

ආහාර නිවැරදිව කෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීම



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ
ප්‍රකාශනයකි.

2016

ආහාර නිවැරදිව තෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීම.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ
ප්‍රකාශනයකි.

2016



පෝෂණ අංශය

5 වන මහල, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,
අංක 555/5, පැරුවිටිගල මාවත, කොළඹ 05.

දුරකථන : 011 2 559250

තැක්ස් : 011 2 368583

තැවත



පිටු අංකය

1	දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර කැමට ගන්න.	1
2	බත්, බාහා, සහ පීටි සහිත ආහාර දිනකට තුන්වරක් කැමට ගන්න.	5
3	විළවල් සහ පෙළඳුරු බහුලව ආහාරයට ගන්න.	8
4	මාල, බිත්තර, කරවල, මක්, පියලු හා ඇටවර්ගවලින් විකක් හෝ කිහිපයක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.	14
5	කිරි හෝ කිරි ආහාර පරිසේෂනය කරන්න.	17
6	ඡිබගේ ආහාරය සඳහා මධ්‍යස්ථා මේද ප්‍රමාණයක් පරිසේෂනය කරන්න.	18
7	සිංහ, පැණිරස කැම, මුණු සහිත ආහාර හාවිතය අවශ කරන්න.	23
8	පිරිසිදු ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න.	25
9	පිරිසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර අනුහව කරන්න.	27
10	ව්‍යාහාර හා කියාක්ෂී වීම මගින් ප්‍රියමනාප සහ නිරෝග සිරුරක් පවත්වාගන්න.	31

පෙරවදාන

ආහාර හා මිතිසාගේ නිරෝගිතාවය අතර විශේෂ සම්බන්ධතාවයක් ඇත. අපගේ පහසුව තකා අප ගන්නා ආහාර, කාණ්ඩ උ කට ගොනු කර ඇත. සෑම ආහාර කාණ්ඩයන්ම ආහාර ලැබෙන පරිදි, නිසි ප්‍රමාණයට, ආහාර තෝරා භාවිත කරන ප්‍රදේශලය යහපත් ආහාර පුරුදු සහිත ප්‍රදේශලයෙකි. යහපත් ආහාර පුරුදු, ප්‍රදේශලයාට නිරෝගී ප්‍රවිතයක් මෙන්ම දීර්ඝායුණු ලැබීමට ද හේතු සාධක වේ.

පළදර මරණ, පළමා මරණ, මව් මරණ සහ පරාම ආයු කාලය වැනි දත්ත හා සසදන කළ ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ලෙස්කයේ අනෙකුත් දියුණු රටවල් අනිධාවා ඉදිරියෙන් සිටී. අපගේ පනතාව, ඉහළ සාක්ෂරතාවය නිසා ලබාගත් දැනුම මෙන්ම දියුණු සෞඛ්‍ය සේවය වියට හේතුවකි.

ශ්‍රී ලංකාව වසර පුරුම විවිධාකාර වූ ව්‍යුපල්, පළවර්ග, පළතුරු, බාහා වර්ග සහ තොයෙකුත් සත්ත්ව ආහාර බහුලව ඇති රටක් වුවද, අපගේ පෝෂණ තත්ත්වය ලෙස්කයේ අනෙකුත් දියුණු රටවල් සමඟ සසදන කළ කිසිසේත්ම සතුවුවිය හැකි තත්ත්වයක නැත.

අල් රටේ උපදින දරුවන්ගෙන් 16.6% ක් පමණ අඩු උපත් බර සහිත දරුවන් වන අතර, ගෘහතී අවධියේදී මවගේ දුට්ටඨල පෝෂණ තත්ත්වය වියට ප්‍රධාන ලෙස බලපායි. උපත් බර අඩු දරුවන් මන්ද ප්‍රෝෂණයට හා තොයෙක් ලෙස ගොදුරු වීමේ අවථානම වැඩිය.

ජන ව්‍යාප්තිය හා සෞඛ්‍ය සිකීන්තාව 2006/07 අනුව, අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගෙන් 15% කෙරේ කාලීන මන්ද ප්‍රෝෂණ තත්ත්වයෙන් (කාෂ්ඨාවය) පෙළෙන අතර සෑම දරුවන් හය දෙනෙකුගෙන් වික් අයෙක් දීර්ඝ කාලීන මන්ද ප්‍රෝෂණයෙන් ඇතිවන මිටි නාවයෙන් පෙදේ. වයස අවුරුදු 15 සිට 49 දක්වා කාන්තාවන් අතර මන්ද ප්‍රෝෂණය 16% කි. විටම්න් හා බිතිජ ලවණ උණානාද අප රටේ බහුලව ඇති අතර ඇතිවිකාව (යකඩ උණතාව) සහ විටම්න් ඒ උණතාව ජී අතර ප්‍රධාන ප්‍රෝෂණ ගැටළු වේ.

මන්ද ප්‍රෝෂණයට අමතරව පාලනයෙන් තොරව, ආහාර ගැනීම නිසා ඇතිවන අධි ප්‍රෝෂණය අප අතර හිස ඔසවම්න් සිටී. වයස අවුරුදු 15-49 දක්වා ස්ථිරීන් අතර අධි බර හා තරඹාරුව 31% දක්වා ඉහළ නැග ඇත. ව්‍යායාම හා ක්‍රියාකාරී භාවයෙන් තොර වීම හා තෙල්, පිටී, සහ සිනි අධිකව ගැනීම අධිබර තත්ත්ව සඳහා හේතු වේ.

අධිබර තත්ත්ව ආශ්‍රිතව ඇතිවන දියවැඩියාව, හැදු රෝග, අධිරැකිර පිඩිනය, අංශ හා සහ පිළිකා වැනි රෝගවල සිභු වර්ධනයක් දක්නට ඇත. පළමා දියවැඩියාවද නිසා ඔසවම්න් සිටී.

ප්‍රෝෂණය ආශ්‍රිත සියලු ගැටළුවලින් මිදිමට ඇති විකම මග අප සැමදෙනාම නිරෝගී ආහාර පුරුදු ගැන දැනුවත් වීම හා ඒවාට තුරු පුරුදු වීමයි. මේ පොන මගින් අප ඔබට ඉදිරිපත් කරන නිවැරදි ආහාර පුරුදු මගින් ඔබගේ ආහාර රිටාව යහපත් වනු දැකීම අපගේ අරමුණායි, අල්ක්ෂාවයි.

ලේඛක මණ්ඩලය



වෙළඳු දු. එම්. එම්. සමරනායක
අධිසක්තී (පෝෂණ)
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෙළඳු එන්ඩ්නී විනාහ
වැඩසටහන සම්බන්ධීකාරක
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කේ. පී. රේ. සම්බන්ධී මිරිනාගල්ල
පෝෂණවේදීනී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වලනී එස් ඉලංගමගේ
පෝෂණවේදීනී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

චි. එ. නනාලියා මිනුදාස
පෝෂණවේදීනී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පරිගණක සහාය



ලේ. බී. දුයාරත්න
සැලසුම් හා වැඩසටහන් සහකාර
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

රී. අරෘද්‍ය කුමාර
සංවර්ධන සහකාර
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

උපදෙශන වැඩමුත්වට සහනාග්‍ර වූවො



වෛද්‍ය යු. එම්. එම්. සමරනායක
අධිකක්ෂ (පෝෂණ)
පෝෂණ අංශය - සේවඩ අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය සෙනරත්න මහමිනව
නියෝජන අධිකක්ෂ
පෝෂණ අංශය - සේවඩ අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය වාන්දනී විතාන
වැඩසටහන සම්බන්ධිකාරක
පෝෂණ අංශය - සේවඩ අමාත්‍යාංශය

විශේෂඥ වෛද්‍ය වෛද්‍ය රේගුකා ප්‍රයතිස්ස
ප්‍රධානී
පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය,
සේවඩ අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය අධ්‍යක්ෂ ද සිල්වා
ප්‍රස්ථ්‍යා කරිකාවාරීනි
වෛද්‍ය පිධය - කොළඹ

වෛද්‍ය පුලානි ලැනරෝල්
ප්‍රස්ථ්‍යා කරිකාවාරීනි
වෛද්‍ය පිධය - කොළඹ

වලනි එස් ඉලංගමිගේ
පෝෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය - සේවඩ අමාත්‍යාංශය

චි. රී. නතාලියා මිත්‍රාස
පෝෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය - සේවඩ අමාත්‍යාංශය

කේ. පී. රී. සඡීවනි මරිනාගල්ල
පෝෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය - සේවඩ අමාත්‍යාංශය

දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර කුමටම ගණන.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද?

ආහාර මගින් ගිරිරයේ ක්‍රියාකාරීන්වයටත්, නිසි මානයික හා කායික වර්ධනයටත් අවශ්‍ය පෝෂණ පැලුව්ට ලැබේ. සෑම ආහාරයකම පෝෂණ පැලුව්ට කිහිපයක් ඇති නමුත් එක් ආහාරයක සෑම පෝෂණ පැලුව්ටයක්ම අධිංග වන්නේ හැක. එබඳවින් දිනපතා විවිධ ආහාර ගැනීමෙන් ගිරිරයට අත්‍යවශ්‍ය සෑම පෝෂණ පැලුව්ටයක්ම ලබා ගෙන හැක. මෙලස සෑම පෝෂණ පැලුව්ටයක්ම අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් අධිංග ආහාර වේලක්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලෙස භාඥන්වනු බඩි.

ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයන් ආහාර ගත යුත්තේ ඇයි ?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට අවශ්‍ය ආහාර, ආහාර කාණ්ඩ හයකට බෙදා ඇත. එම නිසා සෑම ආහාර කාණ්ඩයකින්ම ආහාර වර්ග දිනපතා කුමට ගැනීමෙන් ගිරිරයට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂණ පැලුව්ට ලබාගත හැක. කිසියම් ආහාර කාණ්ඩයකට අයන් ආහාර ගොගැනීමෙන් හෝ සමහර කාණ්ඩවල ආහාර පමණක් වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඔබට අවශ්‍ය සමහර පෝෂණ පැලුව්ට අඩුවීම හෝ වැඩිවීම සිදු වේ.

එබඳවින් ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇති කර ගැනීම හා තිර්දේශීල ප්‍රමාණයන් ගැනීම වැදුගත්ය.

ආහාර කාණ්ඩ හය සහ එහි ප්‍රධාන කාර්යය

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩ, එම කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර සහ එම ආහාරවලින් ඉටුවන ප්‍රධාන කාර්යය පහත දැක්වේ.

1 කාණ්ඩය

බත්, කුරක්කන්, මෙනෝර, බඩුරුණ ඇතුළු ධිනන, පාන්, පාන්පිටි සහ සහල් පිටි අඩංගු ආහාර සහ අල, බිතල

- ▶ දෙනික ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍ය ගක්තිය ලබාදෙයි.

2 කාණ්ඩය

එළුවල් සහ පලාවර්ග

- ▶ විටමින් හා බනිජ ලවණු ලබාදෙයි.
- ▶ ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

3 කාණ්ඩය

පලනුරු

- ▶ විටමින් හා බනිජ ලවණු ලබාදෙයි.
- ▶ ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.



4 කාණ්ඩය

මාල්, බිත්තර, පියලු හා ඇට වර්ග, රහිල හෝග,
මස්, කරවල

- ▶ පෝරීන බබාදෙයි.
- ▶ ගේරය වර්ධනය සහ පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ.

5 කාණ්ඩය

කිර හා කිර ආහාර

- ▶ පෝරීන බබාදෙයි.
- ▶ කැල්සියම් වැනි අත්‍යවශ්‍ය බනිප ලවණ මගින්
අස්වී වර්ධනය කර පවත්වා ගැනීමට උපකාර වේ.

6 කාණ්ඩය

කපු, රටකපු, තල, පොල්, තල තෙල්, පොල් තෙල්,
අැනුල් ආහාරයට ගන්නා විවිධ තෙල් වර්ග අධිංග
ආහාර, මාගරීන්, බටර්.

- ▶ ගේරයට අවශ්‍ය ගක්තිය බබාදෙයි.
- ▶ ගේරය පවත්වා ගැනීමට හා පරිවහන්තිය ක්‍රියා
මනාව සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වේ.

**දිනකට අවශ්‍ය පෝරීන පැන්ත්‍ර ප්‍රමාණය පුද්ගලයා
අනුව වෙනස් වන්නේ කෙසේද ?**

දිනකට පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය පෝරීන පැන්ත්‍ර බබා ගැනීමට
වික් වික් කාණ්ඩයෙන් බබාගත දුනු ආහාර වික් වික් පුද්ගලයා
අනුව වෙනස් වේ. මේ ආහාර ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගේ වයස,
ස්ත්‍රී පුරුෂ හාවය, ඔවුන් අයන් හෝතික කාණ්ඩය (පළදරු,
ලමා, යොවන, ගේහන් ආදි) සහ කාඩික ක්‍රියාකාර මට්ටම
අනුව අඩු වැඩි වේ.

නිරමාංශ ආහාර වේලක



නිරමාංශ ආහාර පමණක් භාවිතා කරන පුද්ගලයන් ආහාර තෝරා ගැනීමෙදී විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. නිරමාංශ ආහාරවල ඇති ප්‍රෝටීන් අංග සම්පූර්ණ නොවන අතර, ජීවායේ අඩංගු කැල්සියම් හා යකඩ ගේරයට උරා ගැනීම සාපේක්ෂව අඩුය.

විබැවන් ප්‍රෝටීන් අඩංගු ගාක ආහාර වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍රව භාවිතා කිරීමෙන් හා පර්ප්පු, කවිපි, කඩල වැනි පියලි ඇටවර්ග, බත් වැනි බාහාර ආහාර සමඟ මිශ්‍රව ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන් අගය වැඩිකරගත හැකිය.

උදා: මුං කිරිබත්, බේර්ම් සහ පර්ප්පු මිශ්‍ර ව්‍යුහනයන්, මෙකරුල් හා සේශ්‍ය මිශ්‍ර ව්‍යුහනය

යකඩ හා කැල්සියම් අඩංගු බැවින්, සේශ්‍ය, කඩල, කවිපි, මුංඡට වැනි ඇටවර්ගද, තද කොළ පැහැති පළා වර්ගද දිනපතාම නිරමාංශ ආහාරයක අඩංගු විය යුතුය.

කිරි හෝ කිරි ආහාර භාවිතා කරන නිරමාංශ ආහාර ගන්නා අයට, දිනපතා කිරි ආහාර භාවිතය මගින් ගේරයට අත්‍යවශ්‍ය කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන්, විටමින් බේ12 ඇතුළු ප්‍රෝට්‍යන් ද්‍රව්‍ය ලබාගත හැකිය.



ඩිජ්‍යලුතු ප්‍රාග්ධන සහ ප්‍රාග්ධන ආහාර තුළකට තුළවරු කෙමෙන ගණන.

ශේෂ ලංකාවේ ප්‍රධාන ආහාරය බන්ය. මේ අමතරව කුරක්කන්, මෙනෝර්, බඩුලුරු වැනි ධාන්‍ය ව්‍යුගද කොයේ, දුල් සහ විවිධ අල ව්‍යුගද හි ලංකිකයන්ගේ ආහාර අතර වැදුගත් ස්ථානයක් උසුලයි. මේ ගක්තිය බඩා දැන ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩා වේ.

සහල් සැකසීම හා එහි ප්‍රෝෂණ ගුණය

වේ ඇටයේ කිසමට ගත නොහැකි පොත්ත, ඉවත් කළ විට තද දුම්බූරු පැහැති තිවුළිඩ සහිත සහල් ලැබේ. මේවා නොපාහින ලද සහල් නම්ත් භඳුත්වන අතර, මෙහි විටම්න් බේ, ප්‍රෝෂන හා තන්තු සහිත තිවුළිඩ රඳා පවතින බැවත් ගුණය වැඩිය.

පාහින ලද ප්‍රමාණය අනුව සහල් ඇටයේ වර්ණය, තද දුම්බූරු පැහැයේ සිට ලා දුම්බූරු හා රෝස පැහැයේ සිට සුද දක්වා වෙනස් වේ. ප්‍රෝෂණ ගුණය මේ අනුව වෙනස් වේ.

වේ තම්බා ගත් පසු කොටන ලද සහල්, විනම් තම්බපු සහල්වල පොත්තේ ඇති විටම්න්, ප්‍රෝෂන් සහ තන්තු සහල් ඇටය ඡුලට, කිදා බැස ඇති නිසා විම සහල්වලද ප්‍රෝෂණ ගුණය වැඩිය. සම්බා සහ තම්බන ලද අනෙකුත් සහල් වර්ග පාහින ලද හාල්වලට වඩා ගුණදායකය.

බත්, බඩුලුරු, මෙනෝර්, කුරක්කන් වැනි ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීමේදී ඒවා දිරුවීමෙන් ගිරිරයට ලැබෙන සිනි ප්‍රමාණය වේගවත්ව විකවර ඉහළ නොයන අතර, විය සෙම්න් සිදු වේ. විය ඉතා සුහදායක වන අතර, දියවැඩියාව වැනි රෝගවලින් ඔබව ආරක්ෂා කරයි.



පිටි සහිත ආහාර ගෙ යුතු ප්‍රමාණය තීරණය කරන සාධක.

අප ගන්නා බත් සහ පිටි සහිත ආහාරවල ප්‍රමාණය, නිරෝගී දිවියක් පවත්වා ගැනීමට ඉතා වදුගත් සාධකයකි.

පුද්ගලයෙකුගේ,

- ➡ පිටි රටාව (ක්‍රියාක්ලී හාටය)
- ➡ උසට සර්ලන බර
- ➡ දැනට වැළඳී ඇති රෝගාබාධ
- ➡ රෝග වැළඳීමේ අවදානම් තත්ත්ව



සැලකිල්ලට ගෙන බත් හෝ පිටි ආහාරවල ප්‍රමාණය තීරණය කළ හැක.

ගර්රයේ උසට සර්ලන බර අධික, විනම් අධිඛර හෝ තරඟාරූ අයට දැනට ගන්නා බත් සහ පිටි ආහාර ප්‍රමාණය අඩුකිරීම යොශය. දියවැඩියාව හෝ විය වැළඳීමේ අවදානම ඇති අය ද, බත් සහ පිටි සහිත ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතුය.

උසට සර්ලන බර අඩු අයට, විනම් මන්ද පෝෂණය සහිත අය හෝ කය වෙනෙසා වැඩිකරන රැකියාවල නියුත අයට හා ක්‍රිඩාවල නිරත වන්නන්ට තමාගේ තිසිබර පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය තරමට බත් හා පිටි ආහාර වැඩි කළ හැකිය.

බත් මගින් ලබා ගන්නා පෝෂණය සම්පූර්ණ කර ගැනීම

බත්වල අධිඛ නොවන අනෙකුත් පෝෂණ කොටස්

සම්පූර්ණ කරගැනීම සඳහා බත් ආහාරයට

ගැනීමේදී විය පලාවර්ග, ව්‍යුවල්,

කරල් (රහිල හෝග), ඇටවර්ග

(පියලු), මාලි, මස් හෝ බිත්තර

සමග ආහාරයට ගැනීම වදුගත්ය.

බත් පිශාහෙන් තුනෙන් දෙකක්

පමණක් බත් විය යුතු අතර ඉතිරිය

ඉහත සඳහන් කළ ආහාර වලින් යුත්ත

විය යුතුය. බත් කෘමෙන් පසු සුදුසු

පළතුරක් අනුහවය කිරීමද, ආහාරයේ පෝෂණ

තත්වය සම්පූර්ණ කිරීමට උදව් වේ.



ආල්ප, පිටුව, රෝගී, ඉදිජාල්ප වැනි සහල් පිටිවලින් සාදන ගු ආහාර නොද ගක්ති ජනක ආහාර වන අතර, ආහාරයේ විවිධත්වය භක්ති විදීමට ඉඩ සාස්කයි.

නිරිණු පිටි සහ පාන්

නිරිණු ඇටයේ පිටත පොත්තේ විව්මින, ප්‍රෝටීන සහ තන්තු අඩංගුව ඇති අතර විෂ මදුයේ පිටි බහුලව ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති පාන් සහ පාන්පිටි අඩංගු ආහාර සඳහා යොදාගැනීනේ පෝෂක කොටස් බහුලව ඇති නිරිණු ඇටයේ පිටපොත්ත ඉවත් කරන ලද පිටි සහිත මදුයෙන් සාදන ලද නිරිණු පිටිය. විම නිසා පාන් සහ නිරිණු පිටිවලින් සැකසු ආහාර වර්ග අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම සුළුසාය.



නිරිණු පිටි වලින් සාදන ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගත හැකි කුම මොනවාද?

නිරිණු පිටිවලින් ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමේදී වියට උල්ද පිටි, ආටා පිටි, කරක්කන් පිටි වැනි පිටි වර්ගයක් විකතු කර ගැනීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකරගත හැකිය.

ලදා: තොස්සේ, වපාති, රෝටි

පාන් ආහාරයට ගැනීමේදී විප්පවල ඇතුළු අනෙකුත් ආහාර කාණ්ඩ සමඟ පාන් සීමිත ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකරගත හැකිය.

පිටිවලින් සාදන ලද ආහාර ජීර්ණයේදී රැඳිරාය විකවර වැඩි සීනි ප්‍රමාණයක් මුදාහරින බැවින්, පිටි මිශ්‍ර ආහාර හාවිතයේදී, විම ආහාරයේ ප්‍රමාණය සීමා කළ යුතු අතර, ආහාරය සමඟ විළවල හා පළතුරු අනුහව නිරිමෙන් මෙම තත්ත්වය මගහරවාගත හැක.



විළවල් සහ පලතුරු බහුලව ආහාරයට ගනන.

විවිධ වර්ගයෙන් හා විවිධ රසයෙන් යුත් එළවල් හා පලතුරු වසර පූර්ම ලබාගත හැකිවීම ශ්‍රී ලංකාවාසි අප ලැබූ මහඟ දායාදායකි.

විළවල් හා පලතුරු වලින් ගේරයට ආරක්ෂාව ලබාදේ. විළවල් හා පලතුරුවල පවතින පහත සඳහන් ගුණාංග නිසා ඒවා දිනපතා ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබට නිරෝගී දුට් පෙවෙතක් ලැබේ.

1

බහුලව ඇති විවිධ හා බණිත ඉවත් මගින්,

- ▶ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය නොදුන් පවත්වා ගැනීමත්, විමර්ශන් විවිධ ලෙඛ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමේ හැකියාවත් ලැබේ.
- ▶ සියලු පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවන් නිසිලෙස පවත්වාගැනීමට උදව් වේ.

2

අඩු කැලුරු අයෙන් කිහි ආහාර බාණ්ඩ තිකා,

- ▶ අධිඛර, තරභාරුව පාලනය කර නිසි බර පවත්වා ගැනීමට උදව් වේ.
- ▶ දියවැඩියාව, අධි රැඹිර පීඩනය, අධි කොලොස්ටරෝල් තන්ත්ව හා ඒ ආශ්‍රිත හඳු රෝග වැළඳීමේ අවබ්‍රහම අඩු කරයි.



3 බහුලව සටනින කෙදී හා තත්තු මගින්,

- ▶ බඩවැල්වල නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීම මගින් මලබද්ධය හා බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට උදෑවී වේ.
- ▶ ආහාර මගින් ගේරයට අනුවලවන තොයෙකුත් විෂ දුව්‍ය හා පිළිකා කාරක වර්ග ගේරයෙන් ඉවත් කරග්‍රීම මගින් පිළිකා අනුව තිද්‍යෝග රෝග වැළඳීමේ අවධානම අඩු කරයි.
- ▶ කොලොස්ට්‍රෝරෝල් අනුව අහිතකර තෙල් වර්ග ගේරයට උරා ගැනීම පාලනය කරයි.

4 තුළු සිංහල ගුණය මගින් තිළිකා අනුව මොකොමයේ තිද්‍යෝග රෝග වැළඳීමේ අවධානම අඩු කරයි.

විටමින් ඒ හා සී බහුලව අධිංච ආහාර ප්‍රතිවාසන් වන්නේද, වැළවල හා පලතුරුය. රැකිරීම් නාළවල මේද තැන්පත් කිරීම් අවම කිරීමටත්, සමහර පිළිකා වර්ග පාලනයටත්, විටමින් ඒ හා සී උපකාර වන බව නූතන පර්යේෂණ මගින් සනාථ කොට ඇත.

ප්‍රයෝගීතා

- ▶ අස්ට්‍රේ, දුත් හා පරිකවල මතා වර්ධනය හා පැවත්මටත්,
- ▶ තුවාල සුවකර ගැනීම අනුව ප්‍රතිශක්ති කරන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් සඳහාත්,
- ▶ ගෙවී ගිය සෙසල පෘක අලුත් වැඩියාවටත්,
- ▶ යකඩ අවශ්‍යෝග්‍යතාය වැඩි කර ගැනීමටත් විටමින් සී අන්තවශ්‍ය වේ.

විටමින් සී



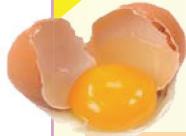
විටමින් සී බහුල ආහාර කිහිපයක්

පලතුරු	නෙල්ලේ, කජ් ප්‍රහුලන්, පේර, දෙනි, දෙළඩීම්, නාරං, පැපෙළාල්, කාමරංකා, ඩිලිං, නමිනන් අනුව ඇඹුල් පලතුරු වර්ග	
කොළ වර්ග	මුරදෙනා කොළ, කතුරුමුරදෙනා, කංකුන්, ගෝවා, රාඩුකොළ, තම්පලා, ගොටුකොළ වැනි පළා වර්ග	
වැළවල	තක්කාලි, මාලු මිරස්	

විටමින් එෂ්

ප්‍රයෝගන්

- ▶ අසක්වල පෙනීම මනා ලෙස පවත්වා ගැනීමටත්,
- ▶ ශේරයේ සෙසලවල වර්ධනය හා විකසනයටත්,
- ▶ සම නිරෝගීව තඩා ගැනීමටත්,
- ▶ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ මනා පැවැත්මට විටමින් ඒ අත්‍යවශ්‍ය වේ.



විටමින් ඒ බහුල ආහාර කිහිපයක්

තද කොළ පැහැති
පලා වර්ග

- කරපිංචා, මුරුදෙගා කොළ, බ්ලී කොළ, රාඩු කොළ,
කැරරී කොළ, තිවිති, කනුරුමුරුදෙගා

චිලුවල්

- කැරරී, කහ බිතල, වරිවක්කා

පලතුරු

- අඩි, පැපෙල්, ලාඩුලු

සත්ත්ව ආහාර

- බිත්තර කහ මදය, කිරි හා
කිරි ආහාර, පීකුදු



ගොශේට්

- ▶ බොහෝ අලුත් ව්‍යුත්වල් සහ පලතුරු වල
විටමින් ඩී ප්‍රහේදුයක් වන ගොශේට් අඩිංගු වේ.
- ▶ මෙය ස්නායු පද්ධතියේ මනා වර්ධනයටත්,
- ▶ රැයිර සෙසල නිෂ්පාදනයටත්,
- ▶ විශේෂයෙන්ම ගර්හතී සමයේදී කුස තුළ වැඩෙන කළමනයේ, මොළය සහ
ස්නායු පද්ධතියේ මනා විකසනයටත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ▶ තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, පලතුරු, අడට හා පියලු වර්ගවල ගොශේට්
බහුලව අඩිංගු වේ.

යකඩ

- ▶ අප රටේ බහුලව ඇති බොහෝ තද කොළ පැහැර
පලාවර්ගවල යකඩ අඩිංගුය.
- ▶ සත්ත්ව ආහාරවල අඩිංගු යකඩ ප්‍රමාණයට වඩා ගාක ආහාරවල අඩිංගු
යකඩ ප්‍රමාණය අඩු අතර, ශේරයට අවශේෂණය කරගැනීමේ හැකියාවද
සාපේක්ෂව අඩුය.
- ▶ ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව ඇමුල් පලතුරක් ආහාරයට ගැනීමෙන්
සහ නිවුත පසු කොළ මැල්ලමට දෙනී ඇමුල් එක් කිරීමෙන් යකඩ
අවශේෂණය වැඩි කරගත හැක.
- ▶ යකඩ උණතාවය නිකා ඇතිවන රක්ත හේතාවය වළක්ව
ගැනීමට, යකඩ අඩිංගු ආහාර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



යකඩ අඩංගු ආහාර කිහිපයක්

මස්

මාල්, විශේෂ හා උල්මැස්සන්
හා කරවල

බිත්තර

පියලු හා රනිල බෝග

තද කොළ පැහැ
පලා වර්ග



- පීකුදු හා අනෙකුත් සත්ත්ව ඉන්දියන්, හරක් මස්, උරට මස් හා අනෙකුත් මස් වර්ග



- සේශ්‍යා සහ සේශ්‍යා නිෂ්පාදන, පරිපේෂ, කවිපි, කඩල, මූංඇට (අංකුර සහිත) උල්දු
- ගොටුකොළ, සාරණා, තම්පලා, රාඩුකොළ, බේරි කොළ, මුරෑංගා කොළ



තන්තු

කෙදි හා තන්තු බහුල ආහාර කිහිපයක්

ඩාහන

පියලු බෝග හා රනිල

විළවලී

පලතුරු



- නිවුධිඩ සහිත බන්, බිඩුරුගු, පරළු පාන්, කුරක්කන්.
- සේශ්‍යා, පරිපේෂ, බේංචි, මැක කරල්, දුඩුල, කවිපි, කඩල, මෑං
- මුරෑංගා, කෙසෙල්මුව, වැටකොල්, පතේල්, බන්ධික්කා, කරවිල, නෙල්ම් අල, කොහිල හා තද කොළ පැහැ පලා වර්ග
- ජේර, දෙල්ම්, දිවුල්, වැල් දොඩිම්, බෙල්, අඹ්, කෙසෙල්, පැපෙල්



ප්‍රතිඵික්සිකාරක

- ▶ ව්‍යුවහාර හා පෙනුම වල අධික සමහර විටමින් හා බනිජ ලබන (ලදා: විටමින් එ, සී, රී, සේල්ට්නියම්) ප්‍රතිඵික්සිකාරක ලෙස ක්‍රියාකරයි.
- ▶ ප්‍රතිඵික්සිකාරක යනු ගැරුණේ සිදුවන තීවිධ රසායනික ක්‍රියාවලිවලදී නිපදවන සමහර හානි දායක අංශ කොටස් (Free radicals) විනාශ කළ හැකි සංක්වතයකි.
- ▶ සෙශල හා එ ආරුත පරිකවලට සිදුවිය හැකි හානි අවම කිරීමට හෝ වැළැක්වීමට ප්‍රතිඵික්සිකාරකවලට හැකිය.
- ▶ පිළිකාව, දියවැඩියාව, සහ හෘදයාබාධ, අංශහාග, අධි රැඳිර පීඩනය වැනි රැඳිර වාතිනී අවතිරතා සහිත රෝග මෙන්ම ඇඳුම හා සන්ධි රෝග වැනි නිධින්ගත රෝගද, වළක්වාලීමේ හැකියාව මෙම ප්‍රතිඵික්සිකාරක සතුය.

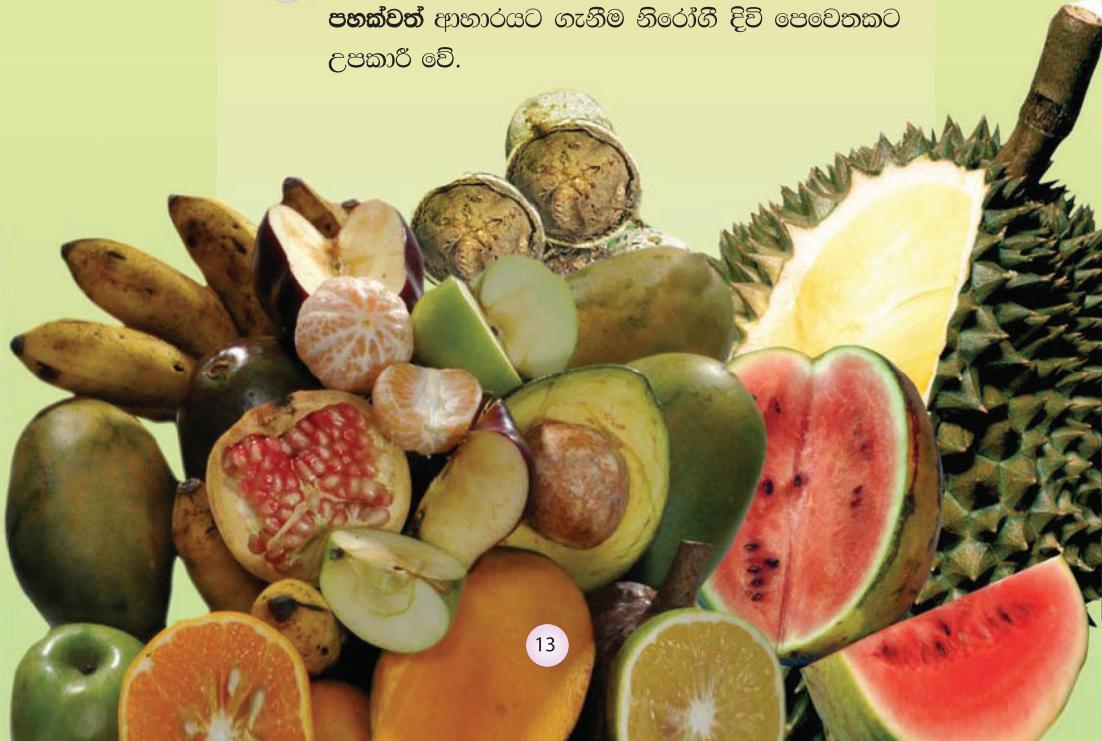
ප්‍රතිඵික්සිකාරක බහුල ආහාර

ව්‍යුවහාර	- බිරි, වම්බටු, කහ බතල, තක්කාලී, වට්ටක්කා,
පෙනුම	- කොමඩු, අලිගටපේර, පේර, අඩු, මෙමන්, ඇපල්, මිශ්චි
කොළ වර්ග	- කතුරුමුරදෙනා, තම්පලා, ගොටුකොළ, මුරදෙනා කොළ
ඩාන්ස සහ පියලි	- නොපාහින දුද සහල්, පරිප්පු, බඩුලුරු, කඩල, මූං (අංකුර සහිත), කවිපි
තෙල් සහිත ඇටවර්ග	- කප්ප, රටකප්ප
කුළු බඩු	- ඉගුරු, සුදුල්ංචනු, කරපිංචා, කුරුලු, කරාඩු නැට්





- ▶ එළවුල් හා පලනුරු වල ඇති විටමන් වර්ග ආරක්ෂාකාරීව ගර්යට ලබාගැනීමට නම් ජ්‍යෙෂ්ඨ නැවුම්ව හා පිරිසිදුව ගත යුතුය.
- ▶ මබගේ නිවයේ ගෙවතු වගාවක් පවත්වා ගැනීමෙන් නැවුම් එළවුල් සහ පලනුරු විශ්වාසයෙන් යුතුව පරිහරණය කළ හැක.
- ▶ එළවුල් අමුවෙන් හෝ සලාද ලෙස පිළියෙළ කිරීමෙන් එහි ඇති විටමන් ආරක්ෂා වේ.
- ▶ පලනුරු යුතු පානයට වඩා පලනුරු කපා සැනෙකින් ආහාරයට ගැනීමෙන් වැඩි විටමන් ප්‍රමාණයක් ගර්යට ලැබේ.
- ▶ දිනකට එළවුල් හා පලනුරුවලින් අවම වශයෙන් වර්ග පහක්වත් ආහාරයට ගැනීම නියෝගී දීවි පෙවනකට උපකාර වේ.



4

මාල, බිතතර, කරවල, මක, මේයල් හා ඇට වර්ගවලින්, එකක හෝ කිහිතයක දිනපතා ආහාරයට ගන්න.

මාල, බිතතර, මස් මෙන්ම පරිප්පු, කබල, කට්ටි, කබල, මූං ඇට වැනි ඇට වර්ගය (පියලි), බෝර්වී, මේ, දුඩුල, සොයා වැනි කරල් වර්ගය, (අනිල හෝග), ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වේ. ගරීරයේ වර්ධනයට, ගෙවී යන පටක නැවත වර්ධනයට මෙන්ම ගරීරයේ කියාවන් පවත්වා ගැනීමට ප්‍රෝටීන් අන්තර්ගත වේ. අප ලෙස රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන, ප්‍රතිශක්සිකරනා පද්ධතියේ කියාකාරීන්ටයටද, ප්‍රෝටීන් අන්තර්ගත වේ.

මාල



මුහුදින් වට වූ රටක ජීවත් වන අපට දිනපතා මාල ආහාරයට ගැනීම අලුත් පුරුද්දක් නොවේ. මාල, භාල්මැස්සන් හා කරවල වල ඇත්තේ තත්ත්වයන් උසස් ප්‍රෝටීන් වන අතර, මාලවල නිතකර මේදය මිශ්‍රව ඇති නිසා හඳු රෝග හා කොලොස්ටෝරෝල් මගින් ඇති කරන අනෙකුත් රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු කරයි.

ගරීරයේ පැවත්මෙන්ම, ස්හායු හා මොළයේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය මේගා 3 මේද අම්ල වර්ග මාල තෙල්වල අඩංගු වේ. අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල ඇතුළු බොහෝ ප්‍රෝටීන් කොටස් මාලවාගේ මොළයේ ඇති බැවින්, මාල පිසිමේදී සම්පූර්ණ මාලවම ඒ සඳහා යොදාගත්ත්.

භාල් මැස්සන් හා කුඩා මාල බැඳ කටුන් සම්ග කිස්මට ගැනීමෙන්, ගරීරයේ දත් හා අස්ථී වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය කැලුසියම් අපට ලැබේ. කරවල මේද ගැනීමේදී අධික ලුණු දමන ලද හා නරක් වූ කරවල මේද දී ගැනීමෙන් වළැකින්න.

මුහුද මාලවල අයඩින් බහුලව ඇති බැවින් මත්ස්‍යය පරෙහුළනය මගින් අයඩින් උග්‍රණතා රෝග වළක්වයි.





ඩිජ්ටර

ඩිජ්ටර වල අතනවශ ප්‍රමාදීනේ අම්ල බොහෝමයක් අඩංගු බැවෙන්, ඩිජ්ටරවල ඇති ප්‍රෝටීන් අංග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලෙස සැලකේ. අපේ රටේ ඩිජ්ටර වල මිළ අනෙකුත් සත්ත්ව ප්‍රෝටීනවලට වඩා මිළෙන් අඩු නමුත්, විය ගුණවත් බවෙන් ඉතා වැඩිය. ඩිජ්ටරය විවෘතන් බේ, බේ 12, ඒ, ඔබ, රේ, කේ යන විවෘතන් වලින්ද, යකඩ, කැල්සියම්, සින්ක්, අයඩින් වැනි ලවණ්‍යවලින් ද පොහොසත්ය.

ප්‍රමාදීන්ට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ට ද දිනපතා ඩිජ්ටරයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ගැටුරයේ ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය පිරිමසාගත හැක. හඳු රෝග, අධි රැකිර පිළින හෝ කොලොස්ට්‍රෝල් ආණ්ඩ රෝග අවදානම ඇති හා ක්‍රියාක්‍රීති නොවන අයට පමණක් වෙබුදා උපදෙස් මත සුදු මදය පමණක් ආහාරයට ගැනීම හෝ සතියකට ගන්නා ඩිජ්ටර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම කළ හැක. (සතියට 2 - 3 පමණු)



ඡක

මස්වල ඇති ප්‍රෝටීන අගය ඉතා ඉහළය. ප්‍රෝටීන්වලට අමතරව මස්, ගැටුරයට උරාගැනීමට පහසු ආකාරයේ යකඩ, සින්ක්, කොපර් ඇතුළු අනෙකුත් ගැටුරයට අතනවශ ඩිනිජ ලවණ හා විවෘතන් බේ12, තයැම්න්, රයිඩෝප්ලෝට්‍රින්, තියසින් වැනි විවෘතන් වලින් පොහොසත්ය.

මස්වල ඇති සංත්‍යුත්ත ගණුයේ මේද ගැටුරයට අනිතකර වන අතර, විය හඳු රෝග හෝ රැකිර නාල අවහිරතා ඇති කරයි. වැඩෑවෙන් මස්වල ඇති ඇසකට පෙනෙන මේද කොටස් පිළිමට පෙර ඉවත් කළ යුතුය.

කුකුල් මස් ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය ආහාරයකි. ආහාරයට ගැනීමේදී කුකුල් මස්වල භම ඉවත් කර පිස ගැනීමෙන් අනවශ මේදය ඉවත් වේ.

දීර්සකකාලීනව මස් ඉතා විශාල ප්‍රමාණයක් අනුහව කිරීම මගින් සමහර පිළිකා හා හඳු රෝග වැළැඳීමේ අවදානමක් ඇති බැවෙන්

මස් අනුහව කිරීමේදී තෙල් සහ සම ඉවත් කළ යුතු අතර, මස් සීමිත ප්‍රමාණයක් ආහාරයට විකතු කර ගත යුතුය. හඳු රෝග හා රැකිරාවානින් අවතිරතා ඇති අයද, මස් අනුහවය සීමා කළ යුතුය.

මස් පිස ගැනීමේදී අධික ලෙස තෙල් යෙදු හෝ බැඳුගත් මස් හා වින්දු ව්‍ය මිරසට පිස ගැනීම, තැම්බීම හෝ රෝස්ට් කිරීම සේවනයට නිතකරය.

අවම වශයෙන් දිනකට වික්වරක්වත් මස් හෝ මාල් ආහාරයට විකතු කරගත හැකි නම් ව්‍ය සුදුසුය. මෙය තරමක කැබල්ලක් වීම (ග්‍රෑම් 30 - 40 පමණ) සුදුසුය.



පියලු සහ රතිලු හෝග

කඩල, කවිල, මූං ඇට, පරිප්ප වැනි පියලු (ඇටවර්ග) වලද, බේංචි, මෑ, දූෂිල, සේෂය, වැනි රතිල හෝගවලද, ප්‍රෝටීන් බහුලව ඇත. මේවා මාංග ආහාර තරම් මිළ අධික නැති නමුත් ගුණය අතින් පොහොසත් බැවින්, මාංග වෙනුවට හාවිතා කළ හැක. නිර්මාංග ආහාර ගන්නා අයට ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට මෙම ආහාර කාන්ඩිය හාවිතා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ග්‍රෑට්‍රයට අත්‍යවශ්‍ය ඇමධිනෝ අම්ල වලින් සමඟරක් පියලු ඇට වර්ග වල අඩු වුවත්, විම ඇමධිනෝ අම්ල බත්වල අඩිගු බැවින්, රතිල හෝග හා ඇට වර්ග බත් වැනි ධාන්‍ය වර්ගයක් සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීනවල තත්ත්වය උසස් වේ. ප්‍රෝටීනවලට අමතරව ආහාර දැරවීම පහසු කරන තන්තු වර්ග ද, විවිධ වර්ග ද (ඩී සහ සී), කැල්ඩියම් හා යකඩ ද මෙම රතිල හෝගවල බහුලව අඩිගුය.



කිර හා අස්ට්‍රී පෝෂණය

කිර, යොශරී, මුදවුපු කිර සහ විස් වැනි කිර ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් අනුනය. කිරවල දත් සහ අස්ට්‍රී වර්ධනයට අවශ්‍ය වන කැල්සියම් සහ ගොස්පරස් බහුලව ඇති අතර, විය පිෂ්චය (ලැක්ටෝස්), ප්‍රෝටීන් සහ විටමින් වලින්ද සහිත ආහාරයකි. කිර යොළයේ වැඩිපුර විටමින් ඒ අඩංගුව ඇත. දිනපතා කිර පානය කිරීම හෝ කිර මිශ්‍ර ආහාර ගැනීම හා තිකි ව්‍යායාම සමඟ ක්‍රියාකැලී ප්‍රවිත්‍යක් ගතකිරීම, අස්ට්‍රී වර්ධනයට හා අස්ට්‍රී ශක්තිමත් වීමට උදෑස් වේ.

දිනකර ගත යුතු කිර ප්‍රමාණය කොපමත් ද?

මළයින්, යොවුන් වියේ පසුවන අය හා ගැනීම් මානාවන් ඇතුළුව සංම වයස් කාණ්ඩාකටම අයත් අය, දිනපතා කිර විදුරු විකක් (මිල් ලිටර් 200) හෝ 2 ක් ගැනීම සුදුසුය. අවුරුදු දෙකට අඩු දුරටත්ව මව් කිර ඉතාම සුදුසු කිර වර්ගය වන අතර, ඔවුන්ට නැවුම් කිර හෝ පිරි කිර අඩංගු තොවේ. මුදවුපු කිර හෝ යොශරී පෝෂණ ගුණයෙන් අනුත අතර, අතුරුපසක් ලෙස හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර, කෙටි ආහාර වේලක් ලෙස ගැනීමට සුදුසුය.

කිරවල අඩංගු සංත්‍යුත්ත මෙදය

කිරවල අඩංගු සංත්‍යුත්ත මෙදය වැඩිහිටියන්ට විතරම් තිනකර නොවන අතර, මේද රහිත කිර පාවිත්‍ය ව්‍යාපෘති සුදුසුය. හැඳු රෝග, රැකිර්හාම අවතිරනා, අධි කොලොස්ටිරෝල් තත්ත්ව ඇති අය විශේෂයෙන් මේද රහිත කිරවලට යොමුවිය යුතුය.

නැවුම් කිර

නැවුම් කිර ආහාර ලෙස ගැනීම, පිරිකිර හාවිතයට වඩා සුදුසුය. නැවුම් කිරවල ස්වාහාවික පෝෂණ ප්‍රඛාරී බහුලව අඩංගු අතර, විෂි කැනීම රසායනිකයන් අඩංගු තොවේ.

“මිස්ට්‍රේයෝපොරේස්ස්” හෙවත් අස්ට්‍රී තුන් විමේ රෝගය ඇති වන්නේ දීර්ඝකාලීනව ගැරුරයට ලැබෙන කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩු වීම හේතුවෙති. කිර සහ කිර ආහාර ඔබගේ ආහාරයට දිනපතා විකතු කර ගැනීමෙන් මෙම රෝගය වළක්වා ගත හැක.



ඩිඩ්‍ර ආහාරය කළනා මධ්‍යස්ථා මේද තුමාණයක නොවීමෙන් සැරුණු යුතු නොවා ඇති ප්‍රතිඵලිය.

තෙල් සහ මේදය ගෙරිරයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ සංස්ටිකයකි. විටමන් ඒ, ඩී, ඩී, ඩී වැනි අත්‍යවශ්‍ය විටමන් වර්ග ගෙරිරයට උරා ගැනීමටද, මේදය අත්‍යවශ්‍යය. මේදය ඉනාමන් ගක්නි ජ්‍යෙෂ්ඨ ආහාරයක් වන අතර එය ආහාරයට රුසයක්, සුවදක් හා ආහාර ගැනීමට රැකියක් ඇති කරයි. මේදය මගින් බෛ ගන්නා ගක්නිය, දිනකට ගන්නා සියලු ආහාර පානවලින් 30% නොවුක්මවිය යුතුය.

ආහාර තුළ එහි ර්සායනික ස්වභාවය අනුව, මේදය සංතෘප්ත සහ අස්ථාප්ත මේදය වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

සංතෘප්ත මේදය

සංතෘප්ත තෙල් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර භාවිතය හේතුවෙන් අධි කොලොස්ටෝරෝල් තත්ත්ව, රැකිර නාල මේදය මගින් අවහිර වීම නිසා ඇතිවන හඳු රෝග, අධි රැකිර ඒබිනය, අංශ භාග වැනි රෝග තත්ත්ව වලට ගෞදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ. විඛැතින් සංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාර භාවිතය අවම කළ යුතුය.

සංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාර ලෙස යොදාය සහිත කිරී හා යොදාය සහිත කිරී මිශ්‍ර ආහාර (බටර්, විස්), සොයේපස, මස්, පේස්ට්‍රී, පැටිස්, රෝල්ස් වැනි කෙරී ආහාර සහ සමහර ව්‍යුවහාර තෙල් වර්ග (පොල්ගෙල්, ගාමිනෙල්) හැඳුන්විය හැකිය.



පොල් හා පොල්ගෙල්



ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිපුරම ආහාරයට ගන්නා මේද ප්‍රහාරය පොල් හා පොල්ගෙල්ය. පොල්ගෙල් හා පොල්වල ඇශ්‍රේල්ද සංතෘප්ත මේදය වන අතර, විය රසායනිකව මධ්‍යස්ථා දුම්වාල් ආකාරයෙන් පිහිටා ඇති බැවින්, වීම මේදය ගෙරිරය තුළදී ඉක්මනීන් දහනය වේ. වීම නිසා රැකිර නාල අවහිර කිරීමේ අවදානම, කිරී

සහ මස් වැනි සත්ත්ව තෙල්වල ඇති සංත්ත්ති මේදුවලට වඩා අඩුය. විනමුද අධිකාලෝස්ටරෝල් තත්ත්ව හා රැඳිර නාල අවහිරතා ඇති අයට හා විම රෝග වැළදීමේ අවදානම ඇති අයට පොල්තොල් වෙනුවට, අසංත්ත්ත තෙල්, විකල්පයක් ලෙස හාවතා කිරීම සූදුසුය.

පස් දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් දිනකට වික් පොල් ගෙධියක් හාවතා කිරීමෙන් මේදුය හාවතා කිරීම සීමා කළ හැකිය.

පොල්වල 34% මේදුය ද, 3% පෝරීන ද, 15% පිෂ්චිය ද අධිංග රේ. එබඳින් පොල්කිර පමණක් හාවතා කිරීමට වඩා පොල් මිශ්‍ර ආහාර ගැනීමෙන් (ලදා: පොල් සම්බේල, රෝරී, පිරිවු, පොල් මිශ්‍ර කොල මැල්ලම්) පොල්වල ඇති අනෙකුත් පොෂ්‍ය පදාර්ථයන්ද උඩාගත හැකිය.



අසංත්ත්ත මේදුය

මෙය බහු හා ඒක අසංත්ත්ත ලෙස වර්ග දෙකකි.

1 ඒක අසංත්ත්ත මේදුය

ඒක අසංත්ත්ත මේදු මගින් හඳු රෝග හැතුළු රැඳිර වාහිනී අවහිරතා සතින රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි. ඒක අසංත්ත්ත මේදු අධිංග ආහාර වෙස අම්ලගැටපේර, කපු මද, රටකපු, තලගෙල්, තල, කොට්ටිවි, ඔල්ලීවි තෙල්, කැනෝලා තෙල් සඳහන් කළ හැක. මේවා දිනපතා ආහාරයට විකනු කරගැනීම යෝගනය.



2 බහු අසංත්ත්ත මේදුය

රැඳිර නාලවල මේදුය තැන්පත්වීම වැළැක්වීමට හා රැඳිරය කැරීගැසී රැඳිරනාල අවහිරවීම වැළැක්වීමේ හැකියාව බහු අසංත්ත්ත මේදුවලට (ඩමේගා 3 සහ 6) ඇත. හඳුයාබාධ සහ අංශ හාග වැනි රෝග වළක්වන ගුණය ඇති නිසා මෙම මේදු හදුවතට නිතකර මේදු ලෙස හඳුන්වයි.



අපගේ ගර්රය ගොඩ නැති ඇති සෙසල පටල තිපදුවීමටද, මෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාව ලබාදෙන ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයට ද, මෙම මේද අම්ල වර්ගය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ලදුරුවන් සහ ප්‍රමාදීන්ගේ මොළය සහ ස්නෑඩු පද්ධතියේ වර්ධනයට ද, ඇත්තේ පෙනීම ඇති කිරීමට ද, බහු අසංත්‍යාප්ත මේදය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

DHA මේද අම්ලය

DHA නැමති බහු අසංත්‍යාප්ත මේද අම්ලය මවිකිර වල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඇත. ගර්හනී හා කිරීදෙන මවිවරුන් මාල් සහ තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග ආහාරයට ගැනීමෙන් මවිකිර වල ඇති DHA ප්‍රමාණය වැඩිවන අතර, ලදුරුවන් සහ ප්‍රමාදීන්ගේ මොළය සහ ස්නෑඩු පද්ධතියේ වර්ධනයට ද, පෙනීම ඇති කිරීමට ද, මෙය ඉතා වැඳුගත් වේ.

බහු අසංත්‍යාප්ත මේදය අඩංගු ආහාර වෙස මාල්, තල, තලනේල්, සේශයනේල්, සුරියකාන්ත තෙල්, ඉරුණ තෙල් සහ කපු වැනි තෙල් සහිත විවිධ ඇට්ටර්ග ගත හැකිය.



ජ්‍යාල මේදය

අසංත්‍යාප්ත මේද අම්ල අධික උෂ්ණත්වයක දහනය කිරීමේදී, මෙම මේද කාණ්ඩාය ඇති වේ. ජ්‍යාලස් මේදය මගින් ගර්රයේ අභිතකර කොළෙස්ටෝරොල් වර්ග ඉහළ ගොස්, රැඹිර වාතිනී අවතිරනා ඇති වීම සහ හඳු රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

ගාම් තෙල් සහ ව්‍යුෂ්ථා තෙල් වැනි අනෙකුත් අසංත්‍යාප්ත තෙල් ගොඩ ආහාර ගැඹුරු තෙල් බැඳ ගැනීමේදී මෙම අභිතකර ජ්‍යාලස් තෙල් ඇති වේ. මේ තිසා මෙම ව්‍යුෂ්ථා තෙල් ගැඹුරු තෙල් බැඳ ගැනීමට නොගත යුතුය.



වියේම මෙම අභ්‍යන්තර තෙල් බැඳීමෙන් පසුව නැවත නැවත භාවිත කිරීමේදී ප්‍රාන්ස් තෙල් මට්ටම ඉහළ යන නිසා විය ද නොකළ යුතුය.

පොල්තෙල් වල ඇත්තේ සංතෘප්ත තෙල් වර්ගයක් වන බැවින්, විය ගැඹුරු තෙල් බැඳීමට මෙන්ම, භාවිත කළ තෙල් නැවත වාරයක් භාවිතයට සූදුසුය. පොල් තෙල් මින් ප්‍රාන්ස් තෙල් ඇති වීමේ අවදානම අඩුය.

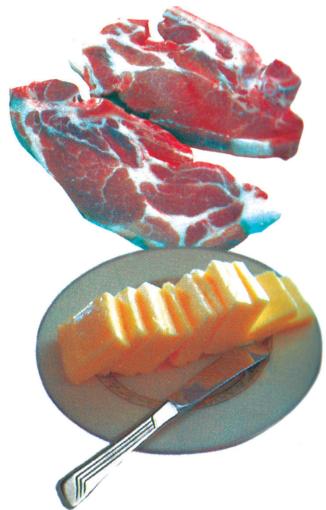
දේකුට්, පැරිසි වැනි බේකර නිෂ්පාදනවලද, කරීමරී, රෝල්ස්, වැනි ගැඹුරු තෙල් බදින ලද ආහාර වලද, බිස්කට් දේක් සහ සමහර මාගරන් වර්ග වල ද, අධික ලෙස ප්‍රාන්ස් මේදය අන්තර්ගත බැවින්, විම ආහාර ගැනීම සීමා කළ යුතුය.



කොලොස්ටෝල්

කොලොස්ටෝල් නම් මේදය, ගරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍ය වන මේද කොටසක් වන අතර එය ගේරය තුළම නිපදවා ගත හැක. රැකිර වාහිනී අව්‍යාපිතතා සහ අධි කොලොස්ටෝල් තත්ත්ව ඇති අය කොලොස්ටෝල් අධික ආහාර සීමා කළ යුතුය. මස්, බිත්තර, යොදය සහිත කිරී, වීස්, සහ ඉස්සන් වැනි ආහාරවල කොලොස්ටෝල් බහුලව ඇත.

ශ්‍රී ලංකා කිඩින්ගේ ආහාර පරිහෝජන රටාව සැලකීමේදී, ආහාර පිසීම සඳහා අධික ලෙස තෙල් භාවිතයන්, තෙල් අධික ක්ෂේත්‍ර ආහාර භාවිතයන්, නිවියේ පිළියෙළ කළ ආහාරවලට වඩා පිට අවන්හල්වල ආහාරවලට වැඩි රැකිකත්වයක් දැක්වීමත් සිංහ ලෙස වැඩි වී ඇත. මේ නිසා තරඟාරුව, දියවැඩියාව, භා හඳු රෝග ඇති වීමේ අවදානම වැඩි වී ඇත.



නිරෝගී දිවියක් උදෙසා මේද ආහාර ගත යුත්තේ කෙසේද ?

නිරෝගී දිවි පැවතෙම උදෙසා තෙල් සහ මේදය අඩංගු ආහාර සිමා සහිතව සුදුසු අනුපාතවලින් ගැනීම යෝගෘය.



ආහාර මගින් බ්‍රාගත්නා ගක්තියෙන් මේද වශයෙන් බ්‍රා ගත යුත්තේ 15 - 30% අතර ප්‍රමාණයයි. ව්‍යුත් නිසා සියලු මේද ආහාර භාවිතය සිමා කළ යුතුය.



සංත්බ්ධ මේද ආහාර මගින් බ්‍රාගත්නා ගක්තිය මුළු මේද ආහාරයෙන් 10% ක් නොමැත්වා යුතුය.



කිරී ගොදය, බටර්, එස් වැනි කිරී ගොදය මිශ්‍ර ආහාර, උෂරු මස් සහ අනෙක් මස්වල ඇති මේද කොටස්, සූත්‍රීක ආහාර ව්‍යුත් ආහාරයට ගැනීම සිමා කළ යුතුය.



අත්‍යවශ්‍ය බහු අසංත්බ්ධ මේද සහිත ආහාර 6 - 10% අතර ප්‍රමාණයක් (මුළු මේද ආහාරවලින්) දිනපතා ආහාරයට ගන්න. මාල්, තල, තලනේල් ආහාරයට විකතු කර ගැනීමෙන් මෙය බ්‍රාගත හැකිය.



ඉහත මේද කාණ්ඩ දෙක නැරඹු විට ඉතිරිය එක අසංත්බ්ධ ගණයේ මේදවලින් බ්‍රාගතීම යෝගෘය. අලිපෝර්, කළුමුද, රටකප්, තල භා කොට්ඨාස වැනි ශ්‍රී ලංකිය ආහාරවල මෙම මේද ව්‍යුගය අඩංගුය.



ඛාන්ස් මේදය නැමති ඉතා අනිතකර මේද කොටස් අඩංගු ආහාර ගැනීම අවම කළ යුතුය.



දිනපතා ව්‍යුත් ආහාර මේද කොටස් දුහනය කිරීමට ඉඩ සලසන්න.





සිනි, පැණිරක කැම, ලුණු සහ ලුණු කතින ආහාර භාවිතය අඩු කරන්න.

සිනි

අධික සිනි සහිත ආහාර මොනවාද?

ශ්‍රී ලංකිකයන් සිනි සහ පැණිරස කැමටවලට තදබල කැමැත්තක් දක්වයි. සිනි යෙදු තේ හා කේප් පානය කිරීම අපගේ පුරුද්දකි. කාරිම බිම වර්ග හෝ සිනි යෙදු බේත්තල් කළ පළපුරුණ යුතු, අයිස්ත්‍රීම්, කේක්, බිස්කට් හා වොකලට් වර්ග විමෙන්ම විවිධ වොන් සහ කැන්ඩ් වර්ගවලද අධික සිනි ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගතව ඇත. අධික සිනි සහිත මෙම ආහාර දිනපතා භාවිතය සූදුසු නැත.

සිනි අධික ආහාර දීර්ශකාලීන ගැනීම නිසා සිදුවන අනිතකර බලපෑම් මොනවාද?

සිනි හෝ සිනි අධික ආහාර ගැනීමෙන්, වික්වරම රැකිරෝයේ සිනි මට්ටම විශාල ලෙස ඉහළ යාම සිදු වේ. දීර්ශක කාලීනව සිනි අධික ආහාර ගැනීමේදී නිතර ඉහළ යන රැකිරෝයේ සිනි මට්ටම මගින් අත්තාගයේ ඇති සෙසුල අධි උත්තේෂනය කර විනාශ කර දුමයි. මෙය දියවැඩිය රෝගයට මග පාදුයි.

සිනි සහිත ආහාර දීර්ශක කාලීනව ගැනීම නිසා ගක්ති අතිරික්තයක් ගැරිරය තුළට වික්වන අතර, මෙහි ප්‍රතිල්ලයක් ලෙස තරඟාරුවද, ව්‍යුහාත්මක දියවැඩියාවද, අධි රැකිරෝ පිළිනය හා පිළිකා වැනි බොහෝමයක් රෝගවලට ඇති අව්‍යාහාර දු වැඩි වේ.

දත් දිරායාම

සිනි පරිහෝෂනය සහ දත් දිරායාම අතර සැපු සම්බන්ධතාවයක් ඇත. බහු, අල, බිතල, ධාන්, වැනි පිටි සහිත ආහාරවල ඇති සිනි, පළතුරු හා නැවුම් කිරිවල ඇති සිනි, දත් දිරායාම කෙරෙහි බලපෑමක් නොකරන අතර, සිනි කෘතිමව විකුතු කළ ආහාර නිසා දත් දිරායාම සිදු වේ.

සිනි භාවිතය අවම කරගත හැක්කේ කෙසේද?

සිනි හෝ සිනි යෙදු ආහාර භාවිතය අවම කිරීමෙන් හා පළතුරු හා ව්‍යුහාත්මක ආහාර වල ඇති රසයට දිව තුරු කර ගැනීමෙන් මෙම අව්‍යාහාර තත්ත්ව මග හරවා ගත හැකිය.



ලුණු



කෘතිම ලුණු භාවිතය අවශ්‍ය වන්නේද ?

ශ්‍රී ලංකා කිරීම් ආහාර රස කිරීමට ලුණු යොදා ගන්නා අතර, ලුණු මගින් ගෙරිරයට සේවියම් නම් බිනිජ ලබනුය ලැබේ. වැදුනෙනු ගන්නා ස්වභාවික ආහාරවල ගෙරිරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සේවියම් ලබනුය අඩංගු නිසා කෘතිම ලුණු භාවිතය අවශ්‍ය නැත. විහෙන් දිනකට තේ හැන්දක් (ශ්‍රී ලංකා 5ක) පමණ ලුණු ප්‍රමාණයක් ආහාරයට වික්කර ගැනීමට ප්‍රථමවන.

ලුණු භාවිතය සීමා කළ යුත්තේ ඇයි ?

ලුණු හා අධි රැඳිර පීඩනය අතර සාපූරු සම්බන්ධතාවයක් පවතින බැවින් ලුණු භාවිතය සීමා කළ යුතුය. වැමෙන්ම අධි රැඳිර පීඩනයෙන් පෙළෙන අයට ලුණු භාවිතය, ඉතාමත් සීමා සහිත විය යුතු අතර, පොටොසියම් අඩංගු වැළවල්, පළතුරු ආහාරයට එක් කර ගැනීම මගින් ලුණුවල බෙඟෙම තව දුරටත් අවම කර ගත හැක.

ලුණු අධික ආහාර මොනවාද ?

අප වෙළඳපොලෙහි දක්නට ලැබේන පිරි සැකසුම් කරන ලද විවිධ ආහාර වර්ගවල විස්කේෂු, ක්ෂේමීක තුළුලස්, සේස්, අව්චාරු, වරිති, බිර්ස, සොස්ස්ජස්, මේටබෝල්ස්, පේස්ට්‍රේ හා සුජ්කැටවල ලුණු අධිකය. කරවල, හාල්මස්සන් ලුණු යොදා කළේතබාගන්නා නිසා ඒවා පිළියෙළ කිරීමේදී ලුණු ඉවත් කිරීමට, පිසිමට පෙර උණු වතුරේ ස්වල්ප වේලාවක් තබා සේදාගැනීම යොශ්‍යය.

ලුණු භාවිතය අඩු කිරීමට

පහත පියවර අනුගමන කරන්න.

1. කසම පිස ගැනීමට යොදාගන්නා ලුණු ප්‍රමාණය කුමයෙන් අඩු කරන්න.
2. රස වැඩි කිරීමට අනෙකුත් කුල් බඩු යොදාගන්න.
3. අවන්හල්වලින් ආහාර ගැනීම වෙනුවට ලුණු අඩුවෙන් යොදා නිවසේදී පිළියෙළ කරන ආහාර අනුහවය පුරුදු වන්න.
4. පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර අනුහවය සීමා කරන්න.
5. අවන්හල්වලින් අනුහව කරන කෙටි ආහාර සීමා කරන්න.



පිරසිදු ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න.

අපගේ ගේරුරයේ තුනෙන් දෙකකටත් වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ ජලයයි. ගේරුරය තුළ සිදුවන විවිධ පරිවෘතීය ත්‍රියාවලි සඳහා ජලය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.

ජල පානය කළ යුත්තේ ඇයි?



ලතු කර නිවාගත් ජලය පානයට සූදුසු අතර, දිනකට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය ද්‍රව්‍ය පුරු සමානව බෙදී යා යුතුයි. විනම් ජලය පානය කිරීමට පිපාසය දැනෙන තුරු සිරිය යුතු නැත. ශ්‍රී ලංකාව ස්ථානීය කළුපිය රටක් වන නිසා ගේරුරයෙන් ජලය පිටතීම වැඩිය. විමෙන්ම මුතු පද්ධතිය ආක්‍රිත රෝග වැළඳීමේ අවබ්‍යන්ම අඩු කිරීමට, ජලය දිනකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය පානය කිරීම වැදගත්ය. දිනකට වික් පුද්ගලයෙකු ජලය ලීටර් 1.5 -2.0 (විදුරු 7-8) දැක්වා ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතු අතර, ගේරුරයේ බර අනුව පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

ජල පිරසිදු කිරීම



ජලය විවිධ ක්‍රමවලින් අපවිතු වේ. බැක්සීරියා, පරපෝෂිතයන්, වෙළඳ වැනි රෝගකාරක නිසාද, කෘමිනාශක, කාර්මික අපද්‍රව්‍ය, බැරලෝහ්, නයිටිට්‍රෝට්‍රු හා උලෝරසිඩ වැනි රසායනික ද්‍රව්‍යයා මෙයට හේතු වේ. ජලය පිරසිදු කිරීම සඳහා හොඳින් ජලය ලතු කර නටවා ගත යුතු අතර, විමෙන් රෝග ඇති කරන ඡීවින් විනාශ වන අතර, ජලයේ පවතින තාවකාලීක කළුනානාවය අඩු කර ගැනීමට පුළුවන. විහෙන් ජලයට විකතු වූ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට මෙය විතරී සූදුසු කුම්පයක් නොවනු ඇත. විමෙන්ම ජලයෙහි උලෝරසිඩ අධික පුද්ගලික පිටත් වන අය ජලය පිරසිදු කිරීම සඳහා ජල සම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලය මගින් විශේෂයෙන් මෙම කාර්යය සඳහා නිෂ්පාදනය කරන ලද හෝ ශ්‍රී ලංකා දැන්ත වෙළඳා සංගමය මගින් නිර්දේශන ගෘහස්ථ වතුර පෙරණය හාවිතා කළ යුතුය.

තේ භා කෝපි

තේ සහ කෝපි ශ්‍රී ලංකානිකයන් අතර ප්‍රචලිත උත්තේපක පාන වේ. තේ වල අඩංගු ප්‍රතිඵලක්සිකාරක සහිත “උල්ලේවනොයිඩ්” මගින් රැකිරීම හැඳුව යොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කරන අතර, රැකිරීම පීඩිනය කෙරෙනි ඇති කරන බැබලපෑම මගින් හඳු රෝග ඇති කිරීමේ අවදානම අඩු කරයි. විනෝත් තේ වල අඩංගු වැතින් වැනි සංස්කිත මගින් ආහාරයේ ඇති යකඩ අවශ්‍යතාවය වළක්වන බැවින්, ආහාර ගැනීමට පෙර හෝ පසු පැය දෙකක් පමණ යන තෙක් තේ පානය කිරීම සුදුසු නොවනු ඇත. නිතර කෝපි පානය සුදුසු නොවන අතර, විය රැකිරීම පීඩිනය වැඩි වීමට හා හඳු ස්පන්දනයේ අසාමාන්‍යතා ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.



ස්වභාවික පාන වර්ග

තැමිලි, කුරුමිබා වැනි ස්වභාවික පාන වර්ග ද, බෙලිමල්, රණවරා, ඉරුමුසු හා කොළ කැඳ වැනි ඕජයිය පාන වර්ග ද, ගේරයට පිතකර අතර, ව්‍යුතින් ගේරයට අවශ්‍ය බනිජ ලබනු හා ඕජයිය ඉතුයු ද ලැබේ.



කෘතිම බීම වර්ග

කෘතිම සිසිල් බීම හා කෘතිම පළනුරු යුතු බොහෝමයක් සිනිවලින් පිරි ඇත. තවද මෙම කෘතිම බීම වර්ග පිළුයෙල කරනු ලබන්නේ කළුන්බා ගැනීමට යොදන රසායන ලිඛි, වර්ණ කාරක, රසකාරක හා සුව්‍යකාරක හාවත කරමිනි. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය ආසාත්මකතාවය, ඇදුම, හතිය, පීනස හා පිළිකා වැනි රෝග තන්වයේ ඇති වීමට හේතු විය හැකිය. තවද, කෝලා වැනි බීම වර්ග දත්ත්වල එනම්ලයට හානි කරන අතර, මෙවතින් රසකළ දීමවලට කුඩා දරුවන් පුරුදු වීම නිසා ප්‍රධාන ආහාර වේල් මගහැරීම නිසා වර්ධනයේ ගැටළු මතුවිය හැකිය.



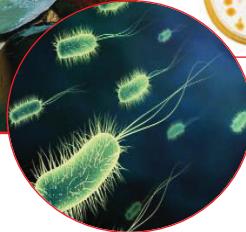
පිරසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර අනුකට කරන්න.

අපගේ සංකීර්ණ ජිවන ර්ථාවන් සමඟ නැවුම් ආහාර සපිරි සම්පූද්‍යායානුකුල ආහාර ර්ථාවන් බැහැරව, අප අවන්ගල්වල පිළියෙල කළ කෘම, ක්ෂේත්‍රික කෘම හෝ, සකස් කළ කෘම භාවිතයට කුමයෙන් තුරුවෙමින් පවතී. මෙම කෘම අපවිත විමේ අවදානම, තිවසේ පිළියෙල කළ ආහාරවලට වඩා ඉනා වැඩිය.

ආහාර අපවිතවන විවිධ කුම මොනවාද ?

බැක්සේරියා, වෙටරස හා විවිධ දිලිර වර්ග ඇතුළු නොයෙකුත් ක්ෂේත්‍ර ජිවින් මගින් ද, ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී මිශ්‍ර වන විවිධ අනිතකර දුව්‍ය නිසා ද, ආහාර නිෂ්පාදනයේදී ආහාරයට විකතු කරන විවිධ දුව්‍ය නිසා ද, ආහාර අපවිත්වීම හෝ ආහාරයට තුසුදුසු වීම සිදු වේ. ලෝහ භාජන හා විනය, වීම භාජනවල ඇතුළු සහිත ආහාර පිසීම හා ව්‍යාවස්ථා යොදන කෙම් නාංක ගේර ගත වීම නිසා වකුග්‍ර්‍යාවලට අනිතකර බලපෑම් ඇති වේ.

මිට අමතරව ආහාර නිෂ්පාදනයේදී නිෂ්පාදකයින් හා වෙළෙන්දන් විසින් සිදු කරන විවිධ අනුමිකතා නිසා ආහාර අපවිත වේ. මාල නරක්වීම වැළැක්වීම සඳහා ගෝමලීන් විකතු කිරීම, භාවිතයට තුසුදුසු වර්ණාක සමඟ ආහාරවලට විකතු කිරීම, ආහාර රස ගැන්වීම සඳහා සැකරින් වැනි රසකාරක යොදා ගැනීම, කහකුඩා සමඟ දැහැය කුඩා මිශ්‍රකිරීම හා නැවුම් කිරීම ස්ථානය වැඩිකිරීම සඳහා දුරියා එකතු කිරීම වැනි ත්‍රියා ඉන් සමඟකි.



විළවල් සහ පලතුරු

ඡිඛගේ ගෙවත්තෙන් නැවුම් විළවල් හා පලතුරු ලබාගත හැකිනම් විය වඩා ආරක්ෂාකාරීය. හැකි සැම විටම නැවුම් විළවල් සහ පලතුරු පමණක් මිලදී ගන්න.

ආහාර පිළියෙර කිරීමට පෙර විළවල් සහ පලා වර්ග කිහිප වරක්, නොදින් ජලය යොදා සේදා පිරිසිදු කළ යුතු අතර, විමැතින් විෂධීජ හා රසායනික උච්ච ඉවත් වේ. පලතුරු කිරීමට පෙර සඩන් යොදා නොදින් සේදා ගැනීම හා සුදුසු පලතුරුවල පිට පොත්ත ඉවත් කර ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය.



මාල්

මත්ස්‍ය ආහාර ඉක්මනීන් නරක් විමේ හැකියාව ඇති නිසා, අමුත් මාල් පමණක් මිලදී ගත යුතුයි. මාල්වාගේ ඇස් බොල වීමෙන් තොරව පැහැදිලිව, දිප්තිමත්ව තිබිය යුතු අතර, කොරපොතු සහ සම දිප්තිමත් ස්වභාවයෙන් යුතු විය යුතුය. මාල්වාගේ සිරර ඇගුල්ලෙන් වැඩිමේදී ඇතුළට විධිමත් තොමැතිව තද ගෙනයක් යුත්ත විය යුතුය. මාල්වාගේ කරමල් දිප්තිමත් රතු පැහැයෙන් යුත්ත වීම සහ මාල් කැපීමෙන් පසු, මස රතු පැහැයට පෙනේ නම් විමැතින් අමුත් මාල් හඳුනාගත හැකිය.



මස්

දිප්තිමත් රතු නො රෝස පැහැයෙන් යුතු අතින් ඇල්ලු විට රිස්සන නො සෙවල ස්වභාවයක් තොමැති මස් පමණක් ආහාරයට සුදුසුය. ශීතරක්තා තුළ මස් දිගු කළක් තැබූ විට මස් වියලී, ශීත පිළිස්සුම් ඇතිවිය හැක. විවැනි මස් ආහාරයට නුසුදුසුය.



බිත්තර

බිත්තර සමග මිශ්‍ර වී “සැල්මොනෝල්ලා” වැනි අනිතකර රෝග කාරක හරිරයට අභ්‍යුල් වීමට ඉඩ ඇති බැවින් භාවිතයට පෙර බිත්තර ආහාරයට සුදුසුදැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය. කුකුල් අස්ථි තැවර ඇති බිත්තර නො බිඳී ඇති බිත්තර මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න. බිත්තර බිඳීමට පෙර





සඩන් යොදා හොඳින් සේදුන්න. වතුර හා ජනයක බැංස්හිටු විට නරක් වූ බිත්තර උඩ මතුවේ. බිත්තර විවෘත කළ විට සියලුම දුරගන්ධියක් හෝ පැහැය වෙනස්වීමක් තිබුණුහොත් විවෘත බිත්තර හා විතයට සුදුසු නැත. බිත්තර හොඳින් තමිබා හෝ බැඳ ගැනීමෙන් පසු ආහාරයට වික්කර ගැනීම ආරක්ෂකාරිය. අමු බිත්තර හෝ බාගෙට තැමිඩු බිත්තර මගින් රේග වැළඳීමේ අවදානමක් ඇත.

කිර

කිර ඉක්මනින් නරක් වීමේ අවදානම ඇති ආහාරයකි. නැවම් කිර හොඳින් උතු කර නට්ටා පානය කළ යුතුයි. කිර හෝ කිර ආහාර මිළ දී ගැනීමේදී නිෂ්පාදිත දිනය හා කළේ ඉකුත්වීමේ දිනය ගැන සැලුකිලිමත් විය යුතුය. පාස්වරිකරනුය කරන ලද කිර හා යොගරි ඇතුළු කිර ආහාර මිළදී ගැනීමට පෙර, ඒවා ශිනකරනුයක ගඩඩා කර තිබේදැයි සැලුකිලිමත් විය යුතුය.

පාස්වරිකරනුය කළ කිර දින හතරක් පමණක් ශිනකරනුයක තබාගත හැකි අතර, පීවාතුහරනුය කළ කිර මාස හයක් ශිනකරනුයක ගඩඩා හොකොට කළේතබාගත හැකිය. වැහෙත් පීවාතුහරනුය කළ කිර විවෘත කළ වහාම ශිනකරනුයක තැඩිය යුතුය.

ඛාන් හා අඡට වර්ග

අප ආහාරය ගන්නා විවිධ ඛාන් වර්ගවල ප්‍රක් හා දිළිර වැඩීම නිසා විවිධ විෂ ද්‍රව්‍ය විම ආහාරයට විකතු වේ. කප්, බඩුරුණු, රටිකප්, මිරස් සහ පොල් (කොප්පර) වල වැවෙන ප්‍රස් වර්ග නිසා ගර්රයට අනිතකර “අයෝලෝටොස්සින්” වැනි විෂ වර්ග විකතු වේ. මෙය පිළිකා කාරකයකි. ඛාන් හා කප් වර්ග මිළ දී ගැනීමේදී අවපනෙහි ගැනුනු හෝ රසය වෙනස් වූ ඒවා මිළ දී ගැනීමෙන් වළකින්න.

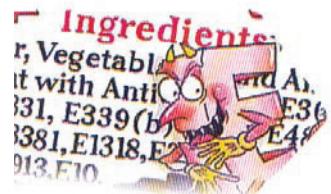
අසුරුම් කරන ලද ආහාර

ඊන් කරන ලද ආහාර ද්‍රව්‍ය මිළ දී ගැනීමට පෙර අසුරුම් නොතැබුන, මෙ නොබැඳුනු, පිම්බීමකට ලක්නොවූ හා සිදුරු රහිත අසුරුමක් දැයි සැලකිලිමත් විය යුතුය. තවද, පැකටී කරන ලද ආහාරවල මුළුව බිඳී ඇති දැයි

සැලකිමුන් විය යුතුය. විවැනි ආහාර හාවිතයට සූඩුසු නැත. ව්‍යෝගීම කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ගැන ඉතාමත් සැලකිමුන් විය යුතුය.

E අංකය

පිරිසෙකසුම් කරන ලද ආහාරවලට විකතු කරනු ලබන කල්තධාගේනීම සඳහා ගොදන ලද රසායනික උච්ච, විනම් ආහාර කල්තධාගේනීමේ උච්ච, වර්ණ කාරක, රසකාරක, සුවිදකාරක, ආහාර පැසුරුවමේ සඳහන් කර ඇති දැයි මෙන්ම එවාට අනුමත E අංකය සඳහන් කර ඇති දැයි සැලකිමුන් වන්න.

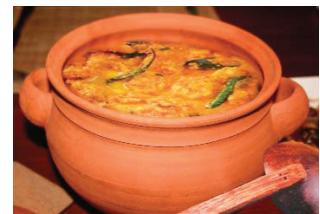


ආහාර පිසීම

ආහාර පිසීමට පෙර බඳුන් හොඳුන් සේවා වියලා ගැනීම වැදුගත්ය. මෙම බඳුන් මැටි බඳුන් නම් වඩාත් සූඩුසු. ව්‍යෝගීම මස්, මාල් කැපීමට ගොදා ගන්නා පිහිර සඩන් ගොදා පිරිසිදු කිරීමෙන් පසුව ව්‍යුවහාර, පෙනුමට කැපීමට හාවිතා කළ යුතුය. පිසු ආහාරය දෙදීමට වෙනමම හැඳි හාවිතා කිරීම වැදුගත් වන අතර, ආහාර පිසීමට පෙර, ආහාර අනුවයට පෙර හා වැසිකිල් හාවිතයෙන් පසු හා කුඩා ප්‍රමාදීන්ට ආහාර කැවීමට පෙර සඩන් ගොදා හොඳුන් ඇත් සේවාගත යුතුය.



ආහාර පිසීමේදී විෂි අඩංගු විෂයීජ විනාශ වන බැවේන් විශේෂයෙන් මස්, මාල්, බිත්තර හොඳුන් පිස ගැනීම වැදුගත්ය. පිසු ආහාර පැය දෙකක් ඇතුළත ආහාරයට ගත යුතු අතර, පසුව ආහාර ගැනීමට අදහස් කරයි නම් සිතකරනුයෙක ගබඩා කර නැවත ආහාරයට ගැනීමේදී හොඳුන් රත් කර ගැනීම ගෝගනය.



ආහාර පුරක්ෂිතව තැබිය නැකි උණුසුම් පරාසය කමක්ද ?

ආහාරයේ රෝගකාරක විෂයීජ වැඩීම වළක්වා ගැනීමට සේ.ග්‍රේ. අංශක 5 පහළ උණ්නත්වයක ගබඩා කිරීම හෝ සේ.ග්‍රේ. අංශක 70 ක ඉහළ උණ්නත්වයේ පිස ගැනීම වැදුගත් වේ.

වයාගම හා ක්‍රියාක්ෂල් වීම මගින් ප්‍රිය මනාත සහ තිරේකි සිරුරක තවත්වාගන්න.



පුද්ගලයෙකු කිහිම් වයස් කාණ්ඩයක වුවද, ඔහුගේ හෝ අයගේ සොඛන හා පෝෂණ තත්ත්වය තීරණය කිරීමට, ගැරීරයේ බර, ඉතාම වැදගත් සාධකයකි.

උසට සර්ලන නියමිත බර පවත්වා ගැනීමට පෝෂණභාෂික ආහාර පාන නිසි ප්‍රමාණයට ගැනීමත් දිනපතනා ගාරීරක ක්‍රියාකාරකම්වල යොදීමත් කළ යුතුය.

ශරීර ස්කේන් දුරශකය

පුද්ගලයෙකුගේ උසට සර්ලන නියමිත බර ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමේ මිනුම් දැන් ඩ්‍රිය් ප්‍රමාණය අය හෙවත් "ශරීර ස්කේන් දුරශකය" නම්න් හැඳුන්වේ. BMI අය තීරණය කිරීමට පුද්ගලයෙකුගේ බර (කි.ග්‍රෑම්) ඔහුගේ උසයින් වර්ගයෙන් (මිටර් වලින්) බෙදාහැරුණුය.

$$\text{BMI අය} = \frac{\text{ශරීරයේ බර (කි.ග්‍රෑම් වලින්)}}{\text{උස} \times \text{උස} \text{ (මිටර් වලින්)}}$$

තුළු බර : BMI අය 18.5 - 25 අතර

තිරේකි පුද්ගලයෙකුගේ විනම් උසට සර්ලන ගැරීර බර ඇති අයෙකුගේ අය ඉහත පරාසය තුළ තිබූ යුතුය.

අඩු බර : BMI අය 18.5 ට අඩු

පුද්ගලයෙකුගේ BMI අය 18.5 ට වඩා අඩුනම් ඔහු හෝ අය අඩු බර හෙවත් මන්ද පෝෂණ තත්ත්වයකින් පෙනෙන්. මන්ද පෝෂණය ඇති පුද්ගලයන්ට අනීමිකාව ඇතුළු විටමත් හා බහිර ලවණ උග්‍රණය රෝග ඇති වීමේ අවදානමද, විවිධ අකාද්‍යන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානමද වැඩිය.



X අධි බර : BMI අගය 25 - 30 අතර

X කරඩාර : BMI අගය 30 ට වැඩි

BMI අගය 25 ට වැඩි වූ විට අධිබර හෝ තරඟාරු ගණයට වැරේ. ගෙරිර බර වැඩි අයට හඳු රෝග, දියවැඩියාව, අධි කොලොස්ටෝරෝල් තත්ත්වය, අධි රැකිර පීඩිනය ඇතුළු රැකිර නාල අවහිරතා රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඉතා වැඩිය.

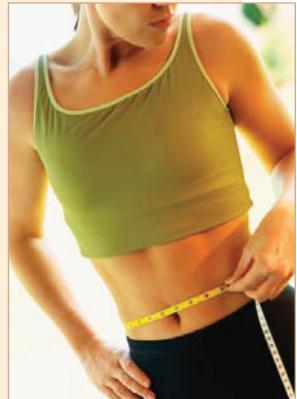
ඉණ වට ප්‍රමාණය (WAIST CIRCUMFERENCE)

පුද්ගලයෙකුගේ ඉණ වට ප්‍රමාණයත් (බඳ වටා ඇති මේද ප්‍රමාණය) වෘත පුද්ගලයාගේ දියවැඩියාව, හඳු රෝග හා රැකිර නාල අවහිරතා රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් අතර දැඩි සම්බන්ධයක් පවතින බව සෞයාගෙන ඇත.

වෘත රෝග සඳහා අඩු අවදානමක් ඇති නිරෝගි කාන්තාවක් (ආසියානු) ඉණවට ප්‍රමාණය අඟල් 31 (සේ.ම්. 79 ට) වඩා අඩු විය යුතු අතර, පුරුෂයෙකුගේ විය අඟල් 35 (සේ.ම්. 89ට) වඩා අඩුවිය යුතුය.

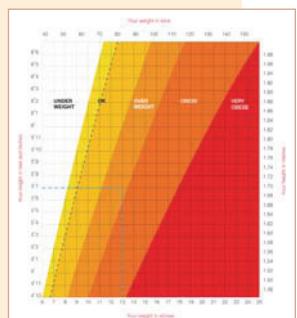
ඉහත සීමාවන්ට ලිඛිතෙන් ඉණ වට ප්‍රමාණය සහිත අයට වෙළදු උපදෙස් මත ආහාර පාලනය සහ නිසි ව්‍යායාම මගින් අවදානම අවම කරගත හැකිය.

එහි සැපුව සිටගන් විට, අවසාන ඉල ඇටය සහ උඩල් ඇටිය අතර හර් මැදින් වූ බලදේ වටප්‍රමාණය, ඉන්නේ වටප්‍රමාණය වේ. මෙය බොහෝ පුද්ගලයෙක්ගේ නාඩිය භරහා ගමන් කරයි.



ඡ්‍රෑම් ශේධිය වර්ධන සටහන

ලපනේ සිට වයස අවුරුදු 5 දැක්වා දුරටත්ගේ වර්ධනය මැන බැලීම සඳහා ප්‍රමා ශේධිය වර්ධන සටහන හාවිතා කරන අතර, ඡ්‍රෑම් මාත්‍ර සායන මගින් මෙය සිදු කරයි.





ව්‍යායාම හා ගාර්ඩක ක්‍රිය

වැඩිහිටි වයස (අවුරුදු 18 -65)

ගේරීරය නිරෝගීව, නිසි බරන් පවත්වා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියෙකු දිනකට පැය බාගය බැංකින් සතියකට දින පහක් ව්‍යායාමයක හෝ කය වෙහෙකා කරන කාර්යයක නිරත විය යුතුය. විසේම අවම වශයෙන් සතියකට දින දෙකක් මාරු ජේෂ්ඨන් වර්ධනය කරන ව්‍යායාමයක නිරත විය යුතුය.

වේගයෙන් ඇඟිල්ම, දිවීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදිම හෝ ව්ල්ලේ, වොල්බේල්, දැල්පන්ද, බැංච්මින්ටන් යනාදී විවිධ ක්‍රිඩාවල නිරත වීම මෙන්ම අතු ගැම, ගෙවතු වශය, ගෙවතු පිරසිදු කිරීම, හේත්වල සහ කුමූරුවල වැඩි ඇතුළු සියලු දේ ව්‍යායාම හෝ කය වෙහෙසා සිදුකරන කාර්යයන් වේ.



පළමා හා යොවුන් විය (අවුරුදු 5 - 18 දක්වා)

ප්‍රමාදීන් හා යොවුන් වියේ දැරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට පැය විකක් ගාර්ඩක ක්‍රියාකාරකමක හෝ ව්‍යායාමයක නිරත විය යුතුය.

මෙම ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථන ක්‍රියාක්ෂීලි හා වේගවත් ව්‍යායාම විය යුතුය. උදා:- දිවීම, උස හා දුර පැනීම, රිටි පැනීම, කවපෙන්ත / ගගුලිය විසි කිරීම වැනි මෙල හා ජවන පිටිය ක්‍රිඩා, පිහිනීම, ක්‍රිකට්, පාජන්ද, වොල්බේල් හා දැල්පන්ද වැනි කාමුනික හෝ කණ්ඩායම් ක්‍රියාය.



ග්‍රෑහනී හා කිරී දෙන මිවච්චන්

වෙනත් සෞඛ්‍යමය ගැටුවක් නොමැති ග්‍රෑහනී හා කිරී දෙන මිවච්චන් සඳහා හැකි සෑම දිනකම සුපුරුදු දෙනීක ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් සහ අවම වශයෙන් පැය භාගයක් වෙදාහු උපදෙස් මත සුදුසු ව්‍යායාම කිරීම යෝග වේ. විශේෂයෙන් මෙය ග්‍රෑහනී සමයේදී සිද්ධිය හැකි අනවශ්‍ය බර වැඩිවීම් පාලනයටත්, ප්‍රසුතිය පහසු කිරීමටත් උදාවී වේ.



ඉරිරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ ව්‍යායාම ඉරිරික සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කෙසේ ද ?

ඉරිරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ ව්‍යායාම මගින් ඔබේ ඉරිරික මස් පිළි හා විශේෂයෙන් හඳු පේෂී ගක්තිමත් කරන අතරම, සෑම ගෙරුර අවයවයකටම නොදු රැකිර සෑපූගුමක් ලබා දෙයි. ඉරිරික ක්‍රියා හා ව්‍යායාම මානසික ප්‍රබේදය ඇති කරන අතර, මානසික ආත්‍යතිය දුරට කරලීමටද, උදාවී වේ. ආහාර පාන මගින් ගෙරිරයට ලබා ගන්නා කැලරී ප්‍රමාණයට සම්මාශ්‍යව ව්‍යායාම හෝ ඉරිරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මගින් ඔබේ ගෙරුර බර තුළනය කිරීමට හැම විටම උත්සහ ගත යුතුය. ඉරිරික ක්‍රියාකාරකමක් වික දිගට කළ නොහැකි නම් විය මිනිත්තු 10 හෝ 15 කොටස් ලෙස වෙන්කර සිදු කළ යුතුය.



ආහාර සහ බර තුළනය

අධිබර ඇති අය ගෙරුර බර අඩු කර ගැනීමේදී, ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සම්පූර්ණයෙන්ම මගහැරීම නොකළ යුතුය. විමෙන්ම බර අඩු කර ගැනීමේදී සහියකට උපරිම ලෙස යුතුම් 500 ත් කි. ගුණම් 1 ක් අතර ප්‍රමාණයකින් බර අඩු කර ගැනීම සෞඛ්‍යයට හිතකර නිර්දේශය වේ.



ලසට සර්ව බර අඩු අය, ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කළ යුතුයි. මෙහිදී ගක්තිජනක හා ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර වැඩිපූර ගත යුතු අතරම, සාමාන්‍ය පර්දි තම දෙනීක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීය යුතුය.

දිනකට ගන්නා සියලු ආහාර, පාන ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට හා පේෂ්ඨලායි කෙටි ආහාර වේල් දෙකකට සිමා කිරීමටත්, ආහාර වේල් අතර, කාල පරතරයක් තබා ගැනීමටත් නිරෝග සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතකට උපකාරී වේ.

କାହାର

