ඩව ලබා ගත යුතුයි.

## යකඩ අතිරේකය

යකඩ වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන්නේ:

- මවගේ වැඩිවන රතු රුධිර සේල නිෂ්පාදනයට
- ගර්හාඡයේ, පෙකෙනිවැලේ හා කළලයේ වර්ධනයට
- ගර්හණී සමයේ දෙවන මාස 3 ආරම්භයේදී, යකඩ වල අවශ්‍යතාවය වැඩි වන අතර මෙය අවසාන මාස 3 වන විට උපරිම වේ. නීරක්තියෙන් තොපෙලෙන ගර්හණී කාන්තාවන් සඳහා දිනකට යකඩ මිලි ගැමි 30 ක් ද නීරක්තියෙන් පෙළෙන කාන්තාවන් සඳහා දිනකට යකඩ මිලි ගැමි 120 ක් ද සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිර්දේශ කර ඇත.
- යකඩ වඩා තොදින් අවශ්‍යතාවය කිරීම සඳහා, ආහාර සමග හෝ ආහාරයට පෙර හෝ පසු පැයක් තුළ තේ හෝ කොෂ්පී බීමෙන් වළකින්න.
- යකඩ පෙති ගැනීමේදී ඇති විය හැකි අතුරු අබාධ වන ඔක්කාරය, මලකඩ රස දැනීම වැනි ලක්ෂණ මග හැර ගැනීම සඳහා, ආහාර ගත් විගසම යකඩ පෙති ගන්න. එසේ නැත්තම් නින්ද්ව යන අවස්ථාවේදී හෝ පලතුරු යුතු සමග යකඩ පෙති ගැනීමෙන්, ඇතිවිය හැකි අපහසුතාවයන් අවම කර ගත හැක.
- දරු ප්‍රස්ථියෙන් මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තුරු යකඩ පෙති ගැනීමෙන්, මවගේ අඩු තු යකඩ සංවිතය නැවත ගොඩ නගා ගැනීමට හා යකඩ උගානතා රක්තියිනතාවය ඇතිවීම වළක්වා ගත හැක.

## කැල්සියම් අතිරේකය

කළලයේ වර්ධනයට හා මවගේ අස්ථී පද්ධතිය නිසි අයුරින් පවත්වා ගෙන යාමට වැඩිපුර කැල්සියම් අවශ්‍ය වේ.

- කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය ගරහණී සමය තුළත්, කිරිදෙන කාලය තුළත් ඉතා ඉහළය.
- ගරහණී සමයේ මාස 3න් පසුව කැල්සියම් අතිරේකය මිලි ගුෂ්ම 600 ක් ද, ප්‍රස්ථියෙන් පසු කිරිදෙන කාලයේ පළමු මාස 6 තුළදී මිලි ගුෂ්ම 300 ක් ද ලබා ගැනීම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිරදේශ කර ඇත.

## විටමින් සී අතිරේකය

- යකඩ අවශ්‍යතාවය වැඩි කරයි.
- ආසාදන සඳහා ඇති අවදානම ඇඩු කරයි.
- විටමින් සී අතිරේකය මිලි ගුෂ්ම 100 ක් යකඩ අතිරේකය සමඟ ලබා ගැනීම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිරදේශ කර ඇත.

## ගරහණී සමයේදී සහ මවිකිර දෙන කාලය තුළ සුදුසු පරිදි ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම්වල ගෙදෙන්න

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න කාන්තාවක් ඇඩුම තරමින් මිනිත්තු 150 ක් වත් සතිය පුරා මධ්‍යස්ථානයෙන් යුතු ව්‍යායාමවල යෙදිය යුතුයි.
- මාංශ පේඩි ගක්තිමත් කරන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හා මෘදු ඇදීම්වල ද නිරත වන්න.

## උදෑසන ඔක්කාර තත්ත්වය

ගරහණී වීමත් සමඟ සිදුවන හෝමෝන වෙනස්වීම නිසා, ගරහණී සමයේ මුල් අවධියේදී උදෑසන ඔක්කාර තත්ත්වයක් හා සමහරවිටක වමතය ඇති විය හැක. මෙම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග ගත හැක.





- උදෑසන ඇදෙන් තැගිවීමට පෙර සැහැල්ල ආහාර වේලක් ගන්න.



- නිතර කුඩා ආහාර වේල් ගන්න. වියලි බවින් යුතු තුකරුස්, වෝස්ට් පාන් හෝ ධානාවමය ආහාර වඩා සුදුසු වේ.



- කුස හිස්ව තැබීමෙන් හෝ වැඩිපුර කුස පුරවා ගැනීමෙන් වළකින්න.



- පිපාසය ඇති වීමට පෙර විවින් විට දියර වර්ග ගන්න.



- වමනය ඇති කළ හැකි ගන්ධයන් හා රසයන් මග හරින්න.



- අධිකව වමනය යන්නේ නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න.

## මවිකිරි දෙන කාලයේදී සොඩ සම්පන්නව ආහාර ගැනීම

- මවිකිරි දීමෙන්, දරුවා ආසාදන හා ආසාන්මිකතාවයන්ගෙන් ආරක්ෂා කරයි. එමෙන්ම මවට පියෙශුරු හා බිම්බකෝෂ පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- දරුවාට මවිකිරි පමණක් දෙන කාලයේදී (පළමු මාස 6 තුළදී) දිනකට අම්තර කිලෝ කුලරි 450 ක් ද, ඉන්පසු එළඹින මාස 6 තුළදී දිනකට අම්තර කිලෝ කුලරි 550 ක් ද අවශ්‍ය වේ.
- මවිකිරි කැල්සියම් වලින් පොහොසත්ය. එමනිසා, මව කැල්සියම් බහුල ආහාර අඛණ්ඩව ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



- විජලනය වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය තරම් දියර පානය කරන්න (දිනකට දියර ලිටර 3 ක් වත්).
- මධ්‍යකිරී නිෂ්පාදනයට අධික ගක්තියක් වැය වේ. එමනිසා, මධ්‍යකිරී දීමෙදී ගරීරයේ තැන්පත් වූ මේදය දහනය වන බැවින්, මවට නැවත සාමාන්‍ය බර ලබා ගැනීමට උදව් වේ.
- නිසි කුමවේදයකට අනුව මධ්‍යකිරී දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මධ්‍යකිරී දීමෙදී යම් දුෂ්කරතාවයක් ඇත්තම්, වෙදාදා උපදෙස් ලබා ගන්න.
- දිනය තුළ ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගන්න.
- විවිධත්වයන් යුතු ආහාර ගැනීමෙන් මවට අවශ්‍ය සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබේ. කවද, විවිධ රසයන් මධ්‍යකිරී හරහා ලදුරුවාට ලබා දෙන බැවින්, විවිධත්වයන් යුතු ආහාර මගින් එම රසයන් ලදුරුවාට පූරුෂ කළ හැක.
- මවට හෝ දුරුවාට විශේෂ ප්‍රතිලාභ ලැබේයැයි සඳහන් කර අලෙවි කරනු ලබන කිරී පිටි වැනි විශේෂ පෝෂණ අතිරේක ගැනීමෙන් කිසිදු විශේෂ වාසියක් ඇති නොවේ.



පළමු මාස 06 සම්පූර්ණ වන තෙක් මවිකිරී පමණක් දෙන්න. ඉන් අනතුරට අවුරුදු 2 වන තෙක් හා ඉන් ඔබිබව නිසි අමතර ආහාර සමඟ වයසට ගෝග පරිදි මවිකිරී ලබා දීම පවත්වා ගන්න

නව ජන්ම ලදරුවා සඳහා වූ උසස්ම, ආරක්ෂිතම හා පෝෂණ ගුණයෙන් වඩාත්ම උචිත ආහාරය මවිකිරී වේ. මවිකිරී ලබාදීම උපතින් පැයක් ඇතුළතදී ආරම්භ කළ යුතු අතර ලදරුවාගේ ඉල්ලුම අනුව මවිකිරී ලබාදිය යුතුයි.

**කොළස්ට්‍රූම් - දරු උපතින් පසු මුල් දින කිපයේදී සූඩ වශයෙන් ස්ථාවය වන උකු, කහ පැහැති කිරී වේ.**

- නව ජන්ම්යාට කොළස්ට්‍රූම් අත්‍යවශ්‍ය වන අතර එමගින් නව ජන්ම්යාගේ ආහාර අවශ්‍යතාවය ද මුළුමනින්ම සපුරාලයි.
- එය පෝෂණ සංසක්වලින් පොහොසත් වන අතර ලදරුවාව ආසාදනවලින් ආරක්ෂා කිරීමට උදව් වේ.
- ස්ථාවය වන කොළස්ට්‍රූම් සියල්ලම ලදරුවාට ලබාදිය යුතුය.

### පළමු මාස 06 කුළු මවිකිරී පමණක්ම ලබා දෙන්න.

- මවිකිරී ප්‍රමාණය සහ පෝෂණ සංයුතිය මාස 06 ක් සම්පූර්ණ වන තුරු ලදරුවකු ප්‍රශනක් ලෙස වර්ධනය වීමට ප්‍රමාණවත් වේ.
- මවිකිරී පමණක්ම ලබා දෙන කාලයේදී ලදරුවාට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය ද ප්‍රමාණවත් අයුරින් මවිකිරී මගින් ලබා දෙයි. එමතිසා, මෙම කාලයේදී ලදරුවාට අමතර ජලය අවශ්‍ය නොවේ.
- මවිකිරී පමණක්ම ලබා දෙන කාලයේදී ලදරුවාගේ ඉල්ලුම අනුව මවිකිරී ලබාදිය යුතුය.
- මාස 06 ක් සම්පූර්ණ වන තුරු මවිකිරී පමණක්ම ලබාදීම, ලදරුවාට ආසාදන, බෝ නොවන රෝග සහ ආසාත්මිකතා ඇතිවීම වැළැක්වීමට උදව් වේ.
- මවිකිරී පමණක්ම ලබාදෙන කාලයේදී ලදරුවාට අතිරේක විටමින හා බනිජ ලවණ සාමාන්‍යයෙන් අවශ්‍ය නොවේ. නොමේරු සහ අඩු උපත් බරකින් යුත් ලදරුවන් සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මාර්ගෝපදේශ වලට අනුකූලව යකඩ සහ අනෙකුත් ක්ෂේත්‍ර පෝෂක අතිරේකයන් නිරදේශ කරනු ලැබයි.

- රෝගී අවස්ථාවලදී සුවච්චීම කිරීමට සහ වර්ධනය අඩාල වීම වැළැක්වීමට අවශ්‍ය පෝෂණය ප්‍රමාණවත්ව ලබා දීම සඳහා වැඩි වාර ගණනක් මවිකිරී දීම සිදු කරන්න.
- ප්‍රමාණවත් වර්ධනය සහතික කිරීම සඳහා තුමානුකුල වර්ධනය ඇගයීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. වර්ධනය අඩාලවීමක් සිදුවන්නේ නම් (විශේෂයෙන්ම මවිකිරී පමණක් ලබා දෙන කාලය තුළ) සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ උපදෙස් පතන්න.

## මවිකිරී ලබාදූමේ වාසි

### ආදරුවාව

1. ප්‍රශනස්ත වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සියලුම පෝෂක වර්ග ලබා දෙයි.
2. පහසුවෙන් ජ්‍රේණය කර අවශ්‍යෙන්ම වේ.
3. සෞඛ්‍යාරක්ෂිතය. ඔනැම අවස්ථාවකදී පහසුවෙන් ලබාදිය හැක.
4. ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරයි.  
(ලදා: පාවනය, ශ්වසන මාරුගයේ ආසාදන,  
මැද කනෙහි ආසාදන).
5. මොලයේ වර්ධනය/ඛුද්ධීමය හැකියාව (IQ)  
දියුණු කරයි.
6. මළබද්ධය වළක්වයි.
7. මව සහ ආදරුවා අතර බැඳීම ඇති  
කරයි.
8. පසුකාලීනව ඇතිවන ආසාත්මිකතා වළක්වයි (ලදා: ඇඳුම, දද).
- 9) පසුකාලීනව ඇතිවන බෝ තොවන රෝග (ලදා: තරබාරුබව,  
දියවැඩියාව) වළක්වයි.



1. මවට පියුයුරු පිළිකා සහ ඩිම්බ  
කෝෂ පිළිකා සැදීමේ අවදානම අඩු  
කරයි.
2. දියවැඩියාවෙන් ආරක්ෂා කරයි.
3. මවගේ බර අඩු කිරීමට උදව් වේ.
4. ආර්ථික වශයෙන් වාසිදායක වේ.

## රැකියාවක නිශ්චත මට

- මට බැහැර යන විට රකඛලාගන්නා විසින් ලදරුවාට ලබාදීමට හැකිවන පරිදි මවිකිරි දොවා ආරක්ෂිතව තබා යාම නිරදේශ කරනු ලබයි.
- දොවන ලද මවිකිරි ආවරණය කරන ලද පිරිසිදු භාජනයක කාමර උෂ්ණත්වයේ පැය 4 - 6 ක් ද, ශිතකරණයක (අධිසිතකරණ නොවන කොටසේ) පැය 24 ක් ද තැබිය හැක.
- ලදරුවාට මවිකිරි ලබා දීමට පෙර දොවන ලද මවිකිරි උණු නොකළ යුතුය. දොවන ලද මවිකිරි ලබා දිය යුත්තේ කෝප්පයක් හෝ කෝප්පයක් හා හැන්දක් ආධාරයෙනි.
- මවිකිරි දෙවිම සඳහා මට සහ රකඛලාගන්නා පූහුණු කිරීම මට නැවත රැකියාවට යාමට අවම වශයෙන් සති 4 කටවත් පෙර සිට ආරම්භ කළ යුතුය. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනියගේ පසු ප්‍රසට දින 42 දී පමණ කෙරෙන ගැහ පිවිසීම, මටට මවිකිරි දෙවිම සඳහා පූහුණු කිරීමට/ලද්ධි කිරීමට ඉතා සුදුසු අවස්ථාවක් වේ.
- මටට දිගු කාලයක් නිවසින් බැහැරව රැකියාවේ තීරත විමට සිදු වුවහොත්, මවිකිරි දෙවිමට සහ ගෙඩා කර තැබිමට ඇපහසු වුවත්, ලදරු කිරීමිට වර්ගයක් ආරම්භ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නැත. වෙළදා උපදෙස් මත මාස 04 සම්පූර්ණ වූ පසු අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කළ යුතුය.



සොඩිසුරක්ෂිත, පේෂණීය සහ  
වයසට නිකි අමතර ආහාර සම්ගිණ්  
වයසට සර්ලන පරිදි මවිකිරි  
තබාදීම අඩංගුව වයස අවුරුදු 2  
දක්වා හෝ රෝට වැකි කාලයක් සිදු  
කළ යුතුය



## මාස 06 සම්පූර්ණ වූ විට අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන්න

වයස මාස 06 (දින 180) සම්පූර්ණ වූ පසු, වැඩින උරුවාගේ වැඩිවන ගක්ති සහ පෝෂක අවශ්‍යතාව මධ්‍යිකිරිවලට පමණක් සපුරාලිය නොහැකි. එමනිසා, මෙම වැඩිවන අවශ්‍යතාව සපුරාලිම සඳහා මධ්‍යිකිරිවලට අමතරව අනෙකුත් ආහාර (එනම් අමතර ආහාර) හඳුන්වාදීම අවශ්‍ය වන අතර වයසට සරිලන පරිදි මධ්‍යිකිරි ලබාදීම ද අඛණ්ඩව සිදු කළ යුතුය.

### නිසි කළ අමතර ආහාර හඳුන්වාදීම;

- විවිධ රසයෙන් හා සනත්වයෙන් යුත් ආහාර ගැනීමට පුහුණු කිරීමට සහ ආහාර විකීමට ඉගැන්වීම තුළින් වයස අවුරුද්දක් වන විට පවුලේ ආහාර ගැනීම සඳහා දරුවා පුහුණු වේ.
- දරුවාගේ සංවර්ධන මට්ටමට සරිලන ආහාර ගැනීමේ කුසලතා උත්තේෂණය කිරීමෙන්, දරුවා වයස අවුරුදු 2 පමණ වන විට තමා විසින්ම ආහාර ගැනීමට පුරුදු වේ.
- ජීවිතයේ ආරම්භයේ සිටම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු ඉගැන්වීමට උදව් වේ.



### අමතර ආහාර පහත ලක්ෂණවලින් යුත් ගුක්තිය

නිසි වයසේදී හඳුන්වාදීම - මධ්‍යිකිරි පමණක්ම ලබාදීම තුළින් ගක්තිය සහ පෝෂක අවශ්‍යතාවය සපුරාලිමට නොහැකි වන වයසට පැමිණී විට අමතර ආහාර හඳුන්වා දිය යුතුයි. ඉන්පසු වයසට සරිලන වාර ගණනකින්, ප්‍රමාණයන්ගෙන්, සනත්වයකින් සහ විවිධත්වයකින් යුතුව අඛණ්ඩව ලබා දිය යුතුය.

ප්‍රමාණවත්ත්ව - වැඩින දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලිමට අවශ්‍ය ගක්තිය, ප්‍රෝටීන සහ ක්ෂේර පෝෂක ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබාදීම හැකිවිය යුතුය.

ආරක්ෂිතව - අමතර ආහාර සෞඛ්‍යක්ෂිතව පිළියෙළ කිරීම සහ ගබඩා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා භාවිත කරන භාජන පිරිසිදු විය යුතුය. ආහාර සැකසීමේදී හා ලබාදීමේදී දැක් පිරිසිදුව තබාගත යුතුය. බෝතල් සහ සූජ්පූ භාවිතයෙන් වළැකින්ත.

ආහාර දීමේ නිවැරදි තුරුපුරුදු අනුගමනය කරන බව - ආහාරයේ සනත්වය, ප්‍රමාණය සහ ආහාර ලබා ගන්නා වාර ගණන දරුවාගේ වයසට අනුකූල විය යුතුය. ආහාර ලබාදීමේදී දරුවාගේ කුසගින්න සහ කුස පිරුණු බව හැගවෙන ඉග් වලට සංවේදී විය යුතුය. දරුවාගේ වයසට සහ සංවර්ධන මට්ටමට ගැලපෙන ආහාර දීමේ තුරුපුරුදු භාවිත කළ යුතුය.

## අමතර ආහාර නිවැරදිව ලබාදීම සඳහා මාර්ගෝපදේශය

### 1. පළමුවෙන්ම ආරම්භ කිරීමට සූඩක්ම ආහාරය බන් වේ.



බත් පොචි කර අර්ධ සන තත්ත්වයෙන් ලබාදිය යුතුය. ආහාරයේ සන බව කුමයෙන් වැඩි කළ යුතුය.

මාජ හෝග, සත්ත්වමය ආහාර (ලංදා: මස්, මාජ, එළවුල්, පලා සහ පලතුරු) දිනපතා ආහාර වේලට කුම කුමයෙන් එකතු කළ යුතුය. වරකට එක් නව ආහාර වර්ගයක් (ලංදා: මාජ හෝග, මාජ, මස්, එළවුල්, පලා සහ පලතුරු) බැඳීන් සැම දින 2-3 කට වරක් එක් කළ යුතුය.

### 2. ආරම්භයේදීම සත්ත්වමය ආහාර සහ මාජ හෝග (මුල් අද්දවා ගන්නා ලද මාජ හෝග වඩාත් උච්ච වේ) හඳුන්වා දෙන්න.



මාජ, භාල්මැසන්, කුකුල් මස්, පීකුදු හීම් යකඩ වලින් පොහොසන් වන අතර මේවා අමතර ආහාර හඳුන්වාදීම ආරම්භ කර සතියක් වනවිට හඳුන්වා දිය යුතුය.

මුෂ ඇට, කවිපි, කඩල, සේයා දිනපතා ආහාරයට අඩංගු කරන්න. (මේවායෙහි හීම් නොවන යකඩ අඩංගු වන අතර ඒවා හීම් යකඩ මෙන් අවශ්‍යෝගය නොවේ).



### 3. විටමින් ඒ වලින් පොහොසන් බිත්තර කහමඳය, වට්ටක්කා, කහ බිතල, කැරටි, ගක්ලඩු, අම්, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග සහ පීකුදු වැනි ආහාර වර්ග එකක් හෝ කිපයක් එකතු කරන්න.



### 4. දේශීය පළතුරු දිනපතා අඩංගු කරන්න.

අමතර ආහාර ආරම්භ කිරීමේදී පළතුරු පොචි කර හෝ පල්පයක් ලෙස ලබා දිය යුතු අතර යුෂ ලෙස නොදිය යුතුය.

### 5. ප්‍රමාණවන් ලෙස මේද සහිත ආහාර ලබා දෙන්න.

ආහාර පිසීමේදී පොල් කිරී හෝ පොල් තෙල් එකතු කරන්න. තැනහොත් පිසු ආහාරවලට මේද තැවරුම් හෝ බටර් එකතු කරන්න. මෙමගින් ආහාර මැදු කිරීම, රුවිය වැඩි කිරීම, රසවත් කිරීම සහ ගක්ති සනත්වය වැඩි කිරීම සිදුවන අතර මේද දාවා විටමින අවශ්‍යෝගය ද පහසු කරවයි.



## 6. ඩින්තර මිල අඩු අන්තර්ස තත්ත්වයේ ප්‍රෝටීන ප්‍රහාරයක් වන අතර ලබාදිය හැක.

ඩින්තර ඉතා පෝෂණදායී ආහාරයක් වන අතර, අමතර ආහාර හඳුන්වාදී සති 2 කට පමණ පසු ලදරුවින්ගේ ආහාර වේලට පළමුව ඩින්තර කහමදය එකතු කළ හැක. ඩින්තර කහමදය හඳුන්වාදී දින කිහිපයකට පසු ඩින්තර සුදු මදය හඳුන්වා දිය හැක. ඩින්තර නොදින් පිස (සම්පූර්ණයෙන්ම තම්බා හෝ බැදි) ලබාදිය යුතුය.



## 7. මධ්‍යිකිර ලබාදුන් දුරුවකුට වෙනත් කිරී/කිර ආණික නිෂ්පාදන අන්තර්ගත නොවේ. මධ්‍යිකිර ලබා නොදුන් දුරුවකුට මාක 7 දි පටන් කෙටි ආහාරයක් වශයෙන් තැබුම් දියර කිර හෝ ඒවායේ මූහුන් යොඳා මූදුවන ලද නිෂ්පාදන (උදා: මිකිරී, පැණි රස නොකළ යොගට්) ලබාදිය හැක.

මෙවා සීනි, කිතුල් පැණි, හකුරු හෝ මී පැණි එකතු නොකර ලබාදිය යුතුය.



## 8. අති සැකසු ඇසුරුම් කළ ආහාරවලට වඩා තම පුදේශයෙන්ම ලබාගත හැකි, මිල අඩු, පෝෂණදායී ආහාර (ගක්තිය, ප්‍රෝටීන, විටමින හා බිනිජ ලවණ වලින් පොහොසන්) ලබා දෙන්න.



## 9. පළමු වසර තුළදී ආහාර පිළියෙළ කිරමේ දී සීනි හෝ ලුණු එකතු නොකරන්න.

බොහෝ ස්වභාවික ආහාරවල ප්‍රමාණවත් අයුරින් සීනි හා ලුණු අඩිංග වේ. එකතු කරන ලද ලුණු සහ සීනිවල රසයට භුරුවීම පසුව ඇතිවන පුරුද්දක් නිසා පළමු වසරෙන් පසුව ව්‍යවද දරුවාව ලුණු හා සීනි ගැනීම සඳහා උනන්දු නොකළ යුතුය.



## 10. ආහාර සිර කර ගැනීමට හේතු විය හැකි කුඩා, රවුම්, සහ ස්වභාවයේ ආහාර කැබලි හෝ සම්පූර්ණ ඇට වර්ග ලබා දීමෙන් වළකින්න.



## 11. සම ආහාර වේලක්ම විවිධත්වයෙන් යුතුව ලබා දෙන්න.



## 12. අමතර ආහාර බිලෙන්ඩ් කිරීමේන් වළකින්න.

අමතර ආහාරවල සන බව කුමානුකුලව වැඩි කළ යුතුය. හොඳින් පොචි කරන ලද ආහාරවලින් ආරම්භ කර වයස අවුරුදු 1 වන විට සාමාන්‍ය වැඩිහිටි ආහාරවල සන බව දක්වා කුමානුකුලව වැඩි කළ යුතුය.

## 13. අමතර ආහාර බ්ලාඩ් සඳහා මූලදී කේරීජ්පය සහ හැන්ද භාවිත කර, පසුව ආහාරයේ සන ස්වභාවය අනුව ආහාර අතින් ගෙන කැමට තුරු කරන්න.



14. තමන් විසින්ම ආහාර ගැනීමට ප්‍රාග්ධන උනන්දු කරන්න. වයස මාස 8-9 පමණ වන විට ඇඟිල් වලින් අල්ලා අනුහාව කළ හැකි ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.



## 15. වයස අවුරුදු 1 දී දරුවාට තෝෂසදායී පවුලේ ආහාර බ්ලාඩ් යුතුයි.

### මුළු අද්දවා ගන්නා ලද මාෂ හෝග සකසා ගැනීම:

පුරෝග්‍යය (මුල් ඇද්දවීම) මගින් මාෂ හෝගවල පෝෂක අවශ්‍යතාවය වීමේ හැකියාව ඉහළ නැංවිය හැක.

- සම්පූර්ණ, නොකැඩුණු මාෂ හෝග (මුං ඇට, කවිපි, උදු) තොරා ගන්න.
- මාෂ හෝග මුල් අදින තුරු ජලයේ පොගවන්න (පැය 48).
- අවවේ වියලා අඩු දැල්ලන් මද වශයෙන් බැඳ ගන්න.
- වංගේවියක හෝ ගුයින්ඩ්රයක ආධාරයෙන් පිටි කර ගන්න.
- කට පළල් හොඳින් වැඩිය හැකි ස්කරුප්පු පියනක් සහිත බෝත්ලයක ගබඩා කරන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී මෙම මාෂ හෝග පිටි වලින් පිරවු තේ හැදි එකක් එකතු කරන්න.



### ආරක්ෂිතව ආහාර පිළියෙළ කරන්න

රෝගකාරකයන්ගෙන් අපවිතු වූ ආහාර නිසා පාවනය ඇති වීම, අමතර ආහාර දීමේදී ඇතිවිය හැකි එක් ගැටළුවක් වේ.



සනිහාරක්ෂක ප්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම සහ තිවරදීව ආහාර පරිහරණය කිරීමේ කුමවේද භාවිතා කිරීම සිදු කරන්න.

ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර සහ දරුවාට ආහාර කැවීමට පෙර දැන් සඩන් හා ජලය යොදා පිරිසිදු කර ගන්න.



දරුවාට ආහාර දීමට පෙර දරුවාගේ දැන් කොදුන්න.



ආහාර පිළියෙළ කළ පසු කළේ නොඳක්මවා ඒවා පිළිගන්වන්න.



ආහාර පිළියෙළ කිරීමට සහ පිළිගන්වීමට පිරිසිදු හාජන හාවිතා කරන්න.



දරුවාට ආහාර දීමට පිරිසිදු කොළඹ, හාජන සහ හැඳු හාවිතා කරන්න. - මෙම හාජන වෙනත් කටයුතු සඳහා හාවිතයට නොගන්න.



ආහාර ලබා දීමට බෝතල් සහ සූජ්ප හාවිතා කිරීමෙන් වළඳින්න.

### අමතර ආහාර ලබා දෙන අතරම මධ්‍යිකරි දීම පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ දැනගත යුතු වැදගත් කරණු

- දරුවා වයසින් වැශේන විට රාත්‍රියේදී එකදිගටම තිදාගත යුතු කාලය වැඩිවන තිසාත් දිවා කාලයේදී අමතර ආහාර ගන්නා වාර ගණන සහ ප්‍රමාණය වැඩිවන තිසාත් මධ්‍යිකරි ලබාදීමේ වාර ගණන ක්‍රමයෙන් අඩු වේ.
- ලදරුවාට ආහාර වේල සඳහා ප්‍රමාණවත් කුසරින්නක් ඇති කිරීම සඳහා ආහාර වේලට පෙර නොව ආහාර වේලට පසුව මධ්‍යිකරි ලබා දෙන්න.
- පළමු වසර අග හාගයේදී දරුවාට ආහාර දීමට රාත්‍රියේදී තින්දෙන් අවදි නොකළ යුතුය. පළමු වසරෙන් පසු දිනකට 2-3 වරක් ආහාර වේල් වලින් පසු මධ්‍යිකරි ලබාදීම ප්‍රමාණවත් වේ.
- මෙලෙස ලදරුවාට මධ්‍යිකරි ලබා දුන්නේ නම්, කිරී සහ කිරී ආඹිත නිෂ්පාදන අවශ්‍ය නොවේ. මේ අමතරව, කිරිපිටි ලදරුවාගේ සෞඛ්‍යයට අවදානමක් ඇති කරයි.

## වයස මාස 06 සිට අවුරුදු 5 දක්වා ප්‍රමාණයේ එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දිනකට දිග යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්

ආහාර කාණ්ඩය	මාස 6+ - 8	මාස 9 - 11	අවුරුදු 1+ - 2	අවුරුදු 2+ - 5
 ධිනාප සහ පිෂ්චරිය සහිත ආහාර	2-3	3-4	3-4	4 හෝ වැඩි
 එළවල්	1	1-2	2	2
 පලා වර්ග	1	1	1	1
 පියලි ඇට වර්ග, මාශ හෝ ගැට, තෙල් සහිත ඇට වර්ග	1	1	1-2	1-2
 මාබ්, මස් සහ බිත්තර	1	1-2	1-2	2
 පලනුරු	1	1-2	2	2
 මධ්‍යකිරී	මනාපය පරිදි ආහාර වේල් වලින් පසු	මනාපය පරිදි ආහාර වේල් වලින් පසු	ආහාර වේලට පසු දිනකට 2-3 වරක්	ආහාර වේලට පසු දිනකට 2-3 වරක්
 කිරී ආහුම් නිෂ්පාදන උදා මිකිරී, යොරු, විස් (මධ්‍යකිරී මුදුන් ලුදුවකට අත්‍යවශ්‍ය නොවේ)	½-1	1	1	1-2
 කිරීපිටි ලබාදෙන දුරුවන් සඳහා	මිලි ලිටර 500 - 600	මිලි ලිටර 500 - 600	කොප්ප් 2 (මිලි ලිටර 400)	කොප්ප් 2 (දිනකට මිලි ලිටර 400)
 මේදමය ආහාර	ආහාර වේලකට තේ හැඳි 1	ආහාර වේලකට තේ හැඳි 1-2	කුඩා ප්‍රමාණයක්	කුඩා ප්‍රමාණයක්
 රස කැවිලි (පළමු වසරන් පසුව වුවද උත්තු නොකළ යුතුය)	නොදිය යුතුය	නොදිය යුතුය	ආහාර වේලකින් පසු තුළු ප්‍රමාණයක්	ආහාර වේලකින් පසු තුළු ප්‍රමාණයක්
 ප්‍රමුණ	නොදිය යුතුය	නොදිය යුතුය	ඉතා ස්වල්ප ලෙස	ඉතා ස්වල්ප ලෙස

අදරුවන්ට සැම ආහාර වේලකින්ම පසුව සහ පිළාසය ඇති වන සැමවිටකදීම ජලය, කොළඹයක් හාවිත කර ලබා දෙන්න.

## වයස් කාණ්ඩය අනුව ආහාර වේලෙහි ස්වභාවය, ලෙන වාර ගණන සහ වේලකට දැයුණු ප්‍රමාණය සඳහා නිර්දේශ

(සායනික කටයුතුවලදී දරුවන්ගේ ආහාර රටාව විශ්ලේෂණය කිරීමට සහ මවිපියන්ට භා රැකබලාගෙන්නන්ට ආහාර දීම පිළිබඳ උපදෙස් ලබාදීම සඳහා)

වයස (මාස වලින්)	ස්වභාවය	වාර ගණන	සැම ප්‍රධාන ආහාර වේලකදීම කාමනය ප්‍රමාණය සඳහා ලබාදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය
<b>6+ - 8</b>	හොඳින් පොඩි කර ගත් බත් වලින් ආරම්භ කරන්න. මාස හෝර, මල්/හැල්මුස්සේන්/කුකුල් මස්/අනෙකුත් මස්, එළවල, පලා වර්ග, ඩිඩ්නර ක්හලය වැනි ආහාර එකු කරමින් ලබා දෙන්න (ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2 ක් ඇත් එකිනේ සියුම් පොඩි කරගත් ආහාරවල සිට ගොරෝසු පෙනු පොඩි කරගත් ආහාර තෙක් ආහාරවල සහනවය වෙනස් කරමින් අඛණ්ඩව ලබා දෙන්න.	දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2-3 ක් ද මැවිනිරි ද දරුවාටේ ආහාර රුවිය අනුව දිනකට කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් ද ලබා දෙන්න (ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2 ක් ඇත් එකිනේ සියුම් ආහාර වේලක්). දරුවාට කුසකින්ත ඇතිවිම සඳහා ආහාර වේල් 2 ක් අතර ප්‍රමාණවත් කාලයක් තබන්න.	ආහාර වේලකට, පිරවූ නේ හැඳි 2-3 ක ප්‍රමාණයකින් ආරම්භ කර, වේලකට නේ කොළඹයක් ඇතිව මදක් වැඩියෙන් දක්වා තුම්කිව වැඩි කරන්න.
<b>9 - 11</b>	ගොරෝසුවට කැබලි කර ගත් හෝ පොඩි කර ගත් ආහාර සහ දරුවාට ඇතිවිම වලින් ඇතිදී ගත හැකි ආහාර	ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් සහ ආහාර වේල් වලින් පසු මවිකිරී දීම. ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට දරුවාට ආහාර වේල් 1-2 ක් ද ලබා දෙන්න. දරුවාට කුසකින් ඇතිවිම සඳහා ආහාර වේල් 2 ක් අතර ප්‍රමාණවත් කාල පරතරයක් තබන්න.	සැම ආහාර වේලකදීම නේ කොළඹ 3/4 ක් පමණ
<b>12 - 23</b>	පොළුහුයී පවුලේ ආහාර (අවශ්‍ය නම් ගොරෝසුවට කැබලි කර ගත් හෝ පොඩි කර ගත්)	ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් සහ දිනකට 2-3 වරක් ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලින් පසු මවිකිරී දීම. දරුවාට ආහාර රුවිය අනුව ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට දිනකට කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් දීම. දරුවාට කුසකින් ඇතිවිම සඳහා ආහාර වේල් 2 ක් අතර ප්‍රමාණවත් කාල පරතරයක් තබන්න.	සැම ආහාර වේලකදීම පිරවූ නේ කොළඹ 1 ක් හෝ රෝ මදක් වැඩියෙන්
<b>&gt; 23</b>	පොළුහුයී පවුලේ ආහාර	ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් සහ දිනකට කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් (ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2 ක් අතරට එක් කෙටි ආහාර වේලක්). ආහාර වේල් වලට පසු 2-3 වරක් මවිකිරී.	සැම ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සඳහාම පිරවූ නේ කොළඹ එකකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක්. වයස සමඟ ප්‍රමාණය තුම්කිව වැඩි කරන්න.

## ආරුධික අභ්‍යන්තර මූල්‍ය ප්‍රමාණවල් වේදිලැයි තක්සේරු කරනුයේ කෙසේද?

- ලදරුවකශේ ආහාර වේළෙහි ප්‍රමාණවත් බව තක්සේරු කිරීමට සුදුසුම ආකාරය වනුයේ ක්මානුකළව වර්ධනය ඇගයීමයි.
- වර්ධනය ඇගයීමේදී, නිරදේශිත කාලාන්තර වලින් බර මැනීම සහ දිග (වයස අවුරුදු 2 දක්වා) හෝ උස (වයස අවුරුදු 2 න් පසු) මැනීම සිදු කර, දරුවාගේ ලමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පත්‍රකීමෙන් ඇති සම්මත වර්ධන ප්‍රස්ථාරවල සලකුණු කිරීම සිදු කෙරෙයි.
- මෙම වර්ධන ප්‍රස්ථාර මගින් දරුවාගේ වර්ධනය නිසි අපුරීන් සිදු නොවීම වෙළාසනින් හඳුනා ගත හැක. විශේෂයෙන්ම වයසට අදාළ බර ප්‍රස්ථාරය මගින්, වර්ධනය අඩා වීමට පාදක වූ හේතුන් කල් නොයවා හඳුනාගෙන නිවැරදි කිරීමට හැකි වේ (අදා: ආහාර රටාවේ අඩුපාඩු, පාදක වූ රෝග).

## වයස අවුරුදු 5 ට අඩු ප්‍රමාණයේ ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රියාක්‍රීලි නොවන වර්ගාවන් සහ නින්දා

ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල අඩු බව, ප්‍රමාණයේ තරඟාරුබව සහ මරණ සඳහා ප්‍රධානතම අවදානම් සාධකයකි. පූර්ව ප්‍රමාණය, නොයෙකුත් වර්යා රටාවන් ඇති කරගන්නා කාල පරිච්ඡේදයක් වේ. දිනපතා පැය 24 ක කාල පරිච්ඡේදයකදී සිදු කරන ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් කාර්යභාරයයක් ඉටු කරයි. සාමාන්‍යයෙන් දරුවකශේ දිනයක් නිදා ගැනීම, ක්‍රියාක්‍රීලි නොවන කාලය සහ සැහැල්පු හෝ මධ්‍යස්ථා හෝ දැඩි තීව්‍යතාවයෙන් යුත් ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් පැතිසි ඇති.

දිනපතා ප්‍රමාණවත් වූ නින්දක් ලබා ගැනීම මෙන්ම රුපවාහිනී, පරිගණක වැනි කිරයන් දෙස බලා සිරීම වැනි ක්‍රියාක්‍රීලි නොවන අවස්ථා අවම කිරීම ද වැදගත් වේ. මධ්‍යස්ථා හා දැඩි තීව්‍යතාවයෙන් යුත් ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අමතරව, අවධියෙන් සිරින විට ද්‍රව්‍ය වැඩි වෙළාවක් ප්‍රමාණ ක්‍රියාක්‍රීලිව සිරිය යුතුය. ප්‍රමාණයේ වයස අනුව නිරදේශිත දෙනීන් ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රියාක්‍රීලි නොවන සහ නිදා ගන්නා කාලය පහත දක්වා ඇත.

## වයස අනුව තිරඳේගින දෙනික ගාරීරික හ්‍රියාකාරකම්, හ්‍රියාකීම් නොවන සහ නිදා ගත්තා කාලයන්

වයස	ගාරීරික හ්‍රියාකාරකම්	හ්‍රියාකීම් නොවන කාලය	නිදා ගත්තා කාලය
<b>ඇවුරුදේව අඩු</b> <hr/> <b>මාස 30 අඩු</b> <b>මාස 4 සිට 12 දක්වා</b>	මාස 30 අඩු ලදුවත් අවම වශයෙන් මිනින්තු 30 ක් මුතින් අතට සිටින සේ තැබිය යුතුය	තිරයන්* දෙස බලා සිටීම තිරඳේද නොකරයි. වරකට පැයකට වඩා වැඩි කාලයක් හ්‍රියාකීලි වෘම්ත නොහැකි අයුරින්* නොවන්න.	පැය 14 -17 <hr/> පැය 12 - 16
<b>මාස 12 සිට 23 දක්වා</b> <hr/> <b>මාස 24 සිට 35 දක්වා</b>	අවම වශයෙන් මිනින්තු 180 ක්වත් විවිධ ගාරීරික හ්‍රියාකාරකම් වල තිරත විය යුතුය.	තිරයන්* දෙස බලා සිටීම තිරඳේද නොකරයි. <hr/> හ්‍රියාකීලි නොවන අන්දමට තිරයන් දෙස බලා සිටීමේ කාලය පැයකට වඩා වැඩි නොවිය යුතුය.	පැය 11 -14**
<b>ඇවුරුදා 3 සිට 5 දක්වා</b>	අවම වශයෙන් මිනින්තු 180 ක්වත් විවිධ ගාරීරික හ්‍රියාකාරකම් වල තිරත විය යුතු අතර, අවම වශයෙන් මිනින්තු 60 ක්වත් මධ්‍යස්ථා සිට දැඩි හිටුනාවයෙන් යුත් ගාරීරික හ්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුය.	මිනින්තු 60 කට වඩා නොවැඩි විය යුතුය.	පැය 10 - 13**

\* රුපවාහිනිය, විඩියෝ, ස්මාට් දුරකථන, ටැබ් නැරඹීම හෝ පරිගණක හ්‍රිඩා තිරීම

# පැමි වල/ආහාර දීම සඳහා ඇති ප්‍රාව්‍යල/රුක්කලාගත්තාගේ පිට්ටේ බැඳී තිබීම

\*\* නින්දට යැමට සහ අවදි වෘම්ත වයසට නිසි පරිදි තියමින වේලාවක් තිබීම

- පෝෂ්‍යත්වයායි සහ විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර වයසට සරිලන ප්‍රමාණවලින් භා තියමින වාර ගණනින් ලබා දෙන්න.
- අමතර ආහාර ආරම්භ කරන මූල් අවස්ථාවේ සිටම ප්‍රතිචාරක්මකට ආහාර දීම සිදු කරන්න. පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් ආහාර ගත්තා වේලාවටම තුඩා දරුවන්ටද ආහාර දීමට උත්සාහ කරන්න.
- දරුවාට ප්‍රමාණවත් ලෙස කුසගිනි ඇති වූ පසු ආහාර ලබා දෙන්න. ආහාර රුවිය අඩුවිය හැකි තිසා, නිතරම ආහාර දීමෙන් වළකින්න. ආහාර වේල් දිනපතා එකම වේලාවකදී ලබා දෙන්න.
- රෝගී වූ විට දරුවන්ට වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එමතිසා රෝගී අවස්ථාවලදී ලබා දෙන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු නොකරන්න.

ඉමුන් සහ නව ගෞචනයන්ගේ ආහාරයට,  
පියලි ඇට වර්ග සමඟ මාලි හෝ බිත්තර හෝ  
තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මක්, සහ එපුවල් සහ  
පලතුරු වැඩිපුර එක් කර ගන්න

ඉමාවිය මූල්‍යීල්ලේම පෝෂණය ප්‍රශස්තව පවත්වා ගැනීම, අඛණ්ඩ සහ ස්ථාවර වර්ධනයක් සඳහා ඉවහල් වේ. නව යොවුන් විය සිසු ගාරීක සහ මනේ සමාජය වර්ධනයක් සහිත සංඛාන්ති කාල පරිවිෂේදයක් වේ. මෙම කාල පරිවිෂේදය වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමටත්, නිරෝගී එලදායී ජ්වීතයක් සඳහා සූදානම් වීමටත් ඇති අවසාන අවස්ථාව වේ. ලමාවියේදී සහ නව යොවුන් වියේදී මනා පෝෂණය ලබා දීම තුළින් පාසල් කටයුතු වැඩි දියුණු වීමත්, වැඩිහිටිවියේදී බොහෝ බෝ තොවන රෝග සඳීමේ අවදානම අඩු වීමත් සිදු වේ.

ඉමුන්ට සහ නව ගෞචනයන්ට පෝෂණ සනත්වයෙන් වැඩි ආහාර වේශක් අවශ්‍ය වේ.

- වැඩිවියට පැමිණීමේදී, අස්ථී සහ පේකිවල සිදු වන සිසු වර්ධනය නිසා ඔවුනට වැඩිපුර ගක්තිය, ප්‍රෝටීන, කැල්සීයම් සහ යකඩ අවශ්‍ය වේ.
- ඔවුන් සැම ආහාර වේශකීම වැඩිපුර සත්ත්ව ප්‍රෝටීන සමඟින් පියලි ඇට වර්ග හෝ රනිල හෝග ආහාරයට ගත යුතුය.
- ඔසප් වීම ආරම්භවීම නිසා ගැහැණු මුළුන්ට, පිරිමි මුළුන්ට වඩා වැඩිපුර යකඩ විලින් පොහොසත් ආහාර අවශ්‍ය වේ.
- ඉහළ අස්ථී සනත්වයක් ලැඟා කර ගැනීම සඳහාත්, වයස් ගතවීමේදී ඇතිවන ඔස්ටීයොපොරෝසිස් රෝගය වැළැක්වීම සඳහාත් කැල්සීයම් සහ විටමින් ඩ් බහුල ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් ගැනීම වැදගත් වේ.
- හාල්මැස්සන් ඇතුළව කුඩා මසුන් කැල්සීයම් අධිකව අඩංගු අනාර වේ. මුළුන්ට සහ නව ගෞචනයන්ට ඔවුන්ගේ කැල්සීයම් අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීම සඳහා නැවුම් කිරී විශුරුවක් හෝ ඒවායේ මූහුන් යොදා මුදවන ලද කිරී නිෂ්පාදන ප්‍රමාණ 2 ක් වුවද ආහාරයට ගත හැක.
- විටමින් ඩ් උගනතාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා පෙ.ව. 10 ත් ප.ව. 3 ත් අතර කාලයේදී මිනින්තු 15 ක් සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය වීම ප්‍රමාණවත් වේ.

වයස අවුරුදු 6 - 10 අතර ප්‍රමාණයේ සඳහා ආහාර කාණ්ධිවල නිර්දේශීත ආහාර ප්‍රමාණයන් (කිලෝ කැලරි 1400 - 1900)

ආහාර	දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්
	ඩාහස සහ පිරි සහිත ආහාර 6-8
	එළවුල් සහ පළා වර්ග 3
	පියලු ඇටි වර්ග 2-3
	මාල්/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් 2-3
	බිත්තර 1
	පලතුරු 2-3
	නැවුම් දියර කිරී සහ එ්වායේ මූහුන් ගොදා මුදුවන ලද නිෂ්පාදන 1 - 1 1/2
	තෙල් සහිත ඇටි සහ බිෂ වර්ග 1
	තෙල් 1-2
	ගාහ ලද පොල්/පොල් කිරී 3-6

වයස අවුරුදු 11-18 අතර හට ගෝචනයන්\* සඳහා ආහාර කාණ්ඩවල නිර්දේශීකා ආහාර ප්‍රමාණයන්. (වයස අවුරුදු 11-18 අතර හට ගෝචනයන් සඳහා ගෙක්ත් අවග්‍රහකාව වහා තිලෝ කැලරි 2000 - 3400 මන පදනම් වී ඇත).



\* දෙදේනික අවශ්‍යකාවයන් සපුරාලීම සඳහා පෞරින ප්‍රහවයන් හා කැල්සියම් බූෂුල ප්‍රහවයන් (ලදා, හාල්මැස්සන්, තද කොළ පැහැති පළා වර්ග) පරිහැළුනය වඩා යෝග්‍ය වේ.

## පළමුන්ගේ සහ නව යොවනයන්ගේ වර්ධනය මැන ගැනීම

- වයසට සරිලන උස සහ ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකය හාවිතා කර වර්ධනය මැන ගත හැකිය.
- වයසට සරිලන උස සහ ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකයේ කඩිසිම මට්ටම වයස සහ ස්ත්‍රී/පුරුෂහාවය මත රඳා පවතී.
- ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකය අර්ථ නිරුපණය කිරීම සඳහා ලමා සෞඛ්‍ය වර්ධක සටහනෙහි (CHDR) ඇති වයසට හා ස්ත්‍රී/පුරුෂහාවයට අදාළ වර්ධක ප්‍රස්ථාර හාවිතා කිරීම නිර්දේශ කරනු ලබයි.

වයස අවුරුදු 5 ත් 19 ත් අතර පළමුන් සහ නව යොවනයන් සඳහා ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකයේ සම්මත නිර්දේශයන්:

- අඩු ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකය = වයසට සරිලන ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකය <-2SD
- අධිබර = වයසට සරිලන ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකය +1SD සිට +2SD දක්වා
- තරඟාරු = වයසට සරිලන ගැරිර ස්කන්ද දැරුණකය >+2SD

## පළමුන්ගේ සහ නව යොවනයන්ගේ පෝෂණ ගැටළු

ප්‍රමාණවත් ආහාර තොගැනීමෙන්;

- දුරවල ගාරීරික යෝග්‍යතාවය සහ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය
- ඉගනීමට ඇති හැකියාව අඩු වීම
- නිතර ආසාදන ඇතිවීමේ නැමුණුතාව ඉහළ යාම
- සිරුරේ හැඩිය නැති වීම
- අස්ථී සහත්වය අඩු වීම වැනි තත්ත්වයන් ඇති වේ

ඩානස, එළවල්, පලා වර්ග, තියුල් ඇට් වර්ග, මාල්, බිත්තර, සම සහ තොට් කොටස් ඉවත් කළ මිස්, පළතුරු, තොට් සහිත ඇට් සහ ඩීප වර්ග නිර්දේශීත ප්‍රමාණ වලින් යුතු සුක්ති වූ විවිධත්වයන් යුත් ආහාර වේළක් සමඟින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු පවත්වා ගන්න.

- උගා පෝෂණය සඳහා මග පාදන බැවින් ආහාර වේල් මග තොහරින්න.
- අවශ්‍ය ක්ෂේත්‍ර පෝෂක සහ ප්‍රතිමික්සිකාරක ලබා ගැනීම සඳහා එළවල් සහ පළතුරු නිර්දේශීත ප්‍රමාණවලින් ආහාරයට ගන්න. ආහාර වේළෙහි ප්‍රතිමික්සිකාරක හිගවීම වැඩිහිටියේදී පිළිකා ඇති වීමට හේතු විය හැකි අතර වයස් ගතවීමේදී මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද අඩු විය හැක.

- ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර ගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිරුරේ හැඩය තැබිවීම, සහාය රෝග, මානසික පිඩිනය, සහ බෝධාන රෝග (දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව, අධි රැකිර පිඩිනය, කිරීමක හඳු රෝග, ආසානය, පිත්තාය රෝග, අස්ථි ප්‍රදාහය, නින්දාව බාධා වීම, ග්වසන ගැටලු) අඩු වයසෙන් ඇති වීම සිදු වේ.
- පිෂ්චය, සිනි සහ මේද අධික ආහාර (ලදා: අහිතකර මේද සහිත බෙකරි නිෂ්පාදන, කාබනිකාත බීම වර්ග, ලුණු සහිත ආහාර, ගැහුරු තෙලෙහි බැඳින ලද ආහාර, කෙටි කැම සහ බැඳුම් අල පෙනී) තරඟාරුව සඳහා හේතු වන බැවින් ඒවා තෝරා ගැනීමෙන් වළකින්න. මෙම ආහාර අධික කැලෙරි ප්‍රමාණයක් සම්ඟින් ප්‍රමාණවත් නොවන ක්ෂේද පෝෂක සපයන බැවින් නිෂ්චිල ආහාර (Junk food) ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.
- අධික මේදය සහිත ආහාර, මධ්‍යසාර, පිළිස්සූ/දුම් ගසන ලද/ලුණු සහ නායිලේට යොදා කළේ තබා ගන්නා ලද මස් (ලදා: සොස්ටර්ස්, හැම සහ බෙකන්) සහ අනෙකුත් සැකසු ආහාර අධිකව පරිභෝර්තනය කිරීමෙන් පිළිකා (මහාන්ත්‍රය, පියුමුරු, අන්නපුළුත්‍ය, ගර්හාෂය සහ වකුගඩු) සඳීමේ අවධානම ඉහළ නෘතිය නිර්මාණය කිරීමේදී ප්‍රමාණය ප්‍රමාණවත් නොවන නිශ්චිල ආහාර (Junk food) ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

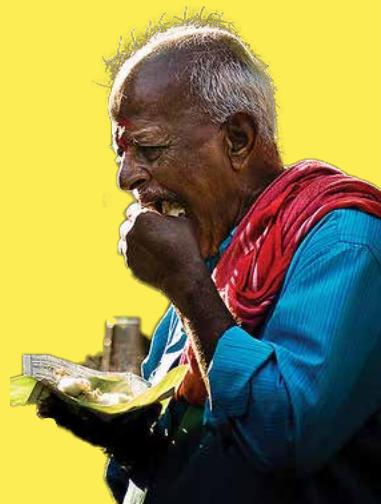
**ප්‍රමාණයේදී සහ නව ගොවුන්වේදී අත් කර ගන් සොඩක සම්පත්ති ආහාර ප්‍රරූප සහ නිතිපත්‍ය ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම බොහෝවිට පිවිත කාලය මූල්‍යීල්ම පවත්වා ගනී.**



## ఆహార క్రమిం ఆపహస్త విం

### హృదక విన హేతు

- వయసం యామెడి ఆటి వన ద్వంత గైతలు (ఉధా: ద్వంత దీర్ఘాయాం, కైచ్చిత్తు సహ గైల్వు ద్వంత, ద్వంత నిషియాకారవ నొపిచిలీం, ముబండే వియల్ ఎవ ఖా తువాల)
- వయస ఖా ఐచ్ఛిత్తు అనెంకుంట తనోసుయను (ఉధా: ముబండే దీల్రిర ఆసాధన, కైచ్చిత్తు లన్ను అసేరి, లన్ను సన్చదె వెచ్చనాల, ఆసాధయ సహ అనెంకుంట దీఘుకాలీన రోగ)



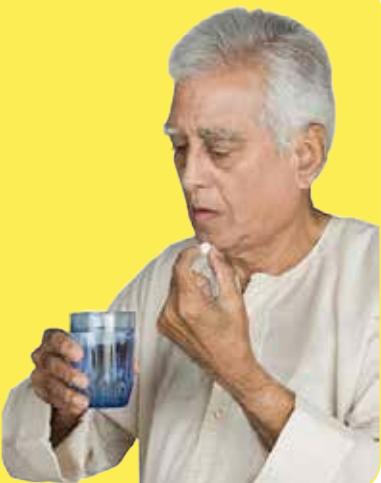
### నివైరటి కిరమె క్రియామార్గ

- మండ్య ఆహార ఆహారయం గైనీం హే ఆహార కుబి కైబెల్విల్లం కైతీం.
- సన ఆహార లెన్నులు అర్ధ సన హే దీయర తనోసుయే ఆహార శీం.
- దీయర ఆహార పమణకు లొపిం నియా అనోసుయే పేడి హైతిలిం జిడ్య వియ హకి ఐలిన్, ఆహార లెన్లులు సన ఆహార కైబెల్ జీవుల్పుయకు లుకు కీరిం.
- స్టోమిం పహస్త విన లెస సన ఆహార తౌతిమి/ వాతీపయెను తౌతిమి/ ఆచిరిం.
- తిలిం పెర హకి పమణ సెమెను స్టోమి.
- తెం, కోపి హే ప్రూతు నీల లిన్ ప్రమాణిలు పెంతుయకు లొ నొడెన ఐలిన్ లేవా ప్రధాన ఆహార లెల్లె లెన్నులు నొగైనిం.
- నిషియాకారవ నొపిచిలీ ద్వంత నివైరటి కిరమె సహ ఐచ్ఛిత్తు ద్వంత సధు ద్వంత ద్వంత.
- ద్వంత ఉలు లెవెంధువరయకు/లెవెంధువరయకు లెవిను లెవెంధు ఉపడెంబు లొ గైనీం.

### వియల్ ముబండు

### హృదక విన హేతు

- బెవిర ప్రూవయ అష్టు విం
- భీతిద
- విశలనయ



### నివైరటి కిరమె క్రియామార్గ

- దుషస ప్రూరు దీయర లెర లెబిప్రూర పానయ కిరిం.
- ముబండు నితర పిరిజిడ్య కిరిం హే సేడ్మిం.
- అవగుస నమి భీతిద లెవనబు కిరిం సధు లెవెంధు ఉపడెంబు లెవిత యొమ్ములీం.

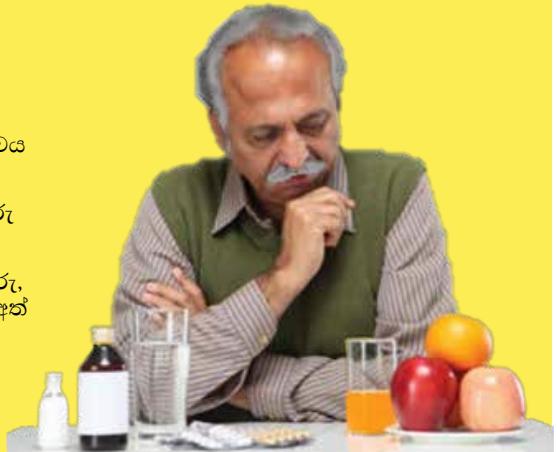
## ආහාර රුචිය අඩු වීම

### ජාදක වන හේතු

- නිධන්ගත රෝග තත්ත්ව
- ලබා ගන්නා ඔජාපය
- රසය නොදැනීම
- ක්‍රියාකාලී නොවීම
- කුස පිරුණු බව දැනීම

### නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- ආහාරයේ භූඩිය, වර්ණය සහ ස්වභාවය වෙනස් කිරීම.
- විවිධව්‍යයන් යුත් එළව්ල සහ පලනුරු ආහාර රුචිය ව්‍යවසි.
- නව ආහාර වර්ග (ලදා: එළව්ල, පලනුරු, මූෂ්‍ය ආහාර) සහ ආහාර වට්ටෝරු අත් භදා බැලීම.
- ක්‍රියාකාලී වීම.
- අවශ්‍ය නම් වෙළදා උපදෙස් පැනීම.



## ආහාර සිරවීම

### ජාදක වන හේතු

- ආහාර ගැනීමේදී කඩා කිරීම හෝ කැස්ස ඇති වීම.
- වේගයන් දියර පානය කිරීම.

### නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- මනා සිංහයන් යුතුව ආහාර ගැනීම (ලදා: ආහාර ගන්නා අතරතුර රුපවාහිනිය නැරඹීම, කඩා කිරීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වැළකීම).
- ආහාර ගන්නා අතරතුර දියර වර්ග පානය කිරීමෙන් වැළකීම.
- සෙමෙන් ආහාර ගැනීම.
- වැනිරි සිටින විට ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- තව කෙනෙකු ලැය සිටින විට ආහාර ගැනීම.



## අසනුවෙන් කිරීම

### ජාත්‍ය වහන හේතු

- භූදකලා බව.
- අඩු ආදායම් බව හෝ සමාජය උපකාර නොලැබේම.
- ක්‍රියාකාරී නොවීම.

### නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- සමාජය හෝ අධ්‍යාත්මික හමුවේම් සහ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහනාගි වීම.
- ආභාර ගැනීමේදී පටුලේ සාමාජිකයන් හෝ තිතවතුන් සමඟ සනුවෙන් ආභාර ගැනීම.
- විශ්වාසවන්න අයකු සමඟ ප්‍රශ්න විවෘතව කාරා කිරීම.
- ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- අවශ්‍ය නම් වෛද්‍ය උපදෙස් පැශීම.



## මළබදීය

### ජාත්‍ය වහන හේතු

- නිධින්ගත රෝග තත්ත්වයන්
- ලබා ගන්නා ව්‍යුහය
- මතෙක්සමාජිය ගැටුළේ
- එළවුල් සහ පලනුරු අඩුවෙන් පරිභෝෂනය කිරීම.
- ජලය ප්‍රමාණවත් ලෙස පානය නොකිරීම.
- ක්‍රියාකාරී නොවීම.



### නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- ප්‍රමාණවත් ලෙස දියර වර්ග පානය කිරීම.
- තන්තු බහුල ආභාර වැඩියෙන් අභාරයට ගැනීම.
- ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- ආභාර වේල්වලට පසුව වැසිකිලි යැමෙට පුරුදු වීම.
- ආභාරයට අමතරව තන්තු අතිරේකයන් අවශ්‍ය විය හැකි බැවින් වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න.



## මතක තබා ගන්න.

- පේඩි නිසි ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට මාල, බිත්තර සහ සම හා තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.
- ආහාර රුවිය වැඩි කිරීමට සහ මළබද්ධය අඩු කිරීමට, එළවු සහ පලතුරු වැඩිපුර පරිහෙළනය කරන්න.
- වයස්ගත වීමත් සමග රසාකර අඩු වීම නිසා වෙශ්වාද්ධ පුද්ගලයන්හේ ලුණු රස පමණක් දැනිය හැකි. එමනිසා, ලුණු සීමා කිරීම වෙවැළුවරුන්ගේ නිර්දේශ මත පමණක් සිදු කරන්න.
- වයස්ගත පුද්ගලයන් අතර විෂලනය සූලහාව දැකිය හැකි ගැටළුවක් වන අතර, සජලනය සඳහා සූදුසුම ප්‍රහවය ජලය වේ.
- ක්‍රියාකෘෂී වන්න : දිනපතා ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත්වීම, ආහාර රුවිය, මතෙක්ස්වහාවය, නින්ද, නමුෂයිලිහාවය සහ සමබරතාවය වැඩිදියුණු කරයි.
- දිගු කාලපරිච්ඡයක් ක්‍රියාකෘෂී නොවී සිටීම, අවම කරන්න.
- ගැහාක්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගන්න : ගෙවත්තේ වැඩි කිරීම, පවුලේ අය හෝ මූණුපුරන්/මිණුපිරියන් සමග කීඩා කිරීම, විනෝදාස්වාද ක්‍රියාකාරකම්, ඇවිදීම (රදා: විනෝදාස්වාදය සඳහා හෝ වෙළඳසැලෙන් ආහාර/මිශ්‍ර රස් කිරීමට)
- ගාරීරික යෝග්‍යතා මට්ටමට ගැලපෙන සූදුසු ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගන්න.
- උච්ච ගාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ඒවා සිදු කළ හැකි කාලය හඳුනා ගැනීම සඳහා වෙවැළුවරයකු හමුවන්න.



## නිර්මාංශ ආහාර වේල

විවිධ ආහාර කාණ්ඩ වලින් සමන්විත විවිධත්වයෙන් යුත් ගාකමය ආහාර සහිත, මනාව සැලසුම් කළ නිර්මාංශ ආහාර වේලක් මගින් දෙනීක පෝෂණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගත හැකිය. කුරුටිට සහිත ධානා, එළවා, පියලි ඇට වර්ග, පළතුරු, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග වලින් සමන්විත ආහාර වේලක් නිරදේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ලබා ගැනීමෙන් හඳු රෝග, දියවැඩියාව, තරබාරුබව, ඇතැම් පිළිකා සඳීමේ අවදානම අඩු කරයි. කෙසේවූවද, ගාක ආහාර වල ඇති ඇතැම් පෝෂණ අවශ්‍යතා කිරීමේ හැකියාව අඩු බැවින්, ඇතැම් නිර්මාංශී පුද්ගලයන් තුළ පෝෂණ උගනතා (දිං: විවිතින් බී<sub>2</sub>, විවිතින් බී<sub>12</sub>, විවිතින් බී, කුල්සියම්, සින්ක්, යකඩ, අයඩ්න්) දක්නට ලැබේ. විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර නිරදේශිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා ආහාරයට ගැනීමෙන් මෙම පෝෂණ උගනතා වළක්වා ගත හැකිය.

මමයින් සඳහා ගාකමය ආහාර පමණක් ලබා දීම නිරදේශ නොකෙරේ.



**නිර්මාංශ ආහාර වේල සැලකිල්ලෙන් සැලසුම් කළ යුතුය.**



**ගාකමය ආහාර වේල**  
ගාකමය ආහාර වලට පමණක් සිමා වී ඇත.

**කිරි ඇතුළත් නිර්මාංග ආහාර වේල**  
ගාකමය ආහාර වලට අමතරව කිරි හා කිරි ආග්‍රිත නිෂ්පාදන (ලදා: මේකිරි, යෝගටි, බටර්, විශ්) ඇතුළත් වේ.  
මස්, මාල්, බිත්තර ඇතුළත් තොට්ටි.



**බිත්තර ඇතුළත් නිර්මාංග ආහාර වේල**  
ගාකමය ආහාර වලට අමතරව බිත්තර ඇතුළත් වේ.  
මස්, මුහුදු ආහාර සහ කිරි හා කිරි ආග්‍රිත නිෂ්පාදන ඇතුළත් තොට්ටි.

**කිරි සහ බිත්තර ඇතුළත් නිර්මාංග ආහාර වේල**  
ගාකමය ආහාර වලට අමතරව කිරි හා කිරි ආග්‍රිත නිෂ්පාදන සහ බිත්තර ඇතුළත් වේ.  
මස්, මාල් ඇතුළත් තොට්ටි.



**අර්ධ-නිර්මාංග ආහාර වේල**  
ප්‍රධාන වශයෙන් ගාකමය ආහාර වේලකි.  
මාල්/බිත්තර/මස් වර්ග, කිරි හා කිරි ආග්‍රිත නිෂ්පාදන ඇතැමිවිට හෝ කුඩා ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත් විය හැක.

## නිරමාංගි පුද්ගලයෙහිව පහත සඳහන් අවබ්‍යනී තක්ත්වයන් ඇති විය හැක.

- කැල්සියම් උග්‍රනතාවය - ජ්‍යෙෂ්ඨයේ පසු කාලීනව ඔස්ට්‍රියාපොරෝසිස් ඇති කළ හැක. කැල්සියම් සහ විටමින් ඩ් විලින් පොහොසත් ආහාර ප්‍රහවයන් (උදා: හාල්මැස්සන්, කිරි හා කිරි ඇඹුත් නිෂ්පාදන) අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් සහ ගාකමය ආහාර වේශෙන් අධිකව අඩංගු ගයිවෙට්, තන්තු සහ ඔක්සලේට් හේතුවෙන් කැල්සියම් අවශේෂණය අඩු වීම මගින් මෙම තන්ත්වය ඇති විය හැක.
- පෝෂණ උග්‍රනතා (උදා: සින්ක්, විටමින් ඩ්<sup>12</sup>, විටමින් ඩ්) හේතුවෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වල වීම.
- යකඩ සහ විටමින් ඩ්<sup>12</sup> උග්‍රනතා හේතුවෙන් තීරක්තිය, අනැගිලි සහ පාදයේ ඇගිලි වල හිරි වැටීම.
- පෝෂණ උග්‍රනතා (උදා: පෝරීන, කැල්සියම්, විටමින් ඩ්) හේතුවෙන් ලමුන්ගේ වර්ධනය සහ සංවර්ධනය අඩාල වීම.

## නිරමාංගි පුද්ගලයන් අතර ප්‍රමාණවත් පෝෂණය සුරක්ෂිත කරනුයේ කෙසේද?

### ප්‍රෝටීන

1

- විවිධත්වයන් යුත් ගාකමය ප්‍රෝටීන ප්‍රහවයන් (උදා: පියලි ඇට වර්ග, බෝංචී, තෙල් සහිත ඇට වර්ග) ආහාරයට ගන්න.
- කුරුවිට සහිත ධානා පියලි ඇට වර්ග (කඩල, ක්විපි, මූං ඇට) සමඟ ආහාරයට ගන්න.
- සෝයා සහ සෝයා නිෂ්පාදන (උදා: වෝෂ්) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන සපයයි.

### යකඩ

2

- මධ්‍යගේ ආහාර වේශෙන විටමින් සී විලින් පොහොසත් නැවුම් එළවුල (උදා: තක්කාලි, ගෝවා, මොකලි) එක් කර ගන්න.
- පෘශා වර්ග වේශෙන දෙහි යුතු ස්වල්පයක් එක් කරන්න.
- ආහාර වේශෙන ගත් විගස දොඩුම්, ගස්ලබු, නෙල්ලි, පේර, දෙහි හෝ ලෙමන් ආහාරයට ගන්න.

3

### කැල්සියම්

- කැල්සියම් විලින් පොහොසත් තද කොළ පැහැති පලා වර්ග (උදා: කතරුමුරුගා, තම්පලා, අගුණ කොළ), සෝයා, වෝෂ්, තල සහ දිවුල් එක් කර ගන්න.

4

### සින්ක්

- ආහාර වේශෙන සින්ක් එකතු කර ගැනීම සඳහා කුරුවිට සහිත ධානා, රනිල හෝ සහ තෙල් සහිත ඇට වර්ග ආහාරයට ගන්න.

## විටමින් සී

**5**

- පෙ.ව. 10 සිට ප.ව. 3 දක්වා මිනිත්තු 15 - 30 ක කාලයක් සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය වන්න.
- හතු විටමින් ඩ් බහුල ප්‍රහවයකි.

## විටමින් බ්‍රි

**6**

- කිරී ඇතුළත් නිර්මාංගි ආහාර ගන්නා පුද්ගලයන්හාට තැබුම් කිරී, යෝගට්, විස් ආහාරයට ගැනීමෙන් විටමින් ඩ්, ලබා ගත හැක.
- ශාකමය ආහාර පමණක් ආහාරයට ගන්නා පුද්ගලයන් විටමින් ඩ්, ලබා ගැනීම සඳහා තෙල් සහිත ඇට වර්ග සහ කොළ පැහැති එළවුල් ආහාරයට ගත හැක.

## විටමින් ඩ්<sub>12</sub>

**7**

- පැස්වන ලද ආහාර ගැනීමෙන් මිනිසාගේ අන්ත්‍රය තුළ විටමින් ඩ්<sub>12</sub> සංශේෂණය කරන ක්ෂේර ජීවීන් ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
- මෙවදා උපදෙස් මත විටමින් ඩ්<sub>12</sub> සබලකරණය කළ ආහාර හෝ පෝෂණ අතිරේකයන් එක් කර ගන්න.

## ඡමේගා 3 මේද අම්ල

**8**

- ආහාර වේලට ගමේගා 3 මේද අම්ල වල ගාකමය ප්‍රහවයන් (ලදා: සෝයා තෙල්, තල තෙල්, පලා වර්ග, අලිගැට පේර) අඩංගු කර ගන්න.

## ඁාකමය ආහාර වේලක ඇති ශොබනමය වාසි

- බෝ නොවන රෝග (ලදා: පිළිකා, තරබාරුබව, හඳු රෝග, ආසාතය, දියවැඩියාව) සැදීමේ අවධානම ගාකමය ආහාර වේලක් මගින් අඩු කරයි.
- රැයිරයේ ඇති අහිතකර (LDL) කොලොස්ටරෝල් අඩු කරයි.
- ආහාර වේලේ ඇති කොලොස්ටරෝල් අවශේෂණය වීම අඩු කරන අතරම ආහාරවල ඇති කොලොස්ටරෝල් සිරුරෙන් බැහැර වීම ද වැඩි කරයි.
- තන්තු, ප්‍රතිමක්සිකාරක සහ ගාක රසායන ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් පිළිකා ඇතිවීමේ අවධානම අඩු කරයි.
- පරිහෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම මගින් අධිබර සහ තරබාරුබව පාලනය කරයි.
- ඁාකමය ආහාර වේලක අන්තර්ගත තන්තු මගින් මළ ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම හේතුවෙන් මළබද්ධය වැළැක්වීම ද සිදු කරයි.

වර්තමානයේදී ආහාර වේල් වල සෞඛ්‍ය සම්පන්ත බව සුරක්ෂිත කිරීමට අමතරව පාරිසරිකව තිරසාර ආහාර නිෂ්පාදනය පිළිබඳව ද ගෝලිය අවධානය යොමුව පවතී. ආහාර නිෂ්පාදනය, හරිතාගාර වායු විමෝචනය, ජල පරිහෙළුනය සහ දූෂණය වීම, වන විනාශය සහ භුමිය හාවිතය සමඟ බැඳී පවතී. සත්ත්ව ප්‍රහවයන්ගෙන් සමන්විත ආහාර නිෂ්පාදනයට වඩා ගාකමය ආහාර වේල් අඩු පාරිසරික හානියක් සඳහා දායක වේ.



### මතක තබා ගන්න.

- ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම සඳහා ධානා සමඟ පියලි ඇට මිශ්‍රකොට ආහාරයට ගැනීමත් තෙල් සහිත ඇට වර්ග ආහාරයට ගැනීමත් සිදු කරන්න.
- පියලි ඇට මුල් අද්දවා ගැනීම මගින් සිරුරට අවශ්‍යතාවය කළ හැකි පෝෂක ප්‍රමාණය ඉහළ තැබේ.
- විවිධත්වයෙන් යුත් එළවුල සහ පලනුරු ආහාරයට ගන්න.
- විටමින් සි වලින් පොහොසත් පලනුරු හීම් නොවන යකඩ අවශ්‍යතාවය සඳහා උද්වී වේ.
- පලා වර්ග වලට දෙහි ස්වල්පයක් එක් කරන්න.
- ප්‍රෘති නොයෙදු තෙල් සහිත ඇට වර්ග කෙටි ආහාර (snacks) ලෙස තෝරා ගන්න. නැතහොත් සලාද වලට එක් කරන්න.
- දිනපතා ආහාර වේලට කැල්සියම් වලින් පොහොසත් ගාකමය ආහාර එක් කර ගන්න.
- විටමින් සි මට්ටම වැඩි කර ගැනීම සඳහා පෙ.ව. 10 සිට ප.ව. 3 අතර කාලයේදී මිනිත්තු 15 - 30 ක් සුර්යාලෝකයට නිරාවරණය වන්න.

## ක්‍රියාකාරී ආහාර

ක්‍රියාකාරී ආහාර යනු මූලික පෙශේන ගුණාංගයන්ට අමතරව කායිකව හිතකර මෙන්ම බෝ නොවන රෝග සැදීමේ අවධානම අඩු කරන ආහාර වේ. මෙවා දිනපතා ආහාර වේලෙහි කොටසක් ලෙස ද අඩිංගු විය හැකි අතර සාම්ප්‍රදායික ආහාර වලට සමාන පෙනුමක් ද සහිත විය හැක.

පහත සඳහන් ජේව් ක්‍රියාකාරී සංසටක අඩිංගු නම්, එම ආහාර ක්‍රියාකාරී ආහාර ලෙස සලකනු ලබයි.

උදි:

- පෙශේන (විටමින, බනිජ ලවණ, ප්‍රෝටීන, ඔමෝගා 3 මෙද අම්ල) හෝ
- පූර්වජ විටමින් ඒ
- තන්තු (උදා: ඉනියුලින්, ගංක්ටො-මිලිගොසැකරයිඩ්)
- ගාක ස්වේරෝල (උදා: සේයා වල අඩිංගු ගයිටො-ර්ස්ට්‍රුව්‍රන්)
- ඔගැනොසල්ංර සංයෝග
- පොලි ඇසිටිලින් සංයෝග
- ගිනොලික් සංයෝග
- ප්‍රිබයොටික්/ප්‍රෝබයොටික්

ක්‍රියාකාරී ආහාර සකස් නොකළ ලෙස හෝ අවම වශයෙන් සකසා හෝ මුළුත්ත්නේ කළමනා යොදා සකසා හෝ පැසීමට ලක් කරන ලද යනාදී ආකාරයට සුපුරුදු ආහාර වේලෙහි පවතී.

### ක්‍රියාකාරී ආහාර වලට උඩාහරණ



- පලනුරු : උදා: කෙසෙල්, දොඩ්මි, නෙල්ලී, දී, උගුරස්ස, මෝර්, හිඹුවු, පලු, විර, එරම්ණියා, ඇඹිල්ල, කරඹ, මිදි, පෙයාස්, දිවුල්, බෙලි, ඇපල්
- එළවුල් : උදා: කරවිල, තිබිබු, මල්ගෝට්ටා, පතොල්, වැටකොල්, වට්ටකොල්, මාඟ මිරස්, ගෝටා, තක්කාලි, බෝංචි, දිලිල, මෙළකලි
- පලා වර්ග : උදා: ගොටුකොල, මුරුගැංගා කොල, කතුරුමුරුගැංගා, අදුණ, කොට්ටකා, තෙඹු, කොල ගෝටා, නිවිති
- තෙල් සහිත ඇට වර්ග : උදා: රටක්‍රු, ක්‍රු, කොට්ටන්, ආමන්ඩි



- තෙල් සහිත බීජ වර්ග : උදා: කල, වට්ටක්කා ඇට, කපකසා, වියා ඇට
- පියලි ඇට වර්ග : උදා: කබල, මුං ඇට, කවිපි, උඩු, පරිපේප, මැ ඇට, කොල්පු
- මූෂුඩ ආහාර : උදා: බලයා, මකලවල්ලා වැනි මාල විශේෂ, සැමන්, සාඩින්, අමු හාල්මැස්සන්, කුම්බලාවා, මෝරා, කකුලවන්, ඉස්සන්
- පැසුවන ලද ආහාර : උදා: 'සාම්ප්‍රදායික දියබන්', ආල්ප (පැසුවන ලද හාල් පිටි), තොසේ, ඉඩිලි (පැසුවන ලද උඩු වැනි සාදා ඇතු), වේෂු, සේයා සේස්, මිකිරි, යෝග්‍රැවි, පනිරු, ජාඩි, එළවුල අවවාරු
- කුඩාබඩු : උදා: කහ, කුරුඩු, ඉගුරු, සුදුලැණු, ගම්මිරිස්, කරපිංචා, කොත්තමල්ලි කොළ, මහදුරු, දුරු වර්ග, උඩාල්, ගොරකා, සියඹිලා
- පාන වර්ග : උදා: ඉරමුසු, රණවරා, බෙලිමල්, කොපි, හරිත තේ, තේ, කොළ කැද

## පැකවන ලද ආහාර

පැසුවීම යනු සිනි සහ පිළිය, හිතකර බැක්ටීරියා, දිලිර හෝ එන්සයිම මගින් නිරවායු තත්ත්ව යටතේ මද්‍යසාර හෝ කාබනික අම්ල බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. පැසුවීම මගින් ආහාරවලට විවිධත්වයක් ලබා දේ.

## පැකවන ලද ආහාරවල ඇති ප්‍රීඛාරික් සහ ප්‍රීඛාරික්

ප්‍රීඛාරික් යනු කිරි, යෝගට් වැනි සමහර ආහාරවල ඇති සර්වී බැක්ටීරියා වේ. මෙම බැක්ටීරියා ආහාර මාර්ගයේ සිටින බැක්ටීරියාවලට සමාන වන අතර, එම ආහාර ප්‍රමාණවත්ව ආහාරයට ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යයට හිතකර වාසි ඇති කරයි.

ප්‍රීඛාරික් යනු ආහාර මාර්ගයට හිතකර බැක්ටීරියා වර්ධනයට උද්විච්ච වන ජ්‍රේණය නොවන ද්‍රව්‍ය වේ. (උදා: සුදුලැණු, එැණු, එැණු කොළ, ලික්ස් සහ රනිල හෝග).

සමතුලිත ප්‍රමාණවලින් ප්‍රීඛාරික් සහ ප්‍රීඛාරික් ආහාරයට ගැනීමෙන්, ආහාර මාර්ගයේ සිටින හිතකර බැක්ටීරියාවල නිවැරදි සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට උද්විච්ච වේ (11).

**ක්‍රියාකාර ආහාර මගින් බොහෝ වාසි ලබා දේ.**

- විම්න හා බනිර ලවන අධිකව පවතී.
- ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට විවිධත්වයෙන් යුත් ක්‍රියාකාරී ආහාර එකතු කර ගන්න.

**මුක්ත බිජ්‍යා ලෙස හඳුන්වනු ලබන අහිතකර සංයෝග උදාසීන කරන ප්‍රතිඵික්සිකාරක වලින් පොහොසත් වේ.**

- ඇතැම් දීප්‍ර කාලීන රෝගවලදී සිදුවන සෙසල හානිය වළක්වයි (උදා: හංද රෝග, මිලිකා, දියවැඩියාව, තරබාරුවාව).

**ඡිමේගා - 3 මේද අම්ල අධිකව පවතී.**

- ප්‍රධානය අඩු කිරීම, මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නැංවීම, හානිය ඇතුළු රුධිර නාල වල නිරෝගී බව ඉහළ නැංවීම.

**තන්තු මෙන්ම ක්‍රිබියාටික් සහ ප්‍රේබියාටික් වලින්ද පොහොසත් වේ.**

- ආහාර මාරුගයේ ආබාධ (උදා: අන්ත්‍රයේ ආජාදන, ආමාගයේ තුවාල, අර්ගස්, අන්නප්‍රෝතයේ දැවිල්ල / ආමාගික අම්ල ආපසු ගැලීම) වළක්වයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ව්‍යුහානවල රසය වැඩි කිරීමට විවිධ රසයෙන් හා සුවදින් යුත් කුළුබඩු මිගුණයක් හාවිතා කරයි. කුළුබඩු වල ඇති අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල මගින් ආහාරයේ සුවද හා රසය වැඩි දියුණු කරන අතර, ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය ඉහළ නැංවීම සඳහා ආහාර රුධිය හා බේවය සුළුවය විම උත්තේෂ්නය කරයි.

**ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සඳහා බහුලව හාවිතා කරන කුළුබඩුවල සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ කිසේයක්**



මූලාශ්‍රය: සාම්ප්‍රදායික ඉන්දියානු ක්‍රියාකාරී ආහාර., CSIR - මධ්‍යම ආහාර තාක්ෂණ පර්යේෂණ ආයතනය (12)

## පාරිභාෂික වාග්මාලාව

### පරිසර හිතකාමී ආහාර වේල

පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ යහපැවැත්මේ සියලු මානයන් ප්‍රවර්ධනය කරන ආහාර රටාවන්, තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවන් ලෙස හැඳින්වේ. මෙහිදී, පාරිසරික පිබිනය සහ බලපෑම අඩු විය යුතු අතර, එය ප්‍රවේශ විය හැකි, දැරිය හැකි, ආරක්ෂික සහ සාධාරණ; සහ සංස්කෘතික වශයෙන් පිළිගත හැකි ද විය යුතුයි.

### ගෝල්යිසීමික් දර්ශකය (GI)

ගෝල්යිසීමික් දර්ශකය මගින් රුධිරයේ සිනි වැඩි වීමේ වේය සඳහා ආහාරයට සංඛ්‍යාත්මක අගයක් ලබා දේ. මෙහිදී, ආහාර වලට 0 සිට 100 දක්වා අගය පරාසයක් දෙන අතර, ග්ලුකොස්වල එම අගය 100 වේ. ආහාරයේ මෙම ගෝල්යිසීමික් දර්ශකය අඩු වන තරමට, එම ආහාර අනුහව කිරීමෙන් පසු රුධිරයේ සිනි ප්‍රමාණය වැඩි වීම ද අඩු වේ. සාමාන්‍යයෙන්, වැඩිපුර සැකසු ආහාර වල GI අගය වැඩි වන අතර තනත්තු හෝ මෙදය වැඩි ආහාර වල GI අගය අඩු වේ.

පිරිසිදු ග්ලුකොස් (GI = 100) වලට සාපේක්ෂව කාබෝහයිඩ්වීට අඩංගු ආහාර ඉහළ ( $\geq >70$ ), මධ්‍යස්ථා (56-69) හෝ අඩු GI ( $\leq <55$ ) ලෙස වර්ග කළ හැක.

### ගෝල්යිසීමික් භාරය (GL)

අනුහව කරන කාබෝහයිඩ්වීට වල ස්වභාවය (GI අගය) සහ ප්‍රමාණය (කාබෝහයිඩ්වීට ගැඹුම් ගණනා) මත රුධිරයේ ග්ලුකොස් මට්ටම රඳා පවතී.

ගෝල්යිසීමික් භාරය නිර්ණය කිරීමේදී මෙම සාධක 2 ම සැලකිල්ලට ගන්නා අතර, ගෝල්යිසීමික් දර්ශකය, ආහාර ප්‍රමාණ එකක තිබෙන කාබෝහයිඩ්වීට ගණනින් ගුණ කර 100 න් බෙදීමෙන් GL අගය ලබා ගනී.

$$\text{ගෝල්යිසීමික් භාරය} = \frac{\text{ගෝල්යිසීමික් දර්ශකය} \times \text{ආහාර ප්‍රමාණ එකක තිබෙන කාබෝහයිඩ්වීට ගැඹුම් ගණනා}}{100}$$

දර්ශිය ආහාර ප්‍රමාණයක් සඳහා, GL අගය 20 හෝ ඊට වැඩි නම් එය අධික GL ලෙස ද ද GL අගය 11 - 19 අතර වීම මධ්‍යස්ථා GL ලෙසද GL අගය 10 හෝ ඊට අඩු වීම, අඩු GL ලෙස ද සලකනු ලැබේ (13).

### ඒක අසංත්‍යාපන මෙදු අම්ල

මෙදු අම්ල අනුවෙන්, කාබන් දාමයේ කාබන් පරමාණු අතර ද්විත්ව බන්ධනයක් පමණක් පවතී නම් ඒවා ඒක අසංත්‍යාපන මෙදු අම්ල ලෙස හැඳින්වේ (14).

### බහු අසංත්‍යාපන මෙදු අම්ල

මෙදු අම්ල අනුවෙන්, කාබන් දාමයේ කාබන් පරමාණු අතර ද්විත්ව බන්ධන එකකට වඩා වැඩියෙන් පවතී නම් ඒවා බහු අසංත්‍යාපන මෙදු අම්ල ලෙස හැඳින්වේ.

මෙම ආකාර දෙකෙක්ම අසංත්‍යාපන මෙදු අම්ල හිතකර මෙදය වේ.

## ක්‍රිඩක් සීන් (Free Sugars)

පැණි, සිරප් සහ පලතුරු යුතු වල ස්වභාවිකව අඩංගු සීන් හෝ නිෂ්පාදකයා, ආහාර පිසින්නා හෝ පාරිභේදිකයා විසින් ආහාරයට එකතු කරන ලද සියලුම මොනොසැකරයිඩ් හා ඩිසැකරයිඩ් වේ.

පලතුරු සහ එළවුල වල අඩංගු ස්වභාවික සීන් මිට අයත් නොවේ. ඒවා සෙමින් ජීරණය වන අතර, රුධිරයට එකතු වීම සඳහා වැඩි කාලයක් ගනී.

## පරිවෘත්තිය සමාන කාර්යය (Metabolic Equivalent of Task - MET)

පරිවෘත්තිය සමාන කාර්යය (MET) යනු හොතික ක්‍රියාකාරකම්වල තීවුතාවය ප්‍රකාශ කරන හොතික විද්‍යාත්මක මිතුමක් වේ.

MET එකක් යනු පුද්ගලයෙකු විවේකයෙන් වාචි වී සිටින විට වැය කරන ගක්තියයි.

## සැහැල්ල තීවුතාවයේ ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම්

පුද්ගලයකු විවේකයෙන් සිටින විට වැය කරන ගක්තිය මෙන් තුන් ගුණයක ගක්තියට වඩා අඩුවෙන් ගක්තිය වැය කර සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වේ (MET 1.5 - 3 අතර). එය හඳු ස්ථානයක්ද වේගයෙහි හෝ ප්‍රාග්ධනයක්ද වේ. එය හැඳු ස්ථානයක්ද වේගයෙහි හෝ ප්‍රාග්ධනයක්ද වේ.

දීඇ: සෙමින් ඇවේදීම, නැම, ගෙදර දොරේ වැඩි, වෙනත් අභ්‍යු ක්‍රියාකාරකම්

## මධ්‍යස්ථා තීවුතාවයේ ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම්

පුද්ගලයකු විවේකයෙන් සිටින විට වැය කරන ගක්තිය මෙන් තුන් ගුණයත්, හය ගුණයත් අතර ප්‍රමාණයකින් ගක්තිය වැය කර සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වේ (MET 3 - 6 අතර).

එය හඳු ස්ථානයක්ද වේගයෙහි හෝ ප්‍රාග්ධනයක්ද වේගයෙහි හෝ ප්‍රාග්ධනයක්ද වේ.

පුද්ගලයකුගේ, පුද්ගලික බාරිතාවට සාපේශක්ෂව 0 සිට 10 දක්වා වන පරිමාණයක් සැලකු විට, මධ්‍යස්ථා තීවුතාවයේ ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම් වැවෙතුයේ එහි 5 හෝ 6 අගයක වේ.

දීඇ: වේගයෙන් ඇවේදීම, සෙමින් සිට මධ්‍යස්ථා වේගයකින් බැඩිසිකල් පැදීම, ජලයේ සිට සිදු කරන ස්වායු අභ්‍යාස

## උඩ් තීවුතාවයේ ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම්

පුද්ගලයකු විවේකයෙන් සිටින විට වැය කරන ගක්තිය මෙන් හය ගුණයක් හෝ රට වැඩි ප්‍රමාණයකින් ගක්තිය වැය කර සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වේ (MET > 6). මෙහිදී හඳු ස්ථානයක්ද වේගයෙහි හෝ ප්‍රාග්ධනයක්ද වේගයෙහි හෝ ප්‍රාග්ධනයක්ද වේගයෙහි හෝ ප්‍රාග්ධනයක්ද වේ.

පුද්ගලයකුගේ, පුද්ගලික බාරිතාවට සාපේශක්ෂව 0 සිට 10 දක්වා වන පරිමාණයක් සැලකු විට, දීඇ තීවුතාවයේ ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම් වැවෙතුයේ එහි 7 හෝ 8 අගයක වේ.

දීඇ: දිවේදීම, බර ඉසිලීම, කඩයකින් පැනීම, වේගයෙන් පිහිතිම

## මුළුණ

1. Monteiro CA, Cannon G, Levy R, Moubarac J-C, Jaime P, Martins AP, et al. NOVA. The star shines bright. *World Nutr.* 2016 Jan 7;7(1-3):28-38.
2. Silva K. Diet Modelling System to inform the revision of the Food-based Dietary Guidelines For Sri Lankans. 2020.
3. World Health Organization. Sustainable Development and Healthy Environments Cluster. Nutrients in drinking water [Internet]. World Health Organization; 2005 [cited 2021 Nov 24]. Report No.: WHO/SDE/WSH/05.09. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43403>
4. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet]. 2020 [cited 2021 Nov 24]. Available from: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>
5. Centers of Disease Control and Prevention. Basics About Sleep - Sleep and Sleep Disorders [Internet]. 2019 [cited 2021 Nov 24]. Available from: [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/index.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)
6. World Health Organization. Five keys to safer food manual [Internet]. World Health Organization; 2006 [cited 2021 Nov 24]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43546>
7. Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine. Food Act 1980 [Internet]. Sect. 32, 26 2019. Available from: <http://eohfs.health.gov.lk/food/images/pdf/regulations/Colour-coding-solids-English.pdf>
8. Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine. Food Act 1980 [Internet]. Sect. 32, 26 2016. Available from: [http://eohfs.health.gov.lk/food/images/pdf/regulations/food\\_colour\\_coding\\_for\\_sugar\\_levels\\_regulations\\_en.pdf](http://eohfs.health.gov.lk/food/images/pdf/regulations/food_colour_coding_for_sugar_levels_regulations_en.pdf)
9. Food and Agriculture Organization. GSFA Online Food Additive Index [Internet]. CODEX alimentarius. 2019 [cited 2021 Nov 24]. Available from: <https://www.fao.org/gsfaonline/additives/index.html>

10. Maternal care package - A Guide to Field Healthcare Workers, Family Health Bureau, Ministry of Health, 2011
11. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food [Internet]. 2002 p. 11. Available from: [https://www.who.int/foodsafety/fs\\_management/en/probiotic\\_guidelines.pdf](https://www.who.int/foodsafety/fs_management/en/probiotic_guidelines.pdf)
12. Srinivasan K. Traditional Indian Functional Foods. In: Functional Foods of the East. 2010. p. 51–84.
13. Harvard Medical School. The lowdown on glycemic index and glycemic load [Internet]. Harvard Health Publishing. 2021 [cited 2021 Nov 24]. Available from: <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-lowdown-on-glycemic-index-and-glycemic-load>
14. American Heart Association. Monounsaturated Fat [Internet]. www.heart.org. [cited 2021 Nov 24]. Available from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/monounsaturated-fats>

## කේන්ද්‍රස්ථාපය

වෙවදා අතිල් සමරනායක  
අධ්‍යාපක්ෂ - පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

## කතාන්

වෙවදා අනෝමා බස්නායක  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෙවදා කණීඩ්ක අතුකෝරල  
ප්‍රජා වෙවදා විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වලනි ඉලංගමිගේ මිය  
ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (මූල්‍ය වෙවදා සහාව)  
සැලසුම් සහ වැඩසටහන් සහකාර  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

## සංස්කාරක කම්ටුව

වෙවදා ලක්මිණී මාගොඩිරත්න  
නියෝජන අධ්‍යක්ෂ  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෙවදා හිරණ්‍යා ජයවිකුම  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
ප්‍රවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෙවදා රේණුකා ජයතිස්ස  
විශේෂයැ වෙවදා පෝෂණවේදී  
ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය  
වෙවදා පර්යේෂණායතනය

වෙවදා සුපුන් විශේෂීංහ  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

මහාචාර්ය ප්‍රජාත විකුමසීංහ  
උමා රෝග විශේෂයැ සහ  
උමා රෝග පිළිබඳ ජේඡ්ඩ මහාචාර්ය  
වෙවදා පියිය  
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය ප්‍රජාත ලැනරෝල්  
පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය  
වෙවදා පියිය  
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

## සම්පාදක කමිටුව

වෙවදා රේණුකා ජයතිස්ස  
විශේෂයැ වෙවදා පොෂණවේදී  
ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය  
වෙවදා පර්යේෂණායතනය

වෙවදා නිරණා ජයවිතුම  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
ප්‍රවූල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෙවදා අයේෂා ලොකුබාලසුරිය  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
ප්‍රවූල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෙවදා අනෙක්මා බස්නායක  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
පොෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෙවදා අමන්ති බන්දුසේන  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෙවදා සුපුන් විජේසිංහ  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෙවදා භානුජ විජයතිලක  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
ජාරිසරික භා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය  
සහ ආභාර සුරක්ෂිතතා ඒකකය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෙවදා විරත්තිකා විතාන  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
ප්‍රවූල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෙවදා සංඡේව ගොඩකන්ද  
ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයැ  
ප්‍රවූල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

මහාචාර්ය පූජ්‍යත විකුමසිංහ  
අමා රෝග විශේෂයෙන් සහ  
අමා රෝග පිළිබඳ ජීවීය මහාචාර්ය  
වෛද්‍ය පීයිය  
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය සාගරිකා ඒකනායක  
ජීවීය මහාචාර්ය  
ජෙව රසායන දෙපාර්තමේන්තුව  
වෛද්‍ය පීයිය  
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය පුලානි ලැනරෝල්  
පෙශීණය පිළිබඳ මහාචාර්ය  
වෛද්‍ය පීයිය  
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය රේණුක සිල්වා  
පෙශීණය පිළිබඳ මහාචාර්ය  
ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය අනෙක්මා වන්දුසේකර  
ආහාර විද්‍යාව හා පෙශීණය පිළිබඳ මහාචාර්ය  
ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය ඉන්දු වෛද්‍යතිලක  
මහාචාර්ය - වෛද්‍ය පීයිය  
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

වෛද්‍ය කණීජ්‍යක අනුකූලය  
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී  
පෙශීණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය සජානි නදිකා  
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂයෙන් (වැඩ බලන)  
ක්ෂේය රෝග මරුදත හා ලය රෝග  
පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය දිපුඡා උඩුගම  
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී  
දකුණ කොළඹ දික්ෂණ රෝහල

වෙබදා සමන්තා විශේෂධන  
පුජා වෙබදා විද්‍යාව පිළිබඳ පේෂේ ලේඛකාධිකාරී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෙබදා එරන්දී විරසේකර  
වෙබදා නිලධාරී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෙබදා ජ්‍යානි මහිපාල  
වෙබදා නිලධාරී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මාලා අධ්‍යික්‍රීත්‍යාවන වර්ධන මිය  
පෝෂණවේදී  
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහල

ලක්මීනී තිලකරත්න මිය  
පෝෂණවේදී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වතුරි අතාවුද මෙනෙවිය  
පෝෂණවේදී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වලනි ඉලංගමිගේ මිය  
ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෙබදා සභාව)  
සැලසුම් සහ වැඩසටහන් සහකාර  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සංච්‍රීත්‍යා මිරිහාගල්ල මිය  
ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෙබදා සභාව)  
සංවර්ධන නිලධාරී  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ටී. සුන්දරවදතී මිය  
ලියාපදිංචි පෙශණවේදී (ශ්‍රී ලංකා මෙවදු සහාව)  
සංවර්ධන නිලධාරී  
පෙශණ අංශය  
සෙෂ්ඝ අමාත්‍යාංශය

රෝහාන් දැල බණ්ඩාර මයා  
පෙශණවේදී  
ශ්‍රී ලංකා පෙශණ සංගමය  
  
විසාකා තිලකරත්න මෙනෙවිය  
කණ්ඩායම් නායක  
උපදේශක කණ්ඩායම  
ශ්‍රී ලංකා පෙශණ සංගමය

## තාක්ෂණික දායකත්වය

1. වෙවදා සූසී පෙරේරා, නියෝජන අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා II), සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2. වෙවදා විතුමාලි ද සිල්වා, අධ්‍යක්ෂ, මාත්‍රා හා ලුමා සෞඛ්‍ය, පැවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
3. වෙවදා රසාංඡලී හෙටිට්ඩාරච්චි, හිටපු අධ්‍යක්ෂ පෝෂණ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
4. වෙවදා දීපා සමර්ත්ව, අධ්‍යක්ෂ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
5. වෙවදා රේණුකා ජයතිස්ස, විශේෂයේ වෙවදා පෝෂණවේදී, ප්‍රධානී පෝෂණ අංශය, වෙවදා පර්යේෂණයායතනය
6. වෙවදා ලක්මිණී මාගොඩරත්න, නියෝජන අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
7. වෙවදා අනෙක්මා බස්නායක, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
8. වෙවදා යසේක්මා විරස්කර, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
9. වෙවදා හිරණ්‍යා ජයවිතුම, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පැවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
10. වෙවදා අයේෂා ලොකුබාලසුරිය, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පැවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
11. වෙවදා සංඡ්‍රාව ගොඩකන්ද, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පැවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
12. වෙවදා උත්පලා අමරසිංහ, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
13. වෙවදා සුපුන් විජේසිංහ, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
14. වෙවදා ඉජ්ංකා තලගල, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, බෝ නොවන රෝග ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
15. වෙවදා භානුජ විජයතිලක, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පාරිසරික හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
16. වෙවදා නඩිජා හේරත්, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පාරිසරික සහ නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
17. වෙවදා ඉනෙක්කා විකුමසිංහ, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, පැවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
18. වෙවදා ඩිරෝම් මාදුවගේ, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
19. වෙවදා අමන්ති බන්දුසේන, ප්‍රජා වෙවදා විශේෂයේ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
20. මහාවාරය ප්‍රජාත විකුමසිංහ, ලමා රෝග විශේෂයේ සහ ලමා රෝග පිළිබඳ උෂ්ණ මහාවාරය, වෙවදා පියිය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

21. මහාචාර්ය සාගරිකා ජේකනායක, ජේජ්යි මහාචාර්ය, තෙත්ත රසායන දෙපාර්තමේන්තුව, වෛද්‍ය පීයය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
22. මහාචාර්ය රේණුක සිල්වා, පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය, පැඟ සම්පත්, දේවර හා පෝෂණ පීයය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය
23. මහාචාර්ය අනොමා වන්දුසේකර, ආහාර විද්‍යාව හා පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය, පැඟ සම්පත්, දේවර හා පෝෂණ පීයය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය
24. මහාචාර්ය පූලානි ලැනරෝල්, පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය, වෛද්‍ය පීයය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
25. මහාචාර්ය ඉන්දු වෛද්‍යතිලක, ජේජ්යි කතිකාචාර්ය, මහාචාර්ය, වෛද්‍ය පීයය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
26. වෛද්‍ය වතුරංග රණසිංහ, ජේජ්යි කතිකාචාර්ය, ක්‍රිඩා සහ ව්‍යායාම වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විශ්වෘතියාදී, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
27. මහාචාර්ය රතිල් ජයවර්ධන, වෛද්‍ය පෝෂණවේදී, වෛද්‍ය පීයය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
28. ආචාර්ය සනත් මහතිතානගේ, ජේජ්යි කතිකාචාර්ය, වෛද්‍ය පීයය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
29. වෛද්‍ය වම්පා විජේසිංහ, ජේජ්යි කතිකාචාර්ය, වෛද්‍ය පීයය, කරාපිටිය, රුහුණු විශ්ව විද්‍යාලය
30. ආචාර්ය කුමාරි රත්නායක, ජේජ්යි කතිකාචාර්ය, පැඟ සම්පත්, දේවර හා පෝෂණ පීයය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය
31. රේණුකා පීරිස් මිය, හිටපු අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
32. ආචාර්ය ජේවිකා ගනේගමඳාරවිච්, ප්‍රධානී, පැසු අස්වනු තාක්ෂණ ආයතනය, ජාතික ජලදාස සම්පත් පරායේෂණ හා සංවර්ධන නියෝජිතායතනය
33. ආචාර්ය වන්දි යාලේගම, ප්‍රධානී, පොල් සැකසුම් පරායේෂණ අංශය, පොල් පරායේෂණායතනය
34. ආචාර්ය සුඡිල් ද සිල්වා, අධ්‍යක්ෂ, සන්ත්ව නිෂ්පාදන සහ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය
35. ආචාර්ය, නිමල් ප්‍රියාකරගේ, ලේඛකාධිකාරී, සන්ත්ව නිෂ්පාදන සහ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය
36. වෛද්‍ය සජානී නදිකා, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශ්වෘතිය (වැඩ බලන), ක්ෂේත්‍ර රෝග මරදන හා ලය රෝග පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
37. වෛද්‍ය දිලුජා උඩුගම, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, දකුණ කොළඹ ගික්ෂණ රෝහල
38. වෛද්‍ය සමන්තා විලේවර්ධන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ජේජ්යි ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
39. ආචාර්ය රොහාන් කරවිච, අධ්‍යක්ෂ, ආහාර ප්‍රවර්ධන මණ්ඩලය

40. ටෙවදු වන්දිකා වැඩිවිට, දේශීය ටෙවදු නිලධාරී, බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනය
41. ටෙවදු අංශක ජයකොඩී, දේශීය ටෙවදු නිලධාරී, ආයුර්වේද ශික්ෂණ රෝහල, බොර්ලේල
42. ටෙවදු කණීජ්ක අතුකොරල, පුජා ටෙවදු විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
43. ටෙවදු වතුරිකා හේරත්, පුජා ටෙවදු විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
44. ටෙවදු එරන්දී විරසේකර, ටෙවදු නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
45. ටෙවදු ජ්නානී මහිපාල, ටෙවදු නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
46. ටෙවදු විදුර ජයසිංහ, පුජා ටෙවදු විද්‍යාව පිළිබඳ ජේජ්ය ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
47. ලක්මේනී තිලකරත්න මිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
48. වතුරි අතාවුද මෙනෙවිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
49. වලනි ඉලංගම්ගේ මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා ටෙවදු සභාව), සැලසුම් සහ වැඩසටහන් සහකාර, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
50. සංවර්ධන මිරිනාගල්ල මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා ටෙවදු සභාව), සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
51. වේ. සූන්දරවදිනී මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා ටෙවදු සභාව), සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
52. මාලා අබේගුණවර්ධන මිය, පෝෂණවේදී, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහල
53. තාරණී මුරලිදරන් මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා ටෙවදු සභාව), සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
54. විසාකා තිලකරත්න මෙනෙවිය, කණ්ඩායම් නායක, උපදේශක කණ්ඩායම, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය
55. රෝජාන් දැල බණ්ඩාර මයා, පෝෂණවේදී, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය
56. දිල්කා පිරිස් මිය, පෝෂණ විශේෂයේ, වර්ල්චි විෂන් ආයතනය/සන් පී.එෂ් ආයතනය
57. ආචාර්ය ඩී.ඩී.ඩී. විලේරත්න, ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිත (වැඩසටහන්), එක්සත් ජාතිය්‍ය ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය
58. ටෙවදු වර්ෂනී මල්වලාරවිඩි, ජාතික වැඩසටහන් නිලධාරී, පෝෂණ, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, ශ්‍රී ලංකාව
59. ටෙවදු ධම්මිකා රෝවල්, සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ විශේෂයේ, එක්සත් ජාතිය්‍ය ජාත්‍යන්තර ලමා හඳුනී අරමුදල, ශ්‍රී ලංකාව
60. වි.එස්. සිරිකමාර මයා, ප්‍රධාන රසායනයේ, මැලිබන් බිස්කට් පුද්ගලික ආයතනය

සොංඩ සම්පත්න ගරුර ස්කන්ධිය - වයසට සහ උසට සරිලත ගරුර බර, ගරුර ස්කන්ධි දැරූගකය (BMI) මගින් අර්ථ දක්වා ඇත.

$$\text{ගරුර ස්කන්ධි දැරූගකය BMI} = \frac{\text{බර (කිලෝ ගුණීම්)}}{\text{උස} \times \text{උස (වර්ග මීටර්)}}$$

මෙම පූදුය ලුන් සහ නව යොමුන් වියේ ලුන් සඳහා ද හාටිනා කිරීම නිරදේ කර ඇත. නමුන් ලමා සොංඩ සංවර්ධන වාර්තාවේ (CHDR) ඇති වයස සහ ස්ක්‍රී පුරුෂ හා වය ඇතුළත් විශේෂ බ්‍රිජ්‍රාර සමග සැඟදිය යුතුය.

### වැඩිහිටියන් සඳහා ගරුර ස්කන්ධි දැරූගකයේ (BMI) අර්ථ නිර්පත්තය

18.5 ට වඩා අඩු	අඩු බර	සමඛල ආහාර වේලක් ගැනීම මගින් අවශ්‍ය කැලරී ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීම. මධ්‍යස්ථ කිව්‍කාවයේ ගාරීරික ස්‍රියාකාරකම්වල නිරතුරුව නිරත වීම. ප්‍රධාන වශයෙන් මාස පේඩි ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
18.5 සිට 24.9 දක්වා	ආමාන්ස බර	සමඛල ආහාර වේලක් ගැනීමත් සමඟ මධ්‍යස්ථ කිව්‍කාවයේ සිට දැඩි කිව්‍කාවයේ ගාරීරික ස්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම.
23 සිට 24.9 දක්වා	ආමාන්ස බර වෝග සඳහා වූ ස්‍රියාකාරී සිමාව	මාස පේඩි ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
25 සිට 29.9 දක්වා	අධි බර	අහාර වලින් ගන්නා කැලරී ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීම.
30 ට වැඩි	ස්පූලකාවය* (තරබරුව)	බර අඩු කිරීම ඉලක්ක කරන් දැක්වීමට සඳහා ස්වාධී ගාරීරික ස්‍රියාකාරකම් හා මාස පේඩි ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම වල නිරත වීම.

\* ස්පූලකා තත්ත්වයේදී ඒ සඳහා වූ මෙවැදු මාර්ගේපලදී අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

### ඉන වට ප්‍රමාණය (WC)

මෙය සම්මේ හා උදුරයේ තැන්පත් වූ මෙද ප්‍රමාණය මෙන්ම ගිරියයේ සමස්ථ මෙද ප්‍රමාණය, ආසන්න වශයෙන් දැක්වීමට හාටිනා කරන දැරූගකයි.

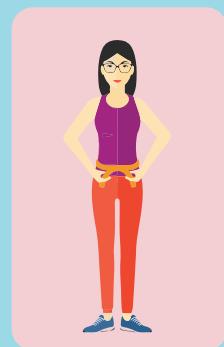
පුරුෂයන් සඳහා ප්‍රශනය ඉන වට ප්‍රමාණය - සෙනෑට් මිටර් 90 ට අඩු (අගල් 36 ට අඩු)

ස්ක්‍රීන් සඳහා ප්‍රශනය ඉන වට ප්‍රමාණය - සෙනෑට් මිටර් 80 ට අඩු (අගල් 32 ට අඩු)

$$\frac{\text{ඉන වට ප්‍රමාණය}}{\text{උසට දරන අනුපාතය}} = \left( \frac{\text{ඉන වට ප්‍රමාණය (සොංඩ මීටර්)}}{\text{උස (සොංඩ මීටර්)}} \right)$$

එය 0.5 ට වඩා අඩු නම් සොංඩ සම්පත්න වේ.

එය 0.5 ට වඩා වැඩි ඇගයක් ගැනීම, රුධිරවාහිනී පද්ධතියේ සහ අනෙකුත් නිදහ්‍ය රෝග වැළදීමට වැඩි අවධානමක් ඇත



නිරෝගී බව ප්‍රශනය කර ගැනීමට සහ ලෙඩි රෝග වැළක්වා ගැනීමට සුදුසුම උපාය මාර්ගය, සොංඩ සම්පත්න සහ සමඛල ආහාර වේල වේ.

නිරෝගීබව ප්‍රාගා කර ගැනීමට සහ මෙඩි රෝග වෘත්තීවා ගැනීමට  
සුදුසුම උපාය මාර්ගය,  
සේඛන සම්පන්න සහ සමඟල ආහාර වේල වේ.

