ජාතික පෝෂණ මාසය – 2018
තේමාව: "බඩ අඩු කරන හරි මඟ"

තොරතුරු පත්‍රිකාව

පසුගිය දශක ගණනාවක් මුළුල්ලේ සිට ස්ථුලතාවය ශ්‍රී ලංකාවේ මහජන සෞඛ්‍ය ගැටළුවක් බවට පත්වෙමින් ඇති අතර බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ ප්‍රධාන සාධකයක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ සිදු කරන ලද ජාතික ප්‍රවණතා සමීක්ෂණවල දත්ත අනුව ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ ස්ථුලතාව ක්‍රමයෙන් ඉහළ යන බව පෙන්වා දී ඇත. 2010 වසරේ සිදු කරන ලද ජාතික ස්ථුලතා, අධිබර හා උදර තරබාරු බව පිළිබඳ ප්‍රවණතා අධ්‍යයනයට අනුව වැඩිහිටියන් අතර (වයස අවුරුදු 18 ට වැඩි) අධිබර, ස්ථුලතාව හා උදර තරබාරුව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව පිළිවෙලින් 16.8%, 3.7% හා 26.2% වේ. 2015 වසරේ සිදු කරන ලද ස්ටෙප්ස් (STEPS) සමීක්ෂණයට අනුව, ශ්‍රී ලංකාවේ වයස අවුරුදු 18 ත් 69 ත් අතර වැඩිහිටි ජනගහනයෙන් 23.9% ක් අධිබර ද 5.9% ක් ස්ථුලතාවයෙන් ද පසු වේ. නාගරික කාන්තාවන් අතර මෙම ප්‍රවණතාවය ඉහළ අගයක් ගනී.

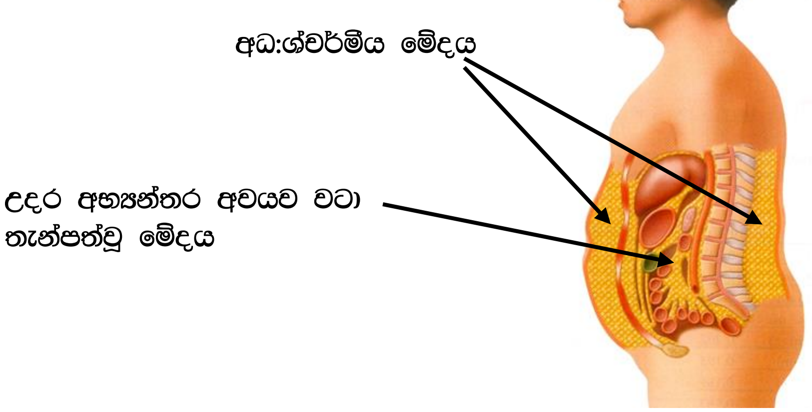
2010 වසරේ සිදු කරන ලද ජාතික ස්ථුලතා, අධිබර හා උදර තරබාරුව පිළිබඳ ප්‍රවණතා අධ්‍යයනයට අනුව මධ්‍යස්ථ (සාමාන්‍ය) ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය වැඩිහිටි පිරිමින්ගේ සෙ.මී. 78.1 ද වැඩිහිටි කාන්තාවන්ගේ සෙ.මී. 76.7 ද විය. මෙම අධ්‍යයනයේ අගයන්ට වඩා 2015 වසරේ සිදු කළ ස්ටෙප්ස් (STEPS) සමීක්ෂණයෙන් මධ්‍යස්ථ ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය පිරිමි පුද්ගලයන්ගේ සෙ.මී. 82.3 ද කාන්තාවන්ගේ සෙ.මී. 82.1 ද ලෙස ඉහළ අගයන් වාර්තා වී ඇත.

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීමෙන් අධිබර හා ස්ථුලතාව නිර්ණය කිරීම විශාල ලෙස අවධාරණය කළද, උදර තරබාරු බව මැන බැලීම හා අඩුකර ගැනීමට මැදිහත්වීම ඒ හා සමාන වැදගත්කමක් දරයි. මන්දයත් උදර තරබාරු බව සහ බෝ නොවන රෝග ඇතිවීම අතර ප්‍රබල සම්බන්ධතාවයක් ඇති බව පර්යේෂණ මඟින් පැහැදිලිව දක්වා ඇත.

උදර තරබාරු බව (Abdominal obesity) යනු කුමක්ද?

යම් කාල පරිච්ඡේදයක් මුළුල්ලේ සිරුරට ආහාර මඟින් ලබා ගන්නා ශක්ති ප්‍රමාණය, සිරුරින් දහනය කර වැය කරන ශක්ති ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වූ විට ස්ථුලතාව (obesity) ඇති වේ. සිරුර තුළට ලබා ගන්නා ශක්ති ප්‍රමාණය, වැය කරන ශක්ති ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වූ විට "ධන ශක්ති තුලිතතාවයක්" (positive energy balance) පවතී යයි හඳුන්වනු ලබන අතර, එම අමතර ශක්තිය මේද සෛල (Adipocytes) තුළ අතිරික්ත මේදය, ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ (triglyceride) ලෙස තැන්පත් වීමට මඟ පාදයි. දිනකට කැලරි 100 ක අතිරික්ත ශක්ති ප්‍රමාණයක් වැය නොවී සිරුරේ මේද ලෙස තැන්පත් වුවහොත් වසරකදී සිරුරේ ඇති මේද ප්‍රමාණය කිලෝ ග්‍රෑම් 5 කින් ඉහළ යයි. මෙම අතිරික්ත මේදය ප්‍රධාන වශයෙන් උදරයේ අභ්‍යන්තර අවයව (අක්මාව, අග්න්‍යාශය, අන්ත්‍ර, වෘක්ක) වටා (visceral fat) සහ සමට යටින් ඇති අධෝචර්ම පටකය තුළ අධෝචර්මීය මේදය (subcutaneous fat) ලෙස තැන්පත් වේ. මෙම, උදරයේ අවයව වටා සහ අධෝචර්මයේ තැන්පත් වන මේදය එක්ව උදර තරබාරු බව (abdominal obesity) ඇති කිරීමට දායක වේ. **රූප සටහන -1** මඟින් උදර තරබාරු බව ඇති පුද්ගලයෙකුගේ උදරයේ මේද ව්‍යාප්තිය එනම් උදර අභ්‍යන්තර අවයව වටා තැන්පත් වූ මේදය හා අධෝචර්මීය මේදය (visceral and subcutaneous fat) නිරූපණය කරයි.

රූප සටහන -1



උදර තරබාරුව ඇති වීමට අවදානම් පුද්ගලයින් කවුද?

දිනපතා පිරිපහදු කළ කාබෝහයිඩ්‍රේට, සීනි, සංතෘප්ත මේදය හා ට්‍රාන්ස් මේදය හා ශක්ති ඝනත්වය වැඩි ආහාර (energy dense food) පරිභෝජනය කරන සහ ක්‍රියාශීලී බව නොමැති/අඩු පුද්ගලයින් අතර උදර තරබාරු බව බහුලව දක්නට ලැබේ. අප රට තුළ ක්ෂණික ආහාර, කෘතිමව සකසන ලද ආහාර (processed foods) හා ශක්ති ඝනත්වය අධික ආහාර සුලභ වීමත්, ඒවා මිලදී ගැනීමට ඇති හැකියාව වැඩි වීමත් සහ සීඝ්‍ර නාගරීකරණය නිසා සෞඛ්‍යට අහිතකර ආහාර රටාවකට හා ක්‍රියාශීලී නොමැති ජීවන රටාවකට ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව යොමු වී ඇත.

උදර තරබාරු බව නිසා ඇති විය හැකි රෝග තත්ත්වයන්:

- හෘදයාබාධ
- දියවැඩියාව
- අධි රුධිර පීඩනය
- ආඝාතය
- පියයුරු හා මහා අන්ත්‍ර/ගුද පිළිකා
- ඇල්ෂයිමර්ස් රෝගය (මානසික රෝග තත්ත්වයකි)

උදර තරබාරු බව නිර්ණය කිරීම/තක්සේරු කිරීම

ජනගහනය තුළ උදර තරබාරු බව හඳුනාගැනීමේ මිනුමක් ලෙස ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය (waist circumference) සුලභව භාවිතා කරනු ලබයි. උදර තරබාරු බව ඇතිවීමේ ඉහළ අවදානමක් සහිත ජනගහනයක් තුළ එය වළක්වා ගැනීමට මැදිහත්වීමේ ක්‍රමෝපායන් සැලසුම් කිරීමේදී ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය, ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සමඟ භාවිතා කිරීම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නිර්දේශ කර ඇත.

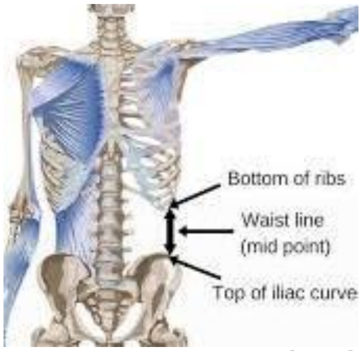
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් උදර තරබාරු බව නිර්ණය කරන ඉනෙහි වට ප්‍රමාණයේ සීමා අගයන් ප්‍රකාශයට පත් කොට ඇත.

වගුව-1 ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය සඳහා අන්තර්ජාතික අගයන්

	පිරිමි (පුරුෂ)	ගැහැණු (ස්ත්‍රී)
ආසියාතිකයන් සඳහා	≥ සෙ.මී. 90 (අඟල් 36)	≥ සෙ.මී. 80 (අඟල් 32)
යුරෝපීකයන් සඳහා	≥ සෙ.මී. 102 (අඟල් 40.8)	≥ සෙ.මී. 88 (අඟල් 35.2)

ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය/ක්‍රමවේදය

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ස්ටෙප්ස් (STEPS) ක්‍රමවේදය මඟින් ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මැනිය යුතු ආකාරය පිළිබඳව සවිස්තරාත්මක මාර්ගෝපදේශයක් සපයා ඇත.



ඒ අනුව, උදරයේ ඉහළ කොටසේ අතට ස්පර්ශ කළ හැකි අවසාන පර්ශුවේ (lower rib) පහළ දාරය සහ උදරයේ පහළ කොටස් ජඝන ශිඛාවේ (Iliac crest) මුදුන/ඉහළ අතර මධ්‍ය ලක්ෂයෙන් (mid point) නොඇදෙන සුළු මිනුම් පටියක් භාවිතා කර (තදවීමෙන් ඇතිවන වෙනස අඩු කිරීම සඳහා) ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මැනිය යුතුය. මිනුම් ගන්නා මට්ටමේදී මිනුම් පටිය පොළොවට සමාන්තර විය යුතුය. ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය මැනිය යුතු පුද්ගලයා පාද එක ළඟින් තබා ගැනීමත්, දෑත් දෙපසට තබා ගැනීමත්, සිරුරේ බර ඒකාකාරව පැතිරී යන අයුරින් සෘජුව සිට ගැනීමත් සැහැල්ලු ඇඳුමකින් සැරසී සිටීමත් සිදු කළ යුතුය. තවද, ඔහු/ඇය ඉහිල් විය යුතු අතර ඒ සඳහා මිනුම ගැනීමට පෙර ඔහුට/ඇයට ගැඹුරු ස්වභාවික ආශ්වාස කිරීමක් සිදු කරන ලෙස දන්වන්න. ඔහු/ඇය ප්‍රශ්වාස කළ විට මිනුම ගත යුතු අතර, මින් ආශ්වාස කිරීමේදී පෙනහලු විශාල වීමෙන් හා මහා ප්‍රාචීරයේ පිහිටීම හේතුවෙන් මිනුමේ නිරවද්‍යතාවය කෙරෙහි ඇති කරන බලපෑම අවම කර ගත හැක.

මෙම මිනුම දෙවරක් ගත යුතුය. එම මිනුම් දෙක සෙ.මී. 1 ක පරතරයක් තුළ පවතී නම් ඉනෙහි වට ප්‍රමාණය සඳහා මිනුම් දෙකෙහි සාමාන්‍යය (Average) ගණනය කළ යුතුය. මිනුම් දෙක අතර පරතරය සෙ.මී. 1 කට වඩා වැඩි නම්, නැවත මිනුම් ගත යුතුය.

උදරයේ තැන්පත් වූ මේදය (abdominal fat) අඩු කරන්නේ කෙසේද?

උදරයේ මේද තැන්පත් වූ පසු උදර තරබාරු බව අඩු කිරීම ඉතා අපහසු බැවින්, උදරයේ මේද තැන්පත්වීම වළක්වා ගැනීමට/අවම කිරීමට ගත හැකි සියළු ප්‍රයත්නයන් ගත යුතුය. මෙසේ උදරයේ මේද තැන්පත්වීම ප්‍රධාන වශයෙන් අධික මේද හා කාබෝහයිඩ්‍රේට සහිත කැලරි අධික ආහාර පරිභෝජනයත්, ක්‍රියාශීලීත්වය/ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු බවත් නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයක් වන අතර උදර තරබාරු බව පාලනය කිරීමට හා වැළැක්වීමට මෙම අවදානම් සාධක අවම කිරීම අවශ්‍ය වේ.

1. දිනපතා ආහාරයට ගන්නා කාබෝහයිඩ්‍රේට ප්‍රමාණය අඩුකරන්න

ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා බොහෝවිට සහල්, සහල් පිටි හෝ තිරිඟු පිටි වලින් සැකසූ ආහාර යොදා ගන්නා අතර ඒවා ආහාර වේලේ ප්‍රධාන කාබෝහයිඩ්‍රේට ප්‍රභවය ද වේ. සාමාන්‍යයෙන් සහල්, සහල් පිටි හෝ තිරිඟු පිටි ආහාර/බත් පිඟානෙන් අඩකටත් වඩා වැඩිය. උදරයේ මේද තැන්පත්වීම වළක්වා ගැනීමට ආහාරයට ගන්නා කාබෝහයිඩ්‍රේට ප්‍රමාණය ආහාර/බත් පිඟානෙන් අර්ධයකටත් වඩා අඩුවීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එසේම, පිරිපහදු කරන ලද කාබෝහයිඩ්‍රේට (නිවුඩ්ඩ ඉවත් කල සහල්/බත්, පාන්, නිවුඩ්ඩ ඉවත් කළ පිටි වලින් සෑදූ ඉඳි ආප්ප, නූඩ්ල්ස් වැනි දෑ) වෙනුවට සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේට වන නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය (whole grain) සහ අල වර්ග අදේශ කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

2. සීනි අධික ආහාර හා සීනි යොදා රස කළ බීම වර්ග (පැණි බීම) පරිභෝජනයෙන් වළකින්න

එකතු කරන ලද සීනි (added sugar) යනු ආහාර හෝ පාන වර්ග සකසන විට දී හෝ පිළයෙල කිරීමේදී එකතු කරනු ලබන සීනි වේ. කිරි හා පලතුරු වල ස්වභාවිකව අඩංගු වී ඇති සීනි මීට ඇතුලත් නොවේ. එකතු කරන ලද සීනි ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රභවයන් වනුයේ සීනි අධික ආහාර හා සීනි යොදා රස කළ පාන වර්ග (Sugar Sweated Beverage-SSB) වේ. වත්මන් වෙළඳපලෙහි මිලදී ගැනීමට ඇති බොහෝ අතිරේක/කෙටි කෑම වර්ග (snacks) සීනි, පැණි හෝ හකුරු (මොනොසැකරයිඩ - ග්ලූකෝස්, ෆෘක්ටෝස් හෝ ඩයිසැකරයිඩ–සුක්රෝස්) පදනම් කර ගනිමින් නිපදවන ලද ආහාර වේ.

බහුලව පරිභෝජනය කරනු ලබන සීනි යොදා රස කළ පාන වර්ග වනුයේ, එකතු කළ සීනි සහිත පැණි බීම වර්ග (soft drinks), කෝලා බීම වර්ග, රසකළ යුෂ වර්ග, ක්‍රීඩා පාන වර්ග, ශක්ති ජනක පාන වර්ග, රස කළ කිරි, තේ හා කෝපි වේ. සීනි යොදා රස කළ පාන වර්ග අධික පරිභෝජනය මෙන්ම, පුරුද්දක් ලෙස/දිනපතා ආහාරයට ගැනීම උදරයේ අභ්‍යන්තර මේද පටක තුළ මේද එක්රැස් වීම අතර සම්බන්ධතාවයක් ඇති බවට, එනම් උදර තරබාරු බව ඇති කිරීමේ ඉහළ අවදානමක් ඇති බවට සාක්ෂි මඟින් දක්වා ඇත.

දියර සීනි එනම් රස කළ පැණි බීම පානය කිරීමේදී මොළය එහි ඇති සීනි හඳුනා නොගන්නා බැවින්, ඝන ආහාර වල ඇති සීනි වලට මොළය දක්වන ප්‍රතිචාර වලට වඩා පැණි බීම වලට මොළය දක්වන ප්‍රතිචාරය වෙනස් වේ. එබැවින්, රස කළ පාන වර්ග වැඩිපුර පානය කිරීමට පෙළඹී ඔබ පරිභෝජනය කරන මුළු කැලරි ප්‍රමාණය ඉහළ යයි. නමුත් මෙය පලතුරු සඳහා අදාල නොවේ. පලතුරු සෞඛ්‍යයට ඉතා හිතකර වන අතර, පලතුරු වල ඇති අධික තන්තු ප්‍රමාණය මඟින් ෆෘක්ටෝස් මඟින් ඇති කරන අහිතකර බලපෑම් නිශේධනය කරනු ලබයි.

3. **ට්‍රාන්ස් මේද (*trans* fat) හා සංතෘප්ත මේද (saturated fats) අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය සීමා කරන්න**

ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු විය හැකි ආහාර වනුයේ, මාගරින් වර්ග, බේකරි නිෂ්පාදන, (උදා : බිස්කට්, ක්‍රැකර්ස්, කුකීස්, කේක් වර්ග), බදින ලද අල පෙති, වෙළඳපලෙන් මිලදී ගත් පොප්කෝන් සහ ගැඹුරු තෙලෙහි බදින ලද ක්ෂණික ආහාර වර්ග (උදා: ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද කුකුල් මස්, මාළු, අල තීරු, ඩොන්ට්ස්, කට්ලට්, පැටිස්, රෝල්ස්) වේ. සංතෘප්ත මේද සහිත ප්‍රභව ප්‍රධාන වශයෙන් සත්ත්ව ආහාර නිෂ්පාදන : රතු මස්, සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (චීස්, අයිස් ක්‍රීම්, බටර් ආදිය) වේ.

ට්‍රාන්ස් මේදය අනෙකුත් මේද වර්ග වලටත් වඩා සිරුරේ බර වැඩිවීම සමඟ ප්‍රබල සම්බන්ධතාවයක් පවතී. ආහාර වේලෙන් ලබා ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය සීමා කළ ද, එහි අඩංගු ට්‍රාන්ස් මේද ප්‍රමාණය අධික නම්, සිරුරේ අනෙකුත් ප්‍රදේශවල ඇති මේදය උදරයේ මේද පටක වෙත නැවත ව්‍යාප්ත කිරීම හේතුවෙන් උදර තරබාරුව ඇතිවීම සිදුවේ. එම නිසා පරිභෝජනය කළ යුතු ට්‍රාන්ස් මේද ප්‍රමාණය දිනකට ගන්නා මුළු මේද ප්‍රමාණයෙන් 1% කට වඩා අඩු ප්‍රමාණයකට සීමා කළ යුතුය.

පොල්තෙල් යනු ශාකමය සංතෘප්ත මේද ප්‍රභවයක් වුවද, පොල්තෙල් වල “මධ්‍යස්ථ දාම ට්‍රයිග්ලිසරයිඩ” (Medium Chain Triglycerides –MCTs) බහුලව පවතී. මෙම මේද අම්ල අනෙකුත් මේද වලට වඩා ආහාර ගැනීමෙන් තෘප්තිමත් බව ඇතිවීම (satiety) උද්දීපනය කිරීමත්, සිරුරෙන් දහනය කරන කැලරි ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීමත් සිදු කරන බව පෙන්නුම් කර ඇත. එම නිසා ඔබගේ ආහාර පිසීමට ගන්නා අනෙකුත් මේද/තෙල් වෙනුවට පොල්තෙල් භාවිතා කිරීම සුදුසුය. එහෙත් පොල්තෙල් වුවද කුඩා ප්‍රමාණයක් භාවිතා කිරීම නිර්දේශ කරයි.

ආහාර වේලෙහි ඇති ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය (portion) වැඩි කරන්න

ප්‍රෝටීන පරිභෝජනය කරන ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමෙන් කුසගිනිවීම අඩු වීමත්, කුස පිරුණු බව හැඟීම (fullness) වැඩි දියුණු වීමත් සිදුවන නිසා ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර ගැනීම වළක්වාලයි. එසේම, එය පරිවෘත්තිය ක්‍රියා සිදුවන සීඝ්‍රතාවය වැඩි කිරීම සහ දිගු කාලීන බර අඩු වීම හේතුවෙන් සිදුවිය හැකි මාංශ පේශි ස්කන්ධය (muscle mass) අඩු වීම පාලනය කිරීම ද සිදු කරනු ලබයි.

දිනපතා ආහාර වේලට එකතු කර ගත හැකි ප්‍රෝටීන අධික ආහාර ප්‍රභව වනුයේ, බිත්තර (eggs), මාළු, කරවල, මස්, රනිල බෝග, ඇට වර්ග (nuts) සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන (උදා: නැවුම් කිරි, යෝගට්) වේ. බිත්තර වල අධික කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණයක් පවතී යයි පෙර පැවති මතයට විරුද්ධව, නව අධ්‍යයනයන් මඟින් බිත්තර ආහාරයට ගැනීම රුධිරයේ කොලොස්ටරෝල් මට්ටම කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලනොපාන බව අනාවරණය කර ඇති අතර, නිරෝගී වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු සඳහා දිනකට බිත්තරයක් ආහාරයට ගැනීම නිර්දේශ කර ඇත.

5. තන්තු බහුල ආහාර පරිභෝජනය වැඩි කරන්න

තන්තු අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය වැඩි කිරීම නිසා ආහාර ගැනීමෙන් ඇතිවන තෘප්තිමත් බව (satiety)/ ආමාශය පිරුණු බව (fullness) වැඩි කිරීම, ආහාර රුචිය අඩු කිරීම සහ ආමාශය හිස්වීම ප්‍රමාද කිරීම මඟින් උදරයේ අවයව වටා මේදය එක්රැස් වීමේ සීඝ්‍රතාව අඩු කරන බව පෙන්වා දී ඇත. තන්තු අධික ආහාර වනුයේ, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය (whole grain) වලින් නිපද වූ පාන්, පිරිපහදු නොකළ සහල්, ඕට්ස්, කුරක්කන්, ඉරිඟු, එළවළු (උදා: කොහිල, බණ්ඩක්කා, වැටකොළු, කැරට්) සහ පලතුරු (උදා: දිවුල්, පේර, අඹ, ඇපල්, දොඩම්, කෙසෙල්) වැනි ආහාරයි.

6. වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න

වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ට දිනකට ජලය ලීටර් 1-2 (වීදුරු 6-8 ක්) අවශ්‍ය වේ. කෙසේවුවද, මෙම ප්‍රමාණය පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාකාරී මට්ටම හා වයස මත රඳා පවතී. හෘද රෝග, වකුගඩු රෝග වැනි රෝග ඇති අය වෛද්‍ය උපදෙස් මත දිනකට ජලය පානය කරන ප්‍රමාණය තීරණය කළ යුතුය. සෑමවිටම වතුර බෝතලයක් රැගෙන යාමේ පුරුද්දක් ඇති කර ගැනීම වැදගත් වේ. තවද, පැණි බීම (soft drinks), සහ පැණි රසැති බීම වර්ග වෙනුවට ජලය සහ ජලය අධිකව අඩංගු නැවුම් පලතුරු හා පිෂ්ඨය රහිත එළවළු, (උදා: පිපිඤ්ඤා) වැඩිපුර ආහාර වේලට අඩංගු කර ගත හැක.

7. නිතිපතා ව්‍යායාම වල නිරත වන්න

නිතිපතා ස්වායු ව්‍යායාම් වල නිරත වීම උදරයේ තැන්පත් වූ මේදය අඩු කිරීමට බොහෝ ඉවහල් වේ. දිනකට මිනිත්තු 30-60 දක්වා කාලයක් ඇවිදීම, දිවීම, පිහිනීම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම වැනි ස්වායු ව්‍යායාමයක නිරත වීමෙන් උදරයේ තැන්පත් වූ මේද දහනය කිරීමට හැකිවනවා මෙන්ම, උදරයේ අභ්‍යන්තර අවයව වටා මේද එක්රැස් වීම ද වළක්වා ගත හැකිය.

8. සුවදායී නින්දක් ලබා ගන්න

උදරයේ අභ්‍යන්තර අවයව වටා මේද තැන්පත් වීම වැළැක්වීමට ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. රාත්‍රියට පැය 6-7 ක නින්දක් ලැබූ පුද්ගලයන්ගේ උදරයේ අභ්‍යන්තර අවයව වටා අඩු මේද ප්‍රමාණයක් තැන්පත් වන බවත් ඊට අඩු හෝ වැඩි පැය ගණනක් නින්දක් ලබන පුද්ගලයන්ගේ උදරයේ වැඩි මේද ප්‍රමාණයක් තැන්පත් වන බව සොයා ගෙන ඇත.

9. ආතතිය අඩු කරන්න

ඔබ දිනපතා අධික ලෙස ආතතියට පත්වුව හොත් සිරුරේ කෝටිසෝල් (Cortisol) හෝමෝන මට්ටම ඉහළ යයි. රුධිරයේ ඉහළ නැංවුණු කෝටිසෝල් හෝමෝන මට්ටම උදරයේ මේදය එක්රැස් වීමට දායක වේ. එම නිසා නිතිපතා ආතතිය ඉහිල් කරන සංගීතයට සවන්දීම, භාවනා කිරීම, යෝග ව්‍යායාම කිරීම, ගැඹුරු ආශ්වාස කිරීමේ ව්‍යායාම කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් වල නිතරවීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එසේම, ආතතිය ඇති කරන අවස්ථා මඟහැරීම සඳහා කාල කළමනාකරණ ක්‍රියාකාරකම්, කුසලතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් වලට අනුගත වීම වැදගත් වේ.