ආහාර නිවැරදිව තෝරා ගැනීම සඳහා මග පෙන්වීම.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශයේ
ප්‍රකාශනයකි.

2010

පෝෂණ අංශය
5 වන මහල, මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය,
අංක 555/5, ඇල්විටිගල මාවත, කොළඹ 05.
දුරකථන : 011 2 559250
ෆැක්ස් : 011 2 368583

සෞඛ්‍ය අංශ සංවර්ධන ව්‍යාපෘතියේ සහාය
ඇතිව පල කරන ලදී.

පටුන

		පිටු අංකය
1	දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර කෑමට ගන්න.	1
2	බත්, ධාන්‍ය, සහ පිටි සහිත ආහාර දිනකට තුන්වරක් කෑමට ගන්න.	5
3	එළවළු සහ පලතුරු බහුලව ආහාරයට ගන්න.	8
4	මාළු, බිත්තර, කරවල, මස්, පියලි හා ඇටවර්ගවලින් එකක් හෝ කිහිපයක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.	14
5	කිරි හෝ කිරි ආහාර පරිභෝජනය කරන්න.	17
6	ඔබගේ ආහාරය සඳහා මධ්‍යස්ත මේද ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරන්න.	18
7	සීනි, පැණිරස කෑම, ලුණු සහිත ආහාර භාවිතය අඩු කරන්න.	23
8	පිරිසිදු ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න.	25
9	පිරිසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර අනුභව කරන්න.	27
10	ව්‍යායාම හා ක්‍රියාශීලී වීම මගින් ප්‍රියමනාප සහ නිරෝගි සිරුරක් පවත්වාගන්න.	31

පෙරවදන

ආහාර හා මිනිසාගේ නිරෝගිභාවය අතර විශේෂ සම්බන්ධතාවයක් ඇත. අපගේ පහසුව තකා අප ගන්නා ආහාර, කාණ්ඩ 6 කට ගොනු කර ඇත. සෑම ආහාර කාණ්ඩයකින්ම ආහාර ලැබෙන පරිදි, නිසි ප්‍රමාණයට, ආහාර තෝරා භාවිතා කරන පුද්ගලයා යහපත් ආහාර පුරුදු සහිත පුද්ගලයෙකි. යහපත් ආහාර පුරුදු, පුද්ගලයාට නිරෝගී ජීවිතයක් මෙන්ම දීර්ඝායුෂ ලැබීමට ද හේතු සාධක වේ.

ළදරු මරණ, ළමා මරණ, මව් මරණ සහ පරම ආයු කාලය වැනි දත්ත හා සසඳන කල ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ලෝකයේ අනෙකුත් දියුණු රටවල් අභිබවා ඉදිරියෙන් සිටී. අපගේ ජනතාව, ඉහළ සාක්ෂරතාවය නිසා ලබාගත් දැනුම මෙන්ම දියුණු සෞඛ්‍ය සේවය එයට හේතුවකි.

ශ්‍රී ලංකාව වසර පුරාම විවිධාකාර වූ එළවළු, පලාවර්ග, පලතුරු, ධාන්‍ය වර්ග සහ නොයෙකුත් සත්ත්ව ආහාර බහුලව ඇති රටක් වුවද, අපගේ පෝෂණ තත්ත්වය ලෝකයේ අනෙකුත් දියුණු රටවල් සමග සසඳන කල කිසිසේත්ම සතුටුවිය හැකි තත්ත්වයක නැත.

අපේ රටේ උපදින දරුවන්ගෙන් 16.6% ක් පමණ අඩු උපත් බර සහිත දරුවන් වන අතර, ගර්භනී අවධියේදී මවගේ දුර්වල පෝෂණ තත්ත්වය එයට ප්‍රධාන ලෙස බලපායි. උපත් බර අඩු දරුවන් මන්ද පෝෂණයට හා නොයෙක් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩිය.

ජන ව්‍යාප්තිය හා සෞඛ්‍ය සමීක්ෂණය 2006/07 අනුව, අවුරුදු පහට අඩු දරුවන්ගෙන් 15% කෙටි කාලීන මන්ද පෝෂණ තත්ත්වයෙන් (කෘෂභාවය) පෙලෙන අතර සෑම දරුවන් හය දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් දීර්ඝ කාලීන මන්ද පෝෂණයෙන් ඇතිවන මිටි භාවයෙන් පෙලේ. වයස අවුරුදු 15 සිට 49 දක්වා කාන්තාවන් අතර මන්ද පෝෂණය 16% කි. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ඌණතාද අප රටේ බහුලව ඇති අතර ඇනීමියාව (යකඩ ඌනතාව) සහ විටමින් ඒ ඌනතාව ඒ අතර ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටළු වේ.

මන්ද පෝෂණයට අමතරව පාලනයෙන් තොරව, ආහාර ගැනීම නිසා ඇතිවන අධි පෝෂණයද අප අතර හිස ඔසවමින් සිටී. වයස අවුරුදු 15-49 දක්වා ස්ත්‍රීන් අතර අධි බර හා තරබාරුව 31% දක්වා ඉහළ නැග ඇත. ව්‍යායාම හා ක්‍රියාශීලී භාවයෙන් තොර වීම හා තෙල්, පිටි, සහ සීනි අධිකව ගැනීම අධිබර තත්ත්ව සඳහා හේතු වේ.

අධිබර තත්ත්ව ආශ්‍රිතව ඇතිවන දියවැඩියාව, හෘද රෝග, අධිරුධිර පීඩනය, අංශ භාග සහ පිළිකා වැනි රෝගවල සීඝ්‍ර වර්ධනයක් දක්නට ඇත. ළමා දියවැඩියාවද හිස ඔසවමින් සිටී.

පෝෂණය ආශ්‍රිත සියළු ගැටළුවලින් මිදීමට ඇති එකම මග අප සැමදෙනාම නිරෝගි ආහාර පුරුදු ගැන දැනුවත් වීම හා ඒවාට හුරු පුරුදු වීමයි. මේ පොත මගින් අප ඔබට ඉදිරිපත් කරන නිවැරදි ආහාර පුරුදු මගින් ඔබගේ ආහාර රටාව යහපත් වනු දැකීම අපගේ අරමුණය, අපේක්ෂාවයි.

ලේඛක මණ්ඩලය

වෛද්‍ය යූ.එම්.එම්. සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ (පෝෂණ)
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය චාන්දනී විතාන
වැඩසටහන සම්බන්ධීකාරක
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කේ.ජී.ටී. සජීවනී මිරිහාගල්ල
ආහාර තාක්ෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

චලනි එස් ඉලංගම්ගේ
පෝෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ඩී.ඊ. නතාලියා මිත්‍රදාස
පෝෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පරිගණක සහාය

ජේ.බී. දයාරත්න
සැලසුම් හා වැඩසටහන් සහකාර
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ඊ.ඇරස් කුමාර
සංවර්ධන සහකාර
පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

උපදේශන වැඩමුළුවට සහභාගී වූවෝ

වෛද්‍ය යූ.එම්.එම්. සමරනායක
අධ්‍යක්ෂ (පෝෂණ)
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය සෙනරත් මහමිතව
නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය චාන්දනී විතාන
වැඩසටහන සම්බන්ධීකාරක
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

විශේෂඥ වෛද්‍ය රේණුකා ජයතිස්ස
ප්‍රධානී
පෝෂණ අංශය, වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය,
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය ඇංජලා ද සිල්වා
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාරිනී
වෛද්‍ය පීඨය - කොළඹ

වෛද්‍ය පුලානි ලැනරෝල්
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාරිනී
වෛද්‍ය පීඨය - කොළඹ

චලනි එස් ඉලංගම්ගේ
පෝෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

ඩී.ඊ. නතාලියා මිත්‍රදාස
පෝෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

කේ.ජී.ටී. සජීවනී මිරිහාගල්ල
ආහාර තාක්ෂණවේදිනී
පෝෂණ අංශය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

1 දිනපතා විවිධ වර්ගයේ ආහාර කෑමට ගන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් යනු කුමක් ද?

ආහාර මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයටත්, නිසි මානසික හා කායික වර්ධනයටත් අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලැබේ. සෑම ආහාරයකම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිහිපයක් ඇති නමුත් එක් ආහාරයක සෑම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක්ම අඩංගු වන්නේ නැත. එබැවින් දිනපතා විවිධ ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය සෑම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක්ම ලබා ගත හැක. මෙලෙස සෑම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක්ම අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් අඩංගු ආහාර වේලක්, **සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක්** ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

ආහාර කාණ්ඩ හයටම අයත් ආහාර ගත යුත්තේ ඇයි ?

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට අවශ්‍ය ආහාර, ආහාර කාණ්ඩ හයකට බෙදා ඇත. එම නිසා සෑම ආහාර කාණ්ඩයකින්ම ආහාර වර්ග දිනපතා කෑමට ගැනීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබාගත හැක. කිසියම් ආහාර කාණ්ඩයකට අයත් ආහාර නොගැනීමෙන් හෝ සමහර කාණ්ඩවල ආහාර පමණක් වැඩිපුර ගැනීමෙන් ඔබට අවශ්‍ය සමහර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවීම හෝ වැඩිවීම සිදු වේ. එබැවින් ආහාරවල විවිධත්වයක් ඇති කර ගැනීම හා නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් ගැනීම වැදගත්ය.

ආහාර කාණ්ඩ හය සහ එහි ප්‍රධාන කාර්යය

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

1 කාණ්ඩය

බත්, කුරක්කන්, මෙනේරි, බඩඉරිඟු ඇතුළු ධාන්‍ය, පාන්, පාන්පිටි සහ සහල් පිටි අඩංගු ආහාර සහ අල, බතල

- දෛනික ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි.

2 කාණ්ඩය

එළවළු සහ පලාවර්ග

- විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ලබාදෙයි.
- ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

3 කාණ්ඩය

පලතුරු

- විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ලබාදෙයි.
- ලෙඩරෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

4 කාණ්ඩය

මාළු, බිත්තර, පියලි හා ඇට වර්ග, රනිල භෝග, මස්, කරවල

- ප්‍රෝටීන ලබාදෙයි.
- ශරීරය වර්ධනය සහ පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ.

5 කාණ්ඩය

කිරි හා කිරි ආහාර

- ප්‍රෝටීන ලබාදෙයි.
- කැල්සියම් වැනි අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ ලවණ මගින් අස්ථි වර්ධනය කර පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

6 කාණ්ඩය

කජු, රටකජු, තල, පොල්, තල තෙල්, පොල් තෙල්, ඇතුළු අහාරයට ගන්නා විවිධ තෙල් වර්ග අඩංගු ආහාර, මාගරින්, බටර්.

- ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි.
- ශරීරය පවත්වා ගැනීමට හා පරිවෘත්තීය ක්‍රියා මනාව සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වේ.

දිනකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වන්නේ කෙසේද ?

දිනකට පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීමට එක් එක් කාණ්ඩයෙන් ලබාගත යුතු ආහාර එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වේ. මේ ආහාර ප්‍රමාණය පුද්ගලයාගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ඔවුන් අයත් භෞතික කාණ්ඩය (ළදරු, ළමා, යෞවන, ගර්භණී ආදී) සහ කායික ක්‍රියාකාරී මට්ටම අනුව අඩු වැඩි වේ.

නිර්මාංශ ආහාර වේලක්

නිර්මාංශ ආහාර පමණක් භාවිතා කරන පුද්ගලයන් ආහාර තෝරා ගැනීමේදී විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. නිර්මාංශ ආහාරවල ඇති ප්‍රෝටීන් අංග සම්පූර්ණ නොවන අතර, ඒවායේ අඩංගු කැල්සියම් හා යකඩ ශරීරයට උරා ගැනීම සාපේක්ෂව අඩුය.

එබැවින් ප්‍රෝටීන් අඩංගු ශාක ආහාර වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍රව භාවිතා කිරීමෙන් හා පරිප්පු, කව්පි, කඩල වැනි පියලි ඇටවර්ග, බත් වැනි ධාන්‍ය ආහාර සමග මිශ්‍රව ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීන් අගය වැඩිකරගත හැකිය.

උදා: මුං කිරිබත්, බෝංචි සහ පරිප්පු මිශ්‍ර ව්‍යංජනයන්, මෑකරල් හා සෝයා මිශ්‍ර ව්‍යංජනය

යකඩ හා කැල්සියම් අඩංගු බැවින්, සෝයා, කඩල, කව්පි, මුංඇට වැනි ඇටවර්ගද, තද කොළ පැහැති පලා වර්ගද දිනපතාම නිර්මාංශ ආහාරයක අඩංගු විය යුතුය.

කිරි හෝ කිරි ආහාර භාවිතා කරන නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයට, දිනපතා කිරි ආහාර භාවිතය මගින් ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන්, විටමින් බී12 ඇතුළු පෝෂණ ද්‍රව්‍ය ලබාගත හැකිය.

2 බත්, ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර දිනකට තුන්වරක් කෑමට ගන්න.

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන ආහාරය බත්ය. මීට අමතරව කුරක්කන්, මෙනේරි, බඩඉරිඟු වැනි ධාන්‍ය වර්ගද කොස්, දෙල් සහ විවිධ අල වර්ගද ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ආහාර අතර වැදගත් ස්ථානයක් උසුලයි. මේ ශක්තිය ලබා දෙන ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩ වේ.

සහල් සැකසීම හා එහි පෝෂණ ගුණය

වී ඇටයේ කෑමට ගත නොහැකි පොත්ත, ඉවත් කළ විට තද දුඹුරු පැහැති නිවුඩ්ඩ සහිත සහල් ලැබේ. මේවා නොපාහින ලද සහල් නමින් හඳුන්වන අතර, මෙහි විටමින් බී, ප්‍රෝටීන හා තන්තු සහිත නිවුඩ්ඩ රඳා පවතින බැවින් ගුණය වැඩිය.

පාහින ලද ප්‍රමාණය අනුව සහල් ඇටයේ වර්ණය, තද දුඹුරු පැහැයේ සිට ලා දුඹුරු හා රෝස පැහැයේ සිට සුදු දක්වා වෙනස් වේ. පෝෂණ ගුණය මෙ අනුව වෙනස් වේ.

වී තම්බා ගත් පසු කොටන ලද සහල්, එනම් තම්බපු සහල්වල පොත්තේ ඇති විටමින්, ප්‍රෝටීන් සහ තන්තු සහල් ඇටය තුළට, කිඳා බැස ඇති නිසා එම සහල්වලද පෝෂණ ගුණය වැඩිය. සම්බා සහ තම්බන ලද අනෙකුත් සහල් වර්ග පාහින ලද හාල්වලට වඩා ගුණදායකය.

බත්, බඩඉරිඟු, මෙනේරි, කුරක්කන් වැනි ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීමේදී ඒවා දිරවීමෙන් ශරීරයට ලැබෙන සීනි ප්‍රමාණය වේගවත්ව එකවර ඉහළ නොයන අතර, එය සෙමින් සිදු වේ. එය ඉතා සුභදායක වන අතර, දියවැඩියාව වැනි රෝගවලින් ඔබව ආරක්ෂා කරයි.

.

පිටි සහිත ආහාර ගත යුතු ප්‍රමාණය තීරණය කරන සාධක.

අප ගන්නා බත් සහ පිටි සහිත ආහාරවල ප්‍රමාණය, නිරෝගි දිවියක් පවත්වා ගැනීමට ඉතා වැදගත් සාධකයකි.

පුද්ගලයෙකුගේ,

- ජීවන රටාව (ක්‍රියාශීලී භාවය)
- උසට සරිලන බර
- දැනට වැළඳී ඇති රෝගාබාධ
- රෝග වැළඳීමේ අවදානම් තත්ත්ව

සැලකිල්ලට ගෙන බත් හෝ පිටි ආහාරවල ප්‍රමාණය තීරණය කළ හැක.

ශරීරයේ උසට සරිලන බර අධික, එනම් අධිබර හෝ තරබාරු අයට දැනට ගන්නා බත් සහ පිටි ආහාර ප්‍රමාණය අඩුකිරීම යෝග්‍යය. දියවැඩියාව හෝ එය වැළඳීමේ අවදානම ඇති අය ද, බත් සහ පිටි සහිත ආහාර ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතුය.

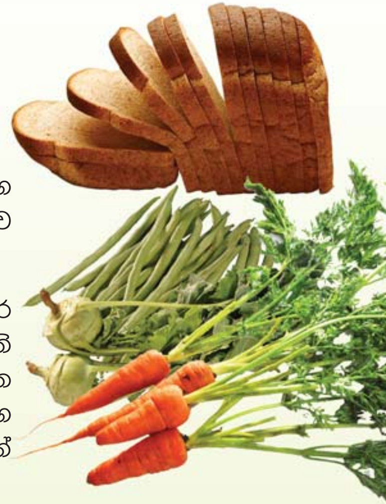
උසට සරිලන බර අඩු අයට, එනම් මන්ද පෝෂණය සහිත අය හෝ කය වෙහෙසා වැඩකරන රැකියාවල නියුතු අයට හා ක්‍රීඩාවල නිරත වන්නන්ට තමාගේ නිසිබර පවත්වාගැනීමට අවශ්‍ය තරමට බත් හා පිටි ආහාර වැඩි කළ හැකිය.

බත් මගින් ලබා ගන්නා පෝෂණය සම්පූර්ණ කර ගැනීම

බත්වල අඩංගු නොවන අනෙකුත් පෝෂණ කොටස් සම්පූර්ණ කරගැනීම සඳහා බත් ආහාරයට ගැනීමේදී එය පලාවර්ග, එළවළු, කරල් (රනිල හෝග), ඇටවර්ග (පියලි), මාළු, මස් හෝ බිත්තර සමග ආහාරයට ගැනීම වැදගත්ය. බත් පිඟානෙන් තුනෙන් දෙකක් පමණක් බත් විය යුතු අතර ඉතිරිය ඉහත සඳහන් කළ ආහාර වලින් යුක්ත විය යුතුය. බත් කෑමෙන් පසු සුදුසු පලතුරක් අනුභවය කිරීමද, ආහාරයේ පෝෂණ තත්වය සම්පූර්ණ කිරීමට උදව් වේ.

ආප්ප, පිට්ටු, රොටි, ඉඳිආප්ප වැනි සහල් පිටිවලින් සාදන ලද ආහාර හොඳ ශක්ති ජනක ආහාර වන අතර, ආහාරයේ විවිධත්වය භුක්ති විඳීමට ඉඩ සලසයි.

තිරිඟු පිටි සහ පාන්



තිරිඟු ඇටයේ පිටත පොත්තේ විටමින, ප්‍රෝටීන සහ තන්තු අඩංගුව ඇති අතර එහි මදයේ පිටි බහුලව ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති පාන් සහ පාන්පිටි අඩංගු ආහාර සඳහා යොදාගන්නේ පෝෂක කොටස් බහුලව ඇති තිරිඟු ඇටයේ පිටපොත්ත ඉවත් කරන ලද පිටි සහිත මදයෙන් සාදන ලද තිරිඟු පිටිය. එම නිසා පාන් සහ තිරිඟු පිටිවලින් සැකසූ ආහාර වර්ග අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය.

තිරිඟු පිටි වලින් සාදන ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගත හැකි ක්‍රම මොනවාද?

තිරිඟු පිටිවලින් ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමේදී එයට උළුඳු පිටි, ආටා පිටි, කුරක්කන් පිටි වැනි පිටි වර්ගයක් එකතු කර ගැනීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩිකරගත හැකිය.

උදා: තෝසේ, චපාති, රොටි

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

පිටිවලින් සාදන ලද ආහාර ජීර්ණයේදී රුධිරයට එකවර වැඩි සීනි ප්‍රමාණයක් මුදාහරින බැවින්, පිටි මිශ්‍ර ආහාර භාවිතයේදී, එම ආහාරයේ ප්‍රමාණය සීමා කළ යුතු අතර, ආහාරය සමග එළවළු හා පලතුරු අනුභව කිරීමෙන් මෙම තත්ත්වය මගහරවාගත හැක.

3 එළවළු සහ පලතුරු බහුලව ආහාරයට ගන්න.

විවිධ වර්ගයෙන් හා විවිධ රසයෙන් යුත් එළවළු හා පලතුරු වසර පුරාම ලබාගත හැකිවීම ශ්‍රී ලංකාවාසී අප ලැබූ මහඟු දායාදයකි.

එළවළු හා පලතුරු වලින් ශරීරයට ආරක්ෂාව ලබාදේ. එළවළු හා පලතුරුවල පවතින පහත සඳහන් ගුණාංග නිසා ඒවා දිනපතා ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබට නිරෝගී දිවි පෙවෙතක් ලැබේ.

1 බහුලව ඇති විටමින් හා ඛණිජ ලවණ මගින්,

- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය හොඳින් පවත්වා ගැනීමත්, එමගින් විවිධ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමේ හැකියාවත් ලැබේ.
- සියළු පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවන් නිසිලෙස පවත්වාගැනීමට උදව් වේ.

2 අඩු කැලරි අගයන් සහිත ආහාර බාණ්ඩ නිසා,

- අධිබර, තරබාරුව පාලනය කර නිසි බර පවත්වා ගැනීමට උදව් වේ.
- දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, අධි කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්ව හා ඒ ආශ්‍රිත හෘද රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු කරයි.

3 බහුලව පවතින කෙඳි හා තන්තු මගින්,

- බඩවැල්වල නිසි ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීම මගින් මලබද්ධය හා බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීමට උදව් වේ.
- ආහාර මගින් ශරීරයට ඇතුළුවන නොයෙකුත් විෂ ද්‍රව්‍ය හා පිළිකා කාරක වර්ග ශරීරයෙන් ඉවත් කරලීම මගින් පිළිකා ඇතුළු නිදන්ගත රෝග වැළඳීමේ අවධානම අඩු කරයි.
- කොලෙස්ටරෝල් ඇතුළු අහිතකර තෙල් වර්ග ශරීරයට උරා ගැනීම පාලනය කරයි.

4 ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය මගින් පිළිකා ඇතුළු බොහොමයක් නිදන්ගත රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු කරයි.

විටමින් ඒ හා සී බහුලව අඩංගු ආහාර ප්‍රභවයන් වන්නේද, එළවළු හා පලතුරුය. රුධිර නාළවල මේද තැන්පත් කිරීම් අවම කිරීමටත්, සමහර පිළිකා වර්ග පාලනයටත්, විටමින් ඒ හා සී උපකාරී වන බව නූතන පර්යේෂණ මගින් සනාථ කොට ඇත.

විටමින් සී

ප්‍රයෝජන

- අස්ථි, දත් හා පටකවල මනා වර්ධනය හා පැවැත්මටත්,
- තුවාල සුවකර ගැනීම ඇතුළු ප්‍රතිශක්ති කරන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් සඳහාත්,
- ගෙවී ගිය සෛල පටක අලුත් වැඩියාවටත්,
- යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කර ගැනීමටත් විටමින් සී අත්‍යවශ්‍ය වේ.

විටමින් සී බහුල ආහාර කිහිපයක්

පලතුරු	-	නෙල්ලි, කජු පුහුලන්, පේර, දෙහි, දොඩම්, නාරං, පැපොල්, කාමරංකා, බිලිං, නමිනන් ඇතුළු ඇඹුල් පලතුරු වර්ග
කොළ වර්ග	-	මුරුංගා කොළ, කතුරුමුරුංගා, කංකුන්, ගෝවා, රාබුකොළ, තම්පලා, ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග
එළවළු	-	තක්කාලි, මාලු මිරිස්

විටමින් ඒ

ප්‍රයෝජන

- ඇස්වල පෙනීම මනා ලෙස පවත්වා ගැනීමටත්,
- ශරීරයේ සෛලවල වර්ධනය හා විකසනයටත්,
- සම නිරෝගීව තබා ගැනීමටත්,
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ මනා පැවැත්මට විටමින් ඒ අත්‍යවශ්‍ය වේ.

විටමින් ඒ බහුල ආහාර කිහිපයක්

තද කොළ පැහැති පලා වර්ග	-	කරපිංචා, මුරුංගා කොළ, බීට් කොළ, රාබු කොළ, කැරට් කොළ, නිවිති, කතුරුමුරුංගා
එළවළු	-	කැරට්, කහ බතල, වට්ටක්කා
පලතුරු	-	අඹ, පැපොල්, ලාවුලු
සත්ත්ව ආහාර	-	බිත්තර කහ මදය, කිරි හා කිරි ආහාර, පීකුදු

ෆෝලේට

- බොහෝ අලුත් එළවළු සහ පලතුරු වල විටමින් බී ප්‍රභේදයක් වන ෆෝලේට අඩංගු වේ.
- මෙය ස්නායු පද්ධතියේ මනා වර්ධනයටත්,
- රුධිර සෛල නිෂ්පාදනයටත්,
- විශේෂයෙන්ම ගර්භනී සමයේදී කුස තුළ වැඩෙන කලලයේ, මොළය සහ ස්නායු පද්ධතියේ මනා විකසනයටත් අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, පලතුරු, ඇට හා පියලි වර්ගවල ෆෝලේට බහුලව අඩංගු වේ.

යකඩ

- අප රටේ බහුලව ඇති බොහෝ තද කොළ පැහැ පලාවර්ගවල යකඩ අඩංගුය.
- සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු යකඩ ප්‍රමාණයට වඩා ශාක ආහාරවල අඩංගු යකඩ ප්‍රමාණය අඩු අතර, ශරීරයට අවශෝෂණය කරගැනීමේ හැකියාවද සාපේක්ෂව අඩුය.
- ප්‍රධාන ආහාර වේලෙන් පසුව ඇඹුල් පලතුරක් ආහාරයට ගැනීමෙන් සහ නිවුන පසු කොළ මැල්ලුමට දෙහි ඇඹුල් එක් කිරීමෙන් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි කරගත හැක.
- යකඩ ඌණතාවය නිසා ඇතිවන රක්ත හීනතාවය වළක්වා ගැනීමට, යකඩ අඩංගු අහාර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

යකඩ අඩංගු ආහාර කිහිපයක්

මස්	- පීකුදු හා අනෙකුත් සත්ත්ව ඉන්ද්‍රියන්, හරක් මස්, ඌරු මස් හා අනෙකුත් මස් වර්ග
මාළු, වියළි හාල්මැස්සන් හා කරවල	
බිත්තර	
පියලි හා රනිල බෝග	- සෝයා සහ සෝයා නිෂ්පාදන, පරිප්පු, කව්පි, කඩල, මුංඇට (අංකුර සහිත) උළුඳු
තද කොළ පැහැ පලා වර්ග	- ගොටුකොළ, සාරණ, තම්පලා, රාබුකොළ, බීට් කොළ, මුරුංගා කොළ

තන්තු

කෙඳි හා තන්තු බහුල ආහාර කිහිපයක්

ධාන්‍ය	- නිවුඩ්ඩ සහිත බත්, බඩඉරිඟු, පරළු පාන්, කුරක්කන්.
පියලි බෝග හා රනිල	- සෝයා, පරිප්පු, බෝංචි, මෑ කරල්, දඹල, කව්පි, කඩල, මුං
එළවළු	- මුරුංගා, කෙසෙල්මුව, වැටකොළු, පතෝල, බණ්ඩක්කා, කරවිල, නෙළුම් අල, කොහිල හා තද කොළ පැහැ පලා වර්ග
පලතුරු	- පේර, දෙළුම්, දිවුල්, වැල් දොඩම්, බෙලි, අඹ, කෙසෙල්, පැපොල්

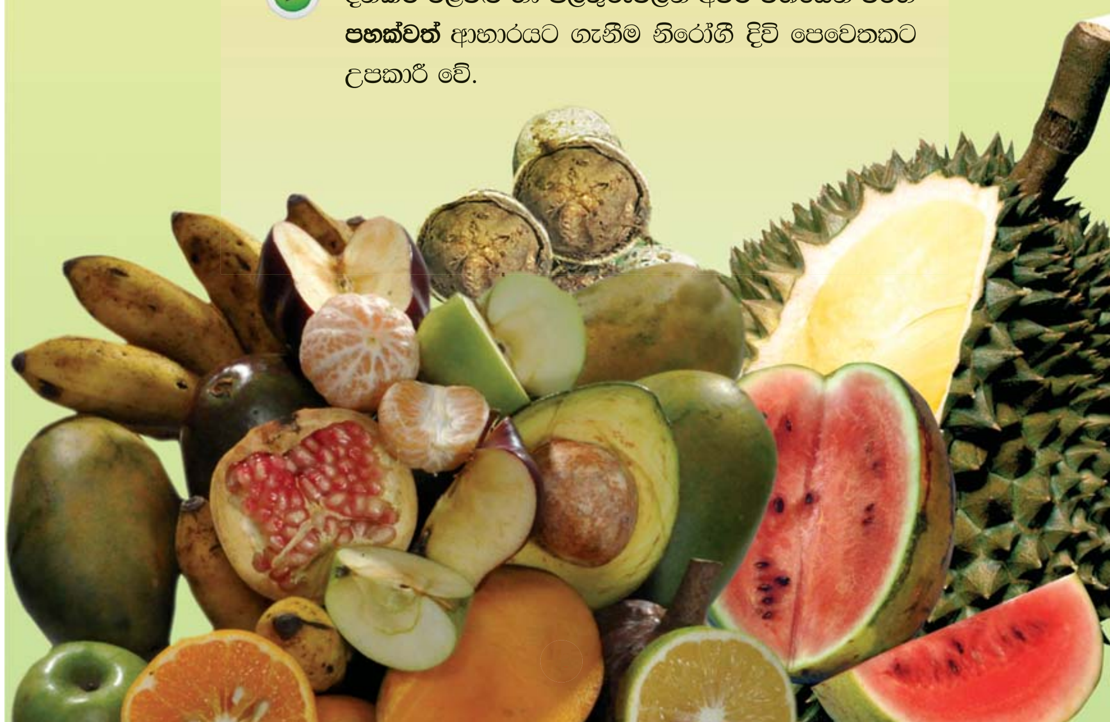
ප්‍රතිඔක්සිකාරක

- එළවළු හා පලතුරු වල අඩංගු සමහර විටමින් හා ඛනිජ ලවණ (උදා: විටමින් ඒ, සී, ඊ, සෙලේනියම්) ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියාකරයි.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක යනු ශරීරයේ සිදුවන විවිධ රසායනික ක්‍රියාවලිවලදී නිපදවන සමහර හානි දායක අංශු කොටස් (Free radicals) විනාශ කළ හැකි සංඝටකයකි.
- සෛල හා ඒ ආශ්‍රිත පටකවලට සිදුවිය හැකි හානි අවම කිරීමට හෝ වැළැක්වීමට ප්‍රතිඔක්සිකාරකවලට හැකිය.
- පිළිකාව, දියවැඩියාව, සහ හෘදයාබාධ, අංශභාග, අධි රුධිර පීඩනය වැනි රුධිර වාහිනී අවහිරතා සහිත රෝග මෙන්ම ඇදුම හා සන්ධි රෝග වැනි නිධන්ගත රෝගද, වළක්වාලීමේ හැකියාව මෙම ප්‍රතිඔක්සිකාරක සතුය.

ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුල ආහාර

එළවළු	- බීට්, වම්බටු, කහ බතල, තක්කාලි, වට්ටක්කා, රාබු, ගෝවා, දඹල, බණ්ඩක්කා, කෙසෙල් මුව
පලතුරු	- ගස්ලබු, දෙළුම්, අන්නාසි, දොඩම්, පැණි කොමඩු, අලිගැටපේර, පේර, අඹ, ලෙමන්, ඇපල්, මිදි
කොළ වර්ග	- කතුරුමුරුංගා, තම්පලා, ගොටුකොළ, මුරුංගා කොළ
ධාන්‍ය සහ පියලි	- නොපාහින ලද සහල්, පරිප්පු, බඩඉරිඟු, කඩල, මුං (අංකුර සහිත), කව්පි
තෙල් සහිත ඇටවර්ග	- කජු, රටකජු
කුළු බඩු	- ඉඟුරු, සුදුළූණු, කරපිංචා, කුරුඳු, කරාබු නැටි

- එළවළු හා පලතුරු වල ඇති විටමින් වර්ග ආරක්ෂාකාරීව ශරීරයට ලබාගැනීමට නම් ඒවා නැවුම්ව හා පිරිසිදුව ගත යුතුය.
- ඔබගේ නිවසේ ගෙවතු වගාවක් පවත්වා ගැනීමෙන් නැවුම් එළවළු සහ පළතුරු විශ්වාසයෙන් යුතුව පරිහරණය කළ හැක.
- එළවළු අමුවෙන් හෝ සලාද ලෙස පිළියෙල කිරීමෙන් එහි ඇති විටමින් ආරක්ෂා වේ.
- පලතුරු යුෂ පානයට වඩා පලතුරු කපා සැනෙකින් ආහාරයට ගැනීමෙන් වැඩි විටමින් ප්‍රමාණයක් ශරීරයට ලැබේ.
- දිනකට එළවළු හා පලතුරුවලින් අවම වශයෙන් වර්ග **පහක්වත්** ආහාරයට ගැනීම නිරෝගී දිවි පෙවෙතකට උපකාරී වේ.



4 මාළු, බිත්තර, කරවල, මස්, පියලි හා ඇට වර්ගවලින්, එකක් හෝ කිහිපයක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.

මාළු, බිත්තර, මස් මෙන්ම පරිප්පු, කඩල, කව්පි, කඩල, මුං ඇට වැනි ඇට වර්ගද (පියලි), බෝංචි, මෑ, දඹල, සෝයා වැනි කරල් වර්ගද, (රනිල භෝග), ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වේ. ශරීරයේ වර්ධනයට, ගෙවී යන පටක නැවත වර්ධනයට මෙන්ම ශරීරයේ ක්‍රියාවන් පවත්වා ගැනීමට ප්‍රෝටීන් අත්‍යවශ්‍ය වේ. අප ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයටද, ප්‍රෝටීන් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මාළු

මුහුදින් වට වූ රටක ජීවත් වන අපට දිනපතා මාළු ආහාරයට ගැනීම අලුත් පුරුද්දක් නොවේ. මාළු, හාල්මැස්සන් හා කරවල වල ඇත්තේ තත්ත්වයෙන් උසස් ප්‍රෝටීන් වන අතර, මාළුවල හිතකර මේදය මිශ්‍රව ඇති නිසා හෘද රෝග හා කොලෙස්ටරෝල් මගින් ඇති කරන අනෙකුත් රෝග වැළදීමේ අවදානම අඩු කරයි.

ශරීරයේ පැවැත්මට, ස්නායු හා මොළයේ වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය ඔමේගා 3 මේද අම්ල වර්ග මාළු තෙල්වල අඩංගු වේ. අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල ඇතුළු බොහෝ පෝෂණ කොටස් මාළුවාගේ මොළයේ ඇති බැවින්, මාළු පිසීමේදී සම්පූර්ණ මාළුවම ඒ සඳහා යොදාගන්න.

හාල් මැස්සන් හා කුඩා මාළු බැද කටුත් සමග කෑමට ගැනීමෙන්, ශරීරයේ දත් හා අස්ථි වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය කැල්සියම් අපට ලැබේ. කරවල මිලදී ගැනීමේදී අධික ලුණු දමන ලද හා නරක් වූ කරවල මිළ දී ගැනීමෙන් වළකින්න.

මුහුදු මාළුවල අයඩින් බහුලව ඇති බැවින් මත්ස්‍යය පරිභෝජනය මගින් අයඩින් ඌණතා රෝග වළක්වයි.

බිත්තර

බිත්තර වල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල බොහොමයක් අඩංගු බැවින්, බිත්තරවල ඇති ප්‍රෝටීන් අංග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලෙස සැලකේ. අපේ රටේ බිත්තර වල මිළ අනෙකුත් සත්ත්ව ප්‍රෝටීනවලට වඩා මිළෙන් අඩු නමුත්, එය ගුණවත් බවෙන් ඉතා වැඩිය. බිත්තරය විටමින් බී, බී 12, ඒ, ඩී, ඊ, කේ යන විටමින් වලින්ද, යකඩ, කැල්සියම්, සින්ක්, අයඩින් වැනි ලවණවලින් ද පොහොසත්ය.

ළමයින්ට මෙන්ම වැඩිහිටියන්ට ද දිනපතා බිත්තරයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ශරීරයේ ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවය පිරිමසාගත හැක. හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩන හෝ කොලෙස්ටරෝල් ආශ්‍රිත රෝග අවදානම ඇති හා ක්‍රියාශීලි නොවන අයට පමණක් වෛද්‍ය උපදෙස් මත සුදු මදය පමණක් ආහාරයට ගැනීම හෝ සතියකට ගන්නා බිත්තර ප්‍රමාණය අඩු කිරීම කළ හැක. (සතියට 2 - 3 පමණ)

මස්

මස්වල ඇති ප්‍රෝටීන අගය ඉතා ඉහළය. ප්‍රෝටීන්වලට අමතරව මස්, ශරීරයට උරාගැනීමට පහසු ආකාරයේ යකඩ, සින්ක්, කොපර් ඇතුළු අනෙකුත් ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ ලවණ හා විටමින් බී12, තයමින්, රයිබෝප්ලේවින්, නියසින් වැනි විටමින් වලින් පොහොසත්ය.

මස්වල ඇති සංතෘප්ත ගණයේ මේද ශරීරයට අහිතකර වන අතර, එය හෘද රෝග හෝ රුධිර නාල අවහිරතා ඇති කරයි. එබැවින් මස්වල ඇති ඇසට පෙනෙන මේද කොටස් පිසීමට පෙර ඉවත් කළ යුතුය.

කුකුළු මස් ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය ආහාරයකි. ආහාරයට ගැනීමේදී කුකුළු මස්වල හම ඉවත් කර පිස ගැනීමෙන් අනවශ්‍ය මේදය ඉවත් වේ.

දීර්ඝකාලීනව මස් ඉතා විශාල ප්‍රමාණයක් අනුභව කිරීම මගින් සමහර පිළිකා හා හෘද රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් ඇති බැවින්

මස් අනුභව කිරීමේදී තෙල් සහ සම ඉවත් කළ යුතු අතර, මස් සීමිත ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එකතු කර ගත යුතුය. හෘද රෝග හා රුධිරවාහිනී අවහිරතා ඇති අයද, මස් අනුභවය සීමා කළ යුතුය.

මස් පිස ගැනීමේදී අධික ලෙස තෙල් යෙදූ හෝ බැදගත් මස් භාවිතයට වඩා එය මිරිසට පිස ගැනීම, තැම්බීම හෝ රෝස්ට් කිරීම සෞඛ්‍යයට හිතකරය.

අවම වශයෙන් දිනකට එක්වරක්වත් මස් හෝ මාළු ආහාරයට එකතු කරගත හැකි නම් වඩාත් සුදුසුය. මෙය තරමක කැබැල්ලක් වීම (ග්‍රෑම් 30 - 40 පමණ) සුදුසුය.

පියලි සහ රනිල භෝග

කඩල, කව්පි, මුං ඇට, පරිප්පු වැනි පියලි (ඇටවර්ග) වලද, බෝංචි, මෑ, දඹල, සෝයා, වැනි රනිල භෝගවලද, ප්‍රෝටීන් බහුලව ඇත. මේවා මාංශ ආහාර තරම් මිළ අධික නැති නමුත් ගුණය අතින් පොහොසත් බැවින්, මාංශ වෙනුවට භාවිතා කළ හැක. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයට ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට මෙම ආහාර කාණ්ඩය භාවිතා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් සමහරක් පියලි ඇට වර්ග වල අඩු වුවත්, එම ඇමයිනෝ අම්ල බත්වල අඩංගු බැවින්, රනිල භෝග හා ඇට වර්ග බත් වැනි ධාන්‍ය වර්ගයක් සමඟ ආහාරයට ගැනීමෙන් ප්‍රෝටීනවල තත්ත්වය උසස් වේ. ප්‍රෝටීනවලට අමතරව ආහාර දිරවීම පහසු කරන තන්තු වර්ග ද, විටමින් වර්ග ද (බී සහ සී), කැල්සියම් හා යකඩ ද මෙම රනිල භෝගවල බහුලව අඩංගුය.

5 කිරි හෝ කිරි ආහාර පරිභෝජනය කරන්න.

කිරි හා අස්ථි පෝෂණය

කිරි, යෝගට්, මුදවපු කිරි සහ චීස් වැනි කිරි ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් අනූනය. කිරිවල දත් සහ අස්ථි වර්ධනයට අවශ්‍ය වන කැල්සියම් සහ ෆොස්පරස් බහුලව ඇති අතර, එය පිෂ්ඨය (ලැක්ටෝස්), ප්‍රෝටීන් සහ විටමින් වලින්ද සපිරි ආහාරයකි. කිරි යොදයේ වැඩිපුර විටමින් ඒ අඩංගුව ඇත. දිනපතා කිරි පානය කිරීම හෝ කිරි මිශ්‍ර ආහාර ගැනීම හා නිසි ව්‍යායාම සමග ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් ගතකිරීම, අස්ථි වර්ධනයට හා අස්ථි ශක්තිමත් වීමට උදව් වේ.

දිනකට ගත යුතු කිරි ප්‍රමාණය කොපමණ ද?

ළමයින්, යොවුන් වියේ පසුවන අය හා ගර්භනී මාතාවන් ඇතුළුව සෑම වයස් කාණ්ඩයකටම අයත් අය, දිනපතා කිරි වීදුරු එකක් (මිලි ලීටර් 200) හෝ 2 ක් ගැනීම සුදුසුය. අවුරුදු දෙකට අඩු දරුවන්ට මව් කිරි ඉතාම සුදුසු කිරි වර්ගය වන අතර, ඔවුන්ට නැවුම් කිරි හෝ පිටි කිරි අවශ්‍ය නොවේ. මුදවපු කිරි හෝ යෝගට් පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන අතර, අතුරුපසක් ලෙස හෝ ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර, කෙටි ආහාර වේලක් ලෙස ගැනීමට සුදුසුය.

කිරිවල අඩංගු සංතෘප්ත මේදය

කිරිවල අඩංගු සංතෘප්ත මේදය වැඩිහිටියන්ට එතරම් හිතකර නොවන අතර, මේද රහිත කිරි භාවිතය වඩාත් සුදුසුය. හෘද රෝග, රුධිරනාල අවහිරතා, අධි කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්ව ඇති අය විශේෂයෙන් මේද රහිත කිරිවලට යොමුවිය යුතුය.

නැවුම් කිරි

නැවුම් කිරි ආහාර ලෙස ගැනීම, පිටිකිරි භාවිතයට වඩා සුදුසුය. නැවුම් කිරිවල ස්වාභාවික පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බහුලව අඩංගු අතර, එහි කෘතිම රසායනිකයන් අඩංගු නොවේ.

"ඔස්ටියෝපොරෝසීස්" හෙවත් අස්ථි තුනී වීමේ රෝගය ඇති වන්නේ දීර්ඝකාලීනව ශරීරයට ලැබෙන කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩු වීම හේතුවෙනි. කිරි සහ කිරි ආහාර ඔබගේ ආහාරයට දිනපතා එකතු කර ගැනීමෙන් මෙම රෝගය වළක්වා ගත හැක.

6 ඔබගේ ආහාරය සඳහා මධ්‍යස්ත මේද ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරන්න.

තෙල් සහ මේදය ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ සංඝටකයකි. විටමින් ඒ, ඩී, කේ, ඊ වැනි අත්‍යවශ්‍ය විටමින් වර්ග ශරීරයට උරා ගැනීමටද, මේදය අත්‍යවශ්‍යය. මේදය ඉතාමත් ශක්ති ජනක ආහාරයක් වන අතර එය ආහාරයට රසයක්, සුවඳක් හා ආහාර ගැනීමට රුචියක් ඇති කරයි. මේදය මගින් ලබා ගන්නා ශක්තිය, දිනකට ගන්නා සියළු ආහාර පානවලින් 30% නොඉක්මවිය යුතුය.

ආහාර තුළ එහි රසායනික ස්වභාවය අනුව, මේදය සංතෘප්ත සහ අසංතෘප්ත මේදය වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

සංතෘප්ත මේදය

සංතෘප්ත තෙල් අඩංගු ආහාර වැඩිපුර භාවිතය හේතුවෙන් අධි කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්ව, රුධිර නාළ මේදය මගින් අවහිර වීම නිසා ඇතිවන හෘද රෝග, අධි රුධිර පීඩනය, අංශ භාග වැනි රෝග තත්ත්ව වලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ. එබැවින් සංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාර භාවිතය අවම කළ යුතුය.

සංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාර ලෙස යොදය සහිත කිරි හා යොදය සහිත කිරි මිශ්‍ර ආහාර (බටර්, චීස්), සොසේජස්, මස්, පේස්ට්‍රි, පැටිස්, රෝල්ස් වැනි කෙටි ආහාර සහ සමහර එළවළු තෙල් වර්ග (පොල්තෙල්, ෆාම්තෙල්) හැඳින්විය හැකිය.

පොල් හා පොල්තෙල්

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිපුරම ආහාරයට ගන්නා මේද ප්‍රභවය පොල් හා පොල්තෙල්ය. පොල්තෙල් හා පොල්වල ඇත්තේද සංතෘප්ත මේදය වන අතර, එය රසායනිකව මධ්‍යස්ථ දම්වැල් ආකාරයෙන් පිහිටා ඇති බැවින්, එම මේදය ශරීරය තුළදී ඉක්මනින් දහනය වේ. එම නිසා රුධිර නාළ අවහිර කිරීමේ අවදානම, කිරි

සහ මස් වැනි සත්ත්ව තෙල්වල ඇති සංතෘප්ත මේදවලට වඩා අඩුය. එනමුදු අධි කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්ව හා රුධිර නාළ අවහිරතා ඇති අයට හා එම රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඇති අයට පොල්තෙල් වෙනුවට, අසංතෘප්ත තෙල්, විකල්පයක් ලෙස භාවිතා කිරීම සුදුසුය.

පස් දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් දිනකට එක් පොල් ගෙඩියක් භාවිතා කිරීමෙන් මේදය භාවිතා කිරීම සීමා කළ හැකිය.

පොල්වල 34% මේදය ද, 3% ප්‍රෝටීන ද, 15% පිෂ්ඨය ද අඩංගු වේ. එබැවින් පොල්කිරි පමණක් භාවිතා කිරීමට වඩා පොල් මිශ්‍ර ආහාර ගැනීමෙන් (උදා: පොල් සම්බෝල, රොටී, පිට්ටු, පොල් මිශ්‍ර කොළ මැල්ලුම්) පොල්වල ඇති අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ද ලබාගත හැකිය.

අසංතෘප්ත මේදය

මෙය බහු හා ඒක අසංතෘප්ත ලෙස වර්ග දෙකකි.

1 ඒක අසංතෘප්ත මේදය

ඒක අසංතෘප්ත මේද මගින් හෘද රෝග ඇතුළු රුධිර වාහිනී අවහිරතා සහිත රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි. ඒක අසංතෘප්ත මේද අඩංගු ආහාර ලෙස අලිගැටපේර, කජු මද, රටකජු, තලතෙල්, තල, කොට්ටං, ඔලීව් තෙල්, කැනෝලා තෙල් සඳහන් කළ හැක. මේවා දිනපතා ආහාරයට එකතු කරගැනීම යෝග්‍යය.

2 බහු අසංතෘප්ත මේදය

රුධිර නාළවල මේදය තැන්පත්වීම වැළැක්වීමට හා රුධිරය කැටිගැසී රුධිරනාළ අවහිරවීම වැළැක්වීමේ හැකියාව බහු අසංතෘප්ත මේදවලට (ඔමේගා 3 සහ 6) ඇත. හෘදයාබාධ සහ අංශ භාග වැනි රෝග වළක්වන ගුණය ඇති නිසා මෙම මේද හදවතට හිතකර මේද ලෙස හඳුන්වයි.

අපගේ ශරීරය ගොඩ නැගී ඇති සෛල පටල නිපදවීමටද, ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂාව ලබාදෙන ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයට ද, මෙම මේද අම්ල වර්ගය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ළදරුවන් සහ ළමයින්ගේ මොළය සහ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයට ද, ඇස්වල පෙනීම ඇති කිරීමට ද, බහු අසංතෘප්ත මේදය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

DHA මේද අම්ලය

DHA නැමති බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලය මව්කිරි වල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ඇත. ගර්භණී හා කිරිදෙන මව්වරුන් මාළු සහ තද කොළ පැහැති කොළ වර්ග ආහාරයට ගැනීමෙන් මව්කිරි වල ඇති DHA ප්‍රමාණය වැඩිවන අතර, ළදරුවන් සහ ළමයින්ගේ මොළය සහ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයට ද, පෙනීම ඇති කිරීමට ද, මෙය ඉතා වැදගත් වේ.

බහු අසංතෘප්ත මේදය අඩංගු ආහාර ලෙස මාළු, තල, තලතෙල්, සෝයාතෙල්, සූරියකාන්ත තෙල්, ඉරිඟු තෙල් සහ කජු වැනි තෙල් සහිත විවිධ ඇටවර්ග ගත හැකිය.

ට්‍රාන්ස් මේදය

අසංතෘප්ත මේද අම්ල අධික උෂ්ණත්වයක දහනය කිරීමේදී, මෙම මේද කාණ්ඩය ඇති වේ. ට්‍රාන්ස් මේදය මගින් ශරීරයේ අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් වර්ග ඉහළ ගොස්, රුධිර වාහිනී අවහිරතා ඇති වීම සහ හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

ෆාම් තෙල් සහ එළවළු තෙල් වැනි අනෙකුත් අසංතෘප්ත තෙල් යොදා ආහාර ගැඹුරු තෙලේ බැද ගැනීමේදී මෙම අහිතකර ට්‍රාන්ස් තෙල් ඇති වේ. මේ නිසා මෙම එළවළු තෙල් වර්ග, ආහාර ගැඹුරු තෙලේ බැද ගැනීමට නොගත යුතුය.

එසේම මෙම අසංතෘප්ත තෙල් බැදීමෙන් පසුව නැවත නැවත භාවිතා කිරීමේදී ට්‍රාන්ස් තෙල් මට්ටම ඉහළ යන නිසා එය ද නොකළ යුතුය.

පොල්තෙල් වල ඇත්තේ සංතෘප්ත තෙල් වර්ගයක් වන බැවින්, එය ගැඹුරු තෙලේ බැදීමට මෙන්ම, භාවිත කළ තෙල් නැවත වාරයක් භාවිතයට සුදුසුය. පොල් තෙල් මගින් ට්‍රාන්ස් තෙල් ඇති වීමේ අවදානම අඩුය.

පේස්ට්‍රි, පැටිස් වැනි බේකරි නිෂ්පාදනවලද, කට්ලට්, රෝල්ස්, වැනි ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද ආහාර වලද, බිස්කට් කේක් සහ සමහර මාගරීන් වර්ග වල ද, අධික ලෙස ට්‍රාන්ස් මේදය අන්තර්ගත බැවින්, එම ආහාර ගැනීම සීමා කළ යුතුය.

කොලෙස්ටරෝල්

කොලෙස්ටරෝල් නම් මේදය, ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍ය වන මේද කොටසක් වන අතර එය ශරීරය තුළම නිපදවා ගත හැක. රුධිර වාහිනී අවහිරතා සහ අධි කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්ව ඇති අය කොලෙස්ටරෝල් අධික ආහාර සීමා කළ යුතුය. මස්, බිත්තර, යොදය සහිත කිරි, චීස්, සහ ඉස්සන් වැනි ආහාරවල කොලෙස්ටරෝල් බහුලව ඇත.

ශ්‍රී ලාංකිකයින්ගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව සැලකීමේදී, ආහාර පිසීම සඳහා අධික ලෙස තෙල් භාවිතයත්, තෙල් අධික ක්ෂණික ආහාර භාවිතයත්, නිවසේ පිළියෙල කළ ආහාරවලට වඩා පිට අවන්හල්වල ආහාරවලට වැඩි රුචිකත්වයක් දැක්වීමත් සීඝ්‍ර ලෙස වැඩි වී ඇත. මේ නිසා තරබාරුව, දියවැඩියාව, හා හෘද රෝග ඇති වීමේ අවදානම වැඩි වී ඇත.

නිරෝගී දිවියක් උදෙසා මේද ආහාර ගත යුත්තේ කෙසේද ?

නිරෝගී දිවි පැවැත්ම උදෙසා තෙල් සහ මේදය අඩංගු ආහාර සීමා සහිතව සුදුසු අනුපාතවලින් ගැනීම යෝග්‍යය.

- ආහාර මගින් ලබාගන්නා ශක්තියෙන් මේද වශයෙන් ලබා ගත යුත්තේ 15 - 30% අතර ප්‍රමාණයකි. එම නිසා සියළු මේද ආහාර භාවිතය සීමා කළ යුතුය.
- සංතෘප්ත මේද ආහාර මගින් ලබාගන්නා ශක්තිය මුළු මේද ආහාරයෙන් 10% ක් නොඉක්මවිය යුතුය.
- කිරි යොදය, බටර්, චීස් වැනි කිරි යොදය මිශ්‍ර ආහාර, ඌරු මස් සහ අනෙක් මස්වල ඇති මේද කොටස්, ක්ෂණික ආහාර වර්ග ආහාරයට ගැනීම සීමා කළ යුතුය.
- අත්‍යවශ්‍ය බහු අසංතෘප්ත මේද සහිත ආහාර 6 - 10% අතර ප්‍රමාණයක් (මුළු මේද ආහාරවලින්) දිනපතා ආහාරයට ගන්න. මාළු, තල, තලතෙල් ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් මෙය ලබාගත හැකිය.
- ඉහත මේද කාණ්ඩ දෙක හැරුණු විට ඉතිරිය ඒක අසංතෘප්ත ගණයේ මේදවලින් ලබාගැනීම යෝග්‍යය. අලිපේර, කජුමද, රටකජු, තල හා කොට්ටං වැනි ශ්‍රී ලාංකීය ආහාරවල මෙම මේද වර්ගය අඩංගුය.
- ට්‍රාන්ස් මේදය නැමති ඉතා අහිතකර මේද කොටස් අඩංගු ආහාර ගැනීම අවම කළ යුතුය.
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම හා ක්‍රියාශීලී දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම මගින්, අනවශ්‍ය මේද කොටස් දහනය කිරීමට ඉඩ සලසන්න.

7 සීනි, පැණිරස කෑම, ලුණු සහ ලුණු සහිත ආහාර භාවිතය අඩු කරන්න.

සීනි

අධික සීනි සහිත ආහාර මොනවාද ?

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සීනි සහ පැණිරස කෑමවලට තදබල කැමැත්තක් දක්වයි. සීනි යෙදූ තේ හා කෝපි පානය කිරීම අපගේ පුරුද්දකි. කෘතිම බීම වර්ග හෝ සීනි යෙදූ බෝතල් කළ පළතුරු යුෂ, අයිස්ක්‍රීම්, කේක්, බිස්කට් හා චොකලට් වර්ග එමෙන්ම විවිධ ටොෆි සහ කැන්ඩි වර්ගවලද අධික සීනි ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගතව ඇත. අධික සීනි සහිත මෙම ආහාර දිනපතා භාවිතය සුදුසු නැත.

සීනි අධික ආහාර දීර්ඝකාලීන ගැනීම නිසා සිදුවන අහිතකර බලපෑම් මොනවාද?

සීනි හෝ සීනි අධික ආහාර ගැනීමෙන්, එක්වරම රුධිරයේ සීනි මට්ටම විශාල ලෙස ඉහළ යාම සිදු වේ. දීර්ඝ කාලීනව සීනි අධික ආහාර ගැනීමේදී නිතර ඉහළ යන රුධිරයේ සීනි මට්ටම මගින් අග්න්‍යාශයේ ඇති සෛල අධි උත්තේජනය කර විනාශ කර දමයි. මෙය දියවැඩියා රෝගයට මග පාදයි.

සීනි සහිත ආහාර දීර්ඝ කාලීනව ගැනීම නිසා ශක්ති අතිරික්තයක් ශරීරය තුළට එක්වන අතර, මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස තරබාරුවද, එමගින් දියවැඩියාවද, අධි රුධිර පීඩනය හා පිළිකා වැනි බොහෝමයක් රෝගවලට ඇති අවදානම ද වැඩි වේ.

දත් දිරායාම

සීනි පරිභෝජනය සහ දත් දිරායාම අතර සෘජු සම්බන්ධතාවයක් ඇත. බත්, අල, බතල, ධාන්‍ය, වැනි පිටි සහිත ආහාරවල ඇති සීනි, පලතුරු හා නැවුම් කිරිවල ඇති සීනි, දත් දිරායාම කෙරෙහි බලපෑමක් නොකරන අතර, සීනි කෘතිමව එකතු කළ ආහාර නිසා දත් දිරායාම සිදු වේ.

සීනි භාවිතය අවම කරගත හැක්කේ කෙසේද ?

සීනි හෝ සීනි යෙදූ ආහාර භාවිතය අවම කිරීමෙන් හා පලතුරු හා එළවළු වැනි ස්වභාවික ආහාර වල ඇති රසයට දිව හුරු කර ගැනීමෙන් මෙම අවදානම් තත්ත්ව මග හරවා ගත හැකිය.

ලුණු

කෘතිම ලුණු භාවිතය අවශ්‍ය වන්නේද ?

ශ්‍රී ලාංකිකයන් ආහාර රස කිරීමට ලුණු යොදා ගන්නා අතර, ලුණු මගින් ශරීරයට සෝඩියම් නම් ඛනිජ ලවණය ලැබේ. එදිනෙදා ගන්නා ස්වභාවික ආහාරවල ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සෝඩියම් ලවණය අඩංගු නිසා කෘතිම ලුණු භාවිතය අවශ්‍ය නැත. එහෙත් දිනකට තේ හැන්දක් (ග්‍රෑම් 5ක) පමණ ලුණු ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එක්කර ගැනීමට පුළුවන.

ලුණු භාවිතය සීමා කළ යුත්තේ ඇයි ?

ලුණු හා අධි රුධිර පීඩනය අතර සෘජු සම්බන්ධතාවයක් පවතින බැවින් ලුණු භාවිතය සීමා කළ යුතුය. එමෙන්ම අධි රුධිර පීඩනයෙන් පෙලෙන අයට ලුණු භාවිතය, ඉතාමත් සීමා සහිත විය යුතු අතර, පොටෑසියම් අඩංගු එළවළු, පලතුරු ආහාරයට එක් කර ගැනීම මගින් ලුණුවල බලපෑම තව දුරටත් අවම කර ගත හැක.

ලුණු අධික ආහාර මොනවාද ?

අප වෙළඳපොලෙහි දක්නට ලැබෙන පිරි සැකසුම් කරන ලද විවිධ ආහාර වර්ගවල විස්කෝතු, ක්ෂණික නූඩ්ලස්, සෝස්, අච්චාරු, චට්නි, බටර්, සොසේජස්, මීට්බෝල්ස්, පේස්ට්‍රි හා සුප්කැටවල ලුණු අධිකය. කරවල, හාල්මැස්සන් ලුණු යොදා කල්තබාගන්නා නිසා ඒවා පිළියෙල කිරීමේදී ලුණු ඉවත් කිරීමට, පිසීමට පෙර උණු වතුරේ ස්වල්ප වේලාවක් තබා සෝදාගැනීම යෝග්‍යය.

ලුණු භාවිතය අඩු කිරීමට
පහත පියවර අනුගමන කරන්න.

1. කෑම පිස ගැනීමට යොදාගන්නා ලුණු ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩු කරන්න.
2. රස වැඩි කිරීමට අනෙකුත් කුළු බඩු යොදාගන්න.
3. අවන්හල්වලින් ආහාර ගැනීම වෙනුවට ලුණු අඩුවෙන් යොදා නිවසේදී පිළියෙල කරන ආහාර අනුභවයට පුරුදු වන්න.
4. පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාර අනුභවය සීමා කරන්න.
5. අවන්හල්වලින් අනුභව කරන කෙටි ආහාර සීමා කරන්න.

8 පිරිසිදු ජලය වැඩිපුර පානය කරන්න.

අපගේ ශරීරයේ තුනෙන් දෙකකටත් වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ ජලයයි. ශරීරය තුළ සිදුවන විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලි සඳහා ජලය අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයකි.

ජලය පානය කළ යුත්තේ ඇයි?

උණු කර නිවාගත් ජලය පානයට සුදුසු අතර, දිනකට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය දවස පුරා සමානව බෙදී යා යුතුයි. එනම් ජලය පානය කිරීමට පිපාසය දැනෙන තුරු සිටිය යුතු නැත. ශ්‍රී ලංකාව ඝර්ම කලාපීය රටක් වන නිසා ශරීරයෙන් ජලය පිටවීම වැඩිය. එමෙන්ම මුත්‍රා පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වැළඳීමේ අවදානම අඩු කිරීමට, ජලය දිනකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය පානය කිරීම වැදගත්ය. දිනකට එක් පුද්ගලයෙකු ජලය ලීටර් 1.5 -2.0 (වීදුරු 7-8) දක්වා ප්‍රමාණයක් පානය කළ යුතු අතර, ශරීරයේ බර අනුව පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

ජලය පිරිසිදු කිරීම

ජලය විවිධ ක්‍රමවලින් අපවිත්‍ර වේ. බැක්ටීරියා, පරපෝෂිතයන්, වෛරස වැනි රෝගකාරක නිසාද, කෘමිනාශක, කාර්මික අපද්‍රව්‍ය, බැරලෝහ, නයිට්‍රේට හා ෆ්ලෝරයිඩ වැනි රසායනික ද්‍රව්‍යයද මෙයට හේතු වේ. ජලය පිරිසිදු කිරීම සඳහා හොඳින් ජලය උණු කර නටවා ගත යුතු අතර, එමගින් රෝග ඇති කරන ජීවීන් විනාශ වන අතර, ජලයේ පවතින තාවකාලික කඨිනතාවය අඩු කර ගැනීමට පුළුවන. එහෙත් ජලයට එකතු වූ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට මෙය එතරම් සුදුසු ක්‍රමයක් නොවනු ඇත. එමෙන්ම ජලයෙහි ෆ්ලෝරයිඩ අධික ප්‍රදේශවල ජීවත් වන අය ජලය පිරිසිදු කිරීම සඳහා ජල සම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලය මගින් විශේෂයෙන් මෙම කාර්යය සඳහා නිෂ්පාදනය කරන ලද හෝ ශ්‍රී ලංකා දන්ත වෛද්‍ය සංගමය මගින් නිර්දේශිත ගෘහස්ථ වතුර පෙරණය භාවිතා කළ යුතුය.

තේ හා කෝපි

තේ සහ කෝපි ශ්‍රී ලාංකිකයන් අතර ප්‍රචලිත උත්තේජක පාන වේ. තේ වල අඩංගු ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහිත "ෆ්ලේවනොයිඩ" මගින් රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය පාලනය කරන අතර, රුධිර පීඩනය කෙරෙහි ඇති කරන බැලපෑම මගින් හෘද රෝග ඇති කිරීමේ අවදානම අඩු කරයි. එහෙත් තේ වල අඩංගු ටැනින් වැනි සංඝටක මගින් ආහාරයේ ඇති යකඩ අවශෝෂණය වළක්වන බැවින්, ආහාර ගැනීමට පෙර හෝ පසු පැය දෙකක් පමණ යන තෙක් තේ පානය කිරීම සුදුසු නොවනු ඇත. නිතර කෝපි පානය සුදුසු නොවන අතර, එය රුධිර පීඩනය වැඩි වීමට හා හෘද ස්පන්දනයේ අසාමාන්‍යතා ඇති වීමට හේතු විය හැකිය.

ස්වභාවික පාන වර්ග

තැඹිලි, කුරුම්බා වැනි ස්වභාවික පාන වර්ග ද, බෙලිමල්, රණවරා, ඉරමුසු හා කොළ කැඳ වැනි ඖෂධීය පාන වර්ග ද, ශරීරයට හිතකර අතර, එමගින් ශරීරයට අවශ්‍ය ඛනිජ ලවණ හා ඖෂධීය ගුණය ද ලැබේ.

කෘතිම බීම වර්ග

කෘතිම සිසිල් බීම හා කෘතිම පළතුරු යුෂ බොහොමයක් සීනිවලින් පිරී ඇත. තවද මෙම කෘතිම බීම වර්ග පිළියෙල කරනු ලබන්නේ කල්තබා ගැනීමට යොදන රසායන ද්‍රව්‍ය, වර්ණ කාරක, රසකාරක හා සුවඳකාරක භාවිත කරමිනි. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය ආසාත්මිකතාවය, ඇදුම, හතිය, පීනස හා පිළිකා වැනි රෝග තත්වයන් ඇති වීමට හේතු විය හැකිය. තවද, කෝලා වැනි බීම වර්ග දත්වල එනමලයට හානි කරන අතර, මෙවැනි රසකළ බීමවලට කුඩා දරුවන් පුරුදු වීම නිසා ප්‍රධාන ආහාර වේල් මගහැරීම නිසා වර්ධනයේ ගැටළු මතුවිය හැකිය.

9 පිරිසිදු ආරක්ෂාකාරී ආහාර අනුභව කරන්න.

අපගේ සංකීර්ණ ජීවන රටාවත් සමග නැවුම් ආහාර සපිරි සම්ප්‍රදායානුකූල ආහාර රටාවෙන් බැහැරව, අප අවන්හල්වල පිළියෙල කළ කෑම, ක්ෂණික කෑම හෝ, සකස් කළ කෑම භාවිතයට ක්‍රමයෙන් හුරුවෙමින් පවතී. මෙම කෑම අපවිත්‍ර වීමේ අවදානම, නිවසේ පිළියෙල කළ ආහාරවලට වඩා ඉතා වැඩිය.

ආහාර අපවිත්‍රවන විවිධ ක්‍රම මොනවාද ?

බැක්ටීරියා, වෛරස හා විවිධ දිලීර වර්ග ඇතුළු නොයෙකුත් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ද, ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී මිශ්‍ර වන විවිධ අහිතකර ද්‍රව්‍ය නිසා ද, ආහාර නිෂ්පාදනයේදී ආහාරයට එකතු කරන විවිධ ද්‍රව්‍ය නිසා ද, ආහාර අපවිත්‍රවීම හෝ ආහාරයට නුසුදුසු වීම සිදු වේ. ලෝහ භාජන භාවිතය, එම භාජනවල ඇඹුල් සහිත ආහාර පිසීම හා වගාවන්ට යොදන කෘමි නාශක ශරීර ගත වීම නිසා වකුගඩුවලට අහිතකර බලපෑම් ඇති වේ.

මීට අමතරව ආහාර නිෂ්පාදනයේදී නිෂ්පාදකයින් හා වෙළෙන්දන් විසින් සිදු කරන විවිධ අක්‍රමිකතා නිසා ආහාර අපවිත්‍ර වේ. මාළු නරක්වීම වැළැක්වීම සඳහා ෆෝමලීන් එකතු කිරීම, භාවිතයට නුසුදුසු වර්ණක සමහර ආහාරවලට එකතු කිරීම, ආහාර රස ගැන්වීම සඳහා සැකරින් වැනි රසකාරක යොදා ගැනීම, කහකුඩු සමග දහයියා කුඩු මිශ්‍රකිරීම හා නැවුම් කිරිවල ඝණත්වය වැඩිකිරීම සඳහා යූරියා එකතු කිරීම වැනි ක්‍රියා ඉන් සමහරකි.

එළවළු සහ පලතුරු

ඔබගේ ගෙවත්තෙන් නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ලබාගත හැකිනම් එය වඩා ආරක්ෂාකාරීය. හැකි සෑම විටම නැවුම් එළවළු සහ පළතුරු පමණක් මිලදී ගන්න.

ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර එළවළු සහ පලා වර්ග කිහිප වරක්, හොඳින් ජලය යොදා සෝදා පිරිසිදු කළ යුතු අතර, එමගින් විෂබීජ හා රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉවත් වේ. පලතුරු කෑමට පෙර සබන් යොදා හොඳින් සෝදා ගැනීම හා සුදුසු පළතුරුවල පිට පොත්ත ඉවත් කර ආහාරයට ගැනීම සුදුසුය.

මාළු

මත්ස්‍ය ආහාර ඉක්මණින් නරක් වීමේ හැකියාව ඇති නිසා, අලුත් මාළු පමණක් මිලදී ගත යුතුයි. මාළුවාගේ ඇස් බොඳ වීමෙන් තොරව පැහැදිලිව, දීප්තිමත්ව තිබිය යුතු අතර, කොරපොතු සහ සම දීප්තිමත් ස්වභාවයෙන් යුතු විය යුතුය. මාළුවාගේ සිරුර ඇඟිල්ලෙන් එබීමේදී ඇතුළට එබීමක් නොමැතිව තද ගතියකින් යුක්ත විය යුතුය. මාළුවාගේ කරමල් දීප්තිමත් රතු පැහැයෙන් යුක්ත වීම සහ මාළු කැපීමෙන් පසු, මස රතු පැහැයට පෙනේ නම් එමගින් අලුත් මාළු හඳුනාගත හැකිය.

මස්

දීප්තිමත් රතු හෝ රෝස පැහැයෙන් යුතු අතින් ඇල්ලූ විට ලිස්සන හෝ සෙවල ස්වභාවයක් නොමැති මස් පමණක් ආහාරයට සුදුසුය. ශීතරකණ තුළ මස් දිගු කලක් තැබූ විට මස් වියළී, ශීත පිළිස්සුම් ඇතිවිය හැක. එවැනි මස් ආහාරයට නුසුදුසුය.

බිත්තර

බිත්තර සමග මිශ්‍ර වී “සැල්මොනෙල්ලා” වැනි අහිතකර රෝග කාරක ශරීරයට ඇතුළු වීමට ඉඩ ඇති බැවින් භාවිතයට පෙර බිත්තර ආහාරයට සුදුසුදැයි පරීක්ෂා කළ යුතුය. කුකුළු අසූචි තැවරී ඇති බිත්තර හෝ බිඳී ඇති බිත්තර මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න. බිත්තර බිඳීමට පෙර

සබන් යොදා හොඳින් සෝදන්න. වතුර භාජනයක බැස්සවූ විට නරක් වූ බිත්තර උඩ මතුවේ. බිත්තර විවෘත කළ විට සියුම් දුර්ගන්ධයක් හෝ පැහැය වෙනස්වීමක් තිබුණහොත් එවැනි බිත්තර භාවිතයට සුදුසු නැත. බිත්තර හොඳින් තම්බා හෝ බැද ගැනීමෙන් පසු ආහාරයට එක්කර ගැනීම ආරක්ෂාකාරිය. අමු බිත්තර හෝ බාගෙට තැම්බූ බිත්තර මගින් රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් ඇත.

කිරි

කිරි ඉක්මනින් නරක් වීමේ අවදානම ඇති ආහාරයකි. නැවුම් කිරි හොඳින් උණු කර නටවා පානය කළ යුතුයි. කිරි හෝ කිරි ආහාර මිළ දී ගැනීමේදී නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ගැන සැලිකිලිමත් විය යුතුය. පාස්චරීකරණය කරන ලද කිරි හා යෝගට් ඇතුළු කිරි ආහාර මිළදී ගැනීමට පෙර, ඒවා ශීතකරණයක ගබඩා කර තිබේදැයි සැලකිලිමත් විය යුතුය.

පාස්චරීකරණය කළ කිරි දින හතරක් පමණක් ශීතකරණයක තබාගත හැකි අතර, ජීවාණුහරණය කළ කිරි මාස හයක් ශීතකරණයක ගබඩා නොකොට කල්තබාගත හැකිය. එහෙත් ජීවාණුහරණය කළ කිරි විවෘත කළ වහාම ශීතකරණයක තැබිය යුතුය.

ධාන්‍ය හා ඇට වර්ග

අප ආහාරයට ගන්නා විවිධ ධාන්‍ය වර්ගවල පුස් හා දිලීර වැඩීම නිසා විවිධ විෂ ද්‍රව්‍ය එම ආහාරයට එකතු වේ. කජු, බඩඉරිඟු, රටකජු, මිරිස් සහ පොල් (කොප්පරා) වල වැවෙන පුස් වර්ග නිසා ශරීරයට අහිතකර " ඇෆ්ලෝටොක්සීන්" වැනි විෂ වර්ග එකතු වේ. මෙය පිළිකා කාරකයකි. ධාන්‍ය හා කජු වර්ග මිළ දී ගැනීමේදී අවපැහැ ගැනුනු හෝ රසය වෙනස් වූ ඒවා මිළ දී ගැනීමෙන් වළකින්න.

ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර

ටින් කරන ලද ආහාර ද්‍රව්‍ය මිළ දී ගැනීමට පෙර ඇසුරුම නොතැලුන, මල නොබැඳුනු, පිම්බීමකට ලක්නොවූ හා සිදුරු රහිත ඇසුරුමක් දැයි සැලකිලිමත් විය යුතුය. තවද, පැකට් කරන ලද ආහාරවල මුද්‍රාව බිඳී ඇති දැයි

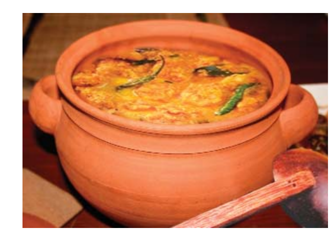
සැලකිලිමත් විය යුතුය. එවැනි ආහාර භාවිතයට සුදුසු නැත. එමෙන්ම කල් ඉකුත්වීමේ දිනය ගැන ඉතාමත් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

E අංකය

පිරිසැකසුම් කරන ලද ආහාරවලට එකතු කරනු ලබන කල්තබාගැනීම සඳහා යොදන ලද රසායනික ද්‍රව්‍ය, එනම් ආහාර කල්තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍ය, වර්ණ කාරක, රසකාරක, සුවඳකාරක, ආහාර ඇසුරුමේ සඳහන් කර ඇති දැයි මෙන්ම ඒවාට අනුමත E අංකය සඳහන් කර ඇති දැයි සැලකිලිමත් වන්න.

ආහාර පිසීම

ආහාර පිසීමට පෙර බඳුන් හොඳින් සෝදා වියළා ගැනීම වැදගත්ය. මෙම බඳුන් මැටි බඳුන් නම් වඩාත් සුදුසුය. එමෙන්ම මස්, මාළු කැපීමට යොදා ගන්නා පිහිය සබන් යොදා පිරිසිදු කිරීමෙන් පසුව එළවළු, පලතුරු කැපීමට භාවිතා කළ යුතුය. පිසූ ආහාරය බෙදීමට වෙනමම හැඳි භාවිතා කිරීම වැදගත් වන අතර, ආහාර පිසීමට පෙර, ආහාර අනුභවයට පෙර හා වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු හා කුඩා ළමයින්ට ආහාර කැවීමට පෙර සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදාගත යුතුය.



ආහාර පිසීමේදී එහි අඩංගු විෂබීජ විනාශ වන බැවින් විශේෂයෙන් මස්, මාළු, බිත්තර හොඳින් පිස ගැනීම වැදගත්ය. පිසූ ආහාර පැය දෙකක් ඇතුළත ආහාරයට ගත යුතු අතර, පසුව ආහාර ගැනීමට අදහස් කරයි නම් ශීතකරණයක ගබඩා කර නැවත ආහාරයට ගැනීමේදී හොඳින් රත් කර ගැනීම යෝග්‍යය.

ආහාර සුරක්ෂිතව තැබිය හැකි උණුසුම් පරාසය කුමක්ද ?

ආහාරයේ රෝගකාරක විෂබීජ වැඩීම වළක්වා ගැනීමට සෙ.ශ්‍රේ. අංශක 5 පහළ උෂ්ණත්වයක ගබඩා කිරීම හෝ සෙ.ශ්‍රේ. අංශක 70 ක ඉහළ උෂ්ණත්වයේ පිස ගැනීම වැදගත් වේ.

10 ව්‍යායාම හා ක්‍රියාශීලී වීම මගින් ප්‍රිය මනාප සහ නිරෝගි සිරුරක් පවත්වාගන්න.

පුද්ගලයෙකු කිනම් වයස් කාණ්ඩයක වුවද, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ තත්ත්වය තීරණය කිරීමට, ශරීරයේ බර, ඉතාම වැදගත් සාධකයකි.

උසට සරිලන නියමිත බර පවත්වා ගැනීමට පෝෂ්‍යදායි ආහාර පාන නිසි ප්‍රමාණයට ගැනීමත් දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමත් කළ යුතුය.

ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය

පුද්ගලයෙකුගේ උසට සරිලන නියමිත බර ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමේ මිනුම් දණ්ඩ BMI අගය හෙවත් "**ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය**" නමින් හැඳින්වේ. BMI අගය තීරණය කිරීමට පුද්ගලයෙකුගේ බර (කි.ග්‍රෑම්) ඔහුගේ උසෙහි වර්ගයෙන් (මීටර් වලින්) බෙදිය යුතුය.

$$\text{BMI අගය (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය)} = \frac{\text{ශරීරයේ බර (කි.ග්‍රෑම් වලින්)}}{\text{උස x උස (මීටර් වලින්)}}$$

සුදුසු බර : BMI අගය 18.5 - 25 අතර

නිරෝගි පුද්ගලයෙකුගේ එනම් උසට සරිලන ශරීර බර ඇති අයෙකුගේ අගය ඉහත පරාසය තුළ තිබිය යුතුය.

අඩු බර : BMI අගය 18.5 ට අඩු

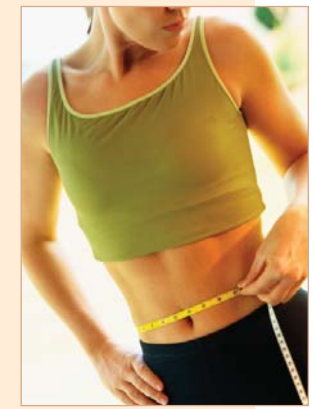
පුද්ගලයෙකුගේ BMI අගය 18.5 ට වඩා අඩුනම් ඔහු හෝ ඇය අඩු බර හෙවත් මන්ද පෝෂණ තත්ත්වයකින් පෙලේ. මන්ද පෝෂණය ඇති පුද්ගලයන්ට ඇනීමියාව ඇතුළු විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ඌණතා රෝග ඇති වීමේ අවදානමද, විවිධ ආසාදන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානමද වැඩිය.

අධි බර : BMI අගය 25 - 30 අතර

තරබාරු : BMI අගය 30 ට වැඩි

BMI අගය 25 ට වැඩි වූ විට අධිබර හෝ තරබාරු ගණයට වැටේ. ශරීර බර වැඩි අයට හෘද රෝග, දියවැඩියාව, අධි කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය, අධි රුධිර පීඩනය ඇතුළු රුධිර නාළ අවහිරතා රෝග වැළඳීමේ අවදානම ඉතා වැඩිය.

ඉණ වට ප්‍රමාණය (WAIST CIRCUMFERENCE)



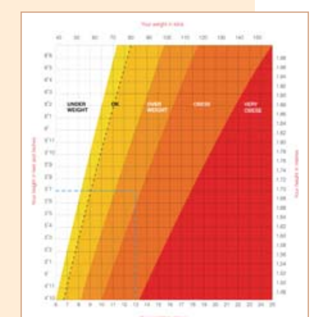
පුද්ගලයෙකුගේ ඉණ වට ප්‍රමාණයත් (බඳ වටා ඇති මේද ප්‍රමාණය) එම පුද්ගලයාගේ දියවැඩියාව, හෘද රෝග හා රුධිර නාළ අවහිරතා රෝග වැළඳීමේ අවදානමක් අතර දැඩි සම්බන්ධයක් පවතින බව සොයාගෙන ඇත.

එම රෝග සඳහා අඩු අවදානමක් ඇති නිරෝගි කාන්තාවකගේ (ආසියානු) ඉණවට ප්‍රමාණය අඟල් 31ට (සෙ.මී. 79 ට) වඩා අඩු විය යුතු අතර, පුරුෂයෙකුගේ එය අඟල් 35 (සෙ.මී. 89ට) වඩා අඩුවිය යුතුය.

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

ඔබ සෘජුව සිටගත් විට, අවසාන ඉල ඇටය සහ උකුල් ඇටය අතර හරි මැදින් වූ බඳේ වටප්‍රමාණය, ඉණේ වටප්‍රමාණය වේ. මෙය බොහෝ පුද්ගලයෙන්ගේ නාභිය හරහා ගමන් කරයි.

ළමා සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන



උපතේ සිට වයස අවුරුදු 5 දක්වා දරුවන්ගේ වර්ධනය මැන බැලීම සඳහා ළමා සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහන භාවිතා කරන අතර, ළමා මාතෘ සායන මගින් මෙය සිදු කරයි.

ව්‍යායාම හා ශාරීරික ක්‍රියා

වැඩිහිටි වයස (අවුරුදු 18 -65)

ශරීරය නිරෝගීව, නිසි බරින් පවත්වා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියෙකු දිනකට පැය බාගය බැගින් සතියකට දින පහක් ව්‍යායාමයක හෝ කය වෙහෙසා කරන කාර්යයක නිරත විය යුතුය. එසේම අවම වශයෙන් සතියකට දින දෙකක් මාංශ පේෂීන් වර්ධනය කරන ව්‍යායාමයක නිරත විය යුතුය.

වේගයෙන් ඇවිදීම, දිවීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම හෝ එල්ලේ, වොලිබෝල්, දැල්පන්දු, බැඩ්මින්ටන් යනාදී විවිධ ක්‍රීඩාවල නිරත වීම මෙන්ම අතු ගෑම, ගෙවතු වගාව, ගෙවතු පිරිසිදු කිරීම, හේන්වල සහ කුඹුරුවල වැඩ ඇතුළු සියළු දේ ව්‍යායාම හෝ කය වෙහෙසා සිදුකරන කාර්යයන් වේ.

ළමා හා යොවුන් විය (අවුරුදු 5 - 18 දක්වා)

ළමයින් හා යොවුන් වියේ දරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට පැය එකක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක හෝ ව්‍යායාමයක නිරත විය යුතුය.

මෙම ව්‍යායාම මධ්‍යස්ත ක්‍රියාශීලි හා වේගවත් ව්‍යායාම විය යුතුය. උදා:- දිවීම, උස හා දුර පැනීම, රිටි පැනීම, කවපෙත්ත / යගුලිය විසි කිරීම වැනි මලල හා ජවන පිටිය ක්‍රීඩා, පිහිනීම, ක්‍රිකට්, පාපන්දු, වොලිබෝල් හා දැල්පන්දු වැනි සාමුහික හෝ කණ්ඩායම් ක්‍රියාය.

ගර්භනී හා කිරි දෙන මව්වරුන්

වෙනත් සෞඛ්‍යමය ගැටළුවක් නොමැති ගර්භණී හා කිරි දෙන මව්වරුන් සඳහා හැකි සෑම දිනකම සුපුරුදු දෛනික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් සහ අවම වශයෙන් පැය භාගයක් වෛද්‍ය උපදෙස් මත සුදුසු ව්‍යායාම කිරීම යෝග්‍ය වේ. විශේෂයෙන් මෙය ගර්භණී සමයේදී සිදුවිය හැකි අනවශ්‍ය බර වැඩිවීම් පාලනයටත්, ප්‍රසූතිය පහසු කිරීමටත් උදව් වේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ ව්‍යායාම ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කෙසේ ද ?

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ ව්‍යායාම මගින් ඔබේ ශාරීරික මස් පිඬු හා විශේෂයෙන් හෘද පේෂි ශක්තිමත් කරන අතරම, සෑම ශරීර අවයවයකටම හොඳ රුධිර සැපයුමක් ලබා දෙයි. ශාරීරික ක්‍රියා හා ව්‍යායාම මානසික ප්‍රබෝධය ඇති කරන අතර, මානසික ආතතිය දුරු කරලීමටද, උදව් වේ. ආහාර පාන මගින් ශරීරයට ලබා ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණයට සමගාමීව ව්‍යායාම හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීම මගින් ඔබේ ශරීර බර තුලනය කිරීමට හැම විටම උත්සහ ගත යුතුය. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් එක දිගට කළ නොහැකි නම් එය මිනිත්තු 10 හෝ 15 කොටස් ලෙස වෙන්කර සිදු කළ යුතුය.

ආහාර සහ බර තුලනය

අධිබර ඇති අය ශරීර බර අඩු කර ගැනීමේදී, ප්‍රධාන ආහාර වේලක් සම්පූර්ණයෙන්ම මගහැරීම නොකළ යුතුය. එමෙන්ම බර අඩු කර ගැනීමේදී සතියකට උපරිම ලෙස ග්‍රෑම් 500 ත් කි. ග්‍රෑම් 1 ක් අතර ප්‍රමාණයකින් බර අඩු කර ගැනීම සෞඛ්‍යයට හිතකර නිර්දේශය වේ.

උසට සරිලන බර අඩු අය, ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය වැඩි කළ යුතුයි. මෙහිදී ශක්තිජනක හා ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර වැඩිපුර ගත යුතු අතරම, සාමාන්‍ය පරිදි තම දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුය.

දිනකට ගන්නා සියළු ආහාර, පාන ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට හා පෝෂ්‍යදායි කෙටි ආහාර වේල් දෙකකට සීමා කිරීමටත්, ආහාර වේල් අතර, කාල පරතරයක් තබා ගැනීමත් නිරෝගි සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතකට උපකාරී වේ.

සටහන්