

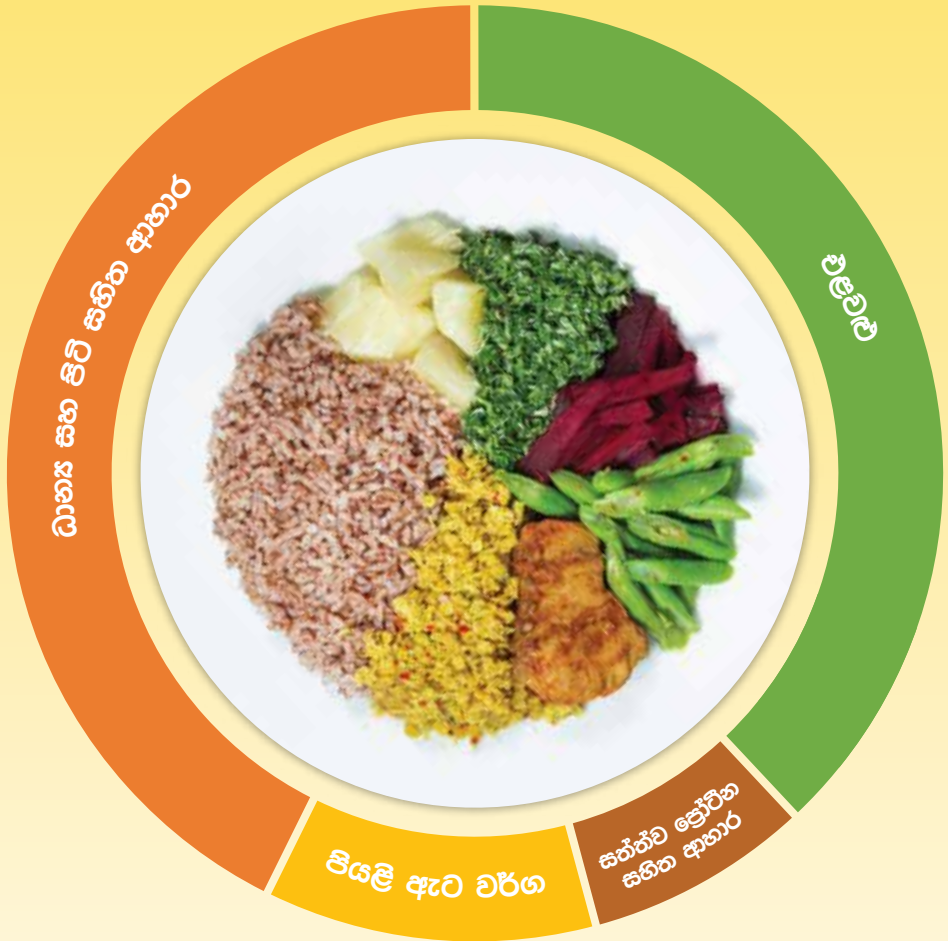


**F
B
D
G** ශ්‍රී ලාංකිකයන්
සඳහා ආහාර
මාර්ගෝපදේශ

පුහුණුකරුවන් සඳහා අත්පොත



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
පෝෂණ අංශය
2021



සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටි ශ්‍රී ලාංකිකයකු සඳහා ආදර්ශ ඔත් පිඟාන

1. ධාන්‍ය සහ පිරි සහිත ආහාර වලින් (තම්බපු හෝ අඩුවෙන් පානින ලද සහල් සහ තම්බපු හෝ ව්‍යාංජන ලෙස පිළියෙළ කළ අල/කොස්/දෙල් ආදිය තම කැමැත්ත මත) පිඟානෙන් 1/2 ක් බෙදා ගන්න. පියළි ඇට වර්ග වලින් ද කාබෝහයිඩ්‍රේට් යම් ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.
2. පිඟානේ ඉතිරි භාගයෙන් 2/3 කට අවම වශයෙන් ඵලවළු වර්ග දෙකක් සහ එක් පලා වර්ගයක් බැගින් බෙදා ගන්න.
3. ඉතිරි 1/3 ට ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර බෙදා ගන්න. මෙහිදී වැඩි කොටසක්, 2/3 ක් ශාක ප්‍රෝටීන වලින්ද 1/3 ක් සත්ව ප්‍රෝටීන වලින්ද අඩංගු කර ගන්න.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ ප්‍රකාශනයකි



එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර
සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය



ආහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය සහ ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමයේ සහයෝගිතාවයෙහි
මුද්‍රණය එක්සත් ජාතීන්ගේ ප්‍රමා අරමුදලේ මූල්‍ය අනුග්‍රහයෙනි

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ

පළමු මුද්‍රණය - 2002
දෙවන සංස්කරණය - 2011
තෑවත මුද්‍රණය - 2014, 2016
තුන්වන සංස්කරණය - 2021

ISBN : 978-624-5719-58-7

පටුන

පෙරවදන.....	V
පූර්විකාව.....	VI
1. හැඳින්වීම - ආහාර සහ හෝපන.....	1
2. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 1 - වර්ණවත් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ගන්න.....	9
3. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 2 - පාහින ලද ධාන්‍ය හා ඒවායේ නිෂ්පාදන වෙනුවට තැම්බූ හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුටු සහිත ධාන්‍ය හා ඒවායේ නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.....	20
4. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 3 - දිනකට අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග දෙකක්, පලා වර්ගයක් සහ පලතුරු වර්ග දෙකක් ආහාරයට ගන්න.....	26
5. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 4 - සෑම ආහාර වේලකටම පියළි ඇට වර්ගයක් සමඟ මාළු හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් එකතු කර ගන්න.....	37
6. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 5 - නැවුම් දියර කිරි හෝ එහි මුදවන ලද නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.....	42
7. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 6 - කපු, රට කපු, තල වැනි තෙල් සහිත ඇට හෝ බීජ වර්ග අනුරක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.....	46
8. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 7 - කැමට ලුණු එකතු කර ගැනීම හා ලුණු වැඩි කැම ගැනීම සීමා කරන්න.....	53
9. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 8 - පැණිබීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සීනි ආදේශක සීමා කරන්න.....	56
10. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 9 - ජලය සෞඛ්‍ය සම්පන්නම පානයයි: දවස පුරා වතුර වීදුරු 8 සිට 10 දක්වා (ලීටර් 1.5-2.0) පානය කරන්න.....	60
11. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 10 - ක්‍රියාශීලී වන්න : අවම වශයෙන් සතියකට මිනිත්තු 150 - 300 අතර කාලයක් මධ්‍යස්ථ ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.....	65
12. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 11 - දිනකට එක දිනට පැය 7-8 ක වත් නින්දක් ලබා ගන්න.....	71
13. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 12 - පිරිසිදු සහ වස විස නැති ආරක්ෂිත ආහාර කැමට ගන්න.....	73
14. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 13 - නැවුම් හා නිවසේදීම පිළියෙළ කර ගත් ආහාර කැමට ගන්න : සැකසූ හා අති සැකසූ (processed and ultra-processed) ආහාර සීමා කරන්න.....	80
15. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 14 - කැම ඇසුරුම් වල ඇති ලේබල හැමවිටම කියවන්න.....	84
16. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 15 - ගර්භණී සහ කිරි දෙන අවධියේදී, පියළි ඇට වර්ග, හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, බිත්තර සහ මස් මෙන්ම එළවළු හා පලතුරු ද වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.....	88
17. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 16 - ළදරුවන්ට පළමු මාස 06 සම්පූර්ණ වන තෙක් මව්කිරි පමණක් දෙන්න. ඉන් අනතුරුව අවුරුදු 2 වන තෙක් හා ඉන් ඔබ්බට නිසි අමතර ආහාර සමඟ වයසට යෝග්‍ය පරිදි මව්කිරි ලබා දීම පවත්වා ගන්න.....	95
18. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 17 - ළමුන් සහ නව යෞවනයන්ගේ ආහාරයට, පියළි ඇට වර්ග සමඟ මාළු හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් සහ එළවළු සහ පලතුරු වැඩිපුර එක් කර ගන්න.....	107
19. ආහාර මාර්ගෝපදේශ 18 - වයස් ගත පුද්ගලයන්ගේ ආහාරය සඳහා මාළු, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් හෝ පියළි ඇට වර්ග සමඟ එළවළු හා පලතුරු වැඩිපුර එකතු කර ගන්න.....	112
20. නිර්මාණ ආහාර වේල.....	117
21. ක්‍රියාකාරී ආහාර.....	122
පාරිභාෂිත වාග්මාලාව	125
මූලාශ්‍ර.....	127

පෙරවදන

නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය

විවිධ ආහාර කාණ්ඩ 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 ක්‍රියාශීලීව සිටීමට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සහ අත්‍යවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ 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 ඉස්මතු කරයි. මෙමගින් කෙටි කාලීනව සහ වසර ගණනාවක් පුරා මනා සෞඛ්‍යය සහ යහපැවැත්ම ලබා ගත හැකිය.

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

ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රථම වරට ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ ප්‍රකාශයට පත් කළේ 2002 දී ය. එහි සංශෝධිත ප්‍රකාශනයක් 2011 දී එළි දක්වන ලදී. 2020 දී, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය විසින් ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ නැවත සමාලෝචනය කර පාරිසරික වශයෙන් තිරසාර ආහාර පිළිබඳ ගෝලීය සංකල්පය හා බැඳුණු සාක්ෂි පදනම් කරගත් නවතම තොරතුරු ඇතුළත්ව යාවත්කාලීන කිරීමේ කර්තව්‍ය 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 පිළිවෙත් පිළිබඳව ප්‍රජාව යොමු කිරීමට සකස් කර ඇති අතර සාමාන්‍ය සහ විශේෂිත නිර්දේශ පිළිබඳ පුළුල් දැනුමක් ඇතුළත් වේ. එබැවින් මෙම මාර්ගෝපදේශය, ධනාත්මක වර්යාත්මක වෙනසක් ප්‍රජාව තුළ ඇති කරන අතර ප්‍රශස්ත විවිධත්වයකින් යුතු සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට ඔවුන් 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 ප්‍රශස්ත පෝෂණ ප්‍රමිතීන් ළඟා කර ගැනීම සඳහා සුවිශේෂී දායකත්වයක් දක්වනු ඇත.

එස්.එච්. මුණසිංහ,
ලේකම්,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පූර්විකාව

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක විවිධ ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් සහ විවිධත්වයකින් යුතුව අඩංගු වේ. ජීවිත කාලය මුළුල්ලේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගැනීම බෝ නොවන රෝග සහ සියළු ආකාරයේ මන්දපෝෂණය වැළැක්වීමට මෙන්ම ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කිරීමට ද උපකාරී වේ. කෙසේවෙතත් ප්‍රජාවගේ ජීවන රටාවේ වෙනස්වීම් ආහාර වර්ග රටාවන් ද වෙනස්වීමට මඟ පාදා ඇත. ජනතාව කැලරි, මේද, සීනි සහ ලුණු අධික ආහාර මෙන්ම සැකසූ ආහාර බහුල ලෙස ආහාරයට ගන්නා අතර බොහෝ පිරිසක් ප්‍රමාණවත් තරම් තන්තු බහුල පලතුරු, එළවළු සහ කුරුටිට සහිත ධාන්‍ය ආහාරයට නොගනී. මීට අමතරව, අවශ්‍ය පමණට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු නොකිරීම ද සෞඛ්‍යයට ගෝලීය අවදානමක් වේ.

මෙම ප්‍රකාශනය පෙර සංස්කරණයන් පරිදීම, සාමාන්‍ය ශ්‍රී ලාංකිකයෙකුට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් පරිභෝජනය කිරීම පිළිබඳ මඟ පෙන්වීම සඳහා සකසා ඇත. මෙම සංස්කරණයට, නින්ද, නිර්මාණ ආහාර වේල සහ ක්‍රියාකාරී ආහාර පිළිබඳ නව පරිච්ඡේද එක් කරන ලදී. මෙම ප්‍රකාශනය පාඨකයාට තේරුම්ගත හැකි වන පරිදි රූපමය නිරූපණයන් සහ වගු විශේෂ අවධාරණයකින් යුතුව අන්තර්ගත කොට සකසා ඇත. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියන් සඳහා ආහාර කාණ්ඩවල නිවැරදි ප්‍රමාණ පෙන්වන ආදර්ශ ආහාර පිඟාන කැපී පෙනෙන නිදර්ශන වලින් එකකි.

මෙම ආහාර මාර්ගෝපදේශ සාමාන්‍ය ජනතාව ඉලක්ක කර ඇති අතරම විවිධ ජන කාණ්ඩයන් සඳහා නිර්දේශයන් ද එහි ඇතුළත් වේ. වඩා යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයක් ළඟා කරගත හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවකට ප්‍රජාවේ සියළුදෙනා අනුගත කර ගැනීම එහි අරමුණ වේ. තවද, ආහාර රටාවේ සීඝ්‍ර වෙනස්වීම් හේතුවෙන් ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වන ආහාර මාර්ගෝපදේශය සංශෝධනය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

මෙම මාර්ගෝපදේශය සෞඛ්‍ය සේවකයින්ට සහ අනෙකුත් වෘත්තිකයන්ට භාෂා තුනෙන්ම ලබා ගත හැකි අතර ප්‍රධාන පොදු මාර්ගෝපදේශ දැනතරකින් සහ ඒ ඒ වයස් කාණ්ඩ වලට අදාළ මාර්ගෝපදේශ හතරකින් සමන්විත වේ. පෙර පැවති මාර්ගෝපදේශ සමාලෝචනය කිරීම මෙන්ම සංශෝධිත මාර්ගෝපදේශ සකස් කිරීමට දායක වීම සහ මුද්‍රණය කිරීම සඳහා මූල්‍යමය සහ තාක්ෂණික සහාය ලබා දීම සම්බන්ධයෙන් අපි ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයට (FAO) සහ ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමයට කෘතඥ වෙමු. මෙම මාර්ගෝපදේශය සකස් කිරීමට තාක්ෂණික දායකත්වය දැක්වූ සියළුදෙනාට ස්තූති කරමු. පෝෂණ අංශයේ නිල වෙබ් අඩවියෙන් මෙම ප්‍රකාශනය ලබා ගත හැක.

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනිල් සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය.

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

විශේෂඥ වෛද්‍ය ලක්මිණි මාගොඩරත්න
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය.

විශේෂඥ වෛද්‍ය අනෝමා සී.එම්. බස්නායක,
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ,
පෝෂණ අංශය.

හැඳින්වීම ආහාර සහ නෝෂන



අපට ශක්තිය ලබා දේ (ප්‍රධාන වශයෙන් පිෂ්ඨය සහ මේදය)



අපගේ වර්ධනයට සහ ශරීරයේ නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ (ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රෝටීන)



අප ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි (ප්‍රධාන වශයෙන් විටමින්, ඛනිජ ලවණ, තන්තු)

ලෙඩ රෝග වලින් හා අපහසුතාවයන්ගෙන් තොර, මනා ශරීර සුවතාවයක්, ප්‍රශස්ත සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් සහ යහපැවැත්මක් සඳහා මෙන්ම දීර්ඝායුෂ ලැබීමට ද සෞඛ්‍ය සම්පන්න, සමබල ආහාර වේලක් ඉවහල් වේ.

ආහාර යනු මොනවාද?

ආහාර යනු අප කන බොන සියළු දේ වේ. ඒවා, ජීවය සහ වර්ධනය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වන අතර විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ පෝෂක නොවන සංඝටක (උදා: ශාක රසායන, තන්තු) වලින් සමන්විත වේ.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ යනු මොනවාද?

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ යනු ආහාරවල ඇති රසායනික සංයෝග (උදා: කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ ජලය) වන අතර ඒවා ශරීරයේ නිසි පැවැත්මට සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට උපකාරී වේ.

ආහාර වේලක් යනු කුමක්ද?

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

සමබල ආහාර වේලක් යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

ධාන්‍ය, එළවළු, පලා, පියළි ඇට, මාළු හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, පලතුරු, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් දවස පුරා පරිභෝජනය කිරීමෙන් පුද්ගලයෙකුට සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගත හැක.

ක්‍රියාකාරී ආහාර යනු මොනවාද?

සාමාන්‍ය ආහාර වේලක අඩංගු, පෝෂණ ගුණය ඉක්ම වූ සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ඇති ආහාර වර්ග ක්‍රියාකාරී ආහාර ලෙස හැඳින්වේ (උදා: කුළුබඩු, ඖෂධ පැළෑටි, පලතුරු, එළවළු, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, ප්‍රීබයොටික් සහ ප්‍රෝබයොටික් අඩංගු ආහාර). මේවා සමබල ආහාර වේලකට ඇතුළත් කර ගැනීමෙන් බොහෝ ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට හැකි වේ.


පාරිසරික වශයෙන් තිරසාර, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් යනු කුමක්ද?

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

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

ආහාර සකස් කිරීම

ආහාර වල ගුණාත්මකභාවය, විවිධත්වය, ආරක්ෂිතබව හෝ කල් තබා ගත හැකි කාලය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඒවායේ මුල් ස්වභාවය වෙනස් කිරීම ආහාර සැකසීම වේ.



සකස් නොකළ ආහාර

ශාක වලින් හෝ සතුන්ගෙන් සෘජුවම ලබා ගන්නා සහ කිසිදු වෙනසක් සිදු නොකර පරිභෝජනය කරන ආහාර (නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු) වේ.

අවම වශයෙන් සැකසූ ආහාර



අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කිරීම, කැබලිවලට කැපීම, ඇඹරීම, වියළීම, තැම්බීම, පිළිස්සීම, සිසිල් කිරීම, අධි ශීත කිරීම, පැසවීම හෝ පැස්ටරීකරණය කිරීම ආදී මූලික ක්‍රියාවන් මගින් පමණක් සැකසූ නැවුම් ආහාර මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ. අවම වශයෙන් සැකසූ ආහාර වල තෙල්, මේද, සීනි, ලුණු හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවේ (උදා: කපන ලද එළවළු හෝ පලතුරු, තැම්බූ බිත්තර, උණු කළ කිරි).

මුළුතැන්ගෙයි කළමනා යොදා සැකසූ ආහාර



නැවුම් හෝ අවම වශයෙන් සැකසූ ආහාර වලට තෙල්, මේද, ලුණු, සීනි සහ කුළුබඩු යොදා නිවසේදී හෝ අවන්හල්වලදී සකස් කරන ලද ආහාර වේ (උදා: ව්‍යංජන, අච්චාරු, සලාද).

සැකසූ ආහාර



කල් තබා ගැනීම හෝ රසය වැඩි කිරීම සඳහා ලුණු, සීනි, මේදය හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය (උදා: කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය, ස්ථායීකාරක සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක වැනි) තුනක් හෝ ඊට අඩු ප්‍රමාණයක් පමණක් එකතු කිරීමෙන්, කාර්මිකව හෝ වාණිජමය වශයෙන් නිෂ්පාදනය කරන ලද ආහාර වේ. එය මුල් ආහාරය ලෙසම හඳුනා ගැනීමට හැකි විය හෝ නොහැකි විය හැක. (උදා: ටින් කළ/බෝතල් කළ පලතුරු, එළවළු, පියළි ඇට වර්ග, මාළු සහ මස්).



අති සැකසූ ආහාර හා පාන වර්ග

මෙම ආහාර සැකසූ ආහාර සඳහා භාවිතා කරන සීනි, තෙල්, ලුණු වැනි හා මුළුතැන්ගෙයි සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා නොකරන ප්‍රතිඔක්සිකාරක, ස්ඵට්‍යකාරක සහ කල් තබා ගන්නා රසායනික ඇතුළත්ව, අමුද්‍රව්‍ය පහක් හෝ වැඩි ගණනක් යොදා ගෙන කර්මාන්තශාලා වල නිපද වූ ආහාර වේ. මීට අමතරව, සැකසූ ආහාර සඳහා භාවිතා නොකරන සමහර ද්‍රව්‍ය (උදා: රසකාරක, වර්ණකාරක, ස්ඵට්‍යකාරක, පිපුම්කාරක ආදිය) සහ ආහාර වලින් නිස්සාරණය කර ගත් ද්‍රව්‍ය (උදා: සෝයා ප්‍රෝටීන, ෆාස්පේට්ස් අධික ඉරිඟු සිරස් ආදිය) ද මේ සඳහා භාවිතා කරයි. මෙම ආහාර සඳහා උදාහරණ ලෙස සෝස් වර්ග, පැණි බීම, ඩෝනට්ස්, ක්ෂණික නූඩල්ස්, සොසේජස් සහ වෙනත් සැකසූ මස් දැක්විය හැක.

මූලාශ්‍රය: ලෝක ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය මගින් සම්මත කරගත් NOVA වර්ගීකරණ ක්‍රමය, 2019 (1)

දෛනික 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. ඕනෑම ආහාර වේල් දෙකක් අතර පරතරය පැය 2-3 අතර කාලයක් තබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

ආහාර පහත සඳහන් පරිදි වර්ගීකරණය කළ හැක ;

සෑම දිනකම ගත හැකි - අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීම සඳහා



සමහර විටක ගත හැකි - අපව තෘප්තිමත් කිරීමට



ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකීම යෝග්‍ය වන හෝ ඉතා සුළු ලෙස ගත හැකි



ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ පරිභෝජන රටාව අනුව හඳුනාගත්, වැදගත් ජෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිහිපයක්

ජෝෂ්‍ය පදාර්ථය

ආහාර ප්‍රභව

වැදගත් කරුණු

ප්‍රෝටීන

මාළු, බිත්තර, මස්, (උදා: කුකුල්, හරක්, එළ) සෝයා, කඩල, කවිපි, මුං ඇට, පරිප්පු, බෝංචි, දඹල, නැවුම් කිරි, චීස්, මුදවපු කිරි, යෝගට්



සත්ත්ව ප්‍රෝටීන ගුණාත්මක බවින් ඉහළ වන අතර එහි සියළුම අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු වේ.

නිර්මාංශකයින් මෙම සියළුම අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලබා ගැනීම සඳහා කවිපි, කඩල වැනි මාෂ හෝග, ධාන්‍ය සමඟ මිශ්‍ර කර පරිභෝජනය කළ යුතුයි.

යකඩ

හීම් යකඩ - මාළු, මස්, සත්ත්ව අවයව (උදා: පීකුණු, වකුගඩු)

හීම් නොවන යකඩ - සෝයා ඇට, කඩල, කවිපි, මුං ඇට, පරිප්පු, උණු, බෝංචි, කෙසෙල්මුඵ, පලා වර්ග (උදා: තම්පලා, සාරණ, ගොටුකොළ, කතුරුමුරුංගා, වට්ටක්කා කොළ, බීට් කොළ).



දිනපතා ඔබේ ආහාර වේලට යකඩ බහුල ආහාර එකතු කර ගන්න.

සත්ත්ව මාංශ වල ඇති හීම් යකඩ පහසුවෙන් ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගනී.

සත්ත්ව ප්‍රෝටීන සහ වීටමින් සී මගින් හීම් නොවන යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරයි.

පලා වර්ග පිසීමේදී, එයට දෙහි යුෂ එක් කර ගැනීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කර ගත හැකිය.

උයිටික් අම්ලය, ඔක්සලික් අම්ලය, සින්ක්, කැල්සියම්, බිත්තර කහමදය, තේ සහ කෝපි වැනි දෑ යකඩ අවශෝෂණය අඩු කරයි.

කැල්සියම්

හාල්මැස්සන්, සාලයා, හුරුල්ලා, කළවැන්නා වැනි කුඩා මාළු, කුනිස්සන්, නැවුම් දියර කිරි, චීස්, මුදවපු කිරි, යෝගට්, තල, බිත්තර, කඩල, දිවුල්, කෙසෙල්, තිබ්බටු, එළබටු, කොහිල අල, පොළොස්, වට්ටක්කා, කුඹ කරවිල, කරවිල, අඟුණ කොළ, තම්පලා, කතුරුමුරුංගා, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, මුරුංගා කොළ, නෝකෝල් කොළ, වට්ටක්කා දළු, රාබු කොළ



කැල්සියම් බහුල ආහාර ගන්න.

පෝෂණ පදාර්ථය

ආහාර ප්‍රභව

වැදගත් කරුණු

විටමින් ඩී

ගිරුළුලිය, තෙල් සහිත මාළු (උදා: බලයා, කෙලවල්ලා, සාලයා, සුඩයා, හුරුල්ලා, බෝල්ලා), රතු මස්, බිත්තර කහමදය, පිකුදු, හතු, විටමින් ඩී එකතු කරන ලද ආහාර



දිනපතා පෙරවරු 10 ත් පස්වරු 3 ත් අතර කාලයේ, අවම වශයෙන් විනාඩි 15-30 ත් අතර කාලයක් ගිරුළුලියට නිරාවරණය වීමෙන් ශරීරයට ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් ඩී නිපදවා ගත හැකිය. හැකි තරම් විටමින් ඩී බහුල ආහාර පරිභෝජනය කරන්න.

ෆෝලේට්

බොහෝ එළවළු සහ පලතුරු (උදා: බෙලි, පේර, අඹ, ගස්ලබු, බෝංචි, බණ්ඩක්කා, මුරුංගා, කෙසෙල්මුව, බීටරූට්, නිවිති) පිකුදු, සත්ත්ව වකුගඩු කඩල, කවිපි, සෝයා බෝංචි, තල, සුදුඵුණු, කොළ පැහැති පලා වර්ග



විවිධ වර්ගයේ එළවළු සහ පලතුරු ආහාරයට ගන්න.

විටමින් ඒ

බිත්තර කහමදය, පිකුදු, සත්ත්ව වකුගඩු, නැවුම් දියර කිරි, චීස්, බටර් කහ/රතු/තැඹිලි පාට එළවළු සහ පලතුරු (උදා: වට්ටක්කා, කැරට්, කහ බතල, තක්කාලි, ලාවුළු, අඹ, ගස්ලබු, දොඩම්) තද කොළ පැහැති පලා වර්ග



විටමින් ඒ බහුල රතු, තැඹිලි, කහ වැනි වර්ණ වලින් යුතු එළවළු සහ පලතුරු, කොළ පැහැති පලා වර්ග සහ සත්ත්වමය ආහාර තෝරා ගන්න.

විටමින් බී₁₂

හරක් මස්, පිකුදු, කුකුල් මස්, බලයා, කෙලවල්ලා වැනි මාළු, බෙල්ලන්, බිත්තර නැවුම් දියර කිරි, චීස්, මුදවපු කිරි, යෝගට්



විටමින් බී₁₂ බහුල විවිධ ආහාර තෝරා ගන්න. නිර්මාංශිකයින්ට මුහුන් යොදා මුදවා ගත් කිරි නිෂ්පාදනයත්, විටමින් බී₁₂ එකතු කරන ලද ආහාරත් වැඩිපුර ආහාරයට ගත හැක.

මූලාශ්‍රය: ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වූ ආහාර මාර්ගෝපදේශ සංශෝධනය කිරීම සඳහා ආහාර ආකෘති නිර්මාණය කිරීමේ පද්ධතිය, (2)

පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල දෛනික අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම සඳහා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර රස විඳින්න.



ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 1

වර්ණාවත් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ගන්න

ධාන්‍ය, එළවළු හා පලා වර්ග, පලතුරු, මාෂ හෝග, මාළු, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග නිර්දේශිත ප්‍රමාණ වලින් ඇතුළත් විවිධත්වයෙන් යුතු සමබල ආහාර වේලක් දිනපතා ගන්න. සමබල ආහාර වේලක් මගින් සියළුම ආකාරයේ විෂමපෝෂණ තත්ත්වයන් ඇතුළු රෝග වළක්වාලීම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දේ.

ආහාර වේලට විවිධත්වයක් එක් කරන ආහාර කාණ්ඩ 6 වනුයේ:



ධාන්‍ය සහ පීටි සහිත ආහාර

ධාන්‍ය සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන - නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න.

ධාන්‍ය: සහල්, තිරිඟු, කුරක්කන්, ඉරිඟු, මෙහේරි, තණ හාල්
 ධාන්‍ය නිෂ්පාදන: (උදා: ආප්ප, ඉදිආප්ප, පිට්ටු, රොටි, පාන්, නූඩල්ස්, වපාති, තොසේ, ඉඩ්ලි)

පීටි සහිත ආහාර - මේවා දිනපතා ආහාර වේලට ඇතුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන අතර තම රුචිය අනුව නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් තුළ පරිභෝජනය කළ හැක.

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

කොස් සහ දෙල්

එළවළු සහ පලා වර්ග -

නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න

විටමින් ඒ බහුල එළවළු - උදා: වට්ටක්කා, කැරට්, කහ බතල

මූල එළවළු ඇතුළු අනෙකුත් එළවළු -

උදා: බෝංචි, මෑ කරල්, පතෝල, වැටකොළ, මුරුංගා, කරවිල, වම්බදු, කෙසෙල්මුව, මාළු මිරිස්, දඹල

මූල එළවළු : බීට්, රාබු, නෝකෝල්, කොහිල අල, නෙළුම් අල

පලා වර්ග - උදා: කතුරුමුරුංගා, මුරුංගා කොළ, තම්පලා, සාරණ, නිවිති, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, කංකුන්, බීට් කොළ, රාබු කොළ, වට්ටක්කා දළ



පියළි ඇට වර්ග

නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න

උදා: කඩල, කවිපි, මුං ඇට, උඳු, කොල්ලු, සෝයා, පරිප්පු

මිරිදිය සහ කරදිය මාළු, දැල්ලෝ, ඉස්සෝ, කකුළුවෝ වැනි මුහුදු ආහාර, හාල්මැස්සන්, කරවල, සම රහිත කුකුල් මස් හා අනෙකුත් මස් වර්ග - නිර්දේශිත ප්‍රමාණ වලින් පරිභෝජනය කරන්න. මේවා දිනපතා/සතිය පුරා වෙනස් කරමින් පරිභෝජනය කළ හැක.

බිත්තර - සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියෙකුට දිනපතා එක් බිත්තරයක් පරිභෝජනය කළ හැක.

උදා: කිකිලි බිත්තර/වටු බිත්තර/තාරා බිත්තර

පලතුරු

නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න

උදා: කෙසෙල්, අඹ, ගස්ලබු, අන්තාසි, පැණි කොමඩු, පේර, දොඩම්, පමිබු, ලොව්, වෙරළ, උගුරුස්ස, අනෝදා, නෙල්ලි, අලිගැට පේර, බෙලි, දිවුල්





නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන

- මේවා දිනපතා ආහාර වේලට ඇතුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන අතර තම රුචිය අනුව නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් තුළ පරිභෝජනය කළ හැක.

උදා: නැවුම් දියර කිරි, මුදවපු කිරි, යෝගට්, චීස්

තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග හා තෙල්

හිතකර තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ - නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා පරිභෝජනය කරන්න.

උදා: රටකපු, කපු, තල, කොට්ටන්, වට්ටක්කා ඇට

පොල් - මේවා දිනපතා ආහාර වේලට ඇතුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන අතර තම රුචිය අනුව නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් තුළ පරිභෝජනය කළ හැක.

උදා: ගා ගත් පොල් සහ පොල් කිරි

තෙල් සහ මේද - මේවා දිනපතා ආහාර වේලට ඇතුළත් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන අතර තම රුචිය අනුව නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් තුළ පරිභෝජනය කළ හැක.

උදා: පොල් තෙල්, ඉරිඟු තෙල්, කැනෝලා තෙල් වැනි තෙල් වර්ග, බටර්, එළඟි තෙල්, මේද තැවරුම්



මෙම සෑම ආහාර වර්ගයකම, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ ජලය මෙන්ම කෙදි හා ශරීරයට හිතකර ශාක රසායනික ද විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් යුක්ත වන අතර, එය මනා ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ.

දේදුනු පාටින්, වර්ණවත් වූ විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර දිනපතා ගන්න.

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් කොපමණ ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කළ යුතුද?

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

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩ වලින් පරිභෝජනය සඳහා නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් ඇත. ඒවා 'ආහාර ප්‍රමාණ' (servings) ලෙස හැඳින්වේ.

පුද්ගලයෙකුගේ ශක්ති අවශ්‍යතාවය මත, එක් එක් ආහාර කාණ්ඩය සඳහා දිනකට නිර්දේශිත 'ආහාර ප්‍රමාණයන්' පහත දක්වා ඇත. මෙහි දක්වා ඇති පරාසයෙහි අවම අගය ක්‍රියාශීලී බවින් අඩු කාන්තාවක් (දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය කිලෝ කැලරි 1600) සඳහා වන අතර උපරිම අගය ක්‍රියාශීලී බවින් වැඩි පිරිමි අයෙකු (දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය කිලෝ කැලරි 2600) සඳහා වේ.



නිරෝගී වැඩිහිටියකු සඳහා නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන්

පහත 'ආහාර ප්‍රමාණයන්' දක්වා ඇත්තේ එක් එක් ආහාර කාණ්ඩය මගින් සපයනු ලබන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පදනම් කර ගෙනය.

ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර-

ප්‍රධාන වශයෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලබා දේ. දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 8ත් 13ත් අතර

'ආහාර ප්‍රමාණ' එකක් සමාන වනුයේ (දළ වශයෙන්)



පිසූ බත් කෝප්ප භාගයක් (ග්‍රෑම් 65)



හාල් පිටි වලින් පිසූ මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ඉදිආප්ප දෙකක් (එකක් ග්‍රෑම් 10)



පාන් පෙත්තක් (ග්‍රෑම් 30)



ලොකු පිට්ටුවකින් 1/4 ක් (සෙ.මී. 3 උස හා සෙ.මී. 5 විෂ්කම්භය ඇති)



ආප්ප එකක් (ග්‍රෑම් 25)



රොටි 1/2 (විෂ්කම්භය සෙ.මී. 9 හා ඝනකම සෙ.මී. 0.5 පමණ)



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ තැම්බූ අල ගෙඩියක් (බර ග්‍රෑම් 100 පමණ)



තෝපේ එකක් (ග්‍රෑම් 20 - 25 පමණ)



තැම්බූ බතල/මඤ්ඤොක්කා/ අනෙකුත් අල වර්ග කොස්/දෙල් කෝප්ප භාගයක්

එළවළු, පලා වර්ග සහ පලතුරු -

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = කෝප්ප 1/2 හෝ මේස හැඳ 3 ප්‍රධාන වශයෙන් විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ලබා දේ.
එළවළු සහ පලා වර්ග දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 3ක් 5ක් අතර.
ආහාර සංචිත මූල එළවළු
කොළ පැහැ පලා වර්ග



විටමින් ඒ බහුල එළවළු - උදා: වට්ටක්කා, කැරට්, බටානා



මූල එළවළු ඇතුළු අනෙකුත් එළවළු - උදා: බෝංචි, මෑ කරලේ, පනෝල, වැටකොළ, මුරුංගා, කරවිල, වම්බටු, කෙසෙල්මුව, මාළු මිරිස්, දඹල, තක්කාලි, මල්ගෝවා, ඇඹරල්ලා, බීට්, රාබු, නෝකෝල්, කොහිල අල, නෙළුම් අල

පලා වර්ග - උදා: කතුරුමුරුංගා, මුරුංගා කොළ, තම්පලා, සාරණ, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, කංකුන්, අඟුණ කොළ, තෙබු කොළ, බීට් කොළ, රාබු කොළ, වට්ටක්කා දළු, නිවිති, කැරට් කොළ, නෝකෝල් කොළ, ගෝවා කොළ, වැල් දොඩම් කොළ, මඤ්ඤොක්කා, කොහිල දළු, එෆුණු කොළ

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

පලතුරු - දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 2ත් 3ත් අතර

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් සමාන වනුයේ



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්



කුඩා බෙලි ගෙඩි 1/2



වියළි මිදි තේ හැඳි 4



අනෝදා කෝප්ප 1/2



රට ඉඳි 2

පිෂ්ඨය අධික පලතුරු



කැලි කපන ලද ගස්ලබු කෝප්ප දෙකක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ පේර ගෙඩි එකක්-දෙකක්



අන්තෘසි පෙති දෙකක්



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අඹ ගෙඩියක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ දොඩම් ගෙඩියක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ දිවුල් ගෙඩියක්



කුඩා ප්‍රමාණයේ ඇපල් ගෙඩියක්



මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ දෙළුම් ගෙඩියක්



මිදි 5 -10



ජම්බු 10 - 15



කුඩා ප්‍රමාණයේ පෙයාස් ගෙඩියක්

පිෂ්ඨය මධ්‍යම ප්‍රමාණයක් සහිත පලතුරු



වෙරළ, ලොවි, උගුරැස්ස, දං, ලෙමන්, නෙල්ලි, කොමඩු

පිෂ්ඨය අඩු පලතුරු

මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ අලිගැට පේර ගෙඩියකින් 1/3 (ග්‍රෑම් 50)



හිතකර මේදය බහුල පලතුරු

සීමා කිරීමක් අවශ්‍ය නොවේ

පියළි ඇට වර්ග, මාළු, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද හිෂ්පාදන - ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රෝටීන ලබා දේ. පියළි ඇට වර්ග දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 3ත් 5ත් අතර



පිසූ පරිප්පු මේස හැඳි 3
 පිසූ කඩල පරිප්පු මේස හැඳි 3
 පිසූ මුං පරිප්පු මේස හැඳි 3

තැම්බූ කඩල කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 75 පමණ)
 තැම්බූ කච්චි කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 75 පමණ)
 තැම්බූ මුං කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 75 පමණ)
 තැම්බූ සෝයා ඇට කෝප්ප 1/2 (ග්‍රෑම් 75 පමණ)

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

මාළු/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් - දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 2ත් 4ත් අතර



පිසූ මාළු/කුකුල් මස්/හරක් මස්/ඌරු මස්/ එළු මස් ග්‍රෑම් 30
 පිසූ වියළි හාල්මැස්සන් ග්‍රෑම් 15 (හාල්මැස්සන් 9 - 10 පමණ)
 පිසූ කරවල ග්‍රෑම් 15 (ගිනි පෙට්ටි එකක ප්‍රමාණයේ කැබැල්ලක්)

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = ග්‍රෑම් 30 හෝ ගිනි පෙට්ටි 2 ක ප්‍රමාණයේ කැබැල්ලක් (සෙ. මී. 2 x 3 x 4)

බිත්තර - දිනකට බිත්තර 1 ක්

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = බිත්තර 1

නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද හිණිපාදන



නැවුම් දියර කිරි කෝප්ප 1
(මි.ලී. 200)



මුදවන කිරි කෝප්ප
1/2 (ග්‍රෑම් 100)



යෝගට් කෝප්ප
1 (ග්‍රෑම් 100)



චීස් ග්‍රෑම් 30

තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග සහ තෙල් - ප්‍රධාන වශයෙන් මේදය ලබාදේ.



තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 2 ක්

ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් =
රටකපු පුරවනු මේස හැඳි 1
කපු මද 7
තල මේස හැඳි 1 (ග්‍රෑම් 15)



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

ගා ගත් පොල් හෝ පොල් කිරි දිනකට ආහාර ප්‍රමාණ 3ක් 6ක් අතර
ආහාර ප්‍රමාණ 1 ක් = මේස හැඳි 1 (ග්‍රෑම් 15)



තේ කෝප්ප 1 = මි.ලී. 200



මේස හැඳි 1 = මි.ලී. 15
හෝ ග්‍රෑම් 15



තේ හැඳි 1 = මි.ලී. 5 හෝ
ග්‍රෑම් 5



ගිනි පෙට්ටි එකක් =
සෙ. මි. 4 x 3 x 1

ප්‍රධාන ආහාර වේලේ අතරට සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේලක් ලබා ගත හැකිය

කෙටි ආහාර වේලක් යනු, ප්‍රධාන ආහාර වේලේ 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 දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවය ඉක්මවිය හැකි අතර එය අධිබර හා තරබාරු තත්ත්වයන් ඇති වීමට හේතු වේ.

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

හැකි සෑමවිටම අති සැකසූ කෙටි ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න. මේවායේ තෙල්, සීනි, ලුණු සහ කෘත්‍රිම ආකලන (උදා: කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක හා කල්තබා ගත හැකි රසායනික) අධිකව අඩංගු විය හැක.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර කීපයක්

- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ නැවුම් පලතුරක්
- කජු, රටකජු, කොට්ටන්, තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග අහුරක්
- තැම්බූ කඩල, මුං ඇට කෝප්ප 1/2 ක්
- තැම්බූ බඩඉරිඟු කරලක්
- කැරට්, පිපිඤ්ඤා වැනි එළවළු තීරු කෝප්ප 1/2 ක්
- යෝගට් කෝප්පයක් - සීනි අඩු/රහිත
- වියළි පලතුරු මේස හැඳි 1 ක්
- සීනි, ලුණු හා රසකාරක නොයෙදූ බඳින ලද බඩඉරිඟු (පොරි) කෝප්ප 1 ක්
- කොළ කැඳ විදුරුවක්
- සීනි නොයෙදූ තේ හෝ කෝපි කෝප්ප 1 ක්





මතක තබා ගන්න.

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

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 2

පාභිත ලද ධාන්‍ය හා ඒවායේ නිෂ්පාදන වෙනුවට තැම්බූ හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුට්ටි සහිත ධාන්‍ය හා ඒවායේ නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න

සහල් යනු ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආහාරය වන අතර කුරක්කන්, බඩඉරිඟු සහ තිරිඟු බහුලව පරිභෝජනය කරනු ලබන අනෙකුත් ධාන්‍ය වර්ග වේ. මීට අමතරව මෙතෙරි, බාර්ලි, ඕට්ස් වැනි ධාන්‍ය වර්ග ද ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව ආහාරයට ගනු ලබයි.

ධාන්‍ය වර්ග, කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලබා දෙන ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රභවය වන අතර ඒවායේ ප්‍රෝටීන සහ තන්තු සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් මෙන්ම නොයෙකුත් විටමින හා බනිජ ලවණ ද අඩංගු වේ.

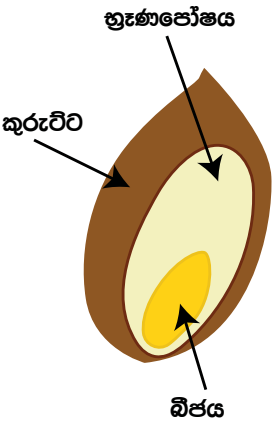
කාබෝහයිඩ්‍රේට් මගින් දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 55%-65% සැපයිය යුතුය. ධාන්‍ය වර්ග සහ අනෙකුත් පිටි සහිත ආහාර වර්ග (අල වර්ග, කොස්, දෙල්) මගින් මෙම අවශ්‍යතාවය සපුරනු ලබයි. පියළි ඇට වර්ග ද පිෂ්ඨය සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.



කුරුට්ටි සහිත ධාන්‍ය පෝෂණ ගුණයෙන් පොහොසත්ය

ධාන්‍ය වල යකඩ, මැග්නීසියම්, මැන්ගනීස්, පොස්ෆරස්, සෙලේනියම්, විටමින් බී සහ ආහාරමය තන්තු අඩංගුය.

රූප සටහන මගින් ධාන්‍යයක කොටස් වන මැද කොටස (හුණපෝෂය), බීජය සහ කුරුට්ටි (ඇතුළත පොත්ත) පෙන්වයි.



වී සහ අනෙකුත් ධාන්‍ය වල ඇති විටමින්, බනිජ ලවණ සහ තන්තු වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ ඒවායේ කුරුට්ටිය. එබැවින්, ධාන්‍ය පැහීමට හෝ ඔප දැමීමට ලක් වන ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉවත් වීමට ලක්වේ. එම නිසා පාභිත ලද ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන වෙනුවට නිවුඩු සහල් ඇතුළු කුරුට්ටි සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගැනීම පෝෂ්‍යදායී සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.

නිතිපතා මෙම නොපාහින ලද හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද ධාන්‍ය ආහාරයට ගැනීමෙන් බෝ නොවන රෝග (කර්බාඊබව, හෘද රෝග, අංශභාගය, ඇතැම් පිළිකා සහ දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව) ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි. එයට හේතුව ඒවායේ තත්තු බහුල ස්වභාවය නිසා සීනි සහ කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය අඩු කිරීමයි.

උදාහරණ: පුරුණ තිරිඟු පිටි (ආටා පිටි), පුරුණ තිරිඟු පිටි වලින් සෑදූ පාන්, පැස්ටා ආදිය, මෙනේරි, කුරක්කන්, බාර්ලි, පැතලි කරන ලද (rolled) හෝ කැබලි කරන ලද (steel cut) ඕටිස්, බඩඉරිඟු ආදිය.

කුරුවිට සහිත ධාන්‍ය හා ඒවායේ නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න

ශ්‍රී ලංකාවේ සහල් ප්‍රභේද කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකිය



1 තම්බා සකස් නොකළ සහල් - සුදු හා රතු කැකුළු



2 තම්බා සකසන ලද සහල් - සුදු හා රතු

කැකුළු සහල්

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

තැම්බූ සහල්

මෙහිදී සහල් පැහීමට පෙර, වී ඇට පොඟවා, හුමාලයෙන් තම්බා, වියළා ගනු ලබයි. මෙහිදී, ජලයේ දියවන විටමින, වී ඇටයේ පිටත පොත්තේ සිට මැද ඇති පිෂ්ඨය බහුල හුණුපෝෂය තුළට ගමන් කරයි. එමඟින් ඔප දැමූ සුදු සහල් නිෂ්පාදනයේදී වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හානිය අවම කරයි.

එබැවින් තැම්බූ සහල් පෝෂණ ගුණයෙන් අනුනය. කැකුළු සහල් වලට සාපේක්ෂව තැම්බූ සහල් මගින් රුධිර සීනි මට්ටම වැඩි කිරීම නියත වේගයකින් සහ සෙමින් (ග්ලයිසීමික් දර්ශකය*) සිදු වේ.

තැම්බූ මෙන්ම කැකුළු සහල් වර්ග ද විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් පැහීමට ලක් කළ හැකිය.

ධාන්‍ය පාහින විට කුරුට්ට සහ බීජය (germ) සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ඉවත් වී මැද හුණුපෝෂය පමණක් ඉතිරි වේ. මෙහිදී, තන්තු, යකඩ සහ විටමින් බී බොහොමයක් ඉවත් වේ. (උදා: සුදු සහල්, සුදු පාන්).

පාහින ලද සහල් වෙනුවට තැම්බූ හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් ආහාරයට ගන්න

බොහොමයක් පාරම්පරික සහල් කුරුට්ට ඉවත් නොකළ කැකුළු සහල් වේ. රුධිරයේ සීනි මට්ටම වැඩි කිරීමට දක්වන අඩු ප්‍රතිචාරය (ග්ලයිසීමික් භාරය***) නිසා, තැම්බූ සහල් මෙන්ම පාරම්පරික සහල් භාවිතය බෝ නොවන රෝග පාලනයට උදව් වේ. සුවඳැල්, පව්වපෙරුමාල්, මඩතවලු, හීනටි ආදී පාරම්පරික සහල් වල ප්‍රතිඔක්සිකාරක, විටමින් බී, බනිජ් ලවණ සහ ආහාරමය තන්තු අඩංගු වේ.



1 තම්බා සකස් නොකළ සහල් - සුදු හා රතු කැකුළු



2 තම්බා සකසන ලද සහල් - සුදු හා රතු

සහල් සහ අනෙකුත් ධාන්‍ය නිෂ්පාදන (උදා: පාන්, නූඬ්ලේස්, පැස්ටා, ඉඳි ආප්ප, ආප්ප, පිට්ටු, රොටි, කිරිබත්, තෝසේ, වපාති) ශක්තිය සපයන වෙනත් ආහාර ප්‍රභවයන් වේ. පාහින ලද ධාන්‍ය නිෂ්පාදන වල පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා නොපාහින ලද ධාන්‍ය පිටි සමඟ මිශ්‍ර කර සාදා ගැනීම සුදුසු වේ. (උදා: පාහින ලද තිරිඟු පිටි සමඟ ආටා පිටි මිශ්‍ර කර ගැනීම)

***ග්ලයිසීමික් - පාරිභාෂිත වාග්මාලාව බලන්න.

පහත සඳහන් ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර ප්‍රධාන ශක්ති ප්‍රභවයන් වේ.

ධාන්‍ය

බත් - තැම්බූ, කැකුළු
 පාරම්පරික සහල් - සුවඳැල්,
 පව්වපෙරුමාල්, මඩතවාලු,
 හීනටි වර්ග
 තිරිඟු - ආටා පිටි, රුලං,
 බඩඉරිඟු, කුරක්කන්, මෙනේරි



පිටි සහිත මුල්, කඳුන් හා අල වර්ග

අල, බතල, මඤ්ඤොක්කා
 කිරි අල, රාජ අල, කුකුළල,
 හුලන්කිරිය, බුන්සරණ, කිඩාරන්
 අල



පිටි බහුල ශාක ආහාර

තැම්බූ හෝ පිසූ කොස්, දෙල්



ධාන්‍ය නිෂ්පාදන

ඉඳි ආප්ප, ආප්ප, පිට්ටු, රොටි,
 කිරිබත්, නාන්, වපාති, පූරි, පරාටා
 තොසේ, ඉඩිලි
 පාන්

රාජ අල, කටු අල, හිඟුරල, කුකුළල ආදී පාරම්පරික දේශීය අල වර්ග වල සැලකිය යුතු පිණිස ප්‍රමාණයක් (18-27%) මෙන්ම පොටෑසියම්, මැග්නීසියම්, සෝඩියම්, සින්ක් සහ යකඩ යන ඛනිජ ලවණ අඩංගු වේ. මෙම අල වර්ග තම්බා, බැඳ හෝ ව්‍යාංජන ලෙස ආහාරයට ගත හැකිය. ධාන්‍ය වලට සාපේක්ෂව මෙම පිටි සහිත මුල්, කඳන් හා අල වර්ග වල ඇත්තේ අඩු ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයකි.

බත් සහ අනෙකුත් පිටි සහිත ආහාර පරිභෝජනය කළ යුත්තේ නිවැරදි ප්‍රමාණ වලිනි. දෛනික අවශ්‍යතාවයට වඩා වැඩියෙන් පරිභෝජනය කළහොත් ඒවා මේදය බවට පරිවර්තනය වී සමට යටින් සහ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්හි තැන්පත් වී තරබාරුබව, අක්මාවේ මේද තැන්පත් වීම හා වෙනත් බෝ නොවන රෝග ඇති විය හැක.

වර්තමානයේ ශ්‍රී ලාංකිකයන් වැඩි වශයෙන් ධාන්‍ය වර්ග පරිභෝජනය කරන අතර සහල්වල ඇති ප්‍රෝටීන ගුණාත්මක බවින් අඩු වුවද දෛනික අවශ්‍යතාවයෙන් 50% ක් පමණ සැපයීමට ප්‍රමාණවත් ප්‍රෝටීන ඒවායේ අඩංගු වේ. එම නිසා පරිභෝජනය කරන ධාන්‍ය ප්‍රමාණය අඩු කරන විට, ආහාරයේ ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට වග බලා ගත යුතුයි.

පුද්ගලයෙකු ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර ලබා ගත යුත්තේ කෙසේද?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියකු සඳහා දිනකට, ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර ප්‍රමාණයන් 8 - 13 අතර අවශ්‍ය වේ. වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ක්‍රියාශීලී මට්ටම හා කායික තත්ත්වයන් මත, පරිභෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණයන් වෙනස් විය යුතුය.

- දිනපතා පරිභෝජනය කරන ධාන්‍ය වලින් අඩක්වත් කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය විය යුතුය.
- බත් සමඟ තැම්බූ කොස්, දෙල්, අල, බතල ආදිය ආහාරයට ගන්නේ නම්, සාපේක්ෂව බත් ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතුයි.
- තැම්බූ කොස්, දෙල්, අල හෝ ධාන්‍ය නිෂ්පාදන පමණක් ප්‍රධාන ආහාර වේලකට ගන්නේ නම්, ඒ අනුව දිනකට නියමිත ධාන්‍ය වල ඉතිරි ආහාර ප්‍රමාණයන් සකස් කර ගත යුතුයි.



මතක තබා ගන්න.

- අධි බර (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක 25kg/m^2 හෝ ඊට වැඩි) පුද්ගලයන්ට ධාන්‍ය හා පිටි සහිත ආහාර ප්‍රමාණයන් (servings) අඩු සංඛ්‍යාවක් අවශ්‍ය වන අතර අඩු බර (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක 18.5kg/m^2 අඩු) පුද්ගලයන්ට මේවායින් වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
- දිනකට නිර්දේශිත ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර, සියළු ආහාර වේලේ අතර බෙදී යාම වැදගත් වේ.
- තම්බා සකසන ලද හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද සහල් පරිභෝජනය කරන්න.
- සුදු පාන් සහ පාහින ලද තිරිඟු පිටි නිෂ්පාදන භාවිතය සීමා කරන්න.
- ධාන්‍ය හා පිටි සහිත ආහාර පිඟානෙන් අඩකට සීමා කරන්න.
- හැකි සෑමවිටම කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය තෝරා ගන්න.
- ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර, අනෙකුත් ආහාර කාණ්ඩ වල විවිධ ආහාර සමඟ නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් ගත යුතුය.
- පාහින ලද ධාන්‍ය වැඩිපුර භාවිත කරන විට, එයට තත්තු සහිත ආහාර වැඩිපුර එකතු කර ගැනීමට මතක තබා ගන්න (උදා: පලා වර්ග, එළවළු, කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය මිශ්‍රණ).

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 3

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

විශාල විවිධත්වයකින් යුතු එළවළු සහ පලතුරු, වසර පුරාම ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට උරුම වන අතර ඉන් සමහරක් වසරේ යම් කාල සීමාවල හෝ සමහර ප්‍රදේශවල වැඩිපුර දක්නට ලැබේ. මෙම එළවළු සහ පලතුරු රසයෙන්, වර්ණයෙන්, ස්වභාවයෙන් එකිනෙකට වෙනස් වන අතරම ඒවායේ අඩංගු වන විටමින හා ඛනිජ ලවණ ද එකිනෙකට වෙනස්ය. මේවා බොහෝමයකට ඖෂධීය වටිනාකමක් ද ඇත.

එළවළු සහ පලතුරු පරිභෝජනය වැඩි කළ යුත්තේ ඇයි?

- විටමින සහ ඛනිජ ලවණ බහුල නිසා (විශේෂයෙන්ම පොටෑසියම් බහුලයි)
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක, හිතකර ශාක රසායනික සහ තන්තු බහුල නිසා
- කැලරි අගය අඩු නිසා
- කොලෙස්ටරෝල් හා ට්‍රාන්ස් මේදය නැති විම හා සංතෘප්ත මේදය අඩු නිසා
- බොහෝ වර්ණ මගින් විශාල විවිධත්වයක් මෙන්ම සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ද ඇති කරන නිසා
- ආහාර වේලට විවිධත්වයක් ලබා දෙන නිසා
- ආහාර රුචිය වැඩි කරන නිසා



අප ප්‍රමාණවත් තරම් එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගන්නවාද ?

- දිනකට ගන්නා එළවළු, පලා සහ පලතුරු වල මුළු එකතුව, අවම වශයෙන් ග්‍රෑම් 400 ක් වත් විය යුතුය.

එනම්;

- විවිධ වර්ගයේ එළවළු සහ පලතුරු ආහාර ප්‍රමාණ 5 ක් වත් දිනපතා ගත යුතුයි.





- වසරේ විවිධ කාලයන්හි සුළඟ එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගන්න - සෞඛ්‍යදහම අපට සෞඛ්‍ය සම්පන්න පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකතුවක් ලබා දෙයි.
- විවිධ එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට එක් කරගන්න - අඩු ඉල්ලුමක් ඇති නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු මිලදී ගෙන නව වට්ටෝරු අත්හදා බලන්න.
- වර්ණවත් එළවළු සහ පලතුරු ආහාර වේලට එක්කර ගන්න. - දේදුනු පාටින් වර්ණවත් වූ එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගන්න. විවිධ වර්ණ මගින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබේ.



එළුවල, පලා සහ පලතුරු වල ඇති ඇතැම් විටමින සහ ඔනිජ ලවණ වල කාර්යයන්



විටමින් සී

එළුවල සහ පලා වර්ග

මුරුංගා කොළ, කතුරුමුරුංගා, ගොටුකොළ
කංකුන්, රාබු කොළ, බීට් රූට් කොළ, මුරුංගා
මාළු මිරිස්, කරවිල, තක්කාලි

පලතුරු

නෙල්ලි, පැඟිරි කුලයේ පලතුරු (දෙහි, දොඩම් ආදී), පේර,
වෙරළ, කජු පුහුලම්, කාමරංකා, පැපොල්, අන්නායි

කාර්යයන්

- කැපුම් සහ තුවාල සුව කරයි
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ
- දත් සහ විදුරුමස සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ
- යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරයි



විටමින් ඒ

එළුවල සහ පලා වර්ග

කතුරුමුරුංගා, තම්පලා, නිවිති, මුරුංගා කොළ
අලකොළ, කරපිංවා, වට්ටක්කා, කැරට්, කහ බතල, තක්කාලි

පලතුරු

අඹ, පැපොල්, ලාවුළු, දොඩම්

කාර්යයන්

- ඇස් පෙනීම වැඩි දියුණු කරයි
- සම නිරෝගිව තබයි
- ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරයි



එළුවළු සහ පලා වර්ග

තම්පලා, කරපිංවා, බණ්ඩක්කා, පතුරු බෝංචි (ලීමා බෝංචි), නිවිති, බීට්

පලතුරු

කෙසෙල්, අන්නාසි, දෙහි, ඇඹරැල්ලා, දොඩම්

කාර්යයන්

- රතු රුධිරාණු නිපදවීමට උපකාරී වේ
- කළලයේ ස්නායුක රජ්ජුවේ විකලාංග (neural tube defects) ඇති වීමේ අවදානම අඩු කරයි



එළුවළු සහ පලා වර්ග

තම්පලා, සාරණ, ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, කතුරුමුරුංගා, කැරට් හා බීට් කොළ, නෙළුම් අල, කළු අලකොළ

කාර්යයන්

- රතු රුධිරාණු නිපදවීමට උපකාරී වේ
- මනා කායික සහ බුද්ධිමය හැකියාව පවත්වා ගැනීමට උදව් කරයි



එළුවළු සහ පලා වර්ග

හතු, ග්‍රීන් පීස්, නිවිති, පතුරු බෝංචි (ලීමා බෝංචි), බ්‍රොකලි, බණ්ඩක්කා, බඩගුරු

පලතුරු

අලිගැට පේර, දෙළුම්, පේර

කාර්යයන්

- සෛල සහ පටක වල අබණ්ඩ පැවැත්ම සඳහා වැදගත් වේ
- ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කරයි
- කළල වර්ධනයට වැදගත් වේ
- හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ



එළවළු සහ පලා වර්ග

තිබ්බටු, එළබටු, පොලොස්, කතුරුමුරුංගා, තම්පලා අගුණ කොළ, කරපිංවා, මුරුංගා කොළ, මුරුංගා

පලතුරු

දිවුල්, කෙසෙල්, වියළි මිදි, රට ඉඳි

කාර්යයන්

- ශක්තිමත් අස්ථි, දත්, නිය සහ හිස කෙස් සඳහා අවශ්‍ය වේ
- මාංශ පේශී සහ ස්නායු වල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ

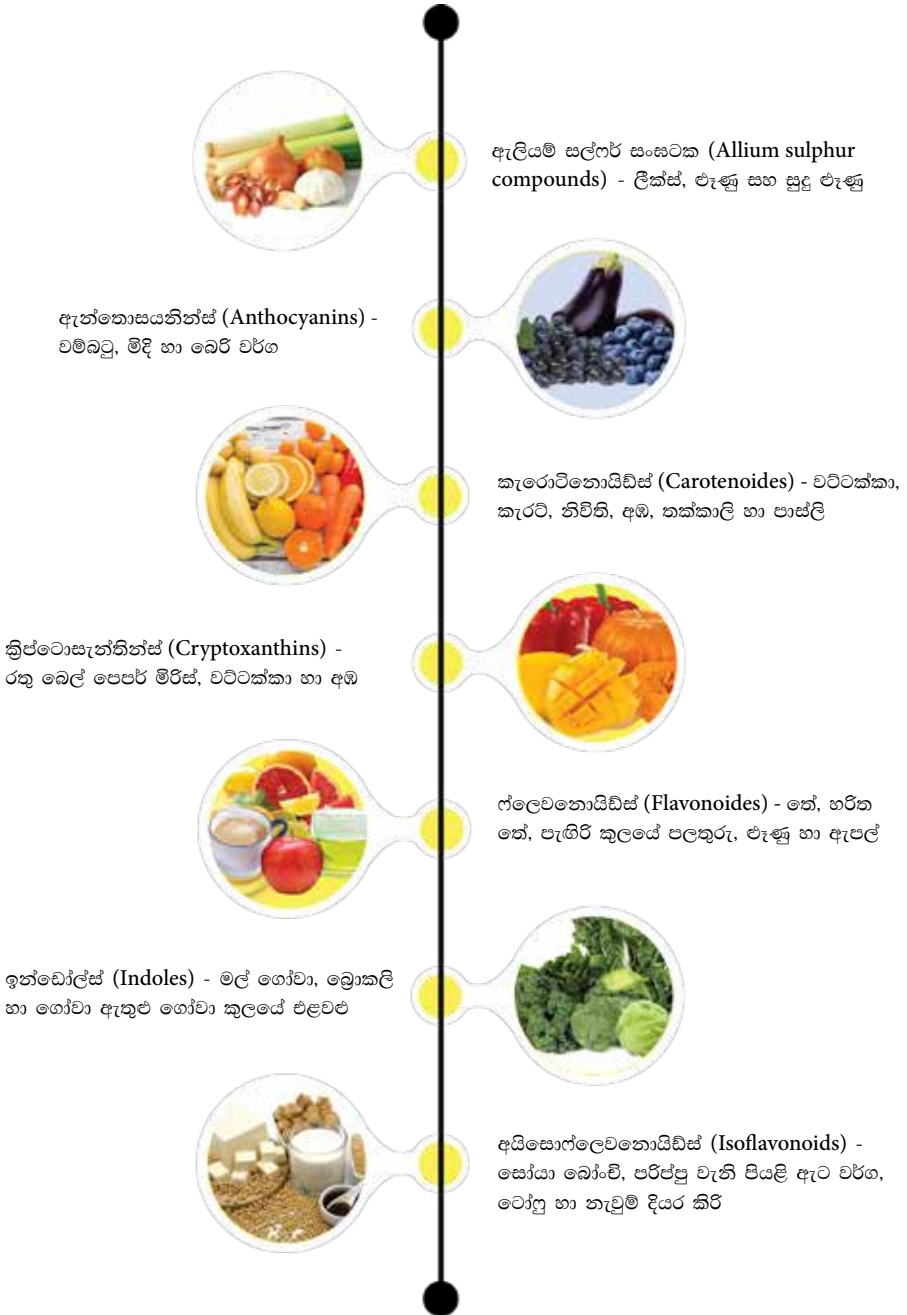
එළවළු සහ පලතුරු, ඒවායේ අඩංගු විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වලට අමතරව ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ ශාක රසායනික වලින් ද අනූන වේ.



ප්‍රතිඔක්සිකාරක යනු මොනවාද?

- සෛල හානි වීම වළක්වන හෝ ප්‍රමාද කරන රසායනික සංයුතක වේ.
- බොහෝ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට උදව් වේ. උදා: හෘද රෝග, අංශනාගය, අධි රුධිර පීඩනය, පිළිකා, දියවැඩියාව, ඇඳුම හා සන්ධි ප්‍රදාහ රෝග (arthritis)
- උදා: සෙලේනියම්, පූර්වජ විටමින් ඒ, විටමින් සී සහ ඊ

ප්‍රතිඔක්සිකාරක ප්‍රභවයන් කීපයක්



ශාක රසායනික (phytochemicals) යනු මොනවාද?

- ශාක රසායනික යනු එළවළු සහ පලතුරු වලට වර්ණය, රසය හා සුවඳ එක් කරන රසායනික සංඝටක වේ.
- මේවා මගින් හෘද රෝග, සමහර පිළිකා වර්ග ඇතුළු බොහෝ දිගු කාලීන රෝග වළක්වා ගත හැකිය.
- එළවළු සහ පලතුරු වල පිටත පොත්ත ශාක රසායනික වලින් පොහොසත් බැවින්, හැකි සෑමවිටම පොත්ත සහිතව ආහාරයට ගන්න (උදා: වට්ටක්කා, පිපිඤ්ඤා, වම්බදු, අඹ, මිදි ආදියේ).
- අධික උෂ්ණත්වයට නිරාවරණය වීම, පිසීමේ ක්‍රම ඇතුළු විවිධ සැකසුම් ක්‍රියාවලියන් වලදී ශාක රසායනික විනාශ වේ. එම නිසා හැකි සෑමවිටම අමුළුවෙන් (නොපිසූ) හෝ අවම ලෙස සකසා ආහාරයට ගන්න.

එළවළු සහ පලතුරු වල විවිධ වර්ණයන්ට හේතු වනුයේ ඒවායේ අඩංගු විවිධ රසායනික සංඝටකයි. ස්වභාවික පලතුරු හෝ එළවළු, සකස් නොකර හෝ අවම වශයෙන් සකසා පරිභෝජනය කරන විට මෙම සංඝටක වලට හානි නොවීම නිසා බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබේ. ආහාර වේලෙහි වර්ණවත්බව වැඩි වන තරමට ඉන් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ද වැඩි වේ.

විවිධ ශාක රසායනික, එළවළු සහ පලතුරු වලට විවිධ වර්ණ ලබා දේ.

රතු	උදා: තක්කාලි, රතු එෆුණු, රතු බෙල් පෙපර් මිරිස්, දෙළුම්, ලොව්, උගුරුස්ස, පැණි කොමඩු, ස්ට්‍රෝබරි, රතු/දම් මිදි
හැඹිලි	උදා: වට්ටක්කා, කැරව්, කහ බතල, ගස්ලඩු, දොඩම්, ජම නාරං
කහ	උදා: බඩඉරිඟු, අන්නාසි, වැල් දොඩම්, අඹ, ලෙමන්, කාමරංකා

කොළ

උදා: නිව්නි, පලා වර්ග, සලාද කොළ, ගෝවා, බෝංචි, කොළ පැහැති බෙල් පෙපර් මිරිස්, බණ්ඩක්කා, බ්‍රොකලි, කොළ පැහැති ඖෂධීය පැළෑටි (මින්ටි, කොක්කමල්ලි, සේර, රම්පේ, කරපිංචා වැනි), අලිගැට පේර, වෙරළ, හරිත තේ

නිල් සහ දම්

උදා: බීට්, දන්දිනල, වම්බටු, දම් ගෝවා, රතු කව්පි, මිදි, දං, බෝවිටියා

සුදු සහ දුඹුරු

උදා: එෂු, මල් ගෝවා, සුදු එෂු, රාබු, හතු, පොල්, රඹුටන්, මැන්දුස්, රට ඉදි, කපු, රට කපු, තල

දිනපතා අවම වශයෙන් එළවළු සහ පලතුරු වර්ග 5 ක් ආහාරයට ගන්න



ආහාරමය තන්තු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලකට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ශාකමය ආහාරවල පමණක් තන්තු අඩංගු වේ. මේවා ජලයේ දියවන (උදා: පෙක්ටින් හා ගම්) සහ ජලයේ දිය නොවන (උදා: සෙලියුලෝස්, හෙමිසෙලියුලෝස්, ලිග්නීන්) වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

ජලයේ දියවන තන්තු ඇතුළු කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේද, ප්‍රෝටීන් යන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ජීරණය වී සිරුරට අවශෝෂණය වුවද, ජලයේ දිය නොවන තන්තු ජීරණය නොවන අතර ශරීරයට අවශෝෂණය ද නොවේ. මේවා අමාශය, කුඩා අන්ත්‍රය සහ මහා අන්ත්‍රය හරහා ශරීරයෙන් පිටතට බැහැර වේ. ආහාරමය තන්තු සැලකිය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණයක් ලබා නොදෙන නමුත්, එය මලපහ පහසුවෙන් පිට කිරීමට දායකත්වයක් සපයන අතර අනෙකුත් වැදගත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ද ලබාදේ.

ආහාරමය තන්තු වැදගත් වන්නේ ඇයි?

- අන්ත්‍රයේ වලන නිසි ලෙස සිදු කිරීමට උපකාරී වෙයි - මලබද්ධය වළක්වාලයි, අන්ත්‍රයේ අපහසුතාවයන් (irritable bowel syndrome) සහ අන්ත්‍රයේ පිලිකා වළක්වයි
- ආහාරවල හානිදායක/විෂ සංඝටක ඉවත් කරයි
- කොලෙස්ටරෝල්, සීනි සහ රසායනික සංයෝග ශරීරයට අවශෝෂණය වීම අඩු කරයි
- කුස පිරවීම ඉක්මනින් සිදුවන නිසා අමතර කැලරි ගැනීම සීමා වේ

ආහාරමය තන්තු බහුල ශාක

- නොපාහින ලද ධාන්‍ය වර්ග සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන
- එළවළු
- පලතුරු
- පියළි ඇට වර්ග
- තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග

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

පුද්ගලයෙකු එළවළු, පලා වර්ග සහ පලතුරු ආහාරයට ගත යුත්තේ කෙසේද?

දිනකට එළවළු 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 එළවළු, පලා වර්ග හා පලතුරු ප්‍රමාණයන් දක්වා ඇත.

<p>එළවළු</p> 	<p>පිසින ලද එළවළු (ගෙඩි සහ කොළ එළවළු)</p> <p>සලාද (නොපිසූ)</p>	<p>මේස හැඳි 3 (කෝප්ප 1/2)</p> <p>කෝප්ප 1</p>
<p>පලා වර්ග</p> 	<p>මැල්ලුම් / සලාද</p>	<p>මේස හැඳි 3 (කෝප්ප 1/2)</p>
<p>පලතුරු</p>   	<p>මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පලතුරක්</p> <p>කැබලි කැපූ පලතුරු හෝ සීනි නොයෙදූ පලතුරු සලාද</p> <p>වියළි පලතුරු</p>	<p>ග්‍රෑම් 80-100 අතර ප්‍රමාණයේ කෙසෙල්/දොඩම්/අඹ ගෙඩි 1ක්</p> <p>පැපොල් ඉරුවක් - 1 (ග්‍රෑම් 250)</p> <p>අන්තෘසි පෙති 2 (ග්‍රෑම් 100)</p> <p>ලොව්, උගුරුස, දං, වෙරළ, නෙල්ලි ආදියෙන් අහුරක්</p> <p>කෝප්ප 1</p> <p>තේ හැඳි 4</p>

දිනකට එළවළු වර්ග 2කින් මේස හැඳි 6 ක් හා පලා වර්ගයකින් මේස හැඳි 3 ක් සමගින් පලතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න

ආහාර නිෂ්පාදනයේදී, හරිතාගාර වායු විමෝචනය, ජලය සහ ඉඩම් අනිසි භාවිතය හේතුවෙන් අහිතකර පාරිසරික බලපෑම් ඇති වේ. මේ අනුව, ශාක මත පදනම් වූ ආහාර, පරිසරයට අවම සෘණාත්මක බලපෑමක් ඇති කරන අතර එය තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබා දීමට උදව් වේ.

ඉවුම් පිහුම් ඉඟි

- පලා වර්ග වලට හෝ සලාද වලට දෙහි යුෂ එක්කර ගැනීමෙන්, එහි අඩංගු විටමින් සී නිසා යකඩ අවශෝෂණය වැඩි වේ.
- එළවළු වැඩිපුර වේලාවක් පිසීම මගින් සමහර විටමින විනාශ වේ.
- ගා ගත් පොල්, පොල් කිරි හෝ තෙල් එකතු කිරීම මගින්, එළවළු වල ඇති මේදයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින වන විටමින් ඒ, ඩී, ඊ, සහ කේ අවශෝෂණය වැඩි කරයි.



මතක තබා ගන්න.

- දිනපතා අවම වශයෙන් එළවළු, පලා වර්ග සහ පලතුරු ග්‍රෑම් 400 ක් වත් පරිභෝජනය කරන්න.
- ආහාරයට විවිධත්වයක් එක් කිරීමට දේදුණු පාටින් වර්ණවත් වූ එළවළු සහ පලතුරු තෝරා ගන්න.
- සෑමවිටම සැකසූ පලතුරු යුෂ පාන වර්ග වලට වඩා ස්වභාවික ස්වරූපයෙන්ම නැවුම් පලතුරු ආහාරයට ගන්න.
- හැකි සෑමවිටම දේශීය එළවළු සහ පලතුරු පරිභෝජනය කරන්න.
- කෙටි ආහාර වේලේ සඳහා ද නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු යොදා ගන්න.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 4

සෑම ආහාර වේලකටම පියළි ඇට වර්ගයක් සමඟ මාළු හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් එකතු කර ගන්න

පියළි ඇට, මාළු, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, අපගේ ආහාරයේ ප්‍රධාන ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් වේ. නැවුම් දියර කිරි සහ එහි මුදුවන ලද නිෂ්පාදන ද ආහාර වේලට ප්‍රෝටීන යම් ප්‍රමාණයක් ලබා දේ. මේ සෑම ආහාර ප්‍රභවයක්ම විටමින සහ බනිජ් ලවණ වලින් ද පොහොසත්ය.

ප්‍රෝටීනවල තැනුම් ඒකකය ඇමයිනෝ අම්ල වේ. ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන්හි ඇති ඇමයිනෝ අම්ල ආහාර ජීරණය කිරීමෙන් පසු අවශෝෂණය වන අතර අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන නැවත ශරීරය තුළ සංශ්ලේෂණය කර ගනී. මීට අමතරව, සමහර ඇමයිනෝ අම්ල ශරීරය තුළ නිපදවා ගත නොහැකි බැවින් ඒවා ආහාර මගින් ලබා ගත යුතුයි. මේවා අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස හඳුන්වයි. මිනිස් ශරීරය ප්‍රෝටීන ගබඩා නොකරන නිසා, අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල දිනපතා ආහාර මගින් ලබා ගත යුතුයි.

පුද්ගලයකුට දිනකට අවශ්‍ය ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 15% - 20% අතර ප්‍රමාණයක් ලබා ගත යුත්තේ ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන්ගෙනි.

ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර පරිභෝජනය කළ යුත්තේ ඇයි?

- මාංශ පේශී හා පටක වර්ධනයට සහ අළුත්වැඩියාවට මෙන්ම හෝමෝන හා එන්සයිම සෑදීමට ද අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීම මගින් ආසාදන වැළැක්වීම සහ පාලනය සිදු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.

සත්ත්ව ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන්හි සියළුම අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු වන බැවින් ඒවා ගුණාත්මක බවින් උසස් ප්‍රෝටීන වේ. මීට අමතරව, ඒවායේ යකඩ, සින්ක්, කැල්සියම්, විටමින් ඒ, සහ බී₁₂ ද අඩංගුය.

විශේෂයෙන්ම විටමින් බී₁₂ ස්වභාවිකව දක්නට ලැබෙන්නේ සත්ත්ව සම්භවයක් ඇති ආහාරවල පමණි. එබැවින් අඩු පරිභෝජනය රක්තහීනතාවය සහ ස්නායු ආබාධ ඇති වීමට හේතු විය හැක.

ඇතැම් ශාක ප්‍රෝටීන ප්‍රභවවල (පියළි ඇට) සමහරක් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩු අතර, ඒවා ධාන්‍ය සමඟ මිශ්‍ර කර ගැනීමෙන් එම අඩුපාඩුව සපුරා ගත හැකිය. ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස පරිභෝජනය නොකිරීම ළමුන්ගේ දුර්වල කායික සහ බුද්ධි වර්ධනයට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ගේ මාංශ පේශී ක්ෂය වීමට ද (sarcopenia) හේතු වේ.

ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන්, ඒවායේ ගුණාංග සහ කාර්යයන්*

ගාකමය ප්‍රෝටීන ප්‍රභව

පියළි ඇට සහ රනිල හෝග
 උදා: කඩල, මුං ඇට, සුදු
 කවිපි, රතු කවිපි, කොල්ලු,
 සෝයා ඇට, පරිප්පු, බෝංචි,
 දඹල, මෑ කරල්



- 20% - 25% ක් අතර ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයක් අඩංගුය.
- සමහර අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු නොවේ (උදා: මෙතියොනින්, සිස්ටීන්).
- විශේෂයෙන් නිර්මාංශ ආහාර වේලකදී ඇමයිනෝ අම්ල සමතුලිතතාවය සඳහා පියළි ඇට සමඟ ධාන්‍ය ලබා ගත හැක.
- සංතෘප්ත මේදය අඩුය.
- ජලයේ දියවන තන්තු බහුලය.
- හෘද රෝග, දියවැඩියාව සහ තරබාරුබව ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කිරීම වැනි අමතර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දේ.
- ප්‍රරෝහණය (මුල් අද්දවා ගැනීම) මගින් පියළි ඇට වර්ග වල පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණය වැඩි කළ හැක.

සත්ත්ව ප්‍රෝටීන ප්‍රභව

මාළු සහ අනෙකුත් මුහුදු
 සත්ත්ව ආහාර (උදා: තෙල්
 සහිත මාළු, මුහුදු බෙල්ලන්,
 කරවල සහ හාල්මැස්සන් ආදී)



- ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර ප්‍රභවයන්ය.
- හාල්මැස්සා, සාලයා, හුරුල්ලා, කුම්බලාවා, බෝල්ලා, බලයා ආදී තෙල් සහිත මාළු වල අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල බහුලව ඇත (උදා: බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල - ඔමේගා 3 සහ ඔමේගා 6)
- විටමින් බී₁, බී₆, නියැසින්, බී₁₂, ඒ සහ ඩී අඩංගුය.
- යකඩ, මැග්නීසියම්, පොටෑසියම්, සින්ක්, කොපර්, සෙලේනියම් සහ අයඩින් අඩංගුය.
- කුඩා මාළු කටු සහිතව ආහාරයට ගැනීමෙන් කැල්සියම් සහ පොස්ෆරස් වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.
- කරවල, අයඩින් හා කැල්සියම් වලින් පොහොසත් වුවත් ලුණු අධිකය.

බිත්තර



සියළු ඇමයිනෝ අම්ල නිවැරදි අනුපාතයන්ගෙන් අඩංගු විම නිසාත්, වඩා හොඳින් ජීරණය, අවශෝෂණය හා භාවිතා විම නිසාත් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන සහිත හොඳම ප්‍රෝටීන ප්‍රභවය වේ.

මස්

කුකුල් මස්, කළුකුම් මස්, තාරා මස්
රතු මස් (උදා: හරක් මස්, උෟරු මස්, එළ මස්, බැටළු මස්)



ගුණාත්මක බවින් උසස් ප්‍රෝටීන ප්‍රභව වේ.

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

අති සැකසූ මස් (උදා: සොසේජස්, හැම්, බේකන්, මීට් බෝල්ස්)



- ලුණු, සංතෘප්ත මේදය සහ නයිට්‍රේට් වැනි රසායනික ආකලන අඩංගු වේ.
- එම නිසා අති සැකසූ මස් පරිභෝජනය සීමා කරන්න.

පරිප්පු, කඩල, මුං ඇට, කවිපි, කෝයා ඇට වැනි පියළි ඇට වර්ගයකින් මේස හැඳි 3ක් සෑම වේලකදීම ආහාරයට ගන්න.

* ආහාර ප්‍රමාණයන් සඳහා දෙවන පරිච්ඡේදය බලන්න.

වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු පියළි ඇට වර්ග/මාළු/බිත්තර/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් ආහාරයට ගත යුත්තේ කෙසේද?*

- පියළි ඇට වර්ග ‘ආහාර ප්‍රමාණ’ 3-5 ක් අතර සංඛ්‍යාවක් දිනපතා ලබා ගන්න.
- මාළු හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් ‘ආහාර ප්‍රමාණ’ 2-4 අතර සංඛ්‍යාවක් දිනපතා ලබා ගන්න. මේවා දිනපතා/සතිය පුරා වෙනස් කරමින් පරිභෝජනය කළ හැක.
- නිරෝගී පුද්ගලයකුට දිනකට බිත්තරයක් ආහාරයට ගත හැකිය.
- මීට අමතරව නැවුම් දියර කිරි හෝ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන තම රුචිය අනුව ආහාර ප්‍රමාණ 1/2 -1 ක් (මි.ලී. 100 - 200) පරිභෝජනය කළ හැක. නමුත් දිනපතා ආහාර වේලට ඇතුළත් කර ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ.

දිනපතා ගන්නා සියළු ප්‍රෝටීනමය ආහාර ප්‍රමාණයන්ගෙන් 2/3 ක් ශාක ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන්ගෙන් ද 1/3 ක් සත්ත්ව ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන්ගෙන් ද විය යුතුය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියෙකුට සෑම දිනකම බිත්තරයක් ආහාරයට ගත හැක.





මහක තබා ගන්න.

- අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල ලබා ගැනීමට පියළි ඇට වර්ග, ධාන්‍ය සමඟ මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්න.
- පියළි ඇට වර්ග වල අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීම සඳහා විටමින් සී බහුල ආහාර සමඟ හෝ ඒවා මුල් අද්දවාගෙන හෝ මස්, මාළු සමඟ මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගන්න.
- කැල්සියම් සහ පොස්ෆරස් ලබා ගැනීමට කුඩා මාළු, කටු සමඟ අනුභව කරන්න.
- තෙල් සහිත මස් හා සැකසූ මස් වෙනුවට, මාළු, කුකුල් මස් හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් තෝරා ගන්න.
- ආහාර පිසීමට පෙර මස්වල තෙල් කොටස් සහ සම ඉවත් කර ගන්න.
- ළමයින්ට සහ නිරෝගී වැඩිහිටියන්ට දිනකට බිත්තරයක් ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වන අතර අනෙක් අයට බිත්තර සුදු මදය පමණක් ලබා ගත හැක.
- අධික උෂ්ණත්වයක් යටතේ සෘජු ගින්නෙන් මස් පිසීමෙන් වළකින්න (උදා: ග්‍රිල් කිරීම, බාබකියු කිරීම, දුම් ගැසීම). මෙමගින් පිළිකාකාරක සංයෝග වන බහු ඇරෝමැටික හයිඩ්‍රොකාබන ආහාරයට එක් විය හැක.
- රෝගී හෝ ආතති තත්වයන්හිදී ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය වැඩි වන බැවින් එම කාලසීමාව තුළදී වැඩිපුර ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර ලබා ගන්න.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 5

නැවුම් දියර කිරි හෝ එහි මුදවන ලද නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න

නැවුම් දියර කිරි හා එහි නිෂ්පාදන දිනපතා ආහාරයට ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය නොවේ. කෙසේවෙතත්, තම රුචිය මත, නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ගැනීමෙන් ආහාරයේ විවිධත්වය වැඩි කර ගත හැක.

නැවුම් දියර කිරි මූලික වශයෙන් සමන්විත වන්නේ, ජලය (87%), කිරි මේදය (3 - 4%) හා මේද නොවන සහ ද්‍රව්‍ය (9% - ප්‍රෝටීන, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ඛනිජ ලවණ, විටමින්) වලිනි. නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන (මුදවපු කිරි, යෝගට්, චීස්) මූලික වශයෙන් සංකාප්ත මේදයෙන් සමන්විතය. මේ නිසා, මේද අඩු (2%) හෝ මේදය රහිත (0.5%) නැවුම් දියර කිරි හෝ කිරි නිෂ්පාදන වඩා හොඳ ආහාර ප්‍රභවයන් වේ. මේවායේ බහුලව විටමින් ඒ, ඩී, බී₁₂, රයිබොෆ්ලේවින් සහ කැල්සියම්, පොස්පරස්, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම්, සෙලේනියම්, සින්ක් වැනි ඛනිජ ලවණ ද අඩංගුය. නමුත් කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන වල කැල්සියම් ශරීරයට අවශෝෂණය කිරීමේ හැකියාව ඇත්තේ 30% ක් පමණි.

නැවුම් දියර කිරි බොන්න

මුදවන ලද කිරි නිෂ්පාදන

මුහුන් යොදා මුදවන ක්‍රියාවලියේදී, කිරි වල අඩංගු සීනි වර්ගය වන 'ලැක්ටෝස්', මුහුන් වල අඩංගු විශේෂිත බැක්ටීරියාවක් මගින් ලැක්ටික් අම්ලය බවට පරිවර්තනය කරයි.

මෙම ක්‍රියාවලියේදී;

- නිෂ්පාදනයේ, ආයු කාලය සහ හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ඇති කරන ආරක්ෂිත බව වැඩි කරයි
- කිරි දිරවීමේ හැකියාව වැඩි කරයි
- රසය වැඩි දියුණු කරයි (ආවේණික ඇඹුල් රසයට හේතුව එහි අඩංගු ලැක්ටික් අම්ලයයි)

මුදවන ලද කිරි නිෂ්පාදන වල අඩංගු සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

- මුදවන ලද කිරි නිෂ්පාදන වල අඩංගු ලැක්ටෝස්, ලැක්ටික් අම්ලය බවට හොදින් පත්ව ඇති නිසා, ලැක්ටෝස් ආසාත්මිකතාවය සහිත පුද්ගලයන්ට එය වඩා හොදින් ජීර්ණය කළ හැකිය.
- හිතකර බැක්ටීරියාවන්ට යෝග්‍ය ආහාර උපස්තර (prebiotic) අඩංගු බැවින්, පාවන තත්ත්ව වැළැක්වීමටත්, අන්ත්‍රයේ නිරෝගී පැවැත්මටත් උදව් වේ.
- ලැක්ටික් අම්ලය නිපදවන බැක්ටීරියාවන් ෆෝලික් අම්ලය ද නිපදවන බැවින්, ශරීරයේ ෆෝලේට් ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීමත්, අස්ථිවල නිරෝගීබව වැඩි දියුණු කිරීමත්, පිළිකා මර්දන (උදා: ගුද මාර්ගයේ පිළිකා) සහ කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීමේ හැකියාවන් ඇති බවට සාක්ෂි ඇත.

හැවුම් දියර කිරිවලට මුහුන් යොදා මුදවාගත් කිරි හා යෝගට් ආහාරයට ගන්න

හැවුම් දියර කිරිවල ආරක්ෂිතබව තහවුරු කරන්නේ කෙසේද?

කිරි විවිධ උෂ්ණත්වයන් වලට ලක් කිරීමේ ක්‍රමවේද වලින්, එහි ඇති අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් අවම කිරීමෙන් හෝ විනාශ කිරීමෙන් පරිභෝජනයට වඩාත් සුදුසු තත්ත්වයට පත් කරයි.

1. පැස්ටරීකෘත කිරි

මෙහිදී හැවුම් දියර කිරි අඩු උෂ්ණත්වයේ දිගු වේලාවක් (63°C විනාඩි 30 ක්) හෝ වැඩි උෂ්ණත්වයේ කෙටි වේලාවක් (72°C තත්පර 15 ක්) රත් කිරීම සිදු කරයි. මෙම ක්‍රියාවලියේදී, තාපයට ඔරොත්තු නොදෙන විටමින යම් ප්‍රමාණයකට විනාශ වේ. පැස්ටරීකරණයේදී, අමු කිරිවල ඇති අහිතකර බැක්ටීරියා විනාශ කර, කිරි නරක් වීමට හේතු විය හැකි එන්සයිම අක්‍රීය කරයි. පැස්ටරීකරණය කළ කිරි වල ආයු කාලය දින 2-5 ක් වන අතර ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා කළ යුතුය. ඇසුරුම් විවෘත කළ පසු, හැකි ඉක්මනින් පැස්ටරීකරණය කළ කිරි භාවිතා කළ යුතුය.

2. අතිශය ඉහළ උෂ්ණත්ව වලට ලක් කළ කිරි (UHT පැස්ටරීකෘත කිරි)

මෙහිදී කිරි, තත්පර 1-2 අතර කාලයක් සෙන්ටිග්‍රේට් 138-150 වැනි අධික උෂ්ණත්වයකට ලක් කිරීම නිසා, සියළුම රෝගකාරකයින්, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙන්ම තාපයට ඔරොත්තු නොදෙන විටමින ද විනාශ වේ. ඉන්පසු මෙම කිරි, විෂබීජහරණය කළ, වාතය රහිත බහාලුම්වල, මුද්‍රා තබා, ඇසුරුම් කරනු ලැබේ. ඒවා කාමර උෂ්ණත්වයේ දී මාස 6 කට වඩා සහ විවෘත කිරීමෙන් පසු ශීත කළ තත්ත්වයන් යටතේ දින 2-5ක් අතර කාලයක් තබා ගත හැකිය.

3. ජීවානුහරණය කළ කිරි

මෙහිදී නැවුම් දියර කිරි, සෙන්ටිග්‍රේට් 100 ක උෂ්ණත්වයේ කෙටි කාලයක් රත් කර, වාතය රහිතව මුද්‍රා තැබූ, විෂබීජහරණය කළ වීදුරු බෝතල්වලට අසුරනු ලැබේ. මෙම බෝතල් විනාඩි 10-12 අතර කාලයක් 113-130° C දක්වා රත් කරනු ලබන වාෂ්ප කුටීරයක් හරහා ගමන් කරවනු ලැබේ. කිරි ජීවානුහරණයේදී බොහෝ බී විටමින් සහ රෙටිනෝල් (විටමින් ඒ) විනාශ වේ. ජීවානුහරණය කළ කිරි වල ආයු කාලය මාස 6 ක් වන අතර ශීතකරණයක තැබීම අවශ්‍ය නොවේ. බෝතල් විවෘත කළ පසු දින 2-5 ත් අතර කාලයක් ශීතකරණයේ තබා ගත හැක.

වෙළඳපොළෙහි ඇති අනෙකුත් සැකසූ සහ අති සැකසූ කිරි නිෂ්පාදන

<p>විත් කිරි</p>	<p>මෙහි ජලය 60% ක් ඉවත් කර ඇත. සීනි එකතු කොට රස කළ උකු කිරි අධික කැලරි ප්‍රමාණයකින් යුක්තය. මේවා නිතර පරිභෝජනයෙන් ශරීර බර වැඩි විය හැකි අතර ළමයින් සඳහා නිර්දේශ නොකරයි.</p>
<p>යෝගට් පානයන් / රස කළ යෝගට්</p>	<p>සීනි එකතු කර යෝගට් වලින් සකස් කරන ලද ක්ෂණිකව පානය කළ හැකි බීම වර්ගයකි. රස කළ යෝගට් වල විවිධ ආකලන ද්‍රව්‍ය, රසකාරක, සීනි සහ සීනි ආදේශක අඩංගු වේ.</p>
<p>රස කළ කිරි</p>	<p>මේවායේ අමතර සීනි, කිරි පිටි, රසකාරක, වර්ණකාරක ඇතුළු වෙනත් විවිධ ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ.</p>
<p>අයිස් ක්‍රීම්</p>	<p>ග්ලූකෝස්, ඩෙක්ස්ට්‍රෝස්, මෝල්ටොඩෙක්ස්ට්‍රාන් වැනි සීනි වර්ග, ආහාරයට ගත හැකි මේද, වර්ණකාරක, රසකාරක ඇතුළු ආහාර ආකලන වර්ග එකතු කර ඇත.</p>
<p>බටර්</p>	<p>මේදය අධික සහ ආහාරයකි (80% පමණ මේදය ඇත). පිසීම සඳහා මෙන්ම තැවරුමක් ලෙසද නිතර භාවිතා කරයි. සංතෘප්ත මේදයෙන් හා කැලරි අගයෙන් ඉහළය. එම නිසා මේද ප්‍රභවයක් ලෙස සලකයි.</p>
<p>ගිනෙල්</p>	<p>ආසියාතික රටවල ඉවුම් පිනුම් කටයුතු සඳහා සම්ප්‍රදායිකව යොදා ගනී. මේදය 95% කට වඩා ඇති අතර ඉන් වැඩි ප්‍රමාණයක් සංතෘප්ත මේදයෙන් යුක්තය. බටර් වෙනුවට ආදේශකයක් ලෙස භාවිතා කළ හැකිය.</p>
<p>කිරි පිටි</p>	<p>සම්පූර්ණ මේදය සහිත හෝ අඩු මේදය සහිත හෝ මේද රහිත නැවුම් දියර කිරි වල ජලය ඉවත් කිරීමෙන් කිරි පිටි සාදා ගනී. මෙහිදී අධික උෂ්ණත්වයක් යටතේ විසිරීමේ ක්‍රමයක් (spray drying) භාවිතා කරයි. කිරි පිටි, විවිධ රසායනික ආකලන සහ කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය වලින් සමන්විත විය හැකිය.</p>

සැකසූ සහ අති සැකසූ කිරි නිෂ්පාදන පරිභෝජනය සඳහා නිර්දේශ නොකරයි. ඒවායේ අධික සීනි සහ මේද අන්තර්ගතය ඉහළ බැවින් මෙන්ම ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය තිබීම හේතුවෙන් අහිතකර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල වලට හේතු විය හැක.

නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන වැඩිහිටි පුද්ගලයකු ආහාරයට ගත යුත්තේ කෙසේද?

නැවුම් දියර කිරි හෝ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන, දිනකට කෝප්ප 1/2 - 1 ක් අතර ප්‍රමාණයක් (මිලි ලීටර් 100 - 200) තම රුචිය පරිදි ගත හැකිය. මෙම ප්‍රමාණයන් තම වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ශාරීරික ස්වභාවය, සෞඛ්‍ය තත්ත්වය සහ ආහාර රටාව මත වෙනස් විය හැකිය.



මතක තබා ගන්න.

- රස කළ කිරි, කෝඩියල්, පැණි බීම, රස කළ පලතුරු බීම වැනි පාන වර්ගවලට වඩා නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන සෞඛ්‍ය සම්පන්නය.
- මේදය රහිත හෝ අඩු මේදය සහිත නැවුම් කිරි සහ එහි මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන භාවිතය වඩා යෝග්‍යය.
- සීනි එකතු කළ හෝ වර්ණවත් හෝ විවිධ රස වර්ගයන්ට අනුව සාදන ලද කිරි, යෝගට්, යෝගට් පාන වර්ග, ටින් කිරි පරිභෝජනය සීමා කරන්න.
- බටර්, ගිතෙල් වැනි නිෂ්පාදන අධික මේදය සහිත නිසා, අඩු ප්‍රමාණයන්ගෙන් භාවිතා කරන්න.
- ඇතැම් පුද්ගලයන්ට කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන වලට ආසාත්මිකතා ඇති විය හැක.

FBDG 6

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 6

කජු, රටකජු, නල වැනි තෙල් සහිත ඇට හෝ බීජ වර්ග අනුරක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න

සෑම පුද්ගලයකුගේම ආහාර වේලේ මේදය මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයකින් අඩංගු වීම අවශ්‍ය වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිත වන මේද ප්‍රභව වන්නේ පොල්, පොල් කිරි, තෙල් වර්ග, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග, බටර්, ගිතෙල් සහ මේද තැවරුම්ය. මේ අතරින් තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න මේද ප්‍රභවයන් වේ.

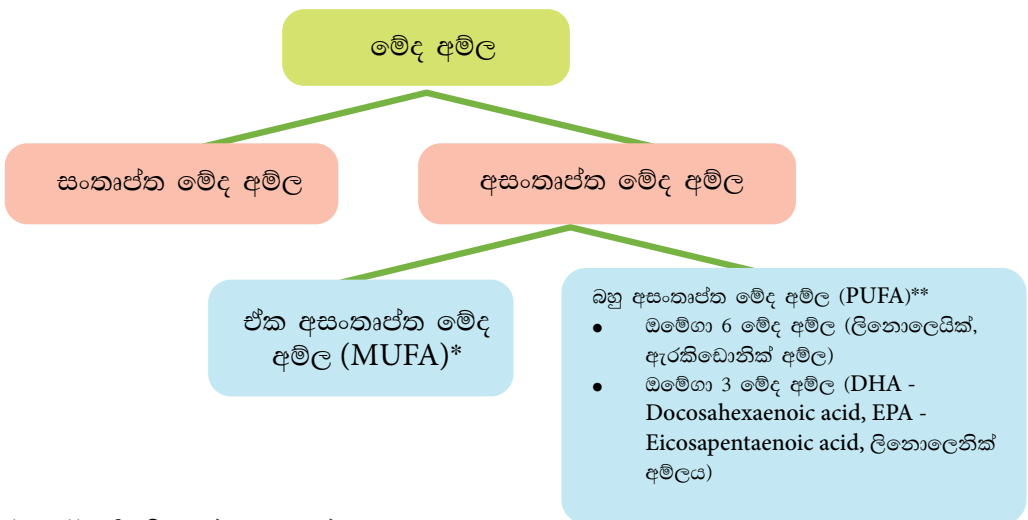
අපගේ ආහාර වේලට මේදය එක් කර ගත යුත්තේ ඇයි ?

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

මේදය මගින්:

- ශක්තිය සපයයි - මේදය ග්‍රෑම් 1 කින් කිලෝ කැලරි 9 ක ශක්තියක් ලබා දේ.
- මේදයේ දියවන විටමින් (ඒ, ඩී, ඊ, කේ) අවශෝෂණයට උපකාරී වේ.
- ශරීරය තුළ නිපදවා ගත නොහැකි අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ල ලබා දේ.

මේදයේ මූලික තැනුම් ඒකකය වන්නේ මේද අම්ලයන්ය. විවිධ වර්ගයේ මේද අම්ල ඇත.



* සහ ** පාරිභාෂිත වාග්මාලාව බලන්න.

පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 30% ක් මේදයෙන් ලබා ගත යුතුය. ඉන් 6% ක් 11% ක් අතර ප්‍රමාණයක් බහු අසංතෘප්ත (ඔමේගා 3 සහ ඔමේගා 6) මේදය මගින් ද, 10% කට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් සංතෘප්ත මේදය මගින් ද ලබා ගත යුතුය. ඉතිරිය ඒක අසංතෘප්ත මේද වලින් ලබා ගත යුතුයි.

ට්‍රාන්ස් මේදය, පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 1% කට වඩා අඩුවෙන් ගත යුතු අතර කොලෙස්ටරෝල් ලබාගත යුත්තේ දිනකට මිලි ග්‍රෑම් 300 කට වඩා අඩුවෙනි.

දිනකට මධ්‍යස්ථ මේද ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරන්න. සංතෘප්ත මේදය වෙනුවට අසංතෘප්ත මේදය ආහාරයට ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

ප්‍රධාන මේද අම්ල කාණ්ඩයන් හා ඒවායේ සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

මධ්‍යස්ථව ගත යුතු හිතකර මේද



ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල (MUFA)

සුලභ ආහාර ප්‍රභව

- කපු, රටකපු, කොට්ටන් ආදී ඇට
- තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත බීජ
- කැනෝලා, ඔලීව් සහ තල වැනි තෙල් වර්ග
- අලිගැට පේර

සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

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

මධ්‍යස්ථව ගත යුතු හිතකර මේද

බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල

(PUFA)

ඔමේගා - 3



සුලභ ආහාර ප්‍රභව

- තෙල් සහිත මාළු (උදා: බෝල්ලා, කුම්බලාවා, බලයා, කෙලවල්ලා, හුරුල්ලා, සාඩිනෙල්ලා)
- සූර්යකාන්ත, කැනෝලා, තල, සෝයා, කොර්න් වැනි තෙල් වර්ග
- ගෝවා කුලයේ එළවළු
- පලා වර්ග (මේවායේ අඩු ප්‍රමාණයකින් ඇත)
- මව්කිරි (ළදරුවකු සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් DHA අම්ලය ඇත)

සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

- LDL කොලෙස්ටරෝල් සහ ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ් ප්‍රමාණය අඩු කරයි.
- හිතකර කොලෙස්ටරෝල් (HDL) හොඳ මට්ටමක පවත්වා ගනියි.
- හෘද රෝග ඇති වීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- විවිධ රෝග (උදා: ඇඳුම, දියවැඩියාව, වර්ම රෝග, ආතරයිටිස් සහ වෙනත් ස්වයං ප්‍රතිශක්ති රෝග - (autoimmune diseases) අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.

බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල

(PUFA)

ඔමේගා - 6



සුලභ ආහාර ප්‍රභව

- තල, වට්ටක්කා ඇට, කොට්ටන්
- තල, බඩඉරිඟු, සෝයා, සූර්යකාන්ත වැනි තෙල් වර්ග
- බිත්තර, කුකුල් මස්

සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

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

සීමා කළ යුතු මේදය

සංතෘප්ත මේදය

සුලභ ආහාර ප්‍රභව

- පොල්, පොල් කිරි, පොල් තෙල් සහ පාම් තෙල්
- මස් සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන
- සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි සහ එහි නිෂ්පාදන
- බේකරි නිෂ්පාදන
- වොකලට්



සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

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

කොලෙස්ටරෝල්



සුලභ ආහාර ප්‍රභව

- මස්, සොසේජස්, බේකන්, පීකුදු
- යොදය සහිත කිරි, චීස්, බටර්

සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

- අවශ්‍යතාවයන් සඳහා ශරීරය කොලෙස්ටරෝල් නිපදවා ගනියි.
- සංතෘප්ත මේදය අධික ආහාර, රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් වැඩි කිරීමට හේතු වේ.
- ශරීරයේ වැඩිපුර ඇති කොලෙස්ටරෝල් රුධිර වාහිනී වල තැන්පත් වේ (atherosclerosis).

භාවිතා නොකළ යුතු මේදය

ට්‍රාන්ස් මේදය

සුලභ ආහාර ප්‍රභව

- ගැඹුරු තෙලේ බැඳගත් ආහාර (උදා: කට්ලට්, රෝල්ස්, පැටිස්, අල පෙති/තීරු)
- අනෙකුත් බේකරි නිෂ්පාදන (උදා: පේස්ට්‍රි, ඩෝනට්)
- කේක් සහ බිස්කට්
- සමහර මේද තැවරුම්
- චීලි පේස්ට්



සෞඛ්‍යමය බලපෑම්

- රුධිරයේ LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩි කරයි.
- රුධිරයේ HDL කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරයි.
- හෘද රෝග අවදානම වැඩි කරයි.

අධික උෂ්ණත්වයේදී අසංතෘප්ත මේදය මගින් ට්‍රාන්ස් මේදය නිපදවයි (උදා: ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම, බේක් කිරීම). එම නිසා අසංතෘප්ත මේදය, ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා සහ නැවත නැවත බැඳීම සඳහා භාවිතා නොකළ යුතුයි.

කපු, රටකපු වැනි ඇට හෝ තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත බීජ වර්ග ඔබට හිතකර මේදය ලබා දෙයි.



ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේලෙහි ගා ගත් පොල්, පොල් කිරි හා පොල් තෙල් වල කාර්යයන්

- පොල් කිරි, ගා ගත් පොල් සහ පොල් තෙල්, මේදය සපයන වැදගත් ආහාර ප්‍රභවයන් වන අතර ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේලෙහි ප්‍රධාන සංඝටකයක් වේ.
- දරුවන්ගේ, නව යොවුන් වියේ පසුවන්නන්ගේ, ගර්භණී කාන්තාවන්ගේ සහ මව්කිරි දෙන මව්වරුන්ගේ ආහාරයට පොල් සහ පොල් කිරි එකතු කිරීමෙන් ආහාරයේ අඩංගු ශක්ති ප්‍රමාණය වැඩි කර ගත හැකිය.
- පස් දෙනෙකුගෙන් යුතු සාමාන්‍ය පවුලක් සඳහා දිනකට,
 - මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ පොල් ගෙඩියක කිරි හෝ මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ පොල් බැයක පොල් අඹරා සහ
 - පොල් තෙල් තේ හැඳි 5 - 15 අතර ප්‍රමාණයක් සෑහේ.
- පොල් කිරි සහ පොල් තෙල් වලට වඩා ගා ගත් පොල් සුදුසුය.
- පොල් තෙල් වල සංකෘෂ්ට මේදය බහුලව ඇති බැවින් ට්‍රාන්ස් මේදය සෑදීමට ඇති ඉඩ කඩ අවම කරයි. එනිසා ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට පොල් තෙල් යොදා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.

තෙල්, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ පුද්ගලයකු පරිභෝජනය කළ යුත්තේ කෙසේද?

- තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වලින්, ආහාර ප්‍රමාණ 2 ක් (මේස හැඳි 2 ක්) දිනපතා ගත යුතුය.
- එක් පුද්ගලයකුට තෙල් තේ හැඳි 1 - 3 දක්වා ප්‍රමාණයක් තම රුචිය පරිදි දිනකට ගත හැකිය.
- පුද්ගලයකුට දිනකට තම රුචිය පරිදි, පොල් කිරි හෝ ගා ගත් පොල් මේස හැඳි 3 - 6 දක්වා ප්‍රමාණයක් ගත හැකිය.

ඉවුම් පිහුම් ඉඟි

- ආහාර පිසීමේදී තෙල් අඩුවෙන් අවශ්‍ය වන භාජන පාවිච්චි කරන්න.
- තෙම්පරාදු කිරීම සඳහා තෙල් අඩු ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන්න.
- එකතු කරන තෙල් ප්‍රමාණය පාලනය කර ගැනීමට තෙල් මැන ගැනීම සඳහා තේ හැන්දක් භාවිතා කරන්න.
- ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම අවම කරන්න.
- ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සහ මේද තැවරුම් යොදා බේක් කිරීම වෙනුවට ජලයෙන් හෝ හුමාලයෙන් තැම්බීම, බ්‍රොයිල් කිරීම, ග්‍රිල් කිරීම, ටෝස්ට් කිරීම, මේද තැවරුම් රහිතව බේක් කිරීම, තෙම්පරාදු කිරීම යන ක්‍රම පිසීමට භාවිතා කරන්න.

- ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා එක් වරක් භාවිතා කරන ලද තෙල් නැවත නැවතත් භාවිතයට නොගන්න. මන්ද එය පිළිකාකාරක ඇති කිරීමට සහ ට්‍රාන්ස් මේදය නිපදවීමට හේතු වේ.
- පිසින ක්‍රමය අනුව යොදා ගන්නා තෙල් වර්ගය තෝරා ගන්න.
 - ගැඹුරු තෙලේ බැඳීමට/තෙම්පරාදු කිරීමට - පොල් තෙල්
 - සලාද සඳහා - ඔලීව්, කැනෝලා, තල, සෝයා, සූරියකාන්ත, කොර්න් වැනි තෙල් වර්ග
 - බේක් කිරීම සඳහා - මේද තැවරුම් වෙනුවට බටර්
- පිසීමට පෙර, කුකුල් මස් වල සම සහ අනෙකුත් මස්වල සියළු තෙල් කොටස් ඉවත් කරන්න.



මතක තබා ගන්න.

- කජු, රටකජු, කොට්ටන්, වට්ටක්කා ඇට, තල සහ අලිගැට පේර ආහාරයට ගැනීමෙන් දිනකට අවශ්‍ය අසංතෘප්ත මේදය ලබා ගත හැකිය.
- දිනපතා තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ අහුරක් (ග්‍රෑම් 30ක් පමණ) පරිභෝජනය කරන්න.
- අති සැකසූ මස් වර්ග (උදා: සොසේජස්, මීට් බෝල්ස්, හැම්) ගැනීම සීමා කරන්න.
- කේක්, බිස්කට්, කෙටි ආහාර, ගැඹුරු තෙලේ බඳින ලද අල/ මඤ්ඤාකාංග පෙනි, බයිට්ස් ආදී කෙටි ආහාර (snacks) සහ වොකලට්ටල සැඟවුණු සංතෘප්ත හා ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු බැවින් ඒවා ගැනීමෙන් හැකි පමණ වළකින්න.
- ඇසුරුම් කරන ලද නිෂ්පාදනවල ලේබල වල ඇති පෝෂණ තොරතුරු කියවා මේදය අඩු ආහාර තෝරා ගන්න. සංතෘප්ත මේදය සහ ට්‍රාන්ස් මේදය අධික නිෂ්පාදන තෝරා ගැනීමෙන් වළකින්න.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 7

කෑමට ලුණු එකතු කර ගැනීම හා ලුණු වැඩි කෑම ගැනීම සීමා කරන්න

සෝඩියම් ශරීරයට අවශ්‍ය වන අතර, එය ජල සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමටත්, ස්නායු සහ මාංශ පේශි ක්‍රියාකාරීත්වයටත් වැදගත් වේ. සෝඩියම් ස්වභාවිකවම ආහාරවල පවතී.

ලුණු, එනම් සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ්, අතිතයේ සිටම ආහාර වේලෙහි රසය වැඩි දියුණු කිරීමට ද, ආහාර කල් තබා ගැනීමට ද අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස භාවිතා කරනු ලැබේ. දිනකට පුද්ගලයෙකුට නිර්දේශිත ප්‍රමාණය වන්නේ අයඩිනීකරණය කළ ලුණු තේ හැන්දකට වඩා අඩු ප්‍රමාණයකි. කෙසේවෙතත්, වර්තමානයේ, ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර ලුණු පරිභෝජනය, නිර්දේශිත ප්‍රමාණය ඉක්මවයි.

පුද්ගලයෙක් දවසකට ගන්නා අයඩිනීකෘත ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැන්දකට (ග්‍රෑම් 5 කට) වඩා අඩු කරන්න

ලුණු තේ හැන්දක සෝඩියම් මිලිග්‍රෑම් 2300 ක් අඩංගු වේ. නිරෝගී වැඩිහිටියෙකු සඳහා දිනකට සෝඩියම් ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 2 ට (අයඩිනීකෘත ලුණු ග්‍රෑම් 5 ට) වඩා අඩුවෙන් ගැනීම සුදුසුය.

අධික සෝඩියම් පරිභෝජනය සහ අඩු පොටෑසියම් පරිභෝජනය (දිනකට වැඩිහිටියෙකු සඳහා නිර්දේශිත පොටෑසියම් ප්‍රමාණය අවම වශයෙන් මිලිග්‍රෑම් 3510 ක්) අධි රුධිර පීඩනය මෙන්ම හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම ද වැඩි කරයි.



ලුණු අධික ආහාර සීමා කරන්න

බොහෝ සැකසූ සහ අති සැකසූ ආහාර ඇතුළු බොහොමයක් පෙර සූදානම් කළ ආහාරවල, සැඟවුණු ලුණු අඩංගු වේ.

සැකසූ ආහාර පරිභෝජනයේදී නොදැනුවත්වම සැලකිය යුතු ලුණු ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලැබේ.

අච්චාරු, පෙර සූදානම් කළ ආහාර, සැකසූ මස් වර්ග (උදා: සොසේජස්, බේකන්, හැම්, සලාම්), චීස්, සුප් කැට, සෝස් (උදා: සෝයා සෝස්, තක්කාලි සෝස්), ලුණු අධික කෙටි ආහාර, ක්ෂණික නුච්ලස්, බැඳපු අල පෙනි හා තීරු, ලුණු දැමූ බැඳපු ඇට වර්ග, ඇතැම් පාන් වර්ග සහ සැකසූ ධාන්‍ය නිෂ්පාදනවල අධික ලුණු ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.



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

අයච්ඡිකෘත ලුණු

- වෙළඳ පොළෙහි ඇති ලුණු සෑමවිටම අයච්ඡිකෘත ලුණු වේ.
- අයච්ඡි කාපයට නිරාවරණය වීමෙන් විනාශ වීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාර පිසීමෙන් පසු ලුණු එකතු කිරීම වඩා සුදුසුය.



මතක තබා ගන්න.

- අයච්ඡිකෘත ලුණු අඳුරු භාජනවල ගබඩා කරන්න. සේදීමෙන් වළකින්න.
- පිසූ ව්‍යංජනවලට කැම මේසයේදී ලුණු දැමීම සීමා කරන්න.
- බත් පිසීමේදී ලුණු එකතු නොකරන්න.
- ලුණු සහ සෝඩියම් අධික රසකාරක (උදා: මොනෝ සෝඩියම් ග්ලූටමේට්, කුඵ්බඩු කැට) වෙනුවට රසය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඖෂධ පැළෑටි, කුඵ්බඩු, සුදු එෆුණු සහ දෙහි/ලෙමන් යුෂ භාවිතා කරන්න.
- පොටෑසියම් අඩංගු ආහාර (උදා: පලතුරු සහ එළවළු) පරිභෝජනය වැඩි කිරීමත් සමඟම ලුණු (සෝඩියම්) ආහාරයට ගැනීම අඩු කරන්න. මෙමගින් නිවැරදි පොටෑසියම් සහ සෝඩියම් අනුපාතය පවත්වා ගත හැකි අතර, එය නිරෝගී රුධිර පීඩන මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- ලුණු අධික, ටින් කළ හෝ වෙනත් සැකසූ නිෂ්පාදනවලට වඩා නැවුම් මාළු, කුකුල් මස් සහ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් තෝරා ගැනීම සුදුසුය.
- කරවල, හාල්මැස්සන්, වියළි ඉස්සන් ආදිය පිසීමට පෙර හොඳින් ජලයෙන් සෝදා හරින්න, පිසීමේදී ලුණු එකතු නොකරන්න.
- අති සැකසූ ආහාර සහ ලුණු අධික කෙටි ආහාර (උදා: ලුණු දැමූ රටකපු, ඇසුරුම් කළ බැඳපු අල පෙති හෝ තීරු) පරිභෝජනය සීමා කරන්න.
- ඇසුරුම් කළ ආහාර හෝ පාන වර්ග මිලදී ගැනීමේදී, සෑමවිටම ලේබලයේ ඇති ලුණු/සෝඩියම් අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කරන්න.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 8

පැණි බීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සීනි ආදේශක සීමා කරන්න

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

සීනි පරිභෝජනය සීමා කරන්න: දිනකට එක් පුද්ගලයකුට ග්‍රෑම් 25/හේ හැඳි 6 ක් ඉක්මවා නොයා යුතුය.

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

සමහර ආහාර පානවල ‘සැඟවුණු සීනි’ (උදා: සීනි එකතු නොකළ පළතුරු යුෂ, පැණි/සිරස්, මෝල්ට් බීම, කැරමල්, ඉරිඟු සිරස්, සෝස්) අඩංගු වේ.

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

- අතිරික්ත සීනි පරිභෝජනය, සිරුරේ බර වැඩිවීම හා දත් දිරායාම සමඟ බැඳී පවතී.
- සිරුරේ බර වැඩිවීම, දියවැඩියාව සහ හෘද රෝග වැනි අනෙකුත් බෝ නොවන රෝග වලට මුල් වේ.

ආහාරවල අඩංගු සහ එකතු කරන ලද සීනි (free sugars)* මගින් ලැබෙන කැලරි ප්‍රමාණය දිනකට නිර්දේශිත මුළු කැලරි අවශ්‍යතාවයෙන් 10% කට වඩා අඩු කරන්න. එය 5% (දළ වශයෙන් ග්‍රෑම් 25ක් හෝ හේ හැඳි 6 ක්) දක්වා තවදුරටත් අඩු කිරීම මගින් අමතර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි.

කෑම සහ බීම වලට සීනි එකතු කර ගැනීම සීමා කරන්න

* පාරිභාෂිත වාග්මාලාව බලන්න.

ලේබල වලට අනුව සමහර ආහාර වර්ගවල අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය

ආහාර වර්ගය	ආහාර වර්ගයේ දළ බර/පරිමාව	අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය දළ වශයෙන් (හේ හැඳි වලින්)
 වොකලට්	මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ 1ක් (ග්‍රෑම් 100)	14
 ශක්ති ජනක බීම වර්ග	විදුරු 1ක් (මි.ලී.200)	6-7
 පැණි රස බිස්කට්	ග්‍රෑම් 100	5-9
 රස කළ කිරි	විදුරු 1ක් (මි.ලී.200)	4 1/2 - 8
 වෙනත් පැණි බීම වර්ග	විදුරු 1ක් (මි.ලී.200)	3 1/2 - 6
 කාබනිකෘත කෝලා බීම	විදුරු 1ක් (මි.ලී.200)	5
 අයිස් ක්‍රීම් (වැනිලා)	ග්‍රෑම් 100	4 1/2 - 5
 සීනි එක් කර සෑදූ පලතුරු යුෂ	විදුරු 1ක් (මි.ලී.200)	4-5
 බර් කේක්	කැබලි 1ක් (ග්‍රෑම් 50)	3
 ජෑම්	මේස හැඳි 1ක් (ග්‍රෑම් 15)	1 1/2 -2
 මෝල්ට් පානයන් (පිරි කළ)	මේස හැඳි 1ක් (ග්‍රෑම් 15)	1-2
 තක්කාලි සෝස්	මේස හැඳි 1ක් (ග්‍රෑම් 15)	1

ෆ්‍රක්ටෝස් අධික ඉරිඟු සිරුප් (High fructose corn syrup -HFCS) යනු බඩඉරිඟු වලින් ලබාගත් පැණි රසකාරකයක් වන අතර ආහාර සහ පාන වර්ග සැකසීමේදී භාවිතා කරයි. මෙය තරබාරුබව, දියවැඩියාව, හෘද රෝග සහ පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග මෙන්ම ප්‍රදාහයන් ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති කරයි.

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

සීනි නොවන පැණි රසකාරක යනු සීනි ආදේශක වන අතර ඒවා බොහෝවිට සීනි සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආදේශක ලෙස ප්‍රචර්ධනය කෙරේ. මේවා එකතු කළ නිෂ්පාදන, සීනි රහිත හෝ අඩු සීනි ආහාර ලෙස ප්‍රචර්ධනය කළ ද ඒවායේ අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් තිබිය හැක (උදා: බර වැඩිවීම, පිළිකා, දියවැඩියාව, දත් දිරායාම සහ මනෝභාවයේ ව්‍යාකූලතා). කෙසේනමුත්, සීනි නොවන පැණි රසකාරකවල සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ තහවුරු කළ සාක්ෂි නොමැත.

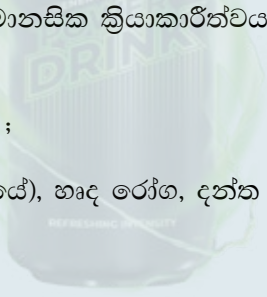
ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිතා වන සීනි ආදේශක වන්නේ හකුරු, මී පැණි, පැණි සහ සීනි නොවන පැණි රසකාරකයන්ය (උදා: ස්ටීවියා, සයිලිටෝල්, එරිත්‍රිටෝල්, ඇස්පාර්ටේම්, සෝබිටෝල්, සැකරීන්).

ශක්ති ජනක බීම

ශක්ති ජනක බීම යනු කාබනිකෘත ජලය, සීනි හෝ කෘත්‍රිම පැණි රසකාරක, කැෆේන් සහ ඖෂධ පැළෑටි/ඉව්‍ය (උදා: ටෝරින්, පැනැක්ස් ජින්සෙන් මූල සාරය, L-කානිටින්, L-ටාටරේට්, ගුවරානා බීජ සාරය, බී විටමින්) අඩංගු මධ්‍යසාර නොවන පාන වර්ග වේ. මේවා පරිභෝජනය කරන මුල් අවධියේදී මානසික සහ කායික ප්‍රබෝධමත්බව ඇති කළ හැක. එබැවින්, ඒවා සාමාන්‍යයෙන් අලෙවි කරනු ලබන්නේ කායික හා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කරන ශක්ති වර්ධක බීම ලෙස ය.

මෙම බීම වර්ග අධිකව හා දිගුකාලීනව භාවිතයෙන් ;

- සිරුරේ බර වැඩිවීම, දියවැඩියාව (දෙවන වර්ගයේ), හෘද රෝග, දත්ත රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.
- අවදානම් හැසිරීම් සඳහා වඩාත් පෙළඹෙයි.
- දුර්වල මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්ව ඇති කරයි.





මතක තබා ගන්න.

- සීනි පරිභෝජනයේදී බුද්ධිමත් වන්න: නිර්දේශිත මට්ටම අනුව, සීනි සහ සීනි එකතු කළ ආහාර ගැනීම සීමා කරන්න.
- ආහාරවල ස්වභාවික රසය අත් විඳින්න: එකතු කරන ලද සීනි පරිභෝජනය අවම කරන්න.
- පලතුරු යුෂ/ස්මූති වලට වඩා සම්පූර්ණ පලතුරු/කපන ලද පලතුරු අනුභව කරන්න. අවශ්‍ය නම්, නැවුම් ස්වභාවික පලතුරු යුෂ, සීනි සහ ලුණු එකතු නොකර පානය කිරීම වඩාත් සුදුසුය.
- ළදරුවන් සහ කුඩා ළමුන්ගේ ආහාර සඳහා සීනි/ස්වභාවික සීනි ආදේශක එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර පාන වලට එකතු කරන සීනි ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩු කිරීමෙන් සීනි භාවිතය අඩු කළ හැකිය.
- සීනි හෝ එකතු කළ සීනි ආදේශක අධික කෙටි ආහාර වෙනුවට පලතුරු සහ එළවළු වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර පරිභෝජනය කරන්න.
- රසකැවිලි සහ පාන වර්ගවල අන්තර්ගත සීනි සහ සීනි නොවන පැණි රසකාරක සඳහා ලේබල කියවන්න.



ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 9

**ජලය සෞඛ්‍ය සම්පන්නම පානයයි:
දවස පුරා වතුර විදුරු 8 සිට 10 දක්වා
(ලීටර් 1.5-2.0) පානය කරන්න**

ජලය මිනිසුන්ට සුදුසුම පානය වන අතර, එය සෑමදෙනෙකුටම පාහේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකිය. එහි කැලරි රහිතය. දහඩිය, මුත්‍රා සහ මළ ද්‍රව්‍ය මගින් පිටවන දියර ප්‍රමාණය නැවත සිරුරට ලබා ගැනීම සඳහා දවස පුරා ජලය පානය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සිරුරේ බරෙන් 70% ක් පමණ ජලය වේ. අපගේ ශරීරයේ බොහෝ අත්‍යවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම් වලදී ජලය වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. එය රුධිරයේ සහ අනෙකුත් ශරීර තරලවල කොටසක් වන අතර ශරීරයේ අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට සහ ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට හා ඔබේ සිරුර විජලනය වීමෙන් වළක්වා ගැනීමට දිනපතා වතුර විදුරු 8-10 ක් පානය කරන්න.

දිනකට අවශ්‍ය දියර ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ.

සාමාන්‍යයෙන්, වැඩිහිටියෙකුගේ දෛනික දියර අවශ්‍යතාවය ශරීර බර 30 න් බෙදීමෙන් ආසන්නව ගණනය කළ හැකිය. මෙයට දිනකට පානය කරන සියළුම දියර ඇතුළත් වන අතර එයින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ජලය විය යුතුය.

$$\text{ශරීරයට අවශ්‍ය දියර ප්‍රමාණය (ලීටර)} = \frac{\text{ශරීර බර (කිලෝ ග්‍රෑම්)}}{30}$$

දියර අවශ්‍යතාවය වැඩිවන්නේ ;

- උණුසුම් දේශගුණයක් ඇති විට
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන විට
- ගර්භණී සමයේදී සහ මව්කිරි දෙන කාලය තුළ
- උණ සහ පාචන රෝග ඇති විට

ජලය පානය ප්‍රමාණවත් යැයි සැලකිය හැක්කේ;

- පිපාසය නොමැති නම්
- මුත්‍රා ලා පැහැති නම්

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

වයස් කාණ්ඩය	දිනකට අවශ්‍ය දියර ප්‍රමාණය
 මාස 0 - 6	ලීටර් 0.7; මෙය මව්කිරි වලින් ලැබෙන බව උපකල්පනය කෙරේ.
 මාස 7 - 12	ලීටර් 0.8; මව්කිරි සහ අමතර ආහාර පාන වලින් ලැබෙන බව උපකල්පනය කෙරේ. මෙයට ජලය ද ඇතුළත්ය.
 අවුරුදු 1-3	ලීටර් 1.3
 අවුරුදු 4-8	ලීටර් 1.7
 අවුරුදු 9 - 13 පිරිමි ගැහැණු	ලීටර් 2.4 ලීටර් 2.1
 අවුරුදු 14 - 18 පිරිමි ගැහැණු	ලීටර් 3.3 ලීටර් 2.7
 අවුරුදු 19 - 70+ පිරිමි ගැහැණු	ලීටර් 3.7 ලීටර් 2.7

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

අනෙකුත් බීම වර්ග වලට වඩා ජලය වඩාත් උචිත වේ.

- පිපාසය සංසිද්ධව ගැනීමට හොඳම පානය ජලයයි.
- ජලයේ කැලරි නොමැති නිසා, පළතුරු යුෂ, කෘත්‍රීම රසකාරක සහිත පැණි බීම/කාබනිකාන බීම සහ රස කළ කිරි වලට වඩා ජලය පානය කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

ජලය පානයට අමතරව, පහත දැක්වෙන පාන වර්ග සීනි රහිතව මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයන්ගෙන් බීමට ගත හැක.



1

ඖෂධීය පානයන් (උදා: ඉරමුසු, රණාවරා, බෙලිමල්, පොල්පලා, කොත්තමල්ලි)

ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ අනෙකුත් ශාක රසායන බහුලව ඇත.



2

තැඹිලි/පොල් වතුර

පොටෑසියම් ඇතුළු නොයෙකුත් ඛනිජ ලවණ සහිත පෝෂ්‍යදායී පානයකි.



3

නැවුම් පලතුරු යුෂ

පලතුරු යුෂ පානයන්හි අඩංගු සීනි ශරීරයට පහසුවෙන් අවශෝෂණය වන බැවින් නැවුම් පලතුරු ආහාරයට ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. පලතුරු යුෂ පිළියෙළ කිරීමේදී පෙරීමෙන් වළකින්න.

සීනි හෝ ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න. වරකට පලතුරු යුෂ වීදුරු භාගයක් (මිලි ලීටර් 100ක්) පානය කළ හැක.



4

හේ සහ කෝපි

සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සහිත ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගුය. පිළියෙළ කිරීමේදී කිරි හෝ සීනි එක් නොකරන්න. එහි අඩංගු කැෆේන් නම් සංසතක ප්‍රමාණය නිසා දිනකට හේ හෝ කෝපි කෝප්ප 5කට වඩා පානය නොකිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

කැෆේන් උත්තේජකයක් වන අතර දිනකට මිලි ග්‍රෑම් 400 සීමාව ඉක්ම වීමෙන් අහිතකර සෞඛ්‍ය ප්‍රතිඵල ඇති කරයි.

යකඩ අවශෝෂණය අඩු කරන බැවින් ආහාර ගැනීමට පැයකට පෙර හා පසු හේ හෝ කෝපි පානය කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

අධික ලෙස කෝපි පානය කිරීමෙන් මළ බද්ධය ඇති විය හැකිය.

වැළකිය යුතු පාන වර්ග:



1

සීනි අධික පානයන් සහ කාබනිකෘත බීම

මේවා කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය, කෘත්‍රීම රසකාරක සහ වර්ණකාරක යොදා සකසා ඇත. පානයට ගැනීමෙන් හැකි පමණ වළකින්න. සීනි අධික බැවින්, දත් දිරා යෑම, ශරීරයේ බර වැඩි වීම, වෙනත් බෝ නොවන රෝග වැළඳීම සහ කුසගිනි නොදැනීම ආදිය සිදුවිය හැක. ආසාත්මික තත්ත්වයන් ඇති කිරීමට ද හැකිය.



2

මධ්‍යසාර අඩංගු පානයන්

මධ්‍යසාර, ඇබ්බැහි වීමට හේතු වන අතර වෙනත් අහිතකර සෞඛ්‍ය බලපෑම් ද ඇති කරයි. උදා: ස්පුලතාවය, අධි රුධිර පීඩනය, අංශභාගය, අක්මා ප්‍රදාහය (සිරෝසිස්), ආමාශයේ කුමල, මුඛය, ස්වරාලය සහ ගලනාලය ආශ්‍රිත පිළිකා

බීමට ගන්නා ජලය පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත විය යුතුය.

- බීමට ගන්නා ජලය, ආරක්ෂිත ජල ප්‍රභවයකින් ලබා ගත යුතුය.
- උතුරවා නිවා ගත් ජලය පානය කරන්න.
- අධික උෂ්ණත්වයකට සහ හිරු එළියට නිරාවරණය වූ ප්ලාස්ටික් බෝතල්වලින් ජලය පානයෙන් වළකින්න.
- විෂබීජ (බැක්ටීරියා, වෛරස, පරපෝෂිතයින් ආදී රෝගකාරක), බැර ලෝහ, රසායනික ද්‍රව්‍ය (උදා: නයිට්‍රේට්, ෆ්ලෝරයිඩ්), කඩිනම්ව සහ ලවණතාවය අධික ජලය සෞඛ්‍යයට හානි කරයි.
- රෝගකාරක මගින් අපවිත්‍ර වූ ජලය පානය කිරීමෙන් පාවනය, අතීසාරය, සංගමාලය සහ උණ සන්නිපානය ඇති වේ. උතුරවා ගැනීම සහ ක්ලෝරීන් එක් කිරීම මගින් ජලය ආරක්ෂිත වේ.
- ෆ්ලෝරයිඩ් අධික ජලය දිගු කාලයක් බීමට ගැනීමෙන්, දත්ත රෝග සහ අස්ථි විකෘතිතා ඇති විය හැක. ජලයේ වැඩිපුර ඇති ෆ්ලෝරයිඩ් ඒ සඳහා වූ විශේෂිත පෙරීමේ ක්‍රමයකින් (reverse osmosis filtering) ඉවත් කළ හැකිය.



මතක තබා ගන්න.

- බීමට ගන්නා ජලය පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත විය යුතුය.
- බීමට ගන්නා ජලය විෂබීජහරණය සඳහා නටන උෂ්ණත්වයේ මිනිත්තු 5 ක් උතුරවා ගත යුතුය.
- ගමන් යන විට බීමට වතුර බෝතලයක් රැගෙන යන්න.
- තැඹිලි වතුර, කොළ කැඳ ඇතුළු ඖෂධීය පානයන්, සීනි එක් නොකළ තේ හෝ නැවුම් දියර කිරි හෝ පලතුරු යුෂ මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයන්ගෙන් බීමට ගත හැක.
- නිදන්ගත වකුගඩු රෝගීන් පොටෑසියම් අධික තැඹිලි වතුර සහ පලතුරු යුෂ පානය කිරීමේදී කල්පනාකාරී විය යුතු අතර වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපදින්න.



ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 10

ක්‍රියාශීලී වන්න: අවම වශයෙන් සතියකට මිනිත්තු 150-300 අතර කාලයක් මධ්‍යස්ථ ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න

නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සමස්ත සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කරන අතර සෑම වයස් කාණ්ඩයකටම අදාළ බොහෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි. ළමා විශේෂ සහ නව යොවුන් විශේෂී ආරම්භ කළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවන් ජීවිත කාලය පුරාම පවත්වා ගැනීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. එය සියළුදෙනාගේ අනාගත සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තහවුරු කිරීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ක්‍රියාශීලී වන්න: සිරුරේ සෑම වලනයක්ම ශක්තිය වැය වීමට දායක වේ. වඩා ක්‍රියාශීලී වීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්:

මාංශ පේශි උපකාරයෙන් සිදු කරන ශක්තිය වැය වන ඕනෑම ශාරීරික චලනයක් වේ. (උදා: වේගවත් ඇවිදීම, නැටුම්, බර එසවීම, පඩිපෙළ නැගීම, යෝග ව්‍යායාම සහ සිරුර වෙහෙසවන වෘත්තීන්).

ක්‍රියාශීලී නොවන හැසිරීම :

අවදියෙන් සිටින විට 1.5 METS* හෝ ඊට අඩුවෙන් ශක්තිය වැය වන ඕනෑම හැසිරීමක් වේ (උදා: වාඩි වී, අඩු වශයෙන් හෝ සම්පූර්ණයෙන් හාන්සි වී සිටීම).

* (ශාරීරික කාර්ය සමාන පරිවෘත්තීය අගය - Metabolic Equivalents of Task (MET))

ශාරීරික කාර්ය සමාන පරිවෘත්තීය අගය 1ක් යනු සන්සුන්ව වාඩිවී සිටින විට වැයවන ශක්ති ප්‍රමාණයයි. මෙය පැයකට, බර කිලෝ ග්‍රෑම් 1 කට කිලෝ කැලරි 1ක් වේ.

අඩු ක්‍රියාශීලී හැසිරීම :

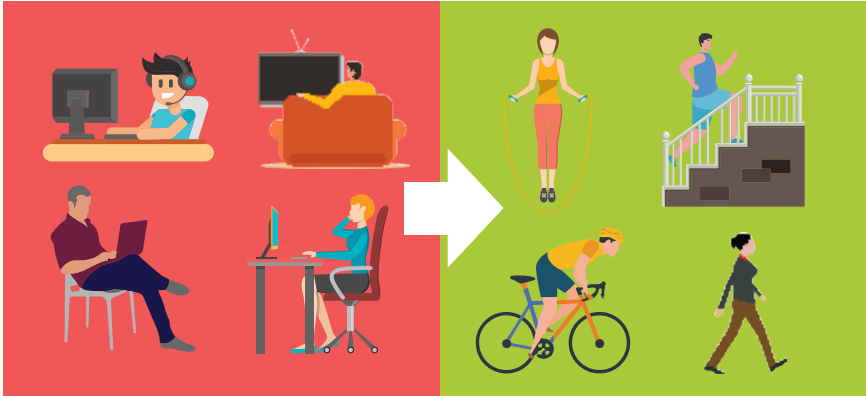
දැනට පවතින ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නිර්දේශ සපුරාලීමට ප්‍රමාණවත් නොවන, ක්‍රියාකාරී මට්ටම (උදා. අඩු නිව්‍යාවයෙන් යුතු ක්‍රියාකාරකම්* - සිටගෙන සිටීම, සෙමින් ඇවිදීම සහ බර අඩු සැහැල්ලු වස්තූන් එසවීම).

* පාරිභාෂිත වාග්මාලාව බලන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතාවය:

සියළුම ක්‍රියාකාරකම් (විවේක ක්‍රියාකාරකම් සහ අනෙකුත් කාර්යයන්) කාර්යක්ෂමව හා ඵලදායී ලෙස සිදු කිරීමට ශරීරයට ඇති හැකියාව පිළිබඳ මිනුමකි.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නිතිපතා කරන්න. ක්‍රියාශීලී නොවන හැසිරීම් අවම කර ගන්න.



ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

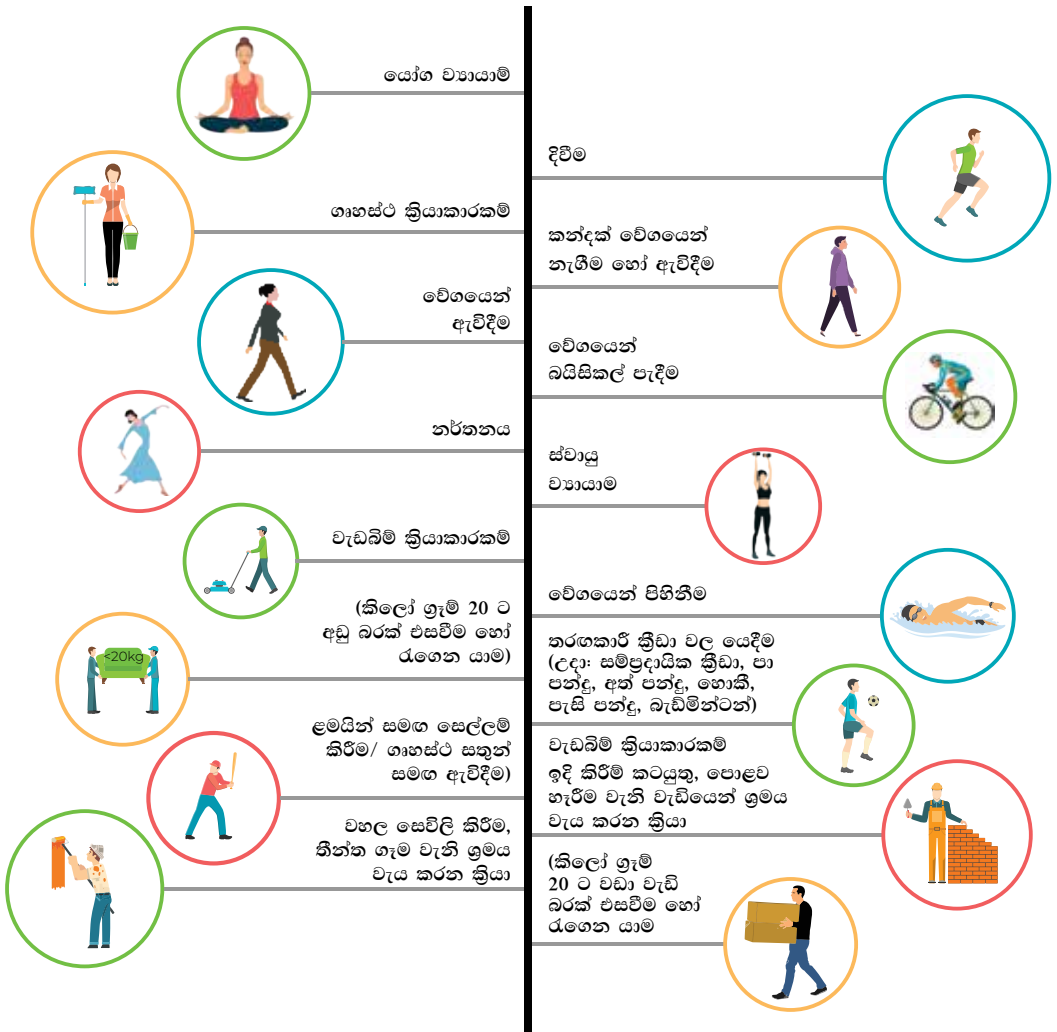
- ශාරීරික යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු කරයි. ඒ හා සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය නිර්ණායක වනුයේ, හෘද-ශ්වසන යෝග්‍යතාවය, මාංශ පේශිවල ශක්තිමත් බව, මාංශ පේශිවල දරා ගැනීමේ හැකියාව, ශරීර සංයුතිය (ශරීර බර ද ඇතුළත්ව), නම්‍යශීලී බව සහ සමබරතාවය යි.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීර බරක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන අතර සෞඛ්‍යමත් නොවන ශරීර බර වැඩිවීම වළක්වයි.
- සෑම වයස් කාණ්ඩයකම, හෘද රෝග, අංශභාගය, දියවැඩියාව (දෙවන වර්ගයේ), සමහර පිළිකා සහ මානසික ආබාධ ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- මාංශ පේශි හා අස්ථි ශක්තිමත් කරන අතර ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති වීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- ශරීරයේ සමබරතාවය සහ අස්ථි හා මාංශ පේශි අතර සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කිරීම මගින් අසමතුලිත බව නිසා ඇතිවන වැටීම් වළක්වයි.
- ආබාධ වැළැක්වීම සහ දැනටමත් ඉන් පීඩා විඳින පුද්ගලයින්ගේ ආබාධ මට්ටම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.
- මානසික යහපැවැත්ම වැඩි දියුණු කරයි.
- ඉගෙනුම් හැකියාව, ඵලදායීතාවය සහ ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කරයි.

- අවම වශයෙන් සතියකට මිනිත්තු 150 සිට 300 දක්වා මධ්‍යස්ථ නිවුතාවයකින් යුත් ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්හි (උදා: වේගවත් ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම) යෙදීම මගින් බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබේ.

නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, ශාරීරික යෝග්‍යතාවය පවත්වා ගැනීම සහ පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ගැනීම තුළින් බොහෝ රෝග සහ ආබාධ වළක්වයි.

මධ්‍යස්ථ නිවුතාවයෙන් යුතු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

දැඩි නිවුතාවයෙන් යුතු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්



අවම වශයෙන් දිනකට පැය 1/2 ක් වත් සතියකට දින 5 ක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා නිර්දේශ*



මධ්‍යස්ථ නිව්තාවයෙන් යුතු ශාරීරික 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 සහ වැඩි - සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 150-300 ක්, ක්‍රියාශීලී වීමේ හැකියාව මත පදනම්ව.
ගර්භණී සහ පසු ප්‍රසව අවධිය - සතිය පුරා අවම වශයෙන් විනාඩි 150 ක්

දැඩි නිව්තාවයෙන් යුතු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

අවුරුදු 5 - 17 - ස්වායු ක්‍රියාකාරකම් අවම වශයෙන් සතියකට දින 3 ක්
අවුරුදු 18 - 64 - ස්වායු ක්‍රියාකාරකම් සතිය පුරා අවම වශයෙන් විනාඩි 75-150 ක්
අවුරුදු 65 සහ වැඩි - සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 75-150 ක්, ක්‍රියාශීලී වීමේ හැකියාව මත පදනම්ව
ගර්භණී සහ පසු ප්‍රසව අවධිය - මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලී සිටි අයට/ගර්භණී වීමට පෙර ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලීව සිටි අයට මෙම ක්‍රියාකාරකම් අඩුශක්තිය පවත්වා ගෙන යා හැක.



මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්

අවුරුදු 5 - 17 - දිනකට නිර්දේශිත විනාඩි 60 තුළ අවම වශයෙන් සතියකට 3 වරක්වත්
අවුරුදු 18 - 64 - මධ්‍යස්ථ හෝ දැඩි නිව්තාවයෙන් යුතු ක්‍රියාකාරකම් සතියකට දින 2ක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක්
අවුරුදු 65 සහ වැඩි - මධ්‍යස්ථ නිව්තාවයෙන් යුතු මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් දින 2 ක් සහ සමබරතා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් දින 3 ක්
ගර්භණී සහ පසු ප්‍රසව අවධිය - මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ සහ නමාශීලී කිරීමේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්



මූලාශ්‍රය - ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ක්‍රියාකාරී නොවන හැසිරීම් පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මාර්ගෝපදේශ 2020 (4)

*වයස අවුරුදු 5ට අඩු ළමුන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නිර්දේශ සඳහා 17 වන පරිච්ඡේදය බලන්න.

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

සෑම දිනම

- ක්‍රියාශීලී වන්න, වැඩිපුර ගමන් කරන්න
- ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතු වල නිරත වන්න
- යන්ත්‍ර අවම ලෙස භාවිතා කරමින් කායික ශ්‍රමය වැය කරමින් වැඩ කරන්න
- හැකි සෑමවිටම ඇවිදින්න
- එළිමහන් ක්‍රීඩා වල නිරත වන්න
- සෝපාන/එස්කැලේටර් වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කරන්න



අඩු කරන්න

- ක්‍රියාශීලී නොවන හැසිරීම
- රූපවාහිනිය නැරඹීම
- පරිගණක/වීඩියෝ ක්‍රීඩා කිරීම
- පැය ගණනක් අඛණ්ඩව පරිගණකයේ වැඩ කිරීම
- පැය ගණනක් අඛණ්ඩව වාඩි වී සිටීම



බර අඩු කර ගැනීම සඳහා හෝ මානවමිතික මිනුම් (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය* සහ ඉන වට ප්‍රමාණය**) පවත්වා ගැනීම සඳහා; 80%ක් ආහාර සහ 20%ක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් යන සංකල්පය අනුගමනය කරන්න.

මානවමිතික මිනුම් නිර්දේශිත ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීම මගින් හෘද රෝග අවදානම අඩු වීම වැනි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.

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

* සහ ** ඇතුළත පසු පිටුව බලන්න

ලබාගන්නා ශක්තිය
සහ පිටකරන
ශක්තිය සමාන විය
යුතුය



මතක තබා ගන්න.

- කිසියම් හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරතවීම කිසිදු ක්‍රියාකාරකමක නිරත නොවීමට වඩා යෝග්‍ය වන අතර වැඩිපුර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ: ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ශරීරයට සහ මනසට යහපත් වේ.
- සියළුම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වටිනාකමක් ඇත. ක්‍රීඩාවේ, විවේකයේ, රැකියාවේ හෝ ප්‍රවාහනයේ කොටසක් ලෙස ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කළ හැකිය.
- මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම සෑම කෙනෙකුටම ප්‍රතිලාභ ගෙන දේ. එය සමබරතාවය සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කරන අතර වයසින් වැඩි වීමත් සමඟ ඇති වන මාංශ පේශි ක්ෂය වීමේ රෝගී තත්ත්වය (සාර්කෝපීනියා) වළක්වයි.
- සතියකට මිනිත්තු 150 සිට 300 දක්වා මධ්‍යස්ථ ස්වායු ව්‍යායාම වල නිරත වන්න. සතියට දින 2ක් මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.
- ක්‍රියාශීලී නොවන කාලය, විශේෂයෙන්ම ඩිජිටල් තිරයන් නරඹන කාලය සීමා කරන්න.
- කාර්යාල රැකියාවල නිරත වන අය සෑම පැයකට වරක් විනාඩි පහක් නැගී සිට ඇවිදින්න.
- කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා වල නිරත වන්න.
- ගර්භණී කාලය හා පසු ප්‍රසව කාලය පුරාම නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න.
- වයස අවුරුදු 65 සහ ඊට වැඩි පුද්ගලයන්ගේ හැකියාව අනුව, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වන්න. වැටීම් වළක්වා ගැනීම සඳහා, මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ, සමබරතාව සහ සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදෙන්න.
- නිර්දේශිත සීමාවන් තුළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීර බරක් සහ ඉතා වට ප්‍රමාණයක් පවත්වා ගන්න.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 11

දිනකට එක දිගට පැය 7-8 ක වත් නින්දක් ලබා ගන්න

නින්දේදී අවට පරිසරයෙන් ලැබෙන උත්තේජන සඳහා ශරීරය ප්‍රතිචාර දැක්වීම පහළ මට්ටමක පවතී. එය ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා උපකාරී වේ.

නින්ද;

- සමස්ත ජීවන ගුණාත්මකභාවය හා ඵලදායිතාව 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 බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම වළක්වන අතර සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩි දියුණු කරයි.

නින්ද මඳබව හෝ සුව නින්දක් නොලැබීම, අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග, දියවැඩියාව, කරබාරුබව හා විෂාදය වැනි රෝග සඳහා වූ අවදානම වැඩි කරයි.

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



නිදා වක්‍රය

පළමු අදියර	දෙවන අදියර	තුන්වන අදියර	සිව්වන අදියර
<p>ඉතා සැහැල්ලු නින්ද</p> <ul style="list-style-type: none"> • හෘද ස්පන්දනය හා හුස්ම ගැනීමේ වේගය අඩු වේ. • අක්ෂි වලන වේගය අඩු වේ. • ක්ෂණික ගැස්සීම් හෝ මාංශ පේශි හැකිලීම් සිදුවිය හැක. 	<p>සැහැල්ලු නින්ද</p> <ul style="list-style-type: none"> • සෙමින් සිදු වන අක්ෂි වලනයන් නතර වේ. • හෘද ස්පන්දනය තවදුරටත් අඩු වේ. • ශරීර උෂ්ණත්වය පහත වැටීමට පටන් ගනී. 	<p>ගැඹුරු නින්ද</p> <ul style="list-style-type: none"> • මොළයෙහි ඇතිවන තරංග තව දුරටත් සෙමින් සිදු වේ. • පටක අඵන්වැඩියාව හා යළි වර්ධනය වීම සිදු වේ. • හෘද ස්පන්දනය හා හුස්ම ගැනීමේ වේගය අවම වේ. 	<p>මේගවත් අක්ෂි වලන සහිත ගැඹුරු නින්ද</p> <ul style="list-style-type: none"> • හෘද ස්පන්දනය හා රුධිර පීඩනය වැඩි වේ. • සිනින දැකීම හා මතකයන් ගොඩනැගීම සිදු වේ. • අක්ෂි වලනයන් වේගවත් වේ.

වයස් කාණ්ඩයන්ට අනුව අවශ්‍ය නින්ද

වයස් කාණ්ඩය

දිනකදී නිදාගැනීම සඳහා නිර්දේශිත 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)
අවුරුදු 5-12	පැය 24ක් තුළ පැය 9-11
අවුරුදු 13-19	පැය 24ක් තුළ පැය 8-10
අවුරුදු 20-60	රාත්‍රියට පැය 7ක් හෝ ඊට වැඩි
අවුරුදු 61-64	පැය 7-9
අවුරුදු 65 හෝ ඊට වැඩි	පැය 7-8



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

ආහාර වලින් නින්දට ඇති වන බලපෑම

නින්ද උත්ප්‍රේරණය සඳහා අවශ්‍ය වන සෙරටෝනින් නිපදවීම සඳහා ට්‍රිප්ටොෆන් නම් ඇමයිනෝ අම්ලය සහ බී කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍ය වේ.



මතක තබා ගන්න.

- සුව නින්දක් ලබා ගැනීම සඳහා, ඔබගේ දෛනික කටයුතු හා නිදා ගැනීමේ කාල සටහන නිසි ලෙස සකසා ගන්න.
- දිනපතා භාවනා කිරීම හා මානසික ලිහිල් වීම (උදා: පොතක් කියවීම) සුව නින්දක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- නිදන කාමරය තුළ ප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇති කරගන්න (උදා: ප්‍රමාණවත් නිහඬතාවය සහ අඳුර, සුව පහසු උෂ්ණත්වය).
- ආහාර ගත් විගසම නිදා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- නින්දට, අවම වශයෙන් පැයකටවත් කලින් ජංගම උපාංග අක්‍රීය කරන්න.
- සවස් කාලයේදී මත්පැන් පානය, දුම්බීම හා කැලේන් සහිත පාන වර්ග ගැනීමෙන් වළකින්න.
- නින්ද හා අවදි වීම නියමිත රටාවකට පවත්වා ගන්න.

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 12

**පිරිසිදු සහ වස විස නැති
ආරක්ෂිත ආහාර කෂමට ගන්න**

පරිභෝජනය සඳහා ගන්නා ආහාර පිරිසිදු හා ආරක්ෂිත විය යුතුය. ආහාර තෝරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම සහ සකස් කිරීමේදී ආහාරවල ආරක්ෂිතබව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු අතර එමගින් සෞඛ්‍යයට ඇති වන අහිතකර බලපෑම් වළක්වා ගත හැකිය.

ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වන්නේ කෙසේද?

ගොවිපළේ සිට ආහාරයට ගන්නා මොහොත දක්වා වූ ඕනෑම අවස්ථාවකදී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් හෝ රසායනික හෝ භෞතික කාරක මගින් ආහාර අපවිත්‍ර විය හැකි අතර එමගින් ආහාර අනාරක්ෂිත වේ. ආහාර නරක් වීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ ජීව විද්‍යාත්මක, රසායනික හෝ භෞතික අපද්‍රව්‍ය මගිනි.



ජීව විද්‍යාත්මක අපවිත්‍රකාරක

- ආහාර බහුල ලෙස විෂ වන්නේ මෙමගිනි.
 - රෝගකාරක වන
 - බැක්ටීරියා
 - වෛරස
 - දිලීර
 - ප්‍රොටොසෝවා
 - ආහාර අපවිත්‍ර වීමේ ප්‍රධාන මූලාශ්‍ර
 - ජලය
 - ආසාදන ඇති කිරීමට හේතු වන ද්‍රව්‍ය හෝ සත්ත්ව අපද්‍රව්‍ය
 - මැස්සන්, කැරපොත්තන් සහ මීයන් වැනි රෝග වාහකයන්



රසායනික අපවිත්‍රකාරක

- ආහාර නිෂ්පාදනය, ගබඩා කිරීම, ප්‍රවාහනය හා සකස් කිරීම යන අවස්ථාවලදී ආහාරයට රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු විය හැක.
 - ආහාරයට බාහිරව එකතු කරන ද්‍රව්‍ය - ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය වෙනස් කිරීමට හිතාමතාම හාවිතා කරන හානිකර ද්‍රව්‍ය (උදා: මෙලමයින්, ෆෝමලීන්, සීනි, යූරියා)
 - බැර ලෝහ (උදා: කැඩ්මියම්, රසදිය, ඊයම්, ආසනික්)
 - ඖෂධ අවශේෂ/අපද්‍රව්‍ය (උදා: ප්‍රතිජීවක, පණු බෙහෙත්, හෝමෝන වර්ග)
- කෘමි රසායන (උදා: පළිබෝධනාශක, චල්නාශක සහ දිලීරනාශක)
 - ගෘහස්ථ රසායනික ද්‍රව්‍ය (උදා: පිරිසිදුකාරක, පළිබෝධනාශක, අහිතකර ප්ලාස්ටික් වර්ග)



භෞතික අපවිත්‍රකාරක

- සෞඛ්‍යයට අහිතකර භෞතික ද්‍රව්‍ය හා විකිරණ
 - හිසකෙස්
 - නියපොතු
 - අපිරිසිදු ද්‍රව්‍ය (උදා: මඩ, ගල්)
 - විදුරු කැබලි
 - ලෝහ කැබලි
 - පළිබෝධකයින් හෝ ඔවුන්ගේ අපද්‍රව්‍ය (උදා: මීයන් සහ කැරපොත්තන් වැනි සතුන්ගේ)
 - විකිරණශීලී ද්‍රව්‍ය

නරක් වූ ආහාර හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ

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



ඉහත ලක්ෂණ කිසිවක් නොමැති වුවද ආහාර අනාරක්ෂිත විය හැකිය.

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

ආහාර මිලදී ගැනීම හා ගබඩා කිරීම

- පිරිසිදු පරිශ්‍රයන්ගෙන් ආහාර මිලදී ගන්න.
- නරක් වූ ආහාර හඳුනාගත හැකි ලක්ෂණ ඇත්දැයි බලන්න.
- ඇසුරුම් කළ ආහාරවල කල් ඉකුත් වීමේ දිනයන් හා ගබඩා කර ඇති තත්ත්වයන් පරීක්ෂා කරන්න. සෑමවිටම ආහාර ලේබල කියවන්න.
- මුද්‍රාව කැඩී ඇති, කාන්දු වන, පිම්බුණු, මල බැඳුණු හෝ කැලුණු භාජනවල ඇත්නම් හෝ දුර්ගන්ධය සහිත ආහාර මිලදී නොගන්න. ඒවායේ මාරාන්තික රෝගකාරක (උදා: *Clostridium botulinum*) අඩංගු විය හැක.
- ගබඩා කළ කෑන් සහ බෝතල් කළ ආහාර වල ඇසුරුම, මී මුත්‍රා සහ අනෙකුත් අපිරිසිදු ද්‍රව්‍යවලින් අපවිත්‍රව තිබිය හැක. එබැවින් ඒවා විවෘත කිරීමට පෙර සබන් යොදා හොඳින් සේදිය යුතුය.



පලතුරු හා එළවළු

- වසරේ එක් එක් කාල වලදී තම ප්‍රදේශයේ සුලභ, නැවුම් පලතුරු හා එළවළු මිලදී ගන්න.
- පිරිසිදු සහ නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු තෝරා ගන්න. තැළුණු, හානි වූ, පුස් සහිත, මැලවුණු හෝ දුර්වර්ණ වූ ඒවා මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.



මාළු හා මුහුදු ආහාර

- මාළු මිලදී ගැනීමේදී, ඒවායේ ඇස් පිරිසිදු හා පැහැදිලි විය යුතුය. ඇස්, ගිලුණු හෝ ලේ වැකුණු ඒවා නොවිය යුතුය.
- කොරපොතු තද බවින් හා ශරීරයට ඇලී තිබිය යුතුය.
- දුර්ගන්ධයක් නොතිබිය යුතුය.
- කරමල සහ මාංශ දීප්තිමත් රතු පැහැ විය යුතුය; ගබඩාලේ පැහැයක් ඇත්නම් මිලදී නොගන්න.



- සම, තෙතමනය සහිත දිලිසෙන පෙනුමකින් සමන්විත විය යුතු අතර දුඹුරු පැහැ ලප නොතිබිය යුතුය.
- මාළුවාගේ මස ඇඟිල්ලෙන් තද කර, ඇඟිල්ල ඉවත් කිරීමේදී මස් එබී නොතිබිය යුතු අතර නැවත මුල් ස්වභාවයට පැමිණිය යුතුය.
- අධි ශීත කළ මුහුදු ආහාර, තද බවින් යුක්ත විය යුතු අතර, දියර කාන්දු නොවිය යුතුය.



කුකුල් මස් ඇතුළු මස් වර්ග

- කුකුළු, තාරා වැනි මස්, සුදු හෝ ලා රෝස පැහැ විය යුතුය. මස් වල කුමන හෝ කොටසක අළු, දම්, හෝ කොළ පැහැයක් ඇත්නම් ඒවා ආහාරයට ගැනීම නුසුදුසුය.
- අනෙකුත් මස් වර්ග දීප්තිමත් රතු පැහැයෙන් යුක්ත විය යුතුය. ඒවා දුඹුරු පැහැ වී ඇත්නම් මිලදී නොගන්න. එසේ වන්නේ ඒවාට ඔක්සිජන් හිඟ වී හෝ අධි ශීත පිළිස්සුම් සහිත හෝ අසාමාන්‍ය ලෙස බොහෝ කාලයක් ගබඩා කර තිබී ඇති බැවිනි.
- නැවුම් මස් පමණට වඩා මෘදු හෝ තද ගතියෙන් යුක්ත නොවේ.
- නොපිසූ මාළු, මුහුදු ආහාර, කුකුල් මස් හෝ අනෙකුත් මස් වර්ග, අධිශීතකරණ කොටසේ තබන්න.
- අධි ශීත කළ ආහාර පිසීමට පෙර, ශීතකරණ කොටස තුළ අයිස් දිය වීමට තබන්න. එම මස් සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය කරන ලද බඳුනක බහා ශීතකරණයේ තැබීමෙන්, නැවුම් හෝ පිසීන ලද ආහාර සමඟ ගැටීමෙන් වළක්වා ගත හැක.



බිත්තර

- පිරිසිදු හා කටුව පළු නොවූ බිත්තර තෝරා ගන්න.
- උල් පැත්ත යටට හරවා ආවරණය කළ භාජනයක බහා ශීත කරන්න.
- අප්‍රසන්න ගන්ධයක් ඇති බිත්තර නරක් වී ඇති නිසා, ආහාරයට නොගන්න.



නැවුම් දියර කිරි හා ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන

- නැවුම් දියර කිරි ඇඹුල් රසයකින් හා සුවඳකින් මෙන්ම කැටි ගැසීම් වලින් තොර විය යුතුයි.
- පැස්ටරීකරණය කළ කිරි මිලදී ගැනීමේදී, ශීත කළ කිරි මිලදී ගන්න. මිලදී ගත් පසු ද, ඒවා ශීතකරණය තුළ ගබඩා කරන්න (සෙල්සියස් අංශක 5 ට අඩු උෂ්ණත්වයක).
- යෝගට් ඇසුරුමේ පියන පිටතට පිම්බී ඇත්නම් මිලදී නොගන්න.
- පුස් හෝ මතුපිට විශාල දියර ප්‍රමාණයක් ඇත්නම් හෝ තද ඇඹුල් සුවඳක් ඇත්නම් යෝගට්/මුදවපු කිරි ආහාරයට නොගන්න.



ධාන්‍ය, අල වර්ග, පියළි ඇට වර්ග, තෙල් සහිත ඇට වර්ග හා කුළුබඩු

- පුස් හෝ කෘමීන් ඇත්නම් හෝ දුර්වර්ණ වී ඇත්නම්, ඒවා මිලදී නොගන්න.
- ධාන්‍ය වර්ග සහ කුළු බඩු, ආලෝකයට නිරාවරණය නොවන පරිදි, වාතය රහිත වියළි බහාලුම්වල ගබඩා කරන්න.
- කොළ පැහැ හා පැළ වෙමින් තිබෙන අර්තාපල් මිලදී නොගන්න. ඒවායේ සොලනීන් නැමැති විෂ සහිත ග්ලයිකෝල්-ඇල්කලොයිඩ් සංඝටකය තිබිය හැකි අතර එය පිසීමෙන් හෝ රත් කිරීමෙන් විනාශ නොවේ.
- අර්තාපල් සහ එෂු සිසිල් අඳුරු තැනක ගබඩා කරන්න.

ආරක්ෂිතව ආහාර පිළියෙළ කිරීම

- පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගනිමින් ආහාර ආරක්ෂිතව පිළියෙළ කරන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර සහ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී සබන් ගා අත් සෝදන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා භාවිතා කරන සියළුම පෘෂ්ඨයන් සහ උපකරණ සෝදා පිරිසිදු කරන්න.
- නොපිසූ ආහාර, විශේෂයෙන් මාළු, කුකුල් මස් සහ අනෙකුත් මස් වර්ග කැපීමෙන් පසු කැපීම සඳහා භාවිතා කළ ලෑල්ල සහ පිහිය හොඳින් සෝදන්න. සත්ත්ව ආහාර සහ ශාක ආහාර කැපීම සඳහා වෙනම ලෑලි භාවිතා කරන්න.
- ආහාර හා මුළුතැන්ගෙය කෘමීන්, පළිබෝධකයින් සහ වෙනත් සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගන්න.
- ආහාර ගබඩා කිරීම, පිළියෙළ කිරීම, පිළිගැන්වීම සහ ආහාර ගැනීම සඳහා හොඳින් සෝදා ගත් (සබන් හා ගලා යන ජලයෙන්), පිරිසිදු පිසීමේ උපකරණ සහ පිඟන් භාවිතා කරන්න.
- කසළ බදුන් හොඳින් වසා තබන්න. නිතිපතා ඒවායේ කුණු ඉවත් කරන්න.



ආහාර පිසීම

- ආහාර පිසීමට පෙර ශීත කළ මාළු හා මස් වල මැද කොටස සම්පූර්ණයෙන්ම මෘදු වන තුරු සිසිල් වීමට තබන්න. ඉන්පසු හැකි ඉක්මනින් ඒවා පිස ගන්න.
- මස්, මාළු, බිත්තර සහ මුහුදු ආහාර හොඳින් පිස ගන්න. 70 °C උෂ්ණත්වයේදී තත්පර 30 ක් තුළ රත් කිරීමෙන් බොහෝ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.
- බිත්තර පිසීමට පෙර සෝදන්න.
- ගොවිපළෙන් සෘජුවම ලබා ගත් නැවුම් දියර කිරි, හොඳින් නටවා පානය කරන්න.
- ආහාර වල අඩංගු අම්ල, ඇලුමිනියම් භාජන සමඟ ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියාව වැළැක්වීම සඳහා මැටි හෝ මල නොබැඳෙන වානේ භාජන භාවිතා කරන්න.



පිසින ලද ආහාර සුරක්ෂිතව ගබඩා කිරීම

- පිසූ ආහාර ආවරණය කර බිම් මට්ටමට වඩා ඉහළ ස්ථානයක ගබඩා කරන්න.
- 5°C සිට 60°C දක්වා උෂ්ණත්ව පරාසයක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉතා වේගයෙන් බෝ වේ. පිසින ලද හා ඉක්මනින් නරක් වන ආහාර වර්ග, කල් තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් හැකි ඉක්මනින් ශීතකරණයේ (වඩාත් සුදුසු වන්නේ 5°C ට වඩා අඩු) තැම්පත් කරන්න.
- ශීතකරණයේ තැබීමේදී පිසූ සහ අමු ආහාර වෙන වෙනම ගබඩා කර ගැනීමෙන් ඒවා එකිනෙකින් අපවිත්‍ර වීම වළක්වා ගත හැකිය.
- පිසූ ආහාර ශීතකරණයෙහි ඉහළ රාක්කයේ ආවරණය කළ භාජනයක තැබිය යුතුය.
- ඉතිරි වූ ආහාර දින 2 කට වඩා වැඩි කාලයක් ශීතකරණයක් තුළ ගබඩා නොකළ යුතුය.
- අධිශීතකරණය හෝ ශීතකරණය තුළ තැබූ ආහාර නැවත නැවත රත් කිරීම/ ශීත කිරීම/ ශීතභරණය කිරීමෙන් වළකින්න.

ආහාර වල ඇති විෂ වර්ග

ධාන්‍ය වර්ග, පියළි ඇට වර්ග, කිරි, කුළුබඩු, තෙල් සහිත ඇට වර්ග සහ තෙල් සහිත බීජ වල පුස් (දිලීර) මගින් ස්වභාවිකව නිපදවන ඇෆ්ලටොක්සින් (Aflatoxin) නම් විෂ සංයෝගය අඩංගු විය හැකිය.

- එය රසායනිකව ස්ථායී වන අතර ආහාර සැකසීමෙන් පසුව පවා නොනැසී පවතී.
- ඒවා මගින් අක්මාවේ පිළිකා ඇති කළ හැකි අතර, විෂ ප්‍රමාණය තැම්පත් වීම අධික නම් මරණයට පවා හේතු විය හැක.
- සෑමවිටම පුස් සහිත ලක්ෂණ නොපෙන්වන ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගන්න.

ආහාර ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම සඳහා:

1. පිරිසිදුව තබා ගන්න.
2. අමු සහ පිසූ ආහාර වෙන වෙනම ගබඩා කරන්න.
3. හොඳින් පිස ගන්න.
4. ආහාර ආරක්ෂිත උෂ්ණත්වයක තබන්න.
5. ආරක්ෂිත ජලය සහ අමුද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්න.

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



මතක තබා ගන්න.

- පලතුරු සහ එළවළු හැකිතාක් කාබනිකව, ගෙවත්තේ වගා කර ගන්න.
- හානියට පත් හෝ කපන ලද මැස්සෝස්කා වල වැඩි වශයෙන් සයනයිඩ නම් වූ රසායනිකය අඩංගු විය හැකි බැවින් ඒවා මිලදී නොගන්න.
- බිත්තර තම්බා ගැනීමේදී එහි ඇති සල්ෆර් සහ යකඩ ප්‍රතික්‍රියා කර බිත්තර කහමදයේ කොළ පැහැති වළල්ලක් ලෙස තැම්පත් වන අතර එවැනි බිත්තර පරිභෝජනය කිරීම ආරක්ෂිත වේ.
- පිසූ ආහාර පැය දෙකකට වඩා කාමර උෂ්ණත්වයේ ගබඩා කිරීමෙන් ඒවා නරක් විය හැකි බැවින්, එසේ කිරීමෙන් වළකින්න.
- පිසූ ආහාර ශීතකරණයේ වුවද වැඩි කාලයක් නොතබන්න.
- ශීත කළ ආහාර අවම වශයෙන් 70°C තෙක් හොඳින් රත් කළ යුතු අතර නැවත නැවත රත් නොකළ යුතුය.
- පැස්ටරීකරණය කළ හෝ ජීවානුහරණය කළ කිරි විවෘත කළ පසු, ශීතකරණයේ තබා දින හතරක් ඇතුළත භාවිතා කරන්න.
- කැන් සහ බෝතල් වල ඇසුරු ආහාර විවෘත කිරීමට පෙර සබන් යොදා හොඳින් සෝදන්න. ගබඩා වලදී එම ඇසුරුම් මියන්නේ මුත්‍රා හා අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය වලින් අපිරිසිදු වී තිබිය හැක.

නැවුම් හා නිවසේදීම පිළියෙළ කරගත් ආහාර කෑමට ගන්න: සැකසූ හා අති සැකසූ (processed and ultraprocessed) ආහාර සීමා කරන්න

සියළුම නැවුම් ආහාර කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය හෝ කෘත්‍රිම ආකලන ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන ලෙස පිළියෙළ කර ඇති අතර මේවා සකස් නොකළ හෝ අවම වශයෙන් සකස් කළ ස්වභාවික ආහාර වේ (3 වැනි පිටුව බලන්න).

නිවසේ පිසූ ආහාර, නැවුම් ආහාර ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ලුණු, සීනි සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර මේද (සංකෘෂ්ත හෝ ට්‍රාන්ස් මේද) රහිතව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස පිළියෙළ කර ගත හැකිය. ආහාර රස කරන අමුද්‍රව්‍ය (උදා: පොල් කිරි සහ කුළුබඩු) යොදා මේවා පිළියෙළ කර ගත හැකි අතර ආහාර රුචිය අනුව (උදා: ව්‍යංජන, සුප්, සලාද, බීම, අතුරුපස) විවිධ ආකාරවලින් සුදානම් කර ගත හැකිය.

හැකි සෑමවිටම නැවුම් ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන නිවසේ දී සකසා ගත් ආහාර කෑමට ගන්න. මේවා සැකසූ හෝ අති සැකසූ ආහාර හෝ ආපන ශාලා වලින් ගන්නා ආහාර වලට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.

හැකි සෑමවිටම නැවුම් ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන නිවසේදී සකසා ගත් ආහාර කෑමට ගන්න.

නිවසේදී පිළියෙළ කරගත් ආහාර

- පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බොහොමයක් රැක ගනිමින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස තම අභිමතය පරිදි සකස් කර ගත හැක.
උදා: අධික ලෙස පිසීමෙන් වැළකීම ගැඹුරු තෙල් බැදීම වෙනුවට තැම්බීම හෝ ග්‍රිල් කිරීම
- ආහාරවල සුරක්ෂිතබව තහවුරු කරයි.
උදා: පුද්ගලික සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම
මුළුතැන්ගෙයී උපකරණ නිසි ලෙස සේදීම
ආහාර ගබඩා කිරීමේදී සුදුසු උපක්‍රම භාවිතා කිරීම



- නිවසේ සිටින අයගේ අභිමතය අනුව ආහාර පිළියෙළ කිරීමට හැක.
උදා: ආසාත්මිකතාවයන් පෙන්වන ආහාර, ග්ලූටන් හා ලැක්ටෝස් වලට සංවේදිතාවය
- ඔබ පරිභෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණය පාලනය කර නාස්තිය අවම කළ හැක.
උදා: බත් ප්‍රමාණය පාලනය කිරීම
නිවැසියන් ආහාරයට ගන්නා දේ පමණක් මිලට ගැනීමෙන් තවත් එළවළු සහ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන් එකතු කරගත හැකි වීම



රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා සැකසූ බෝතල්, ටීන් හා පැකට් වල අසුරන ලද ආහාර සීමා කරන්න.

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

ක්ෂණික ආහාර හෝ නිවසින් පිටතදී ආහාර පරිභෝජනය

ශ්‍රී ලාංකිකයින් අතර නිවසින් බැහැරට ගොස් අලෙවිසැල් වලින් ආහාර පරිභෝජනය කිරීම (උදා: කෑමට සහ රැගෙන යාමට) සාමාන්‍ය පුරුද්දක් බවට පත්වෙමින් තිබේ. සමහරවිට නිවසේ පිසූ ආහාර වලට සමානව සාම්ප්‍රදායික ආකාරයෙන් මේවා පිළියෙළ කර ඇතත්, මෙම ආහාර වල බොහෝ විට ඉහළ ලුණු, සීනි සහ මේද ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගතව පවතී. තවද මෙම ආහාර ගුණාත්මක බවින් අඩු අමුද්‍රව්‍ය යොදා සකස් කර තිබිය හැකි අතර ආරක්ෂිත හෝ පෝෂ්‍යදායී බවින් අඩු විය හැක. පිටතින් ආහාර පරිභෝජනය කරන්නේ නම්, පලතුරු සහ එළවළු වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගනිමින් පිටතින් පරිභෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කරන්න.

සැකසූ ආහාර

(3 වැනි පිටුව බලන්න)

ඒවායේ අඩංගු එකතු කරන ලද අධික සීනි හෝ මේද ප්‍රමාණය නිසා කැලරි ප්‍රමාණය ද වැඩි වේ.

මෙම ආහාර වල සීනි, ලුණු, තෙල් සහ මේදයට අමතරව ආහාරයේ මුල් ගුණාංග ආරක්ෂා කිරීමට හෝ ක්‍ෂුද්‍රජීවීන් මගින් නරක් වීම වැළැක්වීමට භාවිතා කරන ආකලන ද (උදා: ප්‍රතිඔක්සිකාරක, කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය සහ ස්ථායීකාරක) අඩංගු විය හැක.

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

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

කල් ඉකුත් වූ, පිම්බුණු හෝ හැඩය වෙනස් වූ ටින් කළ ආහාරවල මාරාන්තික බැක්ටීරියා අඩංගු විය හැකි බැවින් ඒවා පරිභෝජනය නොකළ යුතුය.

අති සැකසූ ආහාර

අති සැකසූ ආහාර වල අඩංගු විය හැකි දෑ;

- ලුණු, සීනි සහ මේදය
- කෘත්‍රීම වර්ණක හා වර්ණ ස්ථායීකාරක
- රසකාරක සහ සීනි නොවන රසකාරක
- සැකසුම් ආධාරක (කාබනීකාරක, තිරකාරක, පිපුම්කාරක වැනි)
- ආහාර වලින් සෘජුවම නිස්සාරණය කළ ද්‍රව්‍ය (උදා: කේසීන්, ලැක්ටෝස්, තිරිඟු සහ ග්ලූටන්)
- ආහාර සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේදී භාවිතා වන සංඝටක වලින් සෑදෙන ව්‍යුත්පන්නයන් (උදා: හයිඩ්‍රජනීකෘත තෙල්, වෙන් කරන ලද සෝයා ප්‍රෝටීන, මෝල්ට් ඩෙක්ස්ට්‍රින්, ෆැක්ටෝස් අධික ඉරිඟු සිරස්)

මෙම ආහාර ශක්ති ජනක බවින් වැඩිමුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා තන්තු වලින් හීනය. ඒවායේ ඇති අධික මේදය, පිෂ්ඨය/සීනි සහ ආකලන ද්‍රව්‍ය අධිබර/තරබාරුව, හෘද රෝග සහ පිළිකා සඳහා හේතු වේ.

සැකසූ හා අති සැකසූ ආහාර සඳහා උදාහරණ

සැකසූ ආහාර

- ටින් කළ හෝ බෝතල් කළ එළවළු, පලතුරු සහ පියළි ඇට වර්ග
- ලුණු හෝ සීනි එක් කළ බිජු සහ ඇට වර්ග
- ලුණු දැමූ, ජාඩ් හෝ දුම් ගැසූ මස්
- ටින් මාළු
- ටින් කළ, සිරස්වල බහාලූ පලතුරු
- චීස්
- ඇසුරුම් නොකළ නැවුම් පාන්
- වාණිජ ලෙස සැකසූ හා විෂබීජහරණය කළ කිරි සහ යෝගට්



අති සැකසූ ආහාර

- කාබනිකාත බීම
- ඇසුරුම් කළ, පැණි රස හෝ ලුණු රස කෙටි කෑම වර්ග
- අයිස් ක්‍රීම් සහ අධිශීත කළ අතුරුපස
- වොකලට්, රසකැවිලි
- මහා පරිමාණයෙන් නිපදවන ඇසුරුම් කළ පාන් සහ බනිස්
- මාගරින් සහ මේද තැවරුම්
- බිස්කට්, ජේස්ට්‍රි, කේක්
- ධාන්‍යමය උදෑසන ආහාර වර්ග, ධාන්‍ය සහ ශක්ති ජනක ආහාර
- ශක්ති ජනක පානයන්
- කිරි පිටි හා ඒ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන
- පලතුරු බීම
- සීනි එක් කළ පැණි බීම



- සෝස් වර්ග
- ලදරු කිරි පිටි
- පෙර සැකසූ පැස්ටා සහ පීසා වැනි ඝෛණිකව රත් කර පිස ගත හැකි ආහාර
- සොසේජස්, බර්ගර්, හොට් ඩෝග් සහ වෙනත් සැකසූ මස් සහ මාළු නිෂ්පාදන
- ඇසුරුම් කළ ඝෛණික සුප්, නූඩල්ස් සහ අතුරුපස
- සීසනින් පවුඩර් සහ කියුබ්



මතක තබා ගන්න.

- නැවුම් සහ ගෙදර පිසූ ආහාර සැමවිටම වඩා යෝග්‍යයි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පිසීමේ පුරුදු අනුගමනය කරන්න.
- නිවසේ පිළියෙළ කරගත් ආහාර නිතර පරිභෝජනය මනා සෞඛ්‍යය සඳහා හේතු වේ.
- ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය (උදා: ඔසු, කුළුබඩු, දෙහි යුෂ) යොදා ආහාර පිළියෙළ කර ගන්න. ආහාර ආකලන එකතු කර ගැනීමෙන් හැකිතාක් වළකින්න.
- අති සැකසූ ආහාර පරිභෝජනය සීමා කරන්න.

කෘමි ඇසුරුම් වල ඇති ලේබල හැමවිටම කියවන්න

ඇසුරුම් කළ ආහාර මිලදී ගන්නේ නම්, අමුද්‍රව්‍ය, පෝෂක අගයන්, කල් ඉකුත් වන දිනය හා ගබඩා කිරීම සහ සකස් කිරීම සඳහා වන උපදෙස් සඳහා ලේබලය හැමවිටම කියවන්න. ලේබලය මගින් නිෂ්පාදනයේ අපේක්ෂිත පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණවත්ව අඩංගු වන බව හෝ ආකලන වර්ග, මේද, ලුණු සහ සීනි මට්ටම් පිළිබඳ තොරතුරු නිර්ණය කිරීමට ද උදව් වන අතර එමගින් එම නිෂ්පාදනය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ද යන්න සොයා ගත හැකිය.

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

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

පහත සඳහන් කරුණු ලේබලයේ අඩංගු විය යුතුයි.

1. නිෂ්පාදනයේ පොදු නාමය භාෂා තුනෙන්ම විය යුතුයි.
2. වෙළඳ නාමය භාෂා තුනෙන් එකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනකින් තිබිය යුතුය.
3. ආහාර නිෂ්පාදනයේ ඇති අන්තර්ගතය සංඛ්‍යාත්මකව ප්‍රකාශ කළ යුතුය.
 - සහ ආහාරයක් නම් බර ග්‍රෑම් හෝ කිලෝග්‍රෑම් වලින්
 - ද්‍රව ආහාරයක් නම්, පරිමාව මිලි ලීටර් හෝ ලීටර් වලින්
 - ද්‍රව මාධ්‍යයක ඇසුරුම් කර ඇත්නම්, ද්‍රව ඉවත් කළ පසු ශුද්ධ බර ග්‍රෑම් හෝ කිලෝග්‍රෑම් 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 ඉකුත් වන දිනය
10. ආනයනික ආහාර සම්බන්ධයෙන් එය නිෂ්පාදනය කරන ලද රටේ නම හා දේශීය බෙදාහරින්නාගේ නම

පැණි බීම වල අඩංගු සීනි අන්තර්ගතය සඳහා නියමිත කඩඉම් අගයන් (උදා: කාබනිකෘත බීම, පලතුරු සිරප් සහ යුෂ, රස කළ කිරි සහ අනෙකුත් ක්ෂණික පානයන්)

සීනි අන්තර්ගතය (බීම මි.ලී. 100ක ඇති)	සාපේක්ෂ සීනි මට්ටම	වර්ණ කේතය
ග්‍රෑම් 8 ට වැඩි	ඉහළ සීනි මට්ටම	රතු
ග්‍රෑම් 2.5 සිට 8 දක්වා	මධ්‍යම සීනි මට්ටම	කහ පාටට හුරු (ඇම්බර්)
ග්‍රෑම් 2.5 ට අඩු	අඩු සීනි මට්ටම	කොළ

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



ඝන සහ අර්ධ ඝන ආහාරවල ඇති සීනි, ලුණු සහ මේදය සඳහා වර්ණ කේත පද්ධතිය

සෑම ඝන හෝ අර්ධ ඝණ සැකසූ ආහාරයක ඇති මේදය, ලුණු සහ සීනි අන්තර්ගතය, දෛනික පරිභෝජනය සඳහා නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ට සාපේක්ෂව වර්ණ කේතයේ අඩංගු විය යුතුය.

මෙම ලාංඡන ඇසුරුමේ ඉදිරි මුහුණතේ ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.



සීනි, ලුණු සහ මේදය අධික ආහාර - රතු ලාංඡනය



මධ්‍යම සීනි, ලුණු සහ මේද සහිත ආහාර - ඇම්බර් ලාංඡනය



අඩු සීනි, ලුණු සහ මේදය සහිත ආහාර - කොළ ලාංඡනය

ඝන ඝන අර්ධ ඝන ආහාර වල අඩංගු මේදය, ලුණු හා සීනි අන්තර්ගතය සඳහා වූ වර්ණ කේත ක්‍රමයට අදාල කඩඉම් අගයන්		සීනි මට්ටම (ආහාරයේ ග්‍රෑම් 100 ක)	ලුණු මට්ටම (ආහාරයේ ග්‍රෑම් 100 ක)	මේද මට්ටම (ආහාරයේ ග්‍රෑම් 100 ක)
	රතු	> ග්‍රෑම් 22	> ග්‍රෑම් 1.25	> ග්‍රෑම් 17.5
	කහ පාටට හුරු (ඇම්බර්)	ග්‍රෑම් 5-22	ග්‍රෑම් 0.25-1.25	ග්‍රෑම් 3-17.5
	කොළ	< ග්‍රෑම් 5	< ග්‍රෑම් 0.25	< ග්‍රෑම් 3

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

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය යනු ආහාරයක් ලෙස තනිවම පරිභෝජනයට ගත නොහැකි හෝ ආහාරයේ සාමාන්‍ය සංඝටකයක් ලෙස භාවිතා නොකරන ද්‍රව්‍ය වේ. අපද්‍රව්‍ය, සාමාන්‍ය ලුණු හා පෝෂණ ගුණය පවත්වා ගැනීම හෝ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ආහාරවලට එකතු කරන ලද සංඝටක මිට අයත් නොවේ.

ආහාර ආකලන ද්‍රව්‍ය යනු කෘත්‍රීම වර්ණක, රසකාරක, රස උසස්කාරක, පැණි රස කාරක, ආහාර කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය හා ප්‍රතිමික්සිකාරක වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඔහුලව භාවිතා වන පැණි රසකාරක

නම	INS අංකය	සුලභ ආහාර ප්‍රභව
සෝබිටෝල්	420	අතුරුපස සහ සමාන නිෂ්පාදන, ජෑම් සහ ජෙලි, උදෑසන ධාන්‍ය ආහාර, රසකැවිලි, සෝස් වර්ග, බේකරි නිෂ්පාදන, මද්‍යසාර නොවන බීම, ශක්ති ජනක බීම, අයිස් ක්‍රීම්, ජලය මත පදනම් වූ (water based) රසකාරක බීම, පලතුරු යුෂ මත පදනම් වූ (fruit juice based) ආහාර, කෙටි ආහාර වර්ග, රස ගන්වන ලද තෙල් සහිත ඇට වර්ග
ඇසිසල්ෆේම් K	950	
ඇස්පාර්ටේම්	951	
අයිසොමෝල්ට්	953	
සුක්‍රලෝස්	955	
ස්ටීවියෝල් ග්ලයිකෝසයිඩ්	960	
නියොටේම්	961	
ලැක්ටිටෝල්	966	
සයිලිටෝල්	967	
එරිත්‍රිටෝල්	968	

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිතා කරන ආහාර ආකලන

වර්ගය		INS අංකය / E අංකය	සුලභ ආහාර ප්‍රභව	
ආහාර කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය	සල්ෆයිට් සහ සල්ෆර් ඩයොක්සයිඩ්	E220-228	සොසේජස්, ටින් කළ මස්, ජෑම්	
	නයිට්‍රයිට් සහ නයිට්‍රේට්	E249, E250	පදම් කළ මස් (සොසේජස්, හැම්, බේකන්)	
	සෝර්බික් අම්ලය	E200	බීම වර්ග (සමහර කිරි නිෂ්පාදන), මාළු සහ මුහුදු ආහාර, බේක් කළ ආහාර සහ බීස්කට්	
	බෙන්සොයික් අම්ලය	E210	ශක්තිජනක බීම වර්ග	
	ප්‍රොපිලොයික් අම්ලය	E280	බේකරි නිෂ්පාදන	
රස උසස්කාරක	මොනොසෝඩියම් ග්ලූටමේට්	E621	ඤාණික නුඩිල්ස්, පීසා, තක්කාලි සෝස්, සුප් කැට, ඤාණික ආහාර සඳහා භාවිතා කරන සීසනින් කුඩු හා කැට, අර්තාපල් පෙති/තිරු, සැකසූ මස්, ශීස්ට් සාරය	
	ඩයිසෝඩියම් 5' ගුආනිලේට්	E627		
	ඩයිසෝඩියම් 5' ඉනොසිනේට්	E631		
වර්ණක	රතු	කාර්මොසින් පොන්සියෝ-4R	E122 E124	පලතුරු යුෂ කේක් සහ අතුරුපස කාබනිකාන බීම අයිස් ක්‍රීම්
	කහ	සන් සෙට් යෙලෝ - FCF ටාට්‍රයික්	E110 E102	
	නිල්	ඉන්ඩිගොටින් බ්‍රිලියන්ට් බ්ලූ - FCF	E132 E133	
	හොළු	ෆාස්ට් ග්‍රීන් - FCF	E143	

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

ජානමය වශයෙන් වෙනස් කරන ලද ඕනෑම ආහාරයක් හෝ ජාන වෙනස් කළ අමුද්‍රව්‍ය අඩංගු ඕනෑම ආහාරයක් පාරිභෝගිකයින්ගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර නොවිය යුතු අතර, ප්‍රධාන ආහාර අධිකාරියේ අවසරයකින් තොරව ශ්‍රී ලංකාවට ආනයනය කිරීම හෝ විකිණීම සිදු නොකළ යුතුය. කෙසේ වෙතත්, ජානමය වශයෙන් වෙනස් කරන ලද ආහාරයක් හෝ අමුද්‍රව්‍යයක් ඇතොත් එය ලේබලයේ හෝ ඇසුරුමේ සඳහන් කළ යුතුය.

ගර්භණී සහ කිරි දෙන අවධියේදී, පියළි ඇට වර්ග, හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, බිත්තර සහ මස් මෙන්ම එළවළු හා පලතුරු ද වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න

ගර්භණී සමයේදී හා ඊට පෙර පවත්වා ගන්නා ලද ප්‍රශස්ත පෝෂණය, ළදරුවාගේ වර්ධනය හා විකසනයටත්, පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට ඇතිවිය හැකි මන්දපෝෂණ තත්ත්ව වළක්වාලීමටත් උපකාරී වේ. ප්‍රජනක අවධියේදී කාන්තාවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය දුර්වලව පැවතීම, අහිතකර ගර්භණී ප්‍රතිඵලයන් ඇති කිරීමට හේතු විය හැකිය. ගර්භණී හා කිරිදෙන අවධියේදී අවශ්‍ය වන අමතර පෝෂණය ලබා දීමට, ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත සමබල ආහාර වේලක් උපකාරී වේ.

- මන්දපෝෂණයේ විෂම වක්‍රය බිඳ දැමීමට, ගර්භණී වීමට පෙර, පෝෂණය ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වා ගත යුතුයි.
- සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මගින් හඳුන්වාදෙන ලද 'පූර්ව ගර්භණී සත්කාර පැකේජය', නව විවාහක මෙන්ම දරුවන් බලාපොරොත්තු වන සෑම යුවලක් විසින්ම අනුගමනය කළ යුතු වේ.
- ගර්භණී වීමට පෙර පවතින ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) ගර්භණීභාවයේ ප්‍රතිඵල කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරන බැවින්, එය සාමාන්‍ය මට්ටමේ පවත්වා ගන්න.
- පිළිසිඳ ගැනීමට මාස 3 කට වත් පෙර සිට 'ෆෝලික් අම්ලය' (මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් 400) පෙනී ලබා ගැනීම ආරම්භ කරන්න.
- ගර්භණී සමය තුළදීත්, ප්‍රසූතියෙන් පසුවත් ගර්භණී සත්කාර පැකේජයට අනුකූලව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

ගර්භණී සමයේදී ප්‍රමාණවත් අයුරින් බර වැඩිවීම ඉතා වැදගත් වේ.

- ගර්භණී සමය තුළ බර වැඩිවීම, ගර්භණී වීමට පෙර තිබූ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා දරණ කළල ගණන මත රඳා පවතී.
- ප්‍රමාණවත් තරම් බර වැඩිවීම, නියමිත උපත් බරක් සහිත දරුවකු බිහි කිරීමට හේතු වේ.



- ප්‍රමාණවත් තරම් බර වැඩි නොවීම, අඩු උපත් බර සහිත දරුවකු බිහි කිරීමට හේතුවන අතර, එය දරුවාට අහිතකර ලෙස බලපායි.
- ගර්භණී සමයේදී අධික ලෙස බර වැඩිවීම, අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇතිවීමට හේතුවිය හැකිය. උදා: ගර්භණී සමයේදී ඇති වන දියවැඩියාව/අධි රුධිර පීඩනය, අඩු හෝ වැඩි උපත් බර සහිත දරුවන් බිහිවීම.
- කෙසේවෙතත්, ගර්භණී සමයේදී බර අඩුකර ගැනීමට සැලසුම් නොකළ යුතුය.

ගර්භණී සමයේදී බර වැඩිවීම පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (කිලෝ ග්‍රෑම්/මීටර් ²)		අපේක්ෂිත බර වැඩිවීම (කිලෝ ග්‍රෑම්)
අඩුබර	< 18.5	12.5 -18
සාමාන්‍ය බර	18.5 - 24.9	11.5 -16
අධිබර	25 - 29.9	7.0 -11.5
තරබාරු	>/= 30	<= 6.8

මූලාශ්‍රය : ගර්භණී සත්කාර පැකේජය- ශ්‍රී ලංකාවේ ක්ෂේත්‍ර සෞඛ්‍ය සේවකයන් සඳහා වූ මාර්ගෝපදේශ 2011 (10)

ගර්භණී හා කිරි දෙන කාලයේදී, සියළුම ආහාර කාණ්ඩ වලින් නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාර ලබා ගැනීමට වග බලාගන්න.

ගර්භණී සමය තුළදී, පෝෂණ අවශ්‍යතාවය ඉහළ යන අතර අවසාන මාස තුනේදී එය උපරිම වේ. ගර්භණී සමයට පෙර පවත්වා ගත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරී මට්ටමට අනුව ගර්භණී කාලයේදී අවශ්‍ය වන ආහාර ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

ප්‍රශස්ත ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් ඇති කාන්තාවක් එක් කලලයක් සහිතව ගැබ් ගැනීමේදී, නිරෝගී ගැබක් පවත්වා ගැනීම සඳහා දෙවන මාස 3 තුළදී දිනකට අමතර කිලෝ කැලරි 340 ක් පමණ අවශ්‍ය වන අතර අවසන් මාස 3 තුළදී එය කිලෝ කැලරි 452 ක් දක්වා වැඩි වේ.

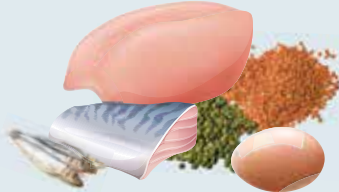
- ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය වැඩි වන නිසා, පියළි ඇට වර්ග, හාල්මැස්සන් වැනි කුඩා මාළු, බිත්තර සහ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් දිනපතා ආහාරයට ගන්න. පියළි ඇට වර්ග මුල් අද්දවා ගැනීමෙන් යකඩ ඇතුළු අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හොඳින් ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගනී.
- අවශ්‍ය විටමින, ඛනිජ ලවණ සහ තන්තු සඳහා වැඩිපුර එළවළු, පලා වර්ග හා පලතුරු දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගන්න.

- කැල්සියම් බහුල ආහාර වන භාල්මැස්සන්, නැවුම් දියර කිරි හා ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන, සහ තම්පලා, කතුරුමුරුංගා, අඟුණ කොළ වැනි පලා වර්ග දිනපතා ආහාර වේලට එකතු කර ගන්න.

ගර්භණී සමය තුළදී එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයන්ගෙන් නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන් (ක්‍රියාශීලී නොවන කාන්තාවන් සඳහා කිලෝ කැලරි 1,900 ක් ද, ක්‍රියාශීලී කාන්තාවන් සඳහා කිලෝ කැලරි 2,500ක් ලෙස ද සලකා ඇත)



ධාන්‍ය හා පිෂ්ඨමය ආහාර
(8 - 10)



පියළි ඇට වර්ග (3)
මාළු/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් (3 - 5)
බීන්තර (1)



එළවළු හා පලා වර්ග
(4 - 5)



පලතුරු
(3 - 4)



නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන්
යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන (1/2 - 1)



තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග
සහ තෙල් (2)

- හේ කෝප්ප 1 = මි.ලී. 200
- මේස හැඳි 1 = මි.ලී. 15 හෝ ග්‍රෑම් 15
- හේ හැඳි 1 = මි.ලී. 5 හෝ ග්‍රෑම් 5

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

ගර්භණී හා කිරි දෙන අවධියේදී අවශ්‍ය වන අතිරේක පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිර්දේශිත පෝෂණ අතිරේකයන්

ත්‍රිපෝෂ (ආහාර අතිරේකය)



- ආහාරයට අමතරව, මහා පෝෂක (කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ප්‍රෝටීන්) හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (විටමින් හා ඛනිජ ලවණ) අවශ්‍යතාවය සපුරාලයි.
- දිනකට ග්‍රෑම් 50 ක් (මේස හැඳි 3 ක්) ගත යුතුයි

ෆෝලේට් අතිරේකය

- කළලයේ සුෂ්‍රුම්තාව හා ආශ්‍රිත ආබාධ වළක්වයි.
- ගර්භණීභාවය සැලසුම් කරන අවධියේ පටන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ නිර්දේශයන්ට අනුකූලව දිනකට ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් 400 ක් ලබා ගත යුතු අතර, එය ගර්භණී සමය තුළදී අඛණ්ඩව ලබා ගත යුතුයි.

යකඩ අතිරේකය

යකඩ වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන්නේ:

- මවගේ වැඩිවන රතු රුධිර සෛල නිෂ්පාදනයට
- ගර්භාෂයේ, පෙකෙනිවැලේ හා කළලයේ වර්ධනයට
- ගර්භණී සමයේ දෙවන මාස 3 ආරම්භයේදී, යකඩ වල අවශ්‍යතාවය වැඩි වන අතර මෙය අවසාන මාස 3 වන විට උපරිම වේ. නිරක්තියෙන් නොපෙළෙන ගර්භණී කාන්තාවන් සඳහා දිනකට යකඩ මිලි ග්‍රෑම් 30 ක් ද, නිරක්තියෙන් පෙළෙන කාන්තාවන් සඳහා දිනකට යකඩ මිලි ග්‍රෑම් 120 ක් ද සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිර්දේශ කර ඇත.
- යකඩ වඩා හොඳින් අවශෝෂණය කිරීම සඳහා, ආහාර සමඟ හෝ ආහාරයට පෙර හෝ පසු පැයක් තුළ හේ හෝ කෝපි 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 නැත්නම් නින්දට යන අවස්ථාවේදී හෝ පලතුරු යුෂ සමඟ යකඩ පෙති ගැනීමෙන්, ඇතිවිය හැකි අපහසුතාවයන් අවම කර ගත හැක.
- දරු ප්‍රසූතියෙන් මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වන තුරු යකඩ පෙති ගැනීමෙන්, මවගේ අඩු වූ යකඩ සංචිතය නැවත ගොඩ නගා ගැනීමට හා යකඩ උභයතා රක්තහීනතාවය ඇතිවීම වළක්වා ගත හැක.

කැල්සියම් අතිරේකය

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

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

විටමින් සී අතිරේකය

- යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරයි.
- ආසාදන සඳහා ඇති අවදානම අඩු කරයි.
- විටමින් සී අතිරේකය මිලි ග්‍රෑම් 100 ක් යකඩ අතිරේකය සමඟ ලබා ගැනීම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් නිර්දේශ කර ඇත.

ගර්භණී සමයේදී සහ මව්කිරි දෙන කාලය තුළ සුදුසු පරිදි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න කාන්තාවක් අඩුම තරමින් මිනිත්තු 150 ක් වත් සතිය පුරා මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයෙන් යුතු ව්‍යායාමවල යෙදිය යුතුයි.
- මාංශ පේශි ශක්තිමත් කරන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් හා මෘදු ඇදීම්වල ද නිරත වන්න.

උදෑසන ඔක්කාර තත්ත්වය

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





- උදැසන ඇඳෙන් නැගිටීමට පෙර සැහැල්ලු ආහාර වේලක් ගන්න.



- නිතර කුඩා ආහාර වේල් ගන්න. වියළි බවින් යුතු ක්‍රැකර්ස්, ටෝස්ට් පාන් හෝ ධාන්‍යමය ආහාර වඩා සුදුසු වේ.



- කුස හිස්ව තැබීමෙන් හෝ වැඩිපුර කුස පුරවා ගැනීමෙන් වළකින්න.



- පිපාසය ඇති වීමට පෙර විටින් විට දියර වර්ග ගන්න.



- වමනය ඇති කළ හැකි ගන්ධයන් හා රසයන් මග හරින්න.



- අධිකව වමනය යන්නේ නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න.

මව්කිරි දෙන කාලයේදී සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ආහාර ගැනීම

- මව්කිරි දීමෙන්, දරුවා ආසාදන හා ආසාත්මිකතාවයන්ගෙන් ආරක්ෂා කරයි. එමෙන්ම මවට පියයුරු හා ඩිම්බකෝෂ පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- දරුවාට මව්කිරි පමණක් දෙන කාලයේදී (පළමු මාස 6 තුළදී) දිනකට අමතර කිලෝ කැලරි 450 ක් ද, ඉන්පසු එළඹෙන මාස 6 තුළදී දිනකට අමතර කිලෝ කැලරි 550 ක් ද අවශ්‍ය වේ.
- මව්කිරි කැල්සියම් වලින් පොහොසත්ය. එමනිසා, මව කැල්සියම් බහුල ආහාර අඛණ්ඩව ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



- විජලනය වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරම් දියර පානය කරන්න (දිනකට දියර ලීටර 3 ක් වත්).
- මව්කිරි නිෂ්පාදනයට අධික ශක්තියක් වැය වේ. එමනිසා, මව්කිරි දීමේදී ශරීරයේ තැන්පත් වූ මේදය දහනය වන බැවින්, මවට නැවත සාමාන්‍ය බර ලබා ගැනීමට උදව් වේ.
- නිසි ක්‍රමවේදයකට අනුව මව්කිරි දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මව්කිරි දීමේදී යම් දුෂ්කරතාවයක් ඇත්නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- දිනය තුළ ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගන්න.
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ගැනීමෙන් මවට අවශ්‍ය සියළු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබේ. තවද, විවිධ රසයන් මව්කිරි හරහා ළදරුවාට ලබා දෙන බැවින්, විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර මගින් එම රසයන් ළදරුවාට හුරු කළ හැක.
- මවට හෝ දරුවාට විශේෂ ප්‍රතිලාභ ලැබේයැයි සඳහන් කර අලෙවි කරනු ලබන කිරි පිටි වැනි විශේෂ පෝෂණ අතිරේක ගැනීමෙන් කිසිදු විශේෂ වාසියක් ඇති නොවේ.



FBDC 16

ආහාර මාර්ගෝපදේශ - 16

ළදරුවන්ට පළමු මාස 06 සම්පූර්ණ වන තෙක් මවිකිරි පමණක් දෙන්න. ඉන් අනතුරුව අවුරුදු 2 වන තෙක් හා ඉන් ඔබ්බට හිසි අමතර ආහාර සමඟ වයසට යෝග්‍ය පරිදි මවිකිරි ලබා දීම පවත්වා ගන්න

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

කොලස්ට්‍රම් - දරු උපතින් පසු මුල් දින කීපයේදී සුළු වශයෙන් සුවය වන උකු, කහ පැහැති කිරි වේ.

- නව ජන්මියාට කොලස්ට්‍රම් අත්‍යවශ්‍ය වන අතර එමගින් නව ජන්මියාගේ ආහාර අවශ්‍යතාවය ද මුළුමනින්ම සපුරාලයි.
- එය පෝෂණ සංසටකවලින් පොහොසත් වන අතර ළදරුවාට ආසාදනවලින් ආරක්ෂා කිරීමට උදව් වේ.
- සුවය වන කොලස්ට්‍රම් සියල්ලම ළදරුවාට ලබාදිය යුතුය.

පළමු මාස 06 තුළ මවිකිරි පමණක්ම ලබා දෙන්න.

- මවිකිරි ප්‍රමාණය සහ පෝෂණ සංයුතිය මාස 06 ක් සම්පූර්ණ වන තුරු ළදරුවකු ප්‍රශස්ත ලෙස වර්ධනය වීමට ප්‍රමාණවත් වේ.
- මවිකිරි පමණක්ම ලබා දෙන කාලයේදී ළදරුවාට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය ද ප්‍රමාණවත් අයුරින් මවිකිරි මගින් ලබා දෙයි. එමනිසා, මෙම කාලයේදී ළදරුවාට අමතර ජලය අවශ්‍ය නොවේ.
- මවිකිරි පමණක්ම ලබා දෙන කාලයේදී ළදරුවාගේ ඉල්ලුම අනුව මවිකිරි ලබාදිය යුතුය.
- මාස 06 ක් සම්පූර්ණ වන තුරු මවිකිරි පමණක්ම ලබාදීම, ළදරුවාට ආසාදන, බෝ නොවන රෝග සහ ආසාත්මිකතා ඇතිවීම වැළැක්වීමට උදව් වේ.
- මවිකිරි පමණක්ම ලබාදෙන කාලයේදී ළදරුවාට අතිරේක විටමින හා ඛනිජ ලවණ සාමාන්‍යයෙන් අවශ්‍ය නොවේ. නොමේරූ සහ අඩු උපත් බරකින් යුත් ළදරුවන් සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ මාර්ගෝපදේශ වලට අනුකූලව යකඩ සහ අනෙකුත් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අතිරේකයන් නිර්දේශ කරනු ලබයි.

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

මව්කිරි ලබාදීමේ වාසි

ලදරුවාට

1. ප්‍රශස්ත වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය සියළුම පෝෂක වර්ග ලබා දෙයි.
2. පහසුවෙන් ජීරණය කර අවශෝෂණය වේ.
3. සෞඛ්‍යාරක්ෂිතය. ඕනෑම අවස්ථාවකදී පහසුවෙන් ලබාදිය හැක.
4. ආසාදන වලින් ආරක්ෂා කරයි.
(උදා: පාචනය, ශ්වසන මාර්ගයේ ආසාදන, මැද කනෙහි ආසාදන).
5. මොළයේ වර්ධනය/බුද්ධිමය හැකියාව (IQ) දියුණු කරයි.
6. මලබද්ධය වළක්වයි.
7. මව සහ ලදරුවා අතර බැඳීම ඇති කරයි.
8. පසුකාලීනව ඇතිවන ආසාත්මිකතා වළක්වයි (උදා: ඇඳුම, දද).
9. පසුකාලීනව ඇතිවන බෝ නොවන රෝග (උදා: තරබාරුබව, දියවැඩියාව) වළක්වයි.



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

රැකියාවක නියුතු මව

- මව බැහැර යන විට රැකබලාගන්නා විසින් ළදරුවාට ලබාදීමට හැකිවන පරිදි මවිකිරි දොවා ආරක්ෂිතව තබා යාම නිර්දේශ කරනු ලබයි.
- දොවන ලද මවිකිරි ආවරණය කරන ලද පිරිසිදු භාජනයක කාමර උෂ්ණත්වයේ පැය 4 - 6 ක් ද, ශීතකරණයක (අධිශීතකරණ නොවන කොටසේ) පැය 24 ක් ද තැබිය හැක.
- ළදරුවාට මවිකිරි ලබා දීමට පෙර දොවන ලද මවිකිරි උණු නොකළ යුතුය. දොවන ලද මවිකිරි ලබා දිය යුත්තේ කෝප්පයක් හෝ කෝප්පයක් හා හැන්දක් ආධාරයෙනි.
- මවිකිරි දෙවීම සඳහා මව සහ රැකබලාගන්නා පුහුණු කිරීම මව නැවත රැකියාවට යාමට අවම වශයෙන් සති 4 කටවත් පෙර සිට ආරම්භ කළ යුතුය. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ පසු ප්‍රසව දින 42 දී පමණ කෙරෙන ගෘහ පිවිසීම, මවට මවිකිරි දෙවීම සඳහා පුහුණු කිරීමට/උදව් කිරීමට ඉතා සුදුසු අවස්ථාවක් වේ.
- මවට දිගු කාලයක් නිවසින් බැහැරව රැකියාවේ නිරත වීමට සිදු වුවහොත්, මවිකිරි දෙවීමට සහ ගබඩා කර තැබීමට අපහසු වුවත්, ළදරු කිරිපිටි වර්ගයක් ආරම්භ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නැත. වෛද්‍ය උපදෙස් මත මාස 04 සම්පූර්ණ වූ පසු අමතර ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කළ හැක.



සෞඛ්‍යාරක්ෂිත, පෝෂණීය සහ වයසට නිසි අමතර ආහාර සමඟින් වයසට සරිලන පරිදි මවිකිරි ලබාදීම අඛණ්ඩව වයස අවුරුදු 2 දක්වා හෝ ඊට වැඩි කාලයක් සිදු කළ යුතුය



මාස 06 සම්පූර්ණ වූ විට අමතර ආහාර හඳුන්වා දෙන්න

වයස මාස 06 (දින 180) සම්පූර්ණ වූ පසු, වැඩෙන ළදරුවාගේ වැඩිවන ශක්ති සහ පෝෂක අවශ්‍යතාව මව්කිරිවලට පමණක් සපුරාලිය නොහැක. එමනිසා, මෙම වැඩිවන අවශ්‍යතාව සපුරාලීම සඳහා මව්කිරිවලට අමතරව අනෙකුත් ආහාර (එනම් අමතර ආහාර) හඳුන්වාදීම අවශ්‍ය වන අතර වයසට සරිලන පරිදි මව්කිරි 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 උත්තේජනය 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 යුක්ත විය යුතුය

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

ප්‍රමාණවත්බව - වැඩෙන දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට අවශ්‍ය ශක්තිය, ප්‍රෝටීන සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබාදීමට හැකිවිය යුතුය.

ආරක්ෂිතබව - අමතර ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙළ කිරීම සහ ගබඩා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා භාවිත කරන භාජන පිරිසිදු විය යුතුය. ආහාර සැකසීමේදී හා ලබාදීමේදී දැන් පිරිසිදුව තබාගත යුතුය. බෝතල් සහ සුප්පු භාවිතයෙන් වළකින්න.

ආහාර දීමේ නිවැරදි හුරුපුරුදු 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 හැඟවෙන ඉඟි වලට සංවේදී විය යුතුය. දරුවාගේ වයසට සහ සංවර්ධන මට්ටමට ගැලපෙන ආහාර දීමේ හුරුපුරුදු භාවිත කළ යුතුය.

අමතර ආහාර නිවැරදිව ලබාදීම සඳහා මාර්ගෝපදේශය

1. පළමුවෙන්ම ආරම්භ කිරීමට සුදුසුම ආහාරය බත් වේ.



බත් පොඩි කර අර්ධ ඝන තත්ත්වයෙන් ලබාදිය යුතුය. ආහාරයේ ඝන බව ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ යුතුය.

මාෂ හෝග, සත්ත්වමය ආහාර (උදා: මස්, මාළු, එළවළු, පලා සහ පලතුරු) දිනපතා ආහාර වේලට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් එකතු කළ යුතුය. වරකට එක් නව ආහාර වර්ගයක් (උදා: මාෂ හෝග, මාළු, මස්, එළවළු, පලා සහ පලතුරු) බැගින් සෑම දින 2-3 කට වරක් එක් කළ යුතුය.

2. ආරම්භයේදීම සත්ත්වමය ආහාර සහ මාෂ හෝග (මුල් අද්දවා ගන්නා ලද මාෂ හෝග වඩාත් උචිත වේ) හඳුන්වා දෙන්න.



මාළු, හාල්මැස්සන්, කුකුල් මස්, පිකුදු හීම් යකඩ වලින් පොහොසත් වන අතර මේවා අමතර ආහාර හඳුන්වාදීම ආරම්භ කර සතියක් වනවිට හඳුන්වා දිය යුතුය.

මුං ඇට, කවිපි, කඩල, සෝයා දිනපතා ආහාරයට අඩංගු කරන්න. (මේවායෙහි හීම් නොවන යකඩ අඩංගු වන අතර ඒවා හීම් යකඩ මෙන් අවශෝෂණය නොවේ).



3. විටමින් ඒ වලින් පොහොසත් බිත්තර කහමදය, වට්ටක්කා, කහ බතල, කැරට්, ගස්ලඹු, අඹ, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග සහ පිකුදු වැනි ආහාර වර්ග එකක් හෝ කීපයක් එකතු කරන්න.



4. දේශීය පලතුරු දිනපතා අඩංගු කරන්න.

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

5. ප්‍රමාණවත් ලෙස මේද සහිත ආහාර ලබා දෙන්න.



ආහාර පිසීමේදී පොල් කිරි හෝ පොල් තෙල් එකතු කරන්න. නැතහොත් පිසූ ආහාරවලට මේද තැවරුම් හෝ බටර් එකතු කරන්න. මෙමගින් ආහාර මෘදු කිරීම, රුචිය වැඩි කිරීම, රසවත් කිරීම සහ ශක්ති සන්නවය වැඩි කිරීම සිදුවන අතර මේද ද්‍රාව්‍ය විටමීන අවශෝෂණය ද පහසු කරවයි.

6. බිත්තර මිල අඩු අන්තර්ජාතික තත්වයේ ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයක් වන අතර දිනපතා ලබාදිය හැක.



බිත්තර ඉතා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් වන අතර, අමතර ආහාර හඳුන්වාදී සති 2 කට පමණ පසු ළදරුවන්ගේ ආහාර වේලට පළමුව බිත්තර කහමදය එකතු කළ හැක. බිත්තර කහමදය හඳුන්වාදී දින කීපයකට පසු බිත්තර සුදු මදය හඳුන්වා දිය හැක. බිත්තර හොඳින් පිස (සම්පූර්ණයෙන්ම තම්බා හෝ බැඳ) ලබාදිය යුතුය.

7. මව්කිරි ලබාදුන් දරුවකුට වෙනත් කිරි/කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. මව්කිරි ලබා නොදුන් දරුවකුට මාස 7 දී පටන් කෙටි ආහාරයක් වශයෙන් නැවුම් දියර කිරි හෝ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන (උදා: මිකිරි, පැණි රස නොකළ යෝගට්) ලබාදිය හැක.



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



8. අති සැකසූ ඇසුරුම් කළ ආහාරවලට වඩා නම ප්‍රදේශයෙන්ම ලබාගත හැකි, මිල අඩු, පෝෂ්‍යදායී ආහාර (ශක්තිය, ප්‍රෝටීන, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත්) ලබා දෙන්න.



9. පළමු වසර තුළදී ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී සීනි හෝ ලවු එකතු නොකරන්න.

බොහෝ ස්වභාවික ආහාරවල ප්‍රමාණවත් අයුරින් සීනි හා ලුණු අඩංගු වේ. එකතු කරන ලද ලුණු සහ සීනිවල රසයට හුරුවීම පසුව ඇතිවන පුරුද්දක් නිසා පළමු වසරෙන් පසුව වුවද දරුවාට ලුණු හා සීනි ගැනීම සඳහා උනන්දු නොකළ යුතුය.



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



11. සෑම ආහාර වේලක්ම විවිධත්වයෙන් යුතුව ලබා දෙන්න.



12. අමතර ආහාර බ්ලෙන්ඩර් කිරීමෙන් වළකින්න.

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



13. අමතර ආහාර ලබාදීම සඳහා මුලදී කෝප්පය සහ හැන්දූ භාවිත කර, පසුව ආහාරයේ සහ ස්වභාවය අනුව ආහාර අතින් ගෙන කෑමට හුරු කරන්න.



14. තමන් විසින්ම ආහාර ගැනීමට ළදරුවා උනන්දු කරන්න. වයස මාස 8-9 පමණ වන විට ඇඟිලි වලින් අල්ලා අනුභව කළ හැකි ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.




15. වයස අවුරුදු 1 දී දරුවාට පෝෂ්‍යදායී පවුලේ ආහාර ලබාදිය යුතුයි.

මුල් අද්දවා ගන්නා ලද මාෂ හෝග සකසා ගැනීම:

ප්‍රරෝහණය (මුල් ඇද්දවීම) මගින් මාෂ හෝගවල පෝෂක අවශෝෂණය විමේ හැකියාව ඉහළ නැංවිය හැක.

- සම්පූර්ණ, නොකැඩුණු මාෂ හෝග (මුං ඇට, කවිපි, උඳු) තෝරා ගන්න.
- මාෂ හෝග මුල් අදින තුරු ජලයේ පොඟවන්න (පැය 48).
- අවිච්චි වියළා අඩු දැල්ලෙන් මද වශයෙන් බැඳ ගන්න.
- වංගෙඩියක හෝ ග්‍රයින්ඩරයක ආධාරයෙන් පිටි කර ගන්න.
- කට පළල් හොඳින් වැසිය හැකි ස්කුරුප්පු පියනක් සහිත බෝතලයක ගබඩා කරන්න.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී මෙම මාෂ හෝග පිටි වලින් පිරවූ තේ හැඳි එකක් එකතු කරන්න.



ආරක්ෂිතව ආහාර පිළියෙළ කරන්න

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



සනීපාරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම සහ නිවැරදිව ආහාර පරිභරණය කිරීමේ ක්‍රමවේද භාවිතා කිරීම සිදු කරන්න.

ආහාර පිළියෙළ කිරීමට පෙර සහ දරුවාට ආහාර කැවීමට පෙර දෑත් සබන් හා ජලය යොදා පිරිසිදු කර ගන්න.



දරුවාට ආහාර දීමට පෙර දරුවාගේ දෑත් සෝදන්න.

පිසූ ආහාර භාවිතයට ගන්නා තුරු හොඳින් ආවරණය කර තබන්න.



ආහාර පිළියෙළ කළ පසු කල් නොඉක්මවා ඒවා පිළිගන්වන්න.

ආහාර පිළියෙළ කිරීමට සහ පිළිගැන්වීමට පිරිසිදු භාජන භාවිතා කරන්න.



දරුවාට ආහාර දීමට පිරිසිදු කෝප්ප, භාජන සහ හැඳි භාවිතා කරන්න. - මෙම භාජන වෙනත් කටයුතු සඳහා භාවිතයට නොගන්න.



ආහාර ලබා දීමට බෝතල් සහ සුප්පු භාවිතා කිරීමෙන් වළකින්න.



අමතර ආහාර ලබා දෙන අතරම මව්කිරි දීම පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ දැනගත යුතු වැදගත් කරුණු

- දරුවා වයසින් වැඩෙන විට රාත්‍රියේදී එකදිගටම නිදාගත යුතු කාලය වැඩිවන නිසාත් දිවා කාලයේදී අමතර ආහාර ගන්නා වාර ගණන සහ ප්‍රමාණය වැඩිවන නිසාත් මව්කිරි ලබාදීමේ වාර ගණන ක්‍රමයෙන් අඩු වේ.
- ළදරුවාට ආහාර වේල සඳහා ප්‍රමාණවත් කුසගින්නක් ඇති කිරීම සඳහා ආහාර වේලට පෙර නොව ආහාර වේලට පසුව මව්කිරි ලබා දෙන්න.
- පළමු වසර අග භාගයේදී දරුවාට ආහාර දීමට රාත්‍රියේදී නින්දෙන් අවදි නොකළ යුතුය. පළමු වසරෙන් පසු දිනකට 2-3 වරක් ආහාර වේල් වලින් පසු මව්කිරි ලබාදීම ප්‍රමාණවත් වේ.
- මෙලෙස ළදරුවාට මව්කිරි ලබා දුන්නේ නම්, කිරි සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන අවශ්‍ය නොවේ. මීට අමතරව, කිරිපිටි ළදරුවාගේ සෞඛ්‍යයට අවදානමක් ඇති කරයි.

වයස මාස 06 සිට අවුරුදු 5 දක්වා ළමයින්ට එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දිනකට දිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්

ආහාර කාණ්ඩය	මාස 6+ -8	මාස 9 - 11	අවුරුදු 1+ - 2	අවුරුදු 2+ - 5
 ධාන්‍ය සහ පිෂ්ඨය සහිත ආහාර	2-3	3-4	3-4	4 හෝ වැඩි
 එළවළු	1	1-2	2	2
 පලා වර්ග	1	1	1	1
 පියළි ඇට වර්ග, මාංශ හෝග, තෙල් සහිත ඇට වර්ග	1	1	1-2	1-2
 මාළු, මස් සහ බිත්තර	1	1-2	1-2	2
 පලතුරු	1	1-2	2	2
 මව්කිරි	මනාපය පරිදි ආහාර වේලේ වලින් පසු	මනාපය පරිදි ආහාර වේලේ වලින් පසු	ආහාර වේලට පසු දිනකට 2-3 වරක්	ආහාර වේලට පසු දිනකට 2-3 වරක්
 කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (උදා: මිකිරි, යෝගට්, එස් (මව්කිරි ලබාදුන් දේශීය බිංදු ආකාරයට නොවේ))	½-1	1	1	1-2
 කිරිපිටි ලබාදෙන දරුවන් සඳහා	මිලි ලීටර 500 - 600	මිලි ලීටර 500 - 600	කෝප්ප 2 (මිලි ලීටර 400)	කෝප්ප 2 (දිනකට මිලි ලීටර 400)
 මේදමය ආහාර	ආහාර වේලකට තේ හැඳි 1	ආහාර වේලකට තේ හැඳි 1-2	කුඩා ප්‍රමාණයක්	කුඩා ප්‍රමාණයක්
 රස කැවිලි (පළමු වසරෙන් පසුව වුවද උනන්දු නොකළ යුතුය)	නොදිය යුතුය	නොදිය යුතුය	ආහාර වේලකින් පසු කුඩා ප්‍රමාණයක්	ආහාර වේලකින් පසු කුඩා ප්‍රමාණයක්
 ලුණු	නොදිය යුතුය	නොදිය යුතුය	ඉතා ස්වල්ප ලෙස	ඉතා ස්වල්ප ලෙස

ළදරුවන්ට සෑම ආහාර වේලකින්ම පසුව සහ පිපාසය ඇති වන සෑමවිටකදීම ජලය, කෝප්පයක් භාවිත කර ලබා දෙන්න.

වයස් කාණ්ඩය අනුව ආහාර වේලෙහි ස්වභාවය, දෙන වාර ගණන සහ වේලකට දියයුතු ප්‍රමාණය සඳහා නිර්දේශ

(සායනික කටයුතුවලදී දරුවන්ගේ ආහාර රටාව විශ්ලේෂණය කිරීමට සහ මව්පියන්ට හා රැකබලාගන්නන්ට ආහාර දීම පිළිබඳ උපදෙස් ලබාදීම සඳහා)

වයස (මාස වලින්)	ස්වභාවය	වාර ගණන	සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකදීම සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය සඳහා ලබාදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණය
6+ - 8	හොඳින් පොඩි කර ගත් බත් වලින් ආරම්භ කරන්න. මාෂ හෝග, මාළු/හාල්මැස්සන්/ කුකුල් මස්/ අනෙකුත් මස්, එළවළු, පලා වර්ග, බිත්තර කහමදය වැනි ආහාර එකතු කරමින් ලබා දෙන්න. සියුම්ව පොඩි කරගත් ආහාරවල සිට ගොරෝසු ලෙස පොඩි කරගත් ආහාර තෙක් ආහාරවල සනත්වය වෙනස් කරමින් අඛණ්ඩව ලබා දෙන්න.	දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2-3 ක් ද මව්කිරි ද දරුවාගේ ආහාර රුචිය අනුව දිනකට කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් ද ලබා දෙන්න (ප්‍රධාන ආහාර වේල් 2 ක් අතරට එක් කෙටි අහාර වේලක්). දරුවාට කුසගින්න ඇතිවීම සඳහා ආහාර වේල් 2 ක් අතර ප්‍රමාණවත් කාලයක් තබන්න.	ආහාර වේලකට, පිරවූ තේ හැඳි 2-3 ක ප්‍රමාණයකින් ආරම්භ කර, වේලකට තේ කෝප්පයකින් අඩකට මදක් වැඩියෙන් දක්වා ක්‍රමිකව වැඩි කරන්න.
9 - 11	ගොරෝසුවට කැබලි කර ගත් හෝ පොඩි කර ගත් ආහාර සහ ළදරුවාට ඇඟිලි වලින් ඇඟිඳ ගත හැකි ආහාර	ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3-4 ක් සහ ආහාර වේල් වලින් පසු මව්කිරි දීම. ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට දරුවාගේ ආහාර රුචිය අනුව කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් ද ලබා දෙන්න. දරුවාට කුසගිනි ඇතිවීම සඳහා ආහාර වේල් 2 ක් අතර ප්‍රමාණවත් කාල පරතරයක් තබන්න.	සෑම ආහාර වේලකදීම තේ කෝප්ප 3/4 ක් පමණ
12 - 23	පෝෂ්‍යදායී 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 මව්කිරි දීම. දරුවාගේ ආහාර රුචිය අනුව ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරට දිනකට කෙටි ආහාර වේල් 1-2 ක් දීම. දරුවාට කුසගිනි ඇතිවීම සඳහා ආහාර වේල් 2 ක් අතර ප්‍රමාණවත් කාල පරතරයක් තබන්න.	සෑම ආහාර වේලකදීම පිරවූ තේ කෝප්ප 1 ක් හෝ ඊට මදක් වැඩියෙන්
> 23	පෝෂ්‍යදායී 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 මව්කිරි.	සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සඳහාම පිරවූ තේ කෝප්ප එකකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක්. වයස සමග ප්‍රමාණය ක්‍රමිකව වැඩි කරන්න.

ළදරුවකුගේ ආහාර වේල ප්‍රමාණවත්වේදැයි තක්සේරු කරනුයේ කෙසේද?

- ළදරුවකුගේ ආහාර වේලෙහි ප්‍රමාණවත් බව තක්සේරු කිරීමට සුදුසුම ආකාරය වනුයේ ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය ඇගයීමයි.
- වර්ධනය ඇගයීමේදී, නිර්දේශිත කාලාන්තර වලින් බර මැනීම සහ දිග (වයස අවුරුදු 2 දක්වා) හෝ උස (වයස අවුරුදු 2 න් පසු) මැනීම සිදු කර, දරුවාගේ ළමා සෞඛ්‍ය සහ සංවර්ධන සටහන් පතෙහි ඇති සම්මත වර්ධන ප්‍රස්ථාරවල සලකුණු කිරීම සිදු කෙරෙයි.
- මෙම වර්ධන ප්‍රස්ථාර මගින් දරුවාගේ වර්ධනය නිසි අයුරින් සිදු නොවීම වේලාසනින් හඳුනා ගත හැක. විශේෂයෙන්ම වයසට අදාළ බර ප්‍රස්ථාරය මගින්, වර්ධනය අඩාල වීමට පාදක වූ හේතූන් කල් නොයවා හඳුනාගෙන නිවැරදි කිරීමට හැකි වේ (උදා: ආහාර රටාවේ අඩුපාඩු, පාදක වූ රෝග).

වයස අවුරුදු 5 ට අඩු ළමුන්ගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රියාශීලී නොවන වර්ගවන් සහ හින්ද

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල අඩු බව, ළමාවියේ තරබාරුබව සහ මරණ සඳහා ප්‍රධානතම අවදානම් සාධකයකි. පූර්ව ළමාවිය, නොයෙකුත් වර්ග රටාවන් ඇති කරගන්නා කාල පරිච්ඡේදයක් වේ. දිනපතා පැය 24 ක කාල පරිච්ඡේදයකදී සිදු කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි. සාමාන්‍යයෙන් දරුවකුගේ දිනයක් නිදා ගැනීම, ක්‍රියාශීලී නොවන කාලය සහ සැහැල්ලු හෝ මධ්‍යස්ථ හෝ දැඩි තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් සැකසී ඇත.

දිනපතා ප්‍රමාණවත් වූ නින්දක් ලබා ගැනීම මෙන්ම රූපවාහිනී, පරිගණක වැනි තිරයන් දෙස බලා සිටීම වැනි ක්‍රියාශීලී නොවන අවස්ථා අවම කිරීම ද වැදගත් වේ. මධ්‍යස්ථ හා දැඩි තීව්‍රතාවයෙන් යුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට අමතරව, අවදියෙන් සිටින විට දවසේ වැඩි වේලාවක් ළමුන් ක්‍රියාශීලීව සිටිය යුතුය. ළමුන්ගේ වයස අනුව නිර්දේශිත දෛනික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රියාශීලී නොවන සහ නිදා ගන්නා කාලය පහත දක්වා ඇත.

වයස අනුව නිර්දේශිත දෛනික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රියාශීලී නොවන සහ හිඩා ගන්නා කාලයන්

වයස	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්	ක්‍රියාශීලී නොවන කාලය	හිඩා ගන්නා කාලය
<p>අවුරුද්දට අඩු</p> <hr/> <p>මාස 30 අඩු</p> <hr/> <p>මාස 4 සිට 12 දක්වා</p>	<p>මාස 30 අඩු ළදරුවන් අවම වශයෙන් මිනිත්තු 30 ක් මුනින් අතට සිටින සේ තැබිය යුතුය</p>	<p>තිරයන්* දෙස බලා සිටීම නිර්දේශ නොකරයි. වරකට පැයකට වඩා වැඩි කාලයක් ක්‍රියාශීලී වීමට නොහැකි අයුරින්* නොතබන්න.</p>	<p>පැය 14 -17</p> <hr/> <p>පැය 12 - 16</p>
<p>මාස 12 සිට 23 දක්වා</p> <hr/> <p>මාස 24 සිට 35 දක්වා</p>	<p>අවම වශයෙන් මිනිත්තු 180 ක්වත් විවිධ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතුය.</p>	<p>තිරයන්* දෙස බලා සිටීම නිර්දේශ නොකරයි.</p> <hr/> <p>ක්‍රියාශීලී නොවන අන්දමට තිරයන් දෙස බලා සිටීමේ කාලය පැයකට වඩා වැඩි නොවිය යුතුය.</p>	<p>පැය 11 -14**</p>
<p>අවුරුදු 3 සිට 5 දක්වා</p>	<p>අවම වශයෙන් මිනිත්තු 180 ක්වත් විවිධ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත විය යුතු අතර, අවම වශයෙන් මිනිත්තු 60 ක්වත් මධ්‍යස්ථ සිට දැඩි නිවුතාවයෙන් යුත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුය.</p>	<p>මිනිත්තු 60 කට වඩා නොවැඩි විය යුතුය.</p>	<p>පැය 10 - 13**</p>

* රූපවාහිනිය, විඩියෝ, ස්මාට් දුරකථන, ටැබ් නැරඹීම හෝ පරිගණක ක්‍රීඩා කිරීම
 # පැමි වල/ආහාර දීම සඳහා ඇති පුටුවල/රැකබලාගන්නාගේ පිටේ බැඳ තිබීම
 ** නින්දට යෑමට සහ අවදි වීමට වයසට නිසි පරිදි නියමිත වේලාවක් තිබීම

- පෝෂ්‍යදායී සහ විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර වයසට සරිලන ප්‍රමාණවලින් හා නියමිත වාර ගණනින් ලබා දෙන්න.
- අමතර ආහාර ආරම්භ කරන මුල් අවස්ථාවේ සිටම ප්‍රතිචාරාත්මකව ආහාර දීම සිදු කරන්න. පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයන් ආහාර ගන්නා වේලාවටම කුඩා දරුවන්ටද ආහාර දීමට උත්සාහ කරන්න.
- දරුවාට ප්‍රමාණවත් ලෙස කුසගිනි ඇති වූ පසු ආහාර ලබා දෙන්න. ආහාර රූපය අඩුවිය හැකි නිසා, නිතරම ආහාර දීමෙන් වළකින්න. ආහාර වේලේ දිනපතා එකම වේලාවකදී ලබා දෙන්න.
- රෝගී වූ විට දරුවන්ට වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එමනිසා රෝගී අවස්ථාවලදී ලබා දෙන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු නොකරන්න.



ලමුන් සහ නව යෞවනයන්ගේ ආහාරයට, පියළි ඇට වර්ග සමඟ මාළු හෝ ඩික්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, සහ ඵලවල සහ පලතුරු වැඩිපුර එක් කර ගන්න

ලමාවිය මුළුල්ලේම පෝෂණය ප්‍රශස්තව පවත්වා ගැනීම, අධික සහ ස්ථාවර වර්ධනයක් සඳහා ඉවහල් වේ. නව යොවුන් විය සිසු ශාරීරික සහ මනෝ සමාජීය වර්ධනයක් සහිත සංක්‍රාන්ති කාල පරිච්ඡේදයක් වේ. මෙම කාල පරිච්ඡේදය වර්ධනය වැඩි දියුණු කිරීමටත්, නිරෝගී ඵලදායී ජීවිතයක් සඳහා සුදානම් වීමටත් ඇති අවසාන අවස්ථාව වේ. ලමාවියේදී සහ නව යොවුන් වියේදී මනා පෝෂණය ලබා දීම තුළින් පාසල් කටයුතු වැඩි දියුණු වීමත්, වැඩිහිටිවියේදී බොහෝ බෝ නොවන රෝග සෑදීමේ අවදානම අඩු වීමත් සිදු වේ.

ලමුන්ට සහ නව යෞවනයන්ට පෝෂණ ඝනත්වයෙන් වැඩි ආහාර වේලක් අවශ්‍ය වේ.

- වැඩිවියට පැමිණීමේදී, අස්ථි සහ පේශිවල සිදු වන සිසු වර්ධනය නිසා ඔවුන්ට වැඩිපුර ශක්තිය, ප්‍රෝටීන, කැල්සියම් සහ යකඩ අවශ්‍ය වේ.
- ඔවුන් සෑම ආහාර වේලකදීම වැඩිපුර සත්ත්ව ප්‍රෝටීන සමඟින් පියළි ඇට වර්ග හෝ රනිල හෝග ආහාරයට ගත යුතුය.
- ඔසප් වීම ආරම්භවීම නිසා ගැහැණු ලමුන්ට, පිරිමි ලමුන්ට වඩා වැඩිපුර යකඩ වලින් පොහොසත් ආහාර අවශ්‍ය වේ.
- ඉහළ අස්ථි ඝනත්වයක් ලඟා කර ගැනීම සඳහාත්, වයස් ගතවීමේදී ඇතිවන ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගය වැළැක්වීම සඳහාත් කැල්සියම් සහ විටමින් ඩී බහුල ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් ගැනීම වැදගත් වේ.
- හාල්මැස්සන් ඇතුළුව කුඩා මසුන් කැල්සියම් අධිකව අඩංගු අහාර වේ. ලමුන්ට සහ නව යෞවනයන්ට ඔවුන්ගේ කැල්සියම් අවශ්‍යතාවය සපුරා ගැනීම සඳහා නැවුම් කිරි වීදුරුවක් හෝ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද කිරි නිෂ්පාදන ප්‍රමාණ 2 ක් වුවද ආහාරයට ගත හැක.
- විටමින් ඩී උග්‍රතාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා පෙ.ව. 10 ක් ප.ව. 3 ක් අතර කාලයේදී මිනිත්තු 15 ක් සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය වීම ප්‍රමාණවත් වේ.

වයස අවුරුදු 6 - 10 අතර ළමුන් සඳහා ආහාර කාණ්ඩවල නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන් (කිලෝ කැලරි 1400 - 1900)

ආහාර	දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්
 <p>ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර</p>	6-8
 <p>එළවළු සහ පලා වර්ග</p>	3
 <p>පියළි ඇට වර්ග</p>	2-3
 <p>මාළු/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්</p>	2-3
 <p>බිත්තර</p>	1
 <p>පලතුරු</p>	2-3
 <p>නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන</p>	1 - 1 1/2
 <p>තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග</p>	1
 <p>තෙල්</p>	1-2
 <p>ගෘහ ලද පොල්/පොල් කිරි</p>	3-6

වයස අවුරුදු 11-18 අතර නව යෞවනයන්* සඳහා ආහාර කාණ්ඩවල නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන්. (වයස අවුරුදු 11-18 අතර නව යෞවනයන් සඳහා ශක්ති අවශ්‍යතාව වන කිලෝ කැලරි 2000 - 3400 මත පදනම් වී ඇත).

ආහාර	දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයන්
 ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර	11-18
 ඵළවළු සහ පලා වර්ග	4-5
 පියළි ඇට වර්ග	3-4
 මාළු/තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්	3-5
 බිත්තර	1
 පලතුරු	2-4
 නැවුම් දියර කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදුවන ලද නිෂ්පාදන	1-2*
 තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග	1-3
 තෙල්	2-4
 ගෘහ ලද පොල්/පොල් කිරි	3-6

* දෛනික අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීම සඳහා ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් හා කැල්සියම් බහුල ප්‍රභවයන් (උදා. හාල්මැස්සන්, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග) පරිභෝජනය වඩා යෝග්‍ය වේ.

ලමුන්ගේ සහ නව ශ්‍යෝවනයන්ගේ වර්ධනය මැන ගැනීම

- වයසට සරිලන උස සහ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය භාවිතා කර වර්ධනය මැන ගත හැකිය.
- වයසට සරිලන උස සහ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ කඩයිම් මට්ටම් වයස සහ ස්ත්‍රී/පුරුෂභාවය මත රඳා පවතී.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අර්ථ නිරූපණය කිරීම සඳහා ළමා සෞඛ්‍ය වර්ධක සටහනෙහි (CHDR) ඇති වයසට හා ස්ත්‍රී/පුරුෂභාවයට අදාළ වර්ධක ප්‍රස්ථාර භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කරනු ලබයි.

වයස අවුරුදු 5 ක් 19 ක් අතර ලමුන් සහ නව ශ්‍යෝවනයන් සඳහා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ සම්මත නිර්දේශයන්:

- අඩු ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය = වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය <-2SD
- අධිබර = වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය +1SD සිට +2SD දක්වා
- තරබාරු = වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය >+2SD

ලමුන්ගේ සහ නව ශ්‍යෝවනයන්ගේ පෝෂණ ගැටළු

ප්‍රමාණවත් ආහාර නොගැනීමෙන්;

- දුර්වල ශාරීරික යෝග්‍යතාවය සහ මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය
- ඉගනීමට ඇති හැකියාව අඩු වීම
- නිතර ආසාදන ඇතිවීමේ නැඹුරුතාව ඉහළ යාම
- සිරුරේ හැඩය නැති වීම
- අස්ථි සනත්වය අඩු වීම වැනි තත්ත්වයන් ඇති වේ

ධාන්‍ය, එළවළු, පලා වර්ග, පියළි ඇට වර්ග, මාළු, බිත්තර, සම සහ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්, පලතුරු, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග නිර්දේශිත ප්‍රමාණ වලින් යුක්ත වූ විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර වේලක් සමඟින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු පවත්වා ගන්න.

- උගත පෝෂණය සඳහා මග පාදන බැවින් ආහාර වේල් මඟ නොහරින්න.
- අවශ්‍ය ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලබා ගැනීම සඳහා එළවළු සහ පලතුරු නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් ආහාරයට ගන්න. ආහාර වේලෙහි ප්‍රතිඔක්සිකාරක හිඟවීම වැඩිහිටිවියේදී පිළිකා ඇති වීමට හේතු විය හැකි අතර වයස් ගතවීමේදී මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද අඩු විය හැක.

- ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර ගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සිරුරේ හැඩය නැතිවීම, සන්ධි රෝග, මානසික පීඩනය, සහ බෝ නොවන රෝග (දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, කිරීටක හෘද රෝග, ආසානය, පිත්තාශ රෝග, අස්ථි ප්‍රදාහය, නින්දට බාධා වීම, ශ්වසන ගැටළු) අඩු වයසෙන් ඇති වීම සිදු වේ.
- පිෂ්ඨය, සීනි සහ මේද අධික ආහාර (උදා: අහිතකර මේද සහිත බේකර් නිෂ්පාදන, කාබනිකෘත බීම වර්ග, ලුණු සහිත ආහාර, ගැඹුරු තෙලෙහි බදින ලද ආහාර, කෙටි කැම සහ බැදපු අල පෙති) තරබාරුබව සඳහා හේතු වන බැවින් ඒවා තෝරා ගැනීමෙන් වළකින්න. මෙම ආහාර අධික කැලරි ප්‍රමාණයක් සමඟින් ප්‍රමාණවත් නොවන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක සපයන බැවින් නිෂ්ඵල ආහාර (Junk food) ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.
- අධික මේදය සහිත ආහාර, මධ්‍යසාර, පිළිස්සු/දුම් ගසන ලද/ලුණු සහ නයිට්‍රේට් යොදා කල් තබා ගන්නා ලද මස් (උදා: සොසේජස්, හැම් සහ බේකන්) සහ අනෙකුත් සැකසූ ආහාර අධිකව පරිභෝජනය කිරීමෙන් පිළිකා (මහාන්ත්‍රය, පියයුරු, අන්තසෞත්‍රය, ගර්භාෂය සහ වකුගඩු) සෑදීමේ අවදානම ඉහළ නංවයි.

ළමාවියේදී සහ නව යොවුන්වියේදී අත් කර ගත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර පුරුදු සහ හිතිපතා ආරීර්ක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම බොහෝවිට ජීවිත කාලය මුළුල්ලේම පවත්වා ගනී.



වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ ආහාරය සඳහා මාළු, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් හෝ පියළි ඇට වර්ග සමඟ එළවළු හා පලතුරු වැඩිපුර එකතු කර ගන්න

වයස අවුරුදු 60 සහ ඊට වැඩි පුද්ගලයන් වයෝවෘද්ධ හෝ වයස්ගත පුද්ගලයන් ලෙස සලකනු ලබන අතර වයස අවුරුදු 80 සහ ඊට වැඩි පුද්ගලයන් මහළු පුද්ගලයන් ලෙස ද හඳුනා ගත හැක.

පුද්ගලයකු වයසට යාමේදී ඇති විය හැකි කායික වෙනස්කම් (උදා: ගඳ සුවඳ දැනීම අඩු වීම, ආහාර ජීරණය කිරීමේ හා අවශෝෂණය කිරීමේ අපහසුතා, පරිවෘත්තීය සීඝ්‍රතාව අඩු වීම සහ අඩු ශක්ති අවශ්‍යතාව) දුර්වල පෝෂණ තත්ත්වයකට මඟ පාදයි. තවදුරටත්, ආහාරවල විවිධත්වය අඩු වීම සහ ආහාර ගැනීමේ ගැටළු මන්දපෝෂණය තීව්‍ර කිරීමට ඉවහල් විය හැක.

සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම නිරෝගීව සහ ක්‍රියාශීලීව සිටීමට උපකාරී වේ.

වයස්ගත පුද්ගලයන්ගේ ආහාර ගැනීමේ ගැටළු

ආහාර වල රස නොදැනීම

පාදක වන හේතු

- රසාංකූර ක්‍රමිකව අඩු වීම සහ බෙටය සුවය වීම ද අඩු වීම
- දිගුකාලීන දුම් පානය සහ බුලත් වීට සැපීම
- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ශ්වසන තත්ත්ව

නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- මුඛයේ පිරිසිදු බව පවත්වා ගැනීම.
- ආහාර රුචිය ඉහළ නැංවීම සඳහා 'තැම්බුම් හොඳි'/'රසම්' වැනි දේශීය ප්‍රතිකාර ලබාදීම.
- රස වැඩි කිරීම සඳහා තෙල් හෝ ලුණු වෙනුවට දෙනි යුෂ, විනාකිරි, කුළුබඩු හෝ පැළෑටි භාවිතා කිරීම.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ ක්‍රමවේද වෙනස් කිරීම සහ විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර භාවිතා කිරීම.
- වෛද්‍යවරයකු හමුවී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.



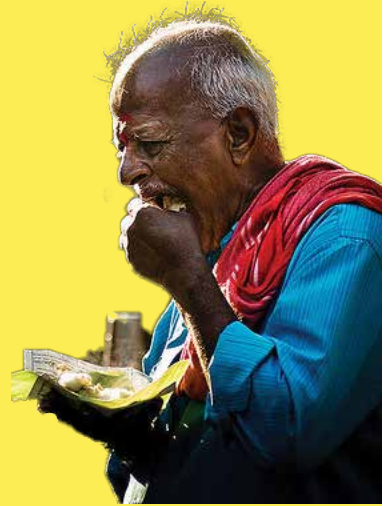
ආහාර සැපීම අපහසු වීම

පාදක වන හේතු

- වයසට යාමේදී ඇති වන දන්ත ගැටළු (උදා: දත් දිරායාම, කැඩුණු සහ ගැලවූ දත්, දත් නිසියාකාරව නොපිහිටීම, මුඛයේ වියළි බව හා තුවාල)
- වයස හා බැඳුණු අනෙකුත් තත්ත්වයන් (උදා: මුඛයේ දිලීර ආසාදන, කැඩුණු හනු අස්ථි, හනු සන්ධි වේදනාව, ආසානය සහ අනෙකුත් දිගුකාලීන රෝග)

නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- මෘදු ආහාර ආහාරයට ගැනීම හෝ ආහාර කුඩා කැබලිවලට කැපීම.
- සන අහාර වෙනුවට අර්ධ සන හෝ දියර තත්ත්වයේ ආහාර දීම.
- දියර ආහාර පමණක් ලබාදීම නිසා අන්ත්‍රයේ පේශි හැකිලීම සිදු විය හැකි බැවින්, ආහාර වේලට සන ආහාර කැබලි ස්වල්පයක් එකතු කිරීම.
- සැපීමට පහසු වන ලෙස සන ආහාර තැම්බීම/ වාෂ්පයෙන් තැම්බීම/ ඇඹරීම.
- ගිලීමට පෙර හැකි පමණ සෙමෙන් සැපීම.
- තේ, කෝපි හෝ පැණි බීම වලින් ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා නොදෙන බැවින් ඒවා ප්‍රධාන ආහාර වේල් වෙනුවට නොගැනීම.
- නිසියාකාරව නොපිහිටි දත් නිවැරදි කිරීම සහ හැලුණු දත් සදහා දත් දැමීම.
- දන්ත ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකු/වෛද්‍යවරයකු වෙතින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.



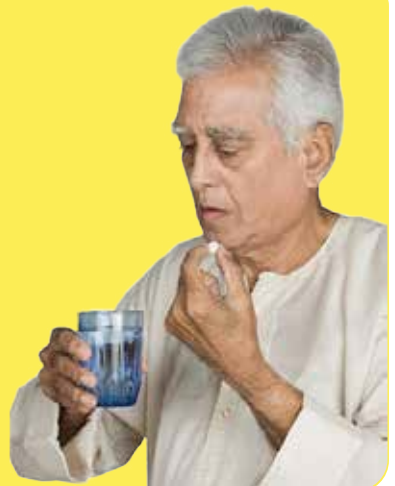
වියළි මුඛය

පාදක වන හේතු

- බේට ප්‍රාවය අඩු වීම
- ඖෂධ
- විජලනය

නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- දවස පුරා දියර වර්ග වැඩිපුර පානය කිරීම.
- මුඛය නිතර පිරිසිදු කිරීම හෝ සේදීම.
- අවශ්‍ය නම් ඖෂධ වෙනස් කිරීම සදහා වෛද්‍ය උපදෙස් වෙත යොමුවීම.



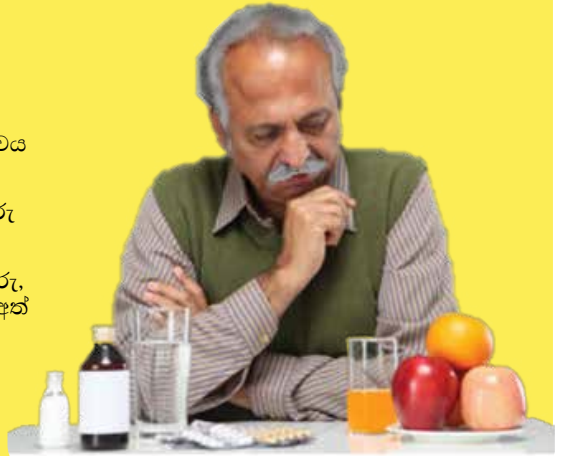
ආහාර රුචිය අඩු වීම

පාදක වන හේතු

- නිධන්ගත රෝග තත්ත්ව
- ලබා ගන්නා ඖෂධ
- රසය නොදැනීම
- ක්‍රියාශීලී නොවීම
- කුස පිරුණු බව දැනීම

නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- ආහාරයේ හැඩය, වර්ණය සහ ස්වභාවය වෙනස් කිරීම.
- විවිධත්වයෙන් යුත් එළවළු සහ පලතුරු ආහාර රුචිය වඩවයි.
- නව ආහාර වර්ග (උදා: එළවළු, පලතුරු, මුහුදු ආහාර) සහ ආහාර වට්ටෝරු අත්හදා බැලීම.
- ක්‍රියාශීලී වීම.
- අවශ්‍ය නම් වෛද්‍ය උපදෙස් පැකීම.



ආහාර සිරවීම

පාදක වන හේතු

- ආහාර ගැනීමේදී කථා කිරීම හෝ කැස්ස ඇති වීම.
- චේතනයෙන් දියර පානය කිරීම.

නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- මනා සිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීම (උදා: ආහාර ගන්නා අතරතුර රූපවාහිනිය නැරඹීම, කථා කිරීම හෝ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වැළකීම).
- ආහාර ගන්නා අතරතුර දියර වර්ග පානය කිරීමෙන් වැළකීම.
- සෙමෙන් ආහාර ගැනීම.
- වැතිරී සිටින විට ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
- තව කෙනෙකු ළඟ සිටින විට ආහාර ගැනීම.



අසතුවෙන් සිටීම

පාදක වන හේතු

- හුදකලා බව.
- අඩු ආදායම් බව හෝ සමාජීය උපකාර නොලැබීම.
- ක්‍රියාශීලී නොවීම.

නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- සමාජීය හෝ අධ්‍යාත්මික හමුවීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගී වීම.
- ආහාර ගැනීමේදී පවුලේ සාමාජිකයන් හෝ හිතවතුන් සමඟ සතුටින් ආහාර ගැනීම.
- විශ්වාසවන්ත අයකු සමඟ ප්‍රශ්න විචානව කථා කිරීම.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- අවශ්‍ය නම් වෛද්‍ය උපදෙස් පැකීම.



මළබද්ධය

පාදක වන හේතු

- නිධන්ගත රෝග තත්වයන්
- ලබා ගන්නා ඖෂධ
- මනෝසමාජීය ගැටළු
- එළවළු සහ පලතුරු අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීම.
- ජලය ප්‍රමාණවත් ලෙස පානය නොකිරීම.
- ක්‍රියාශීලී නොවීම.

නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රියාමාර්ග

- ප්‍රමාණවත් ලෙස දියර වර්ග පානය කිරීම.
- තන්තු බහුල ආහාර වැඩියෙන් අභාරයට ගැනීම.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- ආහාර වේලේවලට පසුව වැසිකිළි යෑමට පුරුදු වීම.
- ආහාරයට අමතරව තන්තු අතිරේකයන් අවශ්‍ය විය හැකි බැවින් වෛද්‍ය උපදෙස් පනත්න.





මනක තබා ගන්න.

- ජේශී නිසි ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට මාළු, බිත්තර සහ සම හා තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.
- ආහාර රුචිය වැඩි කිරීමට සහ මලබද්ධය අඩු කිරීමට, එළවළු සහ පලතුරු වැඩිපුර පරිභෝජනය කරන්න.
- වයස්ගත වීමත් සමඟ රසාංකුර අඩු වීම නිසා වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන්හට ලුණු රස පමණක් දැනිය හැක. එමනිසා, ලුණු සීමා කිරීම වෛද්‍යවරුන්ගේ නිර්දේශ මත පමණක් සිදු කරන්න.
- වයස්ගත පුද්ගලයන් අතර විජලනය සුලභව දැකිය හැකි ගැටළුවක් වන අතර, සජලනය සඳහා සුදුසුම ප්‍රභවය ජලය වේ.
- ක්‍රියාශීලී වන්න : දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීම, ආහාර රුචිය, මනෝස්චභාවය, නින්ද, නම්‍යශීලීභාවය සහ සමබරතාවය වැඩි දියුණු කරයි.
- දිගු කාලපරිච්ඡේදයක් ක්‍රියාශීලී නොවී සිටීම, අවම කරන්න.
- ගෘහාශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගන්න : ගෙවත්තේ වැඩ කිරීම, පවුලේ අය හෝ මුණුපුරන්/මිණිපිරියන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීම, විනෝදාස්වාද ක්‍රියාකාරකම්, ඇවිදීම (උදා: විනෝදාස්වාදය සඳහා හෝ වෙළඳසැලෙන් ආහාර/මාෂධ රැස් කිරීමට)
- ශාරීරික යෝග්‍යතා මට්ටමට ගැලපෙන සුදුසු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තෝරා ගන්න.
- උචිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ ඒවා සිදු කළ හැකි කාලය හඳුනා ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරයකු හමුවන්න.



නිර්මාංශ ආහාර වේල

විවිධ ආහාර කාණ්ඩ වලින් සමන්විත විවිධත්වයෙන් යුත් ශාකමය ආහාර සහිත, මනාව සැලසුම් කළ නිර්මාංශ ආහාර වේලක් මගින් දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගත හැකිය. කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය, එළවළු, පියළි ඇට වර්ග, පලතුරු, තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග වලින් සමන්විත ආහාර වේලක් නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ලබා ගැනීමෙන් හෘද රෝග, දියවැඩියාව, තරබාරුබව, ඇතැම් පිළිකා සෑදීමේ අවදානම අඩු කරයි. කෙසේවුවද, ශාක ආහාර වල ඇති ඇතැම් පෝෂක අවශෝෂණය කිරීමේ හැකියාව අඩු බැවින්, ඇතැම් නිර්මාංශ පුද්ගලයන් තුළ පෝෂණ උග්‍රතාව (උදා: විටමින් බී₂, විටමින් බී₁₂, විටමින් ඩී, කැල්සියම්, සින්ක්, යකඩ, අයඩින්) දක්නට ලැබේ. විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් දිනපතා ආහාරයට ගැනීමෙන් මෙම පෝෂණ උග්‍රතාව වළක්වා ගත හැකිය.

ළමයින් සඳහා ශාකමය ආහාර පමණක් ලබා දීම නිර්දේශ නොකෙරේ.



නිර්මාංශ ආහාර වේල සැලකිල්ලෙන් සැලසුම් කළ යුතුය.



ශාකමය ආහාර වේල

ශාකමය ආහාර වලට පමණක් සීමා වී ඇත.

කිරි ඇතුළත් නිර්මාංශ ආහාර වේල

ශාකමය ආහාර වලට අමතරව කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (උදා: මිකිරි, යෝගට්, බටර්, චීස්) ඇතුළත් වේ.
මස්, මාළු, බිත්තර ඇතුළත් නොවේ.



බිත්තර ඇතුළත් නිර්මාංශ ආහාර වේල

ශාකමය ආහාර වලට අමතරව බිත්තර ඇතුළත් වේ.
මස්, මුහුදු ආහාර සහ කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ඇතුළත් නොවේ.

කිරි සහ බිත්තර ඇතුළත් නිර්මාංශ ආහාර වේල

ශාකමය ආහාර වලට අමතරව කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන සහ බිත්තර ඇතුළත් වේ.
මස්, මාළු ඇතුළත් නොවේ.



අර්ධ-නිර්මාංශ ආහාර වේල

ප්‍රධාන වශයෙන් ශාකමය ආහාර වේලකි.
මාළු/බිත්තර/මස් වර්ග, කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ඇතැම්විට හෝ කුඩා ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත් විය හැක.

හිරිමාංශී පුද්ගලයන්හට පහත සඳහන් අවදානම් තත්ත්වයන් ඇති විය හැක.

- කැල්සියම් උග්‍රතාවය - ජීවිතයේ පසු කාලීනව ඔස්ටියොපොරෝසිස් ඇති කළ හැක. කැල්සියම් සහ විටමින් ඩී වලින් පොහොසත් ආහාර ප්‍රභවයන් (උදා: හාල්මැස්සන්, කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන) අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් සහ ශාකමය ආහාර වේලෙහි අධිකව අඩංගු ෆයිටේට්, තන්තු සහ ඔක්සලේට් හේතුවෙන් කැල්සියම් අවශෝෂණය අඩු වීම මගින් මෙම තත්ත්වය ඇති විය හැක.
- පෝෂණ උග්‍රතා (උදා: සින්ක්, විටමින් බී₁₂, විටමින් ඩී) හේතුවෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණය දුර්වල වීම.
- යකඩ සහ විටමින් බී₁₂ උග්‍රතා හේතුවෙන් නිරක්තිය, අතැඟිලි සහ පාදයේ ඇඟිලි වල හිරි වැටීම.
- පෝෂණ උග්‍රතා (උදා: ප්‍රෝටීන, කැල්සියම්, විටමින් ඩී) හේතුවෙන් ළමුන්ගේ වර්ධනය සහ සංවර්ධනය අඩාල වීම.

හිරිමාංශී පුද්ගලයන් අතර ප්‍රමාණවත් පෝෂණය සුරක්ෂිත කරනුයේ කෙසේද?

ප්‍රෝටීන



- විවිධත්වයෙන් යුත් ශාකමය ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් (උදා: පියළි ඇට වර්ග, බෝංචි, තෙල් සහිත ඇට වර්ග) ආහාරයට ගන්න.
- කුරුට්ටු සහිත ධාන්‍ය පියළි ඇට වර්ග (කඩල, කවිපි, මුං ඇට) සමඟ ආහාරයට ගන්න.
- සෝයා සහ සෝයා නිෂ්පාදන (උදා: ටෝෆු) සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන සපයයි.

යකඩ



- ඔබගේ ආහාර වේලට විටමින් සී වලින් පොහොසත් නැවුම් එළවළු (උදා: තක්කාලි, ගෝවා, බ්‍රොකලි) එක් කර ගන්න.
- පලා වර්ග වලට දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් එක් කරන්න.
- ආහාර වේල ගත් විගස දොඩම්, ගස්ලබු, නෙල්ලි, පේර, දෙහි හෝ ලෙමන් ආහාරයට ගන්න.

කැල්සියම්



- කැල්සියම් වලින් පොහොසත් තද කොළ පැහැති පලා වර්ග (උදා: කතුරුමුරුගා, තම්පලා, අඟුණ කොළ), සෝයා, ටෝෆු, තල සහ දිවුල් එක් කර ගන්න.

සින්ක්



- ආහාර වේලට සින්ක් එකතු කර ගැනීම සඳහා කුරුට්ටු සහිත ධාන්‍ය, රනිල හෝග සහ තෙල් සහිත ඇට වර්ග ආහාරයට ගන්න.

5

විටමින් 5

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

6

විටමින් බී₂

- කිරි ඇතුළත් නිර්මාංගී අහාර ගන්නා පුද්ගලයන්හට නැවුම් කිරි, යෝගට්, චීස් ආහාරයට ගැනීමෙන් විටමින් බී₂ ලබා ගත හැක.
- ශාකමය ආහාර පමණක් ආහාරයට ගන්නා පුද්ගලයන් විටමින් බී₂ ලබා ගැනීම සඳහා තෙල් සහිත ඇට වර්ග සහ කොළ පැහැති එළවළු ආහාරයට ගත හැක.

7

විටමින් බී₁₂

- පැසවන ලද ආහාර ගැනීමෙන් මිනිසාගේ අන්ත්‍රය තුළ විටමින් බී₁₂ සංශ්ලේෂණය කරන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ප්‍රමාණය වැඩි කරයි.
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත විටමින් බී₁₂ සබලකරණය කළ ආහාර හෝ පෝෂණ අතිරේකයන් එක් කර ගන්න.

8

ඔමේගා 3 මේද අම්ල

- ආහාර වේලට ඔමේගා 3 මේද අම්ල වල ශාකමය ප්‍රභවයන් (උදා: සෝයා තෙල්, තල තෙල්, පලා වර්ග, අලිගැට පේර) අඩංගු කර ගන්න.

ශාකමය ආහාර වේලක ඇති සෞඛ්‍යමය වාසි

- බෝ නොවන රෝග (උදා: පිළිකා, තරබාරුබව, හෘද රෝග, ආසාදය, දියවැඩියාව) සෑදීමේ අවදානම ශාකමය ආහාර වේලක් මගින් අඩු කරයි.
- රුධිරයේ ඇති අහිතකර (LDL) කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරයි.
- ආහාර වේලේ ඇති කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය වීම අඩු කරන අතරම ආහාරවල ඇති කොලෙස්ටරෝල් සිරුරෙන් බැහැර වීම ද වැඩි කරයි.
- තන්තු, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ ශාක රසායන ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.
- පරිභෝජනය කරන ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම මගින් අධිබර සහ තරබාරුබව පාලනය කරයි.
- ශාකමය ආහාර වේලක අන්තර්ගත තන්තු මගින් මළ ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම හේතුවෙන් මළබද්ධය වැළැක්වීම ද සිදු කරයි.

වර්තමානයේදී ආහාර වේලේ වල සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සුරක්ෂිත කිරීමට අමතරව පාරිසරිකව තිරසාර ආහාර නිෂ්පාදනය පිළිබඳව ද ගෝලීය අවධානය යොමුව පවතී. ආහාර නිෂ්පාදනය, හරිතාගාර වායු විමෝචනය, ජල පරිභෝජනය සහ දූෂණය වීම, වන විනාශය සහ භූමිය භාවිතය සමඟ බැඳී පවතී. සත්ත්ව ප්‍රභවයන්ගෙන් සමන්විත ආහාර නිෂ්පාදනයට වඩා ශාකමය ආහාර වේලේ අඩු පාරිසරික හානියක් සඳහා දායක වේ.



මතක තබා ගන්න.

- ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම සඳහා ධාන්‍ය සමඟ පියළි ඇට මිශ්‍රකොට ආහාරයට ගැනීමත් තෙල් සහිත ඇට වර්ග ආහාරයට ගැනීමත් සිදු කරන්න.
- පියළි ඇට මුල් අද්දවා ගැනීම මගින් සිරුරට අවශෝෂණය කළ හැකි පෝෂක ප්‍රමාණය ඉහළ නංවයි.
- විවිධත්වයෙන් යුත් එළවළු සහ පලතුරු ආහාරයට ගන්න.
- විටමින් සී වලින් පොහොසත් පලතුරු හිමි නොවන යකඩ අවශෝෂණය සඳහා උදව් වේ.
- පලා වර්ග වලට දෙහි ස්වල්පයක් එක් කරන්න.
- ලුණු නොයෙදූ තෙල් සහිත ඇට වර්ග කෙටි ආහාර (snacks) ලෙස තෝරා ගන්න. නැතහොත් සලාද වලට එක් කරන්න.
- දිනපතා ආහාර වේලට කැල්සියම් වලින් පොහොසත් ශාකමය ආහාර එක් කර ගන්න.
- විටමින් ඩී මට්ටම වැඩි කර ගැනීම සඳහා පෙ.ව. 10 සිට ප.ව. 3 අතර කාලයේදී මිනිත්තු 15 - 30 ක් සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය වන්න.

ක්‍රියාකාරී ආහාර

ක්‍රියාකාරී ආහාර යනු මූලික පෝෂණ ගුණාංගයන්ට අමතරව කායිකව හිතකර මෙන්ම බෝ නොවන රෝග සෑදීමේ අවදානම අඩු කරන ආහාර වේ. මේවා දිනපතා ආහාර වේලෙහි කොටසක් ලෙස ද අඩංගු විය හැකි අතර සාම්ප්‍රදායික ආහාර වලට සමාන පෙනුමක් ද සහිත විය හැක.

පහත සඳහන් ජෛව ක්‍රියාකාරී සංඝටක අඩංගු නම්, එම ආහාර ක්‍රියාකාරී ආහාර ලෙස සලකනු ලබයි.

උදා:

- පෝෂක (විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රෝටීන්, ඔමේගා 3 මේද අම්ල) හෝ
- පූර්වජ විටමින් ඒ
- තන්තු (උදා: ඉනියුලින්, ෆාක්ටෝ-ඔලිගොසැකරයිඩ)
- ශාක ස්ටෙරෝල (උදා: සෝයා වල අඩංගු ෆයිටෝ-ස්ටරෝල්)
- ඕගැනොසල්ෆර් සංයෝග
- පොලි ඇසිටිලින් සංයෝග
- ෆිනොලික් සංයෝග
- ශ්‍රීබයොටික්/ප්‍රෝබයොටික්

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

ක්‍රියාකාරී ආහාර වලට උදාහරණ



- පලතුරු : උදා: කෙසෙල්, දොඩම්, නෙල්ලි, දං, උගුරැස්ස, මෝර, හිඹුටු, පලු, වීර, එරම්ණියා, ඇඹිල්ල, කරඹ, මිදි, පෙයාස්, දිවුල්, බෙලි, ඇපල්
- එළවළු : උදා: කරවිල, තිබ්බටු, මල්ගෝවා, පතෝල, වැටකොළ, වට්ටක්කා, මාළු මිරිස්, ගෝවා, තක්කාලි, බෝංචි, දඹල, බ්‍රොකලි
- පලා වර්ග : උදා: ගොටුකොළ, මුරුංගා කොළ, කතුරුමුරුංගා, අගුණ, කෝවක්කා, තෙබු, කොළ ගෝවා, නිවිති
- තෙල් සහිත ඇට වර්ග : උදා: රටකපු, කපු, කොට්ටන්, ආමන්ඩ්



- තෙල් සහිත බීජ වර්ග : උදා: තල, වට්ටක්කා ඇට, කසකසා, වියා ඇට
- පියළි ඇට වර්ග : උදා: කඩල, මුං ඇට, කවිපි, උළු, පරිප්පු, මෑ ඇට, කොල්ලු
- මුහුදු ආහාර : උදා: බලයා, කෙලවල්ලා වැනි මාළු විශේෂ, සැමන්, සාඩින්, අමු හාල්මැස්සන්, කුම්බලාවා, මෝරා, කකුළුවන්, ඉස්සන්
- පැසවන ලද ආහාර : උදා: 'සාම්ප්‍රදායික දියබන්', ආප්ප (පැසවන ලද හාල් පිටි), තෝසෙ, ඉඩ්ලි (පැසවන ලද උළු වලින් සාදා ඇත), ටෝෆු, සෝයා සෝස්, මිකිරි, යෝගට්, පනිර්, ජාඩි, එළවළු අච්චාරු
- කුළුබඩු : උදා: කහ, කුරුඳු, ඉඟුරු, සුදුඵෑණු, ගම්මිරිස්, කරපිංචා, කොත්තමල්ලි කොළ, මහදුරු, දුරු වර්ග, උළුහාල්, ගොරකා, සියඹලා
- පාන වර්ග : උදා: ඉරමුසු, රණවරා, බෙලිමල්, කෝපි, හරිත තේ, තේ, කොළ කැඳ

පැසවන ලද ආහාර

පැසවීම යනු සීනි සහ පිෂ්ඨය, හිතකර බැක්ටීරියා, දිලීර හෝ එන්සයිම මගින් නිර්වායු තත්ත්ව යටතේ මද්‍යසාර හෝ කාබනික අම්ල බවට පරිවර්තනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියයි. පැසවීම මගින් ආහාරවලට විවිධත්වයක් ලබා දේ.

පැසවන ලද ආහාරවල ඇති ප්‍රීබයෝටික් සහ ප්‍රෝබයෝටික්

ප්‍රෝබයෝටික් යනු කිරි, යෝගට් වැනි සමහර ආහාරවල ඇති සජීවී බැක්ටීරියා වේ. මෙම බැක්ටීරියා ආහාර මාර්ගයේ සිටින බැක්ටීරියාවලට සමාන වන අතර, එම ආහාර ප්‍රමාණවත්ව ආහාරයට ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යයට හිතකර වාසි ඇති කරයි. ප්‍රීබයෝටික් යනු ආහාර මාර්ගයට හිතකර බැක්ටීරියා වර්ධනයට උදව් වන ජීරණය නොවන ද්‍රව්‍ය වේ. (උදා: සුදුඵෑණු, ඵෑණු, ඵෑණු කොළ, ලීක්ස් සහ රනිල හෝග).

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

ක්‍රියාකාරී ආහාර මගින් බොහෝ වාසි ලබා දේ.

- විටමින් හා බිනිස් ලවණ අධිකව පවතී.
- ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට විවිධත්වයෙන් යුත් ක්‍රියාකාරී ආහාර එකතු කර ගන්න.

මුක්ත ඛණ්ඩ ලෙස හඳුන්වනු ලබන අතිතකර සංයෝග උදාසීන කරන ප්‍රතිඔක්සිකාරක විලින් සොහොසත් වේ.

- ඇතැම් දීර්ඝ කාලීන රෝගවලදී සිදුවන සෛල හානිය වළක්වයි (උදා: හෘද රෝග, පිළිකා, දියවැඩියාව, තරබාරුබව) .

ඔමේගා - 3 මේද අම්ල අධිකව පවතී.

- ප්‍රදාහය අඩු කිරීම, මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නැංවීම, හෘදය ඇතුළු රුධිර නාල වල නිරෝගී බව ඉහළ නැංවීම.

තන්තු මෙන්ම ප්‍රීඩයොටික් සහ ප්‍රෝඩයොටික් වලින්ද සොහොසත් වේ.

- ආහාර මාර්ගයේ ආබාධ (උදා: අන්ත්‍රයේ ආසාදන, ආමාශයේ කුචාල, අර්ශස්, අන්තප්‍රෝතයේ දැවිල්ල/ ආමාශික අම්ල ආපසු ගැලීම) වළක්වයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ව්‍යාංජනවල රසය වැඩි කිරීමට විවිධ රසයෙන් හා සුවදින් යුත් කුළුබඩු මිශ්‍රණයක් භාවිතා කරයි. කුළුබඩු වල ඇති අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල මගින් ආහාරයේ සුවඳ හා රසය වැඩි දියුණු කරන අතර, ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය ඉහළ නැංවීම සඳහා ආහාර රුචිය හා බෙටිය සුවය වීම උත්තේජනය කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සඳහා ඛනුලව භාවිතා කරන කුළුබඩුවල සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ කීපයක්



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

පාරිභාෂිත වාග්මාලාව

පරිසර හිතකාමී ආහාර වේල

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

ග්ලයිසිමික් දර්ශකය (GI)

ග්ලයිසිමික් දර්ශකය මගින් රුධිරයේ සීනි වැඩි වීමේ වේගය සඳහා ආහාරයට සංඛ්‍යාත්මක අගයක් ලබා දේ. මෙහිදී, ආහාර වලට 0 සිට 100 දක්වා අගය පරාසයක් දෙන අතර, ග්ලූකෝස්වල එම අගය 100 වේ. ආහාරයේ මෙම ග්ලයිසිමික් දර්ශකය අඩු වන තරමට, එම ආහාර අනුභව කිරීමෙන් පසු රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය වැඩි වීම ද අඩු වේ. සාමාන්‍යයෙන්, වැඩිපුර සැකසූ ආහාර වල GI අගය වැඩි වන අතර තන්තු හෝ මේදය වැඩි ආහාර වල GI අගය අඩු වේ.

පිරිසිදු ග්ලූකෝස් (GI = 100) වලට සාපේක්ෂව කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර ඉහළ (≥ 70), මධ්‍යස්ථ (56-69) හෝ අඩු GI (≤ 55) ලෙස වර්ග කළ හැක.

ග්ලයිසිමික් භාරය (GL)

අනුභව කරන කාබෝහයිඩ්‍රේට් වල ස්වභාවය (GI අගය) සහ ප්‍රමාණය (කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් ගණන) මත රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම රඳා පවතී.

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

$$\text{ග්ලයිසිමික් භාරය} = \frac{\text{ග්ලයිසිමික් දර්ශකය} \times \text{ආහාර ප්‍රමාණ එකක තිබෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් ගණන}}{100}$$

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

ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල

මේද අම්ල අණුවේ, කාබන් දාමයේ කාබන් පරමාණු අතර එක් ද්විත්ව බන්ධනයක් පමණක් පවතී නම් ඒවා ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල ලෙස හැඳින්වේ (14).

බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල

මේද අම්ල අණුවේ, කාබන් දාමයේ කාබන් පරමාණු අතර ද්විත්ව බන්ධන එකකට වඩා වැඩියෙන් පවතී නම් ඒවා බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල ලෙස හැඳින්වේ. මෙම ආකාර දෙකේම අසංතෘප්ත මේද අම්ල හිතකර මේදය වේ.

හිදහස් සීනි (Free Sugars)

පැණි, සිරප් සහ පලතුරු යුෂ වල ස්වභාවිකව අඩංගු සීනි හෝ නිෂ්පාදකයා, ආහාර පිසින්නා හෝ පාරිභෝගිකයා විසින් ආහාරයට එකතු කරන ලද සියළුම මොනොසැකරයිඩ හා ඩයිසැකරයිඩ වේ.

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

පරිවෘත්තීය සමාන කාර්යය (Metabolic Equivalent of Task - MET)

පරිවෘත්තීය සමාන කාර්යය (MET) යනු භෞතික ක්‍රියාකාරකම්වල තීව්‍රතාවය ප්‍රකාශ කරන භෞතික විද්‍යාත්මක මිනුමක් වේ.

MET එකක් යනු පුද්ගලයෙකු විවේකයෙන් වාඩි වී සිටින විට වැය කරන ශක්තියයි.

සැහැල්ලු තීව්‍රතාවයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

පුද්ගලයකු විවේකයෙන් සිටින විට වැය කරන ශක්තිය මෙන් තුන් ගුණයක ශක්තියට වඩා අඩුවෙන් ශක්තිය වැය කර සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වේ (MET 1.5 - 3 අතර). එය හෘද ස්පන්දන වේගයෙහි හෝ හුස්ම ගැනීමේ වේගයෙහි සැලකිය යුතු වැඩි වීමක් ඇති නොකරයි.

උදා. සෙමින් ඇවිදීම, නෑම, ගෙදර දොරේ වැඩ, වෙනත් අහඹු ක්‍රියාකාරකම්

මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

පුද්ගලයකු විවේකයෙන් සිටින විට වැය කරන ශක්තිය මෙන් තුන් ගුණයත්, හය ගුණයත් අතර ප්‍රමාණයකින් ශක්තිය වැය කර සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වේ (MET 3 - 6 අතර). එය හෘද ස්පන්දන වේගයෙහි හෝ හුස්ම ගැනීමේ වේගයෙහි වැඩි වීමක් ඇති කරයි.

පුද්ගලයකුගේ, පුද්ගලික ධාරිතාවට සාපේක්ෂව 0 සිට 10 දක්වා වන පරිමාණයක් සැලකූ විට, මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැටෙනුයේ එහි 5 හෝ 6 අගයක වේ.

උදා: වේගයෙන් ඇවිදීම, සෙමින් සිටි මධ්‍යස්ථ වේගයකින් බයිසිකල් පැදීම, ජලයේ සිට සිදු කරන ස්වායු අභ්‍යාස

දැඩි තීව්‍රතාවයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්

පුද්ගලයකු විවේකයෙන් සිටින විට වැය කරන ශක්තිය මෙන් හය ගුණයක් හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයකින් ශක්තිය වැය කර සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් වේ (MET > 6). මෙහිදී හෘද ස්පන්දන වේගයෙහි හෝ හුස්ම ගැනීමේ වේගයෙහි සැලකිය යුතු වැඩි වීමක් ඇති කරයි.

පුද්ගලයකුගේ, පුද්ගලික ධාරිතාවට සාපේක්ෂව 0 සිට 10 දක්වා වන පරිමාණයක් සැලකූ විට, දැඩි තීව්‍රතාවයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැටෙනුයේ එහි 7 හෝ 8 අගයක වේ.

උදා: දිවීම, බර ඉසිලීම, කඹයකින් පැනීම, වේගයෙන් පිහිනීම

මූලාශ්‍ර

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
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
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
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>

කේන්ද්‍රස්ථානය

වෛද්‍ය අනිල් සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ - පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කතෘන්

වෛද්‍ය අනෝමා බස්නායක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය කණිෂ්ක අනුකෝරල
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

චලනී ඉලංගම්ගේ මිය
ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව)
සැලසුම් සහ වැඩසටහන් සහකාර
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සංස්කාරක කමිටුව

වෛද්‍ය ලක්මිණී මාගොඩරත්න
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය හිරණ්‍යා ජයවික්‍රම
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
විශේෂඥ වෛද්‍ය පෝෂණවේදී
ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය
වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය

වෛද්‍ය සුපුන් විජේසිංහ
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

මහාචාර්ය පූජ්‍ය වික්‍රමසිංහ
ළමා රෝග විශේෂඥ සහ
ළමා රෝග පිළිබඳ ජේෂ්ඨ මහාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය පුලානි ලැනරෝල්
පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

සම්පාදක කම්වුව

වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
විශේෂඥ වෛද්‍ය පෝෂණවේදී
ප්‍රධානී, පෝෂණ අංශය
වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය

වෛද්‍ය හිරණ්‍යා ජයවික්‍රම
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය අනෝමා ඛස්නායක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය අමන්ති ඛන්දසේන
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය සුපුන් විජේසිංහ
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

වෛද්‍ය භානුජ විජයතිලක
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පාරිසරික හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය
සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා ඒකකය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය චිරන්තිකා විතාන
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

වෛද්‍ය සංජීව ගොඩකන්ද
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ
පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ
ළමා රෝග විශේෂඥ සහ
ළමා රෝග පිළිබඳ ජේෂ්ඨ මහාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය සාගරිකා ජිකනායක
ජේෂ්ඨ මහාචාර්ය
ජෛව රසායන දෙපාර්තමේන්තුව
වෛද්‍ය පීඨය
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය පුලානි ලැනරෝල්
පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය
වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය රේණුක සිල්වා
පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය
ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය අනෝමා චන්ද්‍රසේකර
ආහාර විද්‍යාව හා පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය
ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය

මහාචාර්ය ඉන්දු වෛද්‍යතිලක
මහාචාර්ය - වෛද්‍ය පීඨය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

වෛද්‍ය කණිෂ්ක අතුකෝරල
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය සජානි නදීකා
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ (වැඩ බලන)
ක්ෂය රෝග මර්දන හා ළය රෝග
පිළිබඳ ජාතික වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය දිලුෂා උඩුගම
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී
දකුණ කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල

වෛද්‍ය සමන්තා විජේවර්ධන
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය එරන්දි විරසේකර
වෛද්‍ය නිලධාරී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ජිනානි මහීපාල
වෛද්‍ය නිලධාරී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මාලා අබේගුණවර්ධන මිය
පෝෂණවේදී
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහල

ලක්මණි තිලකරත්න මිය
පෝෂණවේදී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

චතුරි අනාචුද මෙනෙවිය
පෝෂණවේදී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

චලනි ඉලංගම්ගේ මිය
ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව)
සැලසුම් සහ වැඩසටහන් සහකාර
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සජ්චනී මිරිනාගල්ල මිය
ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව)
සංවර්ධන නිලධාරී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ටී. සුන්දරවදනී මිය
ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව)
සංවර්ධන නිලධාරී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

රොෂාන් දැල බණ්ඩාර මයා
පෝෂණවේදී
ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය

විසාකා තිලකරත්න මෙනෙවිය
කණ්ඩායම් නායක
උපදේශක කණ්ඩායම
ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය

තාක්ෂණික දායකත්වය

1. වෛද්‍ය සුසී පෙරේරා, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා II), සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2. වෛද්‍ය වික්‍රමාලි ද සිල්වා, අධ්‍යක්ෂ, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
3. වෛද්‍ය රසාංජලී හෙට්ටිආරච්චි, හිටපු අධ්‍යක්ෂ පෝෂණ, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
4. වෛද්‍ය දීපා සමරජීව, අධ්‍යක්ෂ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
5. වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස, විශේෂඥ වෛද්‍ය පෝෂණවේදී, ප්‍රධානී පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය
6. වෛද්‍ය ලක්මිණි මාගොඩරත්න, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
7. වෛද්‍ය අනෝමා ඛස්නායක, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
8. වෛද්‍ය යසෝමා වීරසේකර, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
9. වෛද්‍ය හිරණ්‍යා ජයවික්‍රම, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
10. වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
11. වෛද්‍ය සංජීව ගොඩකන්ද, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
12. වෛද්‍ය උත්පලා අමරසිංහ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
13. වෛද්‍ය සුපුත් විජේසිංහ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
14. වෛද්‍ය ඉෂංකා තලගල, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, බෝ නොවන රෝග ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
15. වෛද්‍ය භානුජ විජයතිලක, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පාරිසරික හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය සහ ආහාර සුරක්ෂිතතා ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
16. වෛද්‍ය නදීෂා හේරත්, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පාරිසරික සහ නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
17. වෛද්‍ය ඉනෝකා වික්‍රමසිංහ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
18. වෛද්‍ය ශිරෝමි මාදුවගේ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
19. වෛද්‍ය අමන්ති බන්දුසේන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය
20. මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ, ළමා රෝග විශේෂඥ සහ ළමා රෝග පිළිබඳ ජේෂ්ඨ මහාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

21. මහාචාර්ය සාගරිකා ඒකනායක, ජේෂ්ඨ මහාචාර්ය, ජෛව රසායන දෙපාර්තමේන්තුව, වෛද්‍ය පීඨය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
22. මහාචාර්ය රේඡුක සිල්වා, පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය, පශු සම්පත්, ධීවර හා පෝෂණ පීඨය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය
23. මහාචාර්ය අනෝමා චන්ද්‍රසේකර, ආහාර විද්‍යාව හා පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය, පශු සම්පත්, ධීවර හා පෝෂණ පීඨය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය
24. මහාචාර්ය පුලානි ලැනරෝල්, පෝෂණය පිළිබඳ මහාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
25. මහාචාර්ය ඉන්දු වෛද්‍යතිලක, ජේෂ්ඨ කතිකාචාර්ය, මහාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
26. වෛද්‍ය චතුරංග රණසිංහ, ජේෂ්ඨ කතිකාචාර්ය, ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විශේෂඥ, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
27. මහාචාර්ය රනිල් ජයවර්ධන, වෛද්‍ය පෝෂණවේදී, වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය
28. ආචාර්ය සනත් මහවිතානගේ, ජේෂ්ඨ කතිකාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය
29. වෛද්‍ය වම්පා විජේසිංහ, ජේෂ්ඨ කතිකාචාර්ය, වෛද්‍ය පීඨය, කරාපිටිය, රුහුණ විශ්ව විද්‍යාලය
30. ආචාර්ය කුමාරි රත්නායක, ජේෂ්ඨ කතිකාචාර්ය, පශු සම්පත්, ධීවර හා පෝෂණ පීඨය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්ව විද්‍යාලය
31. රේඡුකා පීරිස් මිය, හිටපු අධ්‍යක්ෂ අධ්‍යාපන, සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
32. ආචාර්ය ජීවිකා ගනේගමආරච්චි, ප්‍රධානී, පසු අස්වනු තාක්ෂණ ආයතනය, ජාතික ජලජ සම්පත් පර්යේෂණ හා සංවර්ධන නියෝජිතායතනය
33. ආචාර්ය චන්දි යාලේගම, ප්‍රධානී, පොල් සැකසුම් පර්යේෂණ අංශය, පොල් පර්යේෂණායතනය
34. ආචාර්ය සුසිල් ද සිල්වා, අධ්‍යක්ෂ, සත්ත්ව නිෂ්පාදන සහ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය
35. ආචාර්ය, නිමල් ප්‍රියංකරගේ, ලේඛකාධිකාරී, සත්ත්ව නිෂ්පාදන සහ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව, ජේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය
36. වෛද්‍ය සජානි නදීකා, ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ (චැඩ් බලන), ක්ෂය රෝග මර්දන හා ළය රෝග පිළිබඳ ජාතික චැඩ්සටහන, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
37. වෛද්‍ය දිලුෂා උඩුගම, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, දකුණ කොළඹ ශික්ෂණ රෝහල
38. වෛද්‍ය සමන්තා විජේවර්ධන, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ජේෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
39. ආචාර්ය රොහාන් කරවිට, අධ්‍යක්ෂ, ආහාර ප්‍රවර්ධන මණ්ඩලය

40. වෛද්‍ය චන්ද්‍රිකා වැලිච්ච, දේශීය වෛද්‍ය නිලධාරී, බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනය
41. වෛද්‍ය අශෝක ජයකොඩි, දේශීය වෛද්‍ය නිලධාරී, ආයුර්වේද ශික්ෂණ රෝහල, බොරැල්ල
42. වෛද්‍ය කණිෂ්ක අනුකෝරල, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
43. වෛද්‍ය චතුරිකා හේරත්, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
44. වෛද්‍ය එරන්දි වීරසේකර, වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
45. වෛද්‍ය ජනානි මහීපාල, වෛද්‍ය නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
46. වෛද්‍ය විදුර ජයසිංහ, ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ ලේඛකාධිකාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
47. ලක්මිණී තිලකරත්න මිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
48. චතුරි අනාවුද මෙනෙවිය, පෝෂණවේදී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
49. වලනි ඉලංගම්ගේ මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව), සැලසුම් සහ වැඩසටහන් සහකාර, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
50. සජ්වනී මිරිහාගල්ල මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව), සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
51. ටී. සුන්දරවදනී මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව), සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
52. මාලා අබේගුණවර්ධන මිය, පෝෂණවේදී, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහල
53. කාරණී මුරලිදරන් මිය, ලියාපදිංචි පෝෂණවේදී (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාව), සංවර්ධන නිලධාරී, පෝෂණ අංශය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
54. විසාකා තිලකරත්න මෙනෙවිය, කණ්ඩායම් නායක, උපදේශක කණ්ඩායම, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය
55. රොෂාන් දැල බණ්ඩාර මයා, පෝෂණවේදී, ශ්‍රී ලංකා පෝෂණ සංගමය
56. දිල්කා පීරිස් මිය, පෝෂණ විශේෂඥ, වර්ල්ඩ් විෂන් ආයතනය/සන් පී.එෆ් ආයතනය
57. ආචාර්ය ඩී.බී.ටී. විජේරත්න, ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානයේ ශ්‍රී ලංකා නියෝජිත (වැඩසටහන්), එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය
58. වෛද්‍ය වර්ජනී මල්ලවආරච්චි, ජාතික වැඩසටහන් නිලධාරී, පෝෂණ, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය, ශ්‍රී ලංකාව
59. වෛද්‍ය ධම්මිකා රොවෙල්, සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ විශේෂඥ, එක්සත් ජාතීන්ගේ ජාත්‍යන්තර ළමා හදිසි අරමුදල, ශ්‍රී ලංකාව
60. ටී.එස්. සිරිකුමාර මයා, ප්‍රධාන රසායනඥ, මැලිබන් බිස්කට් පුද්ගලික ආයතනය

සෞඛ්‍ය සමීපන්න ශරීර ස්කන්ධය - වයසට සහ උසට සරිලන ශරීර බර, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මගින් අර්ථ දැක්වා ඇත.

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය BMI} = \frac{\text{බර (කිලෝ ග්‍රෑම්)}}{\text{උස} \times \text{උස (වර්ග මීටර)}}$$

මෙම සූත්‍රය ළමුන් සහ නව යොවුන් වියේ ළමුන් සඳහා ද භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කර ඇත. නමුත් ළමා සෞඛ්‍ය සංවර්ධන වාර්තාවේ (CHDR) ඇති වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය ඇතුළත් විශේෂිත BMI ප්‍රස්ථාර සමඟ සැසඳිය යුතුය.

වැඩිහිටියන් සඳහා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයේ (BMI) අර්ථ නිරූපණය

18.5 ට වඩා අඩු	අඩු බර	සමබල අහාර වේලක් ගැනීම මගින් අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය වැඩි කර ගැනීම. මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතුරුව නිරත වීම. ප්‍රධාන වශයෙන් මාංශ පේශී ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
18.5 සිට 24.9 දක්වා 23 සිට 24.9 දක්වා	සාමාන්‍ය බර බෝ නොවන රෝග සඳහා වූ ක්‍රියාකාරී සීමාව	සමබල අහාර වේලක් ගැනීමත් සමඟ මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයේ සිට දැඩි තීව්‍රතාවයේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම. මාංශ පේශී ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
25 සිට 29.9 දක්වා	අධි බර	අහාර වලින් ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීම. බර අඩු කිරීම ඉලක්ක කරගත් මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයේ සිට දැඩි තීව්‍රතාවයේ ස්වායු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා මාංශ පේශී ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම වල නිරත වීම.
30ට වැඩි	ස්ථුලතාවය* (කරබාරුවම)	

* ස්ථුලතා තත්වයේදී ඒ සඳහා වූ වෛද්‍ය මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය වේ.

ඉහ වට ප්‍රමාණය (WC)

මෙය සමෙහි හා උදරයේ තැන්පත් වූ මේද ප්‍රමාණය මෙන්ම ශරීරයේ සමස්ථ මේද ප්‍රමාණය, ආසන්න වශයෙන් දැක්වීමට භාවිතා කරන දර්ශකයකි.

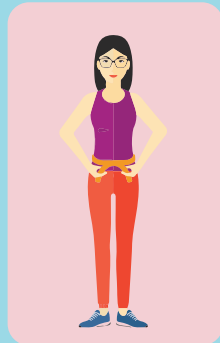
පුරුෂයන් සඳහා ප්‍රශස්ත ඉහ වට ප්‍රමාණය - සෙන්ටි මීටර් 90ට අඩු (අඟල් 36ට අඩු)

ස්ත්‍රීන් සඳහා ප්‍රශස්ත ඉහ වට ප්‍රමාණය - සෙන්ටි මීටර් 80ට අඩු (අඟල් 32ට අඩු)

$$\text{ඉහ වට ප්‍රමාණය උසට දරණ අනුපාතය} = \left(\frac{\text{ඉහ වට ප්‍රමාණය (සෙන්ටි මීටර්)}}{\text{උස (සෙන්ටි මීටර්)}} \right)$$

එය 0.5ට වඩා අඩු නම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ.

මෙය 0.5ට වඩා වැඩි අගයක් ගැනීම, රුධිරවහනී පද්ධතියේ සහ අනෙකුත් නිදන්ගත රෝග වැළඳීමට වැඩි අවදානමක් ඇත



නීරෝගී බව ළඟා කර ගැනීමට සහ ලෙඩ රෝග වළක්වා ගැනීමට සුදුසුම උපාය මාර්ගය, සෞඛ්‍ය සමීපන්න සහ සමබල ආහාර වේල වේ.

නිරෝගීබව ප්‍රශා කර ගැනීමට සහ ලෙඩ රෝග වළක්වා ගැනීමට
සුදුසුම උපාය මාර්ගය,
සෞඛ්‍ය සම්පන්න සහ සමබල ආහාර වේල වේ.

