

COVID-19 ආසාදියනට සම්බන්ධ පෝෂණ ගැටලු

මෙහි ලබා දී ඇති නිර්දේශ සහ පිළිතුරු ඉලක්ක කර ඇත්තේ ඔක්සිජන් මත යැපෙන හෝ බරපතල ලෙස රෝග ලක්ෂණ නොමැති නමුත් රෝහල් ගතව /අතර මැදි ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථාන වල/ නිවාසගතව ප්‍රතිකාර ලබන COVID-19 රෝගීන් සඳහා ය.






1. COVID-19 ආසාදිතයන් ගත යුතු පෝෂණදායී ආහාර මොනවාද?

නැවුම් සහ පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි ආහාර පරිබෝජනය කරන්න

ප්‍රෝටීන්, විටමින් ඒ, සී, ඩී, ඊ, බී6, බී12,

ඔමේගා3 මේද අම්ල , යකඩ, සින්ක්, මැග්නීසියම්, කෝපර්, සෙලෙනියම්, ප්‍රිබයෝටික් සහ ප්‍රෝබයෝටික්

- එම පෝෂණ සංසටක බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග ලැයිස්තුවක් පහත දැක්වේ.

<p>විටමින් A</p>  <p>මාළු, මස්, බිත්තර කහ මද, බිතල, වට්ටක්කා, කැරට්, අඹ, ගස්ලඹු, කෙසෙල්, හිවිති</p>	<p>ප්‍රෝටීන්</p>  <p>මාළු, මස්, කුකුල් මස්, බිත්තර, පරිප්පු මුංආට, බෝංචි, කඩල, කවිපි</p>
<p>විටමින් C</p>  <p>තෙල්ලි, පේරා, අඹ, ගස්ලඹු, දොඩම්, දෙති, තක්කලි, අලවර්ග</p>	<p>යකඩ</p>  <p>මස්, කුකුල් මස්, මාළු, බෝංචි, කෝඨා බෝංචි, කඩල</p>
<p>විටමින් D</p>  <p>සූර්යාලෝකය, මාළු, බිත්තර, මස්, මත්ය තෙල්, හඟු</p>	<p>සින්ක්, සෙලේනියම්, මැග්නීසියම්, කෝපර්</p>  <p>මස්, බිත්තර, කඩල, බෝංචි, රටකපු, තලආට, හැවුම් දියර කිරි, හිවිති, බත්, හිරිඟු, ඕටිස්</p>
<p>විටමින් E</p>  <p>රටකපු, හිවිති, සූර්යාකාන්ත තෙල්, කහ, අලිගැටපේරා, පොල්, වට්ටක්කා කොළ</p>	<p>ඔමේගා 3 මේද අම්ල</p>  <p>තෙල් සහිත මාළු වර්ග (කාලගා, ලින්නා, හුරුල්ල, කුම්බලව) තල ආට, කෝඨා තෙල්, කවිපි, කඩල</p>
<p>විටමින් B6, B12</p>  <p>මාළු, කුකුල් මස්, බිත්තර, පිරිපහදු හොකළ ධාන්‍ය ආහාර, බිතල, අර්තාපල්, හිවිති, කෙසෙල්, අලිගැටපේරා</p>	<p>ප්‍රිබයෝටික්ස් ප්‍රෝබයෝටික්ස්</p>  <p>එංණු, සුදුඑංණු, කෙංසල් ලිස්ස්, පිරිපහදු හොකළ ධාන්‍ය කෝහට් මුදවපු කිරි</p>

2. COVID-19 ආසාදනයන් සඳහා සීමා කළ යුතු ආහාර තිබේද?

- සංතෘප්ත මේදය, ට්‍රාන්ස් මේදය, අධික සීනි සහ අධික ලුණු අඩංගු ආහාර සීමා කරන්න.
 - සංතෘප්ත මේදය සහිත ආහාර (හරක්මස්, උණු මස් වැනි රතු පැහැ මස් වර්ග, යොදය සහිත කිරි නිෂ්පාදන, බටර්, පොල් තෙල්, පාම් තෙල් වැනි)
 - සීනි අඩංගු ආහාර සහ කාබනිකෘත බීම (සිසිල් බීම) වලින් හැකි තාක් වළකින්න.
 - සම්පූර්ණයෙන් සැකසූ ආහාර (ගැඹුරු තෙල් බදිනලද ආහාර , පිසා, බනිස්, බිස්කට්/ කුකිස්) සහ ට්‍රාන්ස් මේද වලින් වළකින්න.
- මත්පැන් පානය කිරීම, බුලත් විට විකීම හා දුම්බීමෙන් වළකින්න.

3. COVID-19 රෝගියෙකුට පාවනස ඇති වූ විට ගත හැකි ආහාර මොනවාද ?

- පාවනස නිසා විජලනය සහ ලවණ අසමතුලිතතාවයට හේතු විය හැකිය. එසේම පෝෂ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය අඩු වීම හේතුවෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණය සහ පෝෂණ තත්ත්වය දුර්වල කරයි.
- පාවනස නිසා ඇති වන අහිතකර බලපෑම් මඟහරවා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග ගත හැකිය.
 1. ශරීරයෙන් ඉවත් වූ ජලය සහ ඛනිජ ලවණ නැවත ලබා ගැනීම සඳහා සජලන ද්‍රාවණය (ජීවනී) ලබා දීම. මීට අමතරව පළතුරු යුෂ, පොල් සහ තැඹිලි වතුර , කොත්තමල්ලි දියර වැනි දෑ ලබා දිය හැකිය.
 2. බැදි භාල් කැඳ, පළතුරු යුෂ සහ සුස් වර්ග දිය හැකිය. ඒවා බෙහෙවින් දියාරු නොවිය යුතුය (අර්ධ සන විය යුතුය). බෙහෙවින් දියාරු වුවහොත් පෝෂණ හා ශක්ති සන්නවය අඩු විය හැකිය.
 3. ටෝස්ට් කරන ලද පාන්, ඕටිස්, බාර්ලි, පළතුරු (ආනමාලු, බෙලි වැනි පළතුරු), ප්‍රෝබයෝටික්ස් අඩංගු ආහාර- මී කිරි, යෝගට් සහ යෝගට් පානය නිර්දේශ කෙරේ. අවශ්‍ය නම් ප්‍රොබයෝටික්ස් අඩංගු අතිරේකයන් ද නිර්දේශ කළ හැකිය.
 4. අමු එළවළු, මේදය අධික හා තෙම්පරාදු කරන ලද ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න. සමහර කුළු බඩු යෙදූ ආහාර ගැනීමෙන් උදරයේ අපහසුතා ඇති වන රෝගීන් ඒවා භාවිතය අඩු කරන්න.
 5. දියර වර්ග නිතරම පානය කරන්න. විජලන ලක්ෂණ ගැන අවධානය යොමු කරන්න (නිතර පිපාසය ඇති වීම, තද පැහැති මුත්‍රා පිටවීම, මුත්‍රා පිටවීම අඩුවීම සහ, තොල කට වේලීම ආදිය විජලන ලක්ෂණ විය හැක).

4. COVID-19 රෝගීන් සඳහා නිර්දේශ කරන වැඩිමනත් ආහාර මොනවාද?

1. ආහාර මාර්ගයේ රෝග ලක්ෂණ ඇති රෝගීන් සඳහා එම රෝග ලක්ෂණ මැඩපැවැත්වීමට පහත සඳහන් දෑ එකතු කළ හැකිය.

- නිව්ඩඩ සහිත ධාන්‍ය වර්ග [රතු සහල් , පරළු පාන් , හබල පෙති (පොල් වතුරේ පොහවා ගෙන පොඩි කරන ලද කෙසෙල් සමඟ), උප්පුමා (එළවලු මිශ්‍ර කළ රුලං වලින් සකසා ගත් ආහාරයකි)]
- බිත්තර සහ අනිකුත් ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වන මාළු සහ මස් වර්ග, කිරි ආශ්‍රිත ආහාර (නැවුම් කිරි, යෝගට්, මුදුවපු කිරි) සහ මාශ බෝග වර්ග (කඩල, පරිප්පු)
- විවිධ වර්ගයේ පළතුරු සහ එළවලු එකතු කර ගන්න; ආහාර මාර්ගයේ ඇති වන රෝග ලක්ෂණ සඳහා කෙසෙල්, බෙලි වැනි ආහාර වඩාත් සුදුසුය;
- ප්‍රෝබයෝටික් අඩංගු ආහාර (මුදුවපු කිරි, යෝගට් සහ යෝගට් බීම) සහ ප්‍රිබයෝටික්ස් අඩංගු (කෙසෙල් , ඒෂු, සුදුඒෂු) ආදිය එකතු කරගන්න.

2. පිරි සැකසුම් ආහාර, අධික තෙල් සහිත සහ ගැඹුරු තෙලේ බැදගත් ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න. ඒවා බෙහෙවින් දියාරු නොවිය යුතුය(අර්ධ සන විය යුතුය). බෙහෙවින් දියාරු වුවහොත් පෝෂණ හා ශක්ති සනත්වය අඩු විය හැකිය.
3. කෘතීම රසකාරක නොමැතිව (සුප් කැට වැනි) නිවසේදී සාදා ගත් නැවුම් සුප්, ලබා දිය හැකිය; ඒවා බෙහෙවින් දියාරු නොවිය යුතුය(අර්ධ සන විය යුතුය). බෙහෙවින් දියාරු වුවහොත් පෝෂණ හා ශක්ති සනත්වය අඩු විය හැකිය.
4. රසම්/ ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, සුදුඒෂු, කරපිංවා, සියඹලා, සුදුරු, මහදුරු වැනි දෑ යොදා සාදා ගත් පාන වර්ග හෝ තැම්බුම් හොදි මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් රෝගියාගේ කැමැත්ත මත බීමට දිය හැකිය. මෙහි සඳහන් සමහර ඔසු සහ කුළුබඩු සඳහා ආවේණික ඖෂධීය ගුණ ඇත.
5. සාමාන්‍ය පරිදි (මුඛ මාර්ගයෙන්) ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගත නොහැකි රෝගීන් සඳහා ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්වය තවදුරටත් දුර්වල වීමට පෙර විකල්ප ක්‍රම භාවිතා කරන්න(නල/ බට මගින්).

5. COVID-19 රෝගියෙකු රෝහලෙන් පිටව ගිය පසුව නිවසේදී රෝගියාට ආහාර අරුචිය, ඔක්කාරය වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් මෙම රෝගීන් සඳහා සුදුසු ආහාර මොනවාද?

1. විශාල ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන වෙනුවට කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ගැනීම යෝග්‍ය වේ.
2. විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර විවිධ ක්‍රම වලට සකස් කර, ආහාර රුචිය වැඩෙන පරිදි ආකර්ෂණීය ආකාරයෙන් ආහාර පිළිගැන්වීම. ආහාර උණුසුම්ව පිළිගන්වන්න.
3. අර්ධ සන, මෘදු ආහාර (කුඩාවට කැබැලි කරගත් බත් කැඳ, පොඩිකර ගත් අර්තාපල් තලපය, කුරක්කන් සහ කිතුල් පිටි කැඳ හෝ තලපය) හෝ දියරමය ආහාර අධික ආහාර අරුචිය ඇති රෝගීන් සඳහා ලබා දිය හැකිය.
4. පහසුවෙන් ජීර්ණය කළ හැකි කෑමට ප්‍රිය ආහාර ලබා දිය හැකිය (ටෝස්ට් කරන ලද පාන්, ක්‍රැකර් වර්ගයේ බිස්කට්, විවිධ සුප් වර්ග (උකු බවින් වැඩි), උප්පුමා(එළවළු මිශ්‍ර කළ රුලං වලින් සකසා ගත් ආහාරයකි).
5. පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වර්ග වන ඇට වර්ග (රට කපු, කපු, තල කැරලි) රට ඉදි සහ මුද්දරප්පලම්, පළතුරු සහ පළතුරු යුෂ රෝගියාගේ රුචිකත්වය අනුව ලබා දිය හැකිය.
6. ආහාර මාර්ගයේ නිරෝගී බාවයට හේතුවන ප්‍රෝබයෝටික්ස් අඩංගු (යෝගට් ,මුදුවපු කිරි, යෝගට් බීම වැනි) ආහාර එකතු කර ගන්න.
7. රසම්/ ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, සුදුඒෂු, කරපිංවා, සියඹලා, සුදුරු, මහදුරු වැනි දෑ යොදා සාදා ගත් පාන වර්ග හෝ තැම්බුම් හොදි මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් රෝගියාගේ කැමැත්ත මත බීමට ලබා දිය හැකිය. මෙහි සඳහන් සමහර ඔසු සහ කුළුබඩු සඳහා ආවේණික ඖෂධීය ගුණ ඇත.
8. ඔක්කාරය හෝ වෙනත් අපහසුතාවයක් ඇති වන්නේ නම් කෝපි පානයෙන් වළකින්න.

9. සාමාන්‍ය පරිදි (මුඛ මාර්ගයෙන්) ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගත නොහැකි පෝෂණ තත්වය දුර්වල රෝගීන් සඳහා ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන අධික ආහාර අතිරේකයන් නිර්දේශ කළ හැකිය. නමුත් සාමාන්‍ය පරිදි සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම මගින් සමස්ත ශරීර සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වීමත් රෝගියා යථා තත්වයට පත්වීමත් වේගවත් කරයි.

6. නිවාසගත ප්‍රතිකාර යටතේ සිටින COVID-19 රෝගියෙකුට වමනය සහ උණ වැනි රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් ඔවුන්ට සුදුසු පෝෂණීය ආහාර මොනවාද?

1. ශරීරයෙන් ඉවත් වූ ජලය සහ ලවණ නැවත ලබා ගැනීම සඳහා සජලන ද්‍රාවණය (පීවනී) ලබා දිය හැක. තවද පළතුරු යුෂ, පොල් සහ තැඹිලි වතුර , කොත්තමල්ලි දියර වැනි දෑ ලබා දිය හැකිය.
2. කෑමට පැය හාගයකට පෙර සුදුසු ඖෂධ (ප්‍රෝකයිනටික්) ලබා දෙන්න.
3. විශාල ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන වෙනුවට කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ගැනීම යෝග්‍ය වේ. අර්ධ සන, මෘදු ආහාර (කුඩාවට කැබැලි කරගත් බත් කැඳ, පොඩිකර ගත් අර්තාපල් තලපය, කුරක්කන් සහ කිතුල් පිටි කැඳ හෝ තලපය) හෝ දියරමය ආහාර අධික ආහාර අරුවිය ඇති රෝගීන් සඳහා ලබා දිය හැකිය.
4. ප්‍රධාන කෑම වේලකට ආසන්නව දියර වර්ග බහුලව ගැනීමෙන් වළකින්න. එමගින් වමනය ඇතිකිරීමට හේතු විය හැකිය.
5. පහසුවෙන් ජීර්ණය කළ හැකි සහ පහසුවෙන් සැපිය හැකි ආහාර (ටෝස්ට් කරන ලද පාන්, ක්‍රැකර් වර්ගයේ බිස්කට්, විවිධ සුප් වර්ග (උකු බවින් වැඩි) සහ කැඳ වර්ග
6. පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වර්ග වන ඇට වර්ග (රට කපු, කපු, තල කැරලි) රට ඉඳි සහ මුද්දරප්පලම්, පළතුරු සහ පළතුරු යුෂ රෝගියාගේ රුචිකත්වය අනුව ලබා දිය හැකිය.
7. දියර වර්ග නිතරම පානය කරන්න. විජලන ලක්ෂණ ගැන අවධානය යොමු කරන්න (නිතර පිපාසය ඇති වීම, තද පැහැති මුත්‍රා පිටවීම, මුත්‍රා පිටවීම අඩුවීම සහ, තොල කට වේලීම ආදිය විජලන ලක්ෂණ විය හැක).

7. කොවිඩ් -19 රෝගියෙකුට දිගින් දිගටම ආහාර අරුවිය පැවතුනහොත් එවැනි තත්වයක් පාලනය කරන්නේ කෙසේද?

1. විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර විවිධ ක්‍රම වලට සකස් කර, ආහාර රුවිය වැඩෙන පරිදි විවිධ වර්ග සහ පාට වල පළතුරු සහ එලවළු ආකර්ෂණීය ආකාරයෙන් ආහාර පිළිගැන්වීම. ආහාර උණුසුම්ව පිළිගන්වන්න.
2. පහසුවෙන් ජීර්ණය කළ හැකි, කෑමට ප්‍රිය ආහාර ලබා දිය හැකිය (ටෝස්ට් කරන ලද පාන්, ක්‍රැකර් වර්ගයේ බිස්කට්, විවිධ සුප් වර්ග (උකු බවින් වැඩි), උප්පුමා (එළවළු මිශ්‍ර කළ රුලං වලින් සකසා ගත් ආහාරයකි). උකුවට සාදන ලද කැඳ වර්ග (බත්, කුරක්කන් කැඳ, කිතුල් පිටි කැඳ) එකතු කරගන්න.
3. පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර වර්ග වන ඇට වර්ග (රට කපු, කපු, තල කැරලි) රට ඉඳි සහ මුද්දරප්පලම්, පළතුරු (තෙල්ලි, වෙරළ, නාරං) සහ පළතුරු යුෂ (තැඹිලි, දෙහි) රෝගියාගේ රුචිකත්වය අනුව ලබා දිය හැකිය.
4. රසම්/ ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, සුදුළුණු, කරපිංචා, සියඹලා, සුදුරු, මහදුරු වැනි දෑ යොදා සාදා ගත් පාන වර්ග හෝ තැම්බුම් හොඳි මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් රෝගියාගේ කැමැත්ත මත බීමට ලබා දිය හැකිය. මෙහි සඳහන් සමහර ඖෂධ සහ කුළුබඩු සඳහා ආවේණික ඖෂධීය ගුණ ඇත.
5. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දේහ බරක් පවත්වා ගන්න. ශරීර බර අඩු වීම පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න.

6. සාමාන්‍ය පරිදි (මුඛ මාර්ගයෙන්) ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගත නොහැකි පෝෂණ තත්වය දුර්වල රෝගීන් සඳහා ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන අධික ආහාර අතිරේකයන් නිර්දේශ කළ හැකිය. නමුත් සාමාන්‍ය පරිදි සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම මගින් සමස්ත ශරීර සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වීමත් රෝගියා යථා තත්වයට පත්වීමත් වේගවත් කරයි.

7. සාමාන්‍ය පරිදි (මුඛ මාර්ගයෙන්) ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගත නොහැකි රෝගීන් සඳහා ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්වය තවදුරටත් දුර්වල වීමට පෙර විකල්ප ක්‍රම භාවිතා කරන්න(නල/ බට මගින්).

8. කෝවිඩ් -19 රෝගීන් සඳහා ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී නිර්දේශ කරන කැඳ සහ අනෙකුත් ආහාර ගැනීම සුදුසු වේද?

1. මෙම ආයුර්වේද කැඳ වර්ග පිලියෙල කිරීමේදී යොදා ගන්නා අමුද්‍රව්‍ය වල විවිධ ගුණ(functional foods) හා ආවේණික ඖෂධීය ගුණ ඇත. මෙම සමහරක් කැඳ වර්ග ආහාර මාර්ගයේ රෝග ලක්ෂණ ඇති රෝගීන් සඳහා ආයුර්වේදයේදී ලබාදෙනු ලබයි. ඒවායේ ගුණ අගුණ පිළිබඳව බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යානුකූලව කිසිදු නිගමනයකට එළඹ නොමැති බැවින් නියමිත නිර්දේශයක් ලබා දිය නොහැක. නමුත් රෝගියාගේ ස්ව කැමැත්ත මත ලබා ගන්නේ නම් ඒවා මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් ලබා ගත යුතුය .
2. ප්‍රධාන ආහාර වේලක් වෙනුවට කැඳ වර්ග නිර්දේශ කළ නොහැක. සෑමවිටම සාමාන්‍ය පරිදි සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට රෝගියා උනන්දු කළ යුතු අතර එමගින් සමස්ත ශරීර සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වීමත් රෝගියා යථා තත්වයට පත්වීමත් වේගවත් කරයි.

9. COVID -19 රෝගීන් නිතර ආහාර ලබා ගත යුතු යැයි මතයක් පවතී. එහි පදනමක් තිබේද ?

1. ඔක්කාරය, වමනය සහ උදරයේ අපහසුතාවය ඇති රෝගීන්ට සාමාන්‍ය පරිදි පූර්ණ ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම අපහසුය.
2. ශ්වසන අපහසුතාවයෙන් පෙළෙන රෝගීන් බර ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් පසු තවත් අපහසුතාවයට පත් විය හැකිය.
3. විශාල ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන වෙනුවට කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් ගැනීම යෝග්‍ය වේ.
4. සාමාන්‍ය පරිදි (මුඛ මාර්ගයෙන්) ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගත නොහැකි පෝෂණ තත්වය දුර්වල රෝගීන් සඳහා ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන අධික ආහාර අතිරේකයන් නිර්දේශ කළ හැකිය. නමුත් සාමාන්‍ය පරිදි සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම මගින් සමස්ත ශරීර සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වීමත් රෝගියා යථා තත්වයට පත්වීමත් වේගවත් කරයි.
5. ශක්ති සහ පෝෂක සහනවයෙන් ඉහල ආහාර කුඩා ප්‍රමාණ වලින් වැඩි වාරගණනක් ලබා දීමෙන් ඔවුන්ට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙනවා සේම, ඇතිවන අපහසුතා මඟ හරවා ගත හැක.

10. මෙම ආසාදනයේදී වයෝවෘද්ධ රෝගීන් අනුගමනය කළ යුතු පෝෂණය සම්බන්ධ උපදෙස් මොනවාද?

වැඩිහිටියන් මුහුණ දෙන පොදු ගැටළු නම් ආහාර අරුචිය, ආහාර විකීමේ දුර්වලතා (දත් අඩු වීම නිසා) සහ රස සංවේදිතාව දුර්වල වීමය. එබැවින් එම කරුණු පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත්ය.

1. විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර විවිධ ක්‍රම වලට සකස් කර, ආහාර රුචිය වැඩෙන පරිදි විවිධ වර්ග සහ පාට වල පළතුරු සහ එලවළු ආකර්ෂණීය ආකාරයෙන් ආහාර පිළිගැන්වීම. ආහාර උණුසුම්ව පිළිගන්වන්න.
2. මෘදු පහසුවෙන් ජීර්ණය කළ හැකි, කැමට ප්‍රිය ආහාර ලබා දිය හැකිය (ටෝස්ට් කරන ලද පාන්, කුකුළු වර්ගයේ බිස්කට්, රස්කි, විවිධ සුප් වර්ග (උකු බවින් වැඩි), උප්පුමා (එළවළු මිශ්‍ර කළ රුලං වලින් සකසා ගත් ආහාරයකි). උකුට සාදන ලද කැඳ වර්ග (බත්, කුරක්කන් කැඳ, කිතුල් පිටි කැඳ) එකතු කරගන්න.
3. ශක්ති සහ පෝෂක සනත්වයෙන් ඉහල ආහාර කුඩා ප්‍රමාණ වලින් වැඩි වාරගණනක් ලබා දීමෙන් ඔවුන්ට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙනවා සේම, ඇතිවන අපහසුතා මඟ හරවා ගත හැක.
4. හැපීමේ අපහසුතා ඇති වැඩිහිටියන්ට ආහාර කුඩාකැබලි වලට පොඩි කර/ අඹරා ලබා දීම සුදුසුය. දියරමය ආහාර වලට වඩා කුඩා කැබලි සහිත ආහාර ලබා දීමෙන් ආහාර මාර්ගයේ ක්‍රියාකාරිත්වය සහ නිරෝගිභාවය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වේ.
5. බිත්තර සහ අනිකුත් ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වන මාළු සහ මස් වර්ග, කිරි ආශ්‍රිත ආහාර (නැවුම් කිරි, යෝගට්, මුදවපු කිරි) සහ මාශ බෝග වර්ග (කඩල, පරිප්පු) ආහාරයට එකතු කර ගන්න. ඔවුන් නිර්මාංශි නම් හෝ කිරි ආහාර ගැනීමේ අපහසුතා වලින් පෙළෙන අය නම් සෝයා, ටෝෆු සහ මාශ බෝග ආහාරයට ගත හැකිය.
6. විවිධ වර්ගයේ පළතුරු සහ එළවළු දිනපතා ආහාරයට ලබා දෙන්න. පළතුරු කැබලි ලෙස ආහාරයට ගැනීමේ අපහසුතාවයෙන් පෙළෙන අය සඳහා තලා පොඩි කර/ කැබලි කර හෝ පළතුරු යුෂ ලෙස සකස් කර දෙන්න.
7. රසම්/ ඉඟුරු, කොත්තමල්ලි, සුදුළුණු, කරපිංචා, සියඹලා, සුදුරු, මහදුරු වැනි දෑ යොදා සාදා ගත් පාන වර්ග හෝ තැම්බුම් හොදි මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් රෝගියාගේ කැමැත්ත මත බීමට ලබා දිය හැකිය.
8. දියර වර්ග නිතරම පානය කරන්න. විජලන ලක්ෂණ ගැන අවධානය යොමු කරන්න (නිතර පිපාසය ඇති වීම, තද පැහැති මුත්‍රා පිටවීම, මුත්‍රා පිටවීම අඩුවීම සහ, තොල කට වේලීම ආදිය විජලන ලක්ෂණ විය හැක).
9. සාමාන්‍ය පරිදි (මුඛ මාර්ගයෙන්) ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගත නොහැකි පෝෂණ තත්වය දුර්වල රෝගීන් සඳහා ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන අධික ආහාර අතිරේකයන් නිර්දේශ කළ හැකිය. නමුත් සාමාන්‍ය පරිදි සමතුලිත ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම මගින් සමස්ත ශරීර සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු වීමත් රෝගියා යථා තත්වයට පත්වීමත් වේගවත් කරයි.
10. සාමාන්‍ය පරිදි (මුඛ මාර්ගයෙන්) ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ වලින් ලබා ගත නොහැකි රෝගීන් සඳහා ඔවුන්ගේ පෝෂණ තත්වය තවදුරටත් දුර්වල වීමට පෙර විකල්ප ක්‍රම භාවිතා කරන්න(නල/ බට මගින්).
11. දියවැඩියාව වැනි නිදන්ගත රෝග ඇත්නම් ඒවාට අනුකූල වන පරිදි ආහාර ලබා ගැනීම සිදු කරන්න.