



සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු

ශරීරයේ වර්ධනයටත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට හා ලෙඩ රෝගවලින් සුවය ලැබීමටත්, ශරීරයට ශක්තිය ලබා ගැනීමටත් ආහාර අවශ්‍ය වේ. ආහාරවලින් කුසගින්න නිවෙනවා සේ ම තෘප්තිමත්භාවයක් ද ලැබේ. එබැවින් නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගෙනයාම කායික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

6 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව, සෞඛ්‍යවත්ව ආහාර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ආහාරවේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග, ආහාර පිරමීඩය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර, ආහාරවල පාරම්පරික වටිනාකම් යන කරුණු හදාරා සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් ඇති කිරීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය අවබෝධ කර ගනිමු.



ආහාරයෙන් ලැබෙන පෝෂ්‍යපදාර්ථ

අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

1. මහාපෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය), ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)
2. ක්ෂුද්‍රපෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවණ

මහාපෝෂක හා ක්ෂුද්‍රපෝෂක ශරීරයේ පැවත්මට දායක වන ආකාරය සරලව පහත දැක් වේ.

ආහාරපානවලින් ඔබේ ශරීරයට ලැබෙන ශක්තිය මනිනු ලබන්නේ කැලරිවලිනි. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් එකකින් කැලරි හතරක් ද ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් එකකින් කැලරි හතරක් ද මේදය ග්‍රෑම් එකකින් කැලරි නවයක් ද ලෙස ශරීරයට ශක්තිය ලැබේ. ශරීරයේ මනා පැවැත්ම හා වර්ධනය සඳහා මහා පෝෂක විශාල

ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වේ. ශරීරයේ වර්ධනයට හා ක්‍රියාකාරීත්වයට විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩු හෝ සුළු ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වේ.

ශරීරයේ මනා පැවැත්ම සඳහා මෙම පෝෂ්‍යපදාර්ථ වර්ග දෙක ම අවශ්‍ය වේ.



මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අපට වැදගත්වන ආකාරය

මහා පෝෂක

9.1 වගුව

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්	බත්, කොස්, පාන්, ඉදිආප්ප, පිට්ටු, රොට් අල වර්ග (අර්කාපල්, බතල) පැණි රස ආහාර (සීනි, උක්, රසකැවිලි)	ශක්තිය ලබා දීම රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පවත්වා ගැනීම
2. ප්‍රෝටීන් සත්වමය ප්‍රෝටීන් ශාකමය ප්‍රෝටීන්	මස්, මාලු, බිත්තර, කරවල, හාල්මැස්සන්, පියලිඇට, රනිල බෝග, සෝයා නිෂ්පාදන	ශරීරයේ පටක, අස්ථි වර්ධනයට සහ අලුත්වැඩියාවට ආධාර වීම
3. ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)	පොල්, රටකපු, යොදය සහිත කිරි, කිරි ආහාර (බටර්, චීස්), මස්, පොල් තෙල්, පාම් තෙල් වැනි තෙල් වර්ග	ශක්තිය ලබා දීම මේදයේ දිය වන විටමින් උරා ගැනීමට උපකාර කිරීම



9.1 රූපය

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
විටමින් A	කහ පැහැති හෝ තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු, සත්ව අක්මා, බිත්තර කහමද, කිරි, කිරි ආහාර	රාත්‍රී පෙනීම වර්ධනය, ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීම අස්ථි වර්ධනය ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක දීම සමේ සෞඛ්‍යය රැක දීම
විටමින් B (B-1, B2, B6, B12)	නිවුඩු සහිත සහල්, කිරි, බිත්තර කහමද, පීකුදු, ඇට වර්ග, සෝයා බෝංචි	හෘදය, ස්නායු හා ජීර්ණ පද්ධතිවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට ආධාර වීම
විටමින් C	ඇඹුල් සහිත නෙල්ලි, දෙඩම්, නාරං වැනි (සිට්‍රික් කුලයේ) පලතුරු	පටක වර්ධනය හා අළුත්වැඩියාව තුවාල සුව වීමට උදව් වීම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට දයක වීම
විටමින් D	චීස්, බටර්, බිත්තර කහමද, යොදය සහිත කිරි, මාළු තෙල් (උදැසන හිරු එළියෙන් විටමින් D ස්වාභාවිකව ම ශරීරයේ නිෂ්පාදනය වේ)	අස්ථි, දත්, පටක වර්ධනයට දයක වීම
විටමින් E	පීකුදු, බිත්තර කහමද, බටර්, කොළපැහැ එළවළු, ධාන්‍ය වර්ග	සමෙහි සෞඛ්‍යය රැක දීම
විටමින් K	නිවිති, සෝයා බෝංචි, බ්‍රොකොලි, ගෝවා, කරට්, මල්ගෝවා, බෝංචි, නිවිති, මිදි, පෙයාර්ස්, වියළි මිදි	රුධිරය කැටි ගැසීමට උපකාරී වීම



බනිජ ලවණ

9.3 වගුව

කැල්සියම්	කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, පලා වර්ග, මාෂ බෝග, වියළි හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු	දත් සහ අස්ථි වර්ධනය
පොස්පරස්	කිරි, චීස්, බිත්තර, ඇට වර්ග, මාළු, මුහුදු බෙල්ලන්, සෝයා, මාෂ හෝග	අස්ථි හා දත් ශක්තිමත් වීම
යකඩ හිමි යකඩ හිමි නොවන යකඩ	මස්, පීකුදු, මාළු, වියළි හාල්මැස්සන්, කරවල, බිත්තර පියලි හා රනිල බෝග, තද කොළ පැහැති පලා (සාරණ, තම්පලා, මුරුංගා)	රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීම මතක ශක්තිය ඇති වීම
අයඩින්	මාළු, මුහුදු ආහාර, අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු, බිත්තර, චීස්, කොළ පැහැති එළවළු	ගලගණ්ඩය ඇති වීම වැළැක්වීම මන්දබුද්ධික හාවය ඇති වීම වැළැක්වීම ගබසා වීම වැළැක්වීම
සින්ක්	මුහුදු ආහාර, නිවිති, වට්ටක්කා ඇට, කජු, උගරුමස්, කුකුල්මස්, බෝංචි, හතු, පීකුදු, ධාන්‍ය වර්ග	එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය මාංශ ජේශි, අස්ථි හා සමෙහි වර්ධනය



9.2 රූපය

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

■ යකඩ උග්‍රතාව බහුලව පවතින පෝෂණ උග්‍රතාවකි. යකඩ උග්‍රතාව නිසා ඇති වන රක්තහීනතාවය අඩු කිරීමට සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සතිපතා සති 24ක් ලබා දෙන යකඩ, ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C ලබා ගන්න.

භාක්ෂුර්‍ය බලධ

ඔබ ඵදිනෙදා කැමට ගන්නා ආහාර ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු ආහාර හා මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර ලෙස ගොනු කර පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට පුවරුවක් සකසන්න

ආහාරවල අඩංගු තන්තු

ආහාරමය තන්තු යනු ශාකමය ආහාර මගින් අපට ලබෙන, ජීරණයට ලක් නොවන සංසටක වේ. මේවා ආහාර මාර්ගය ඔස්සේ ගමන් කරමින් මල සෑදීම සහ පිට කිරීම පහසු කරයි.

තන්තු බහුල ආහාර කාණ්ඩ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය
- පලා, පලතුරු, එළවළු වර්ග
- කජු, රටකජු වැනි ඇට වර්ග,
- පියලි ධාන්‍ය උදා: සෝයා, කඩල, කවිපි, මුං ඇට, පරිප්පු

ආහාර වර්ගය අනුව ද ආහාරයේ ස්වභාවය අනුව ද එහි අඩංගු තන්තුවල ප්‍රමාණය වෙනස් වන බැවින් තන්තු බහුල වන ලෙසට ආහාර ලබා ගත යුතු ය. උදාහරණයක් ලෙස අඹ කැලි ලෙස ආහාරයට ගන්නා විට තන්තු වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබේ. එහෙත් අඹ බීම සකස් කර පෙරා බීමට ගත් විට ලැබෙන තන්තු ප්‍රමාණය අඩු ය.



9.3 රූපය



අමතරව උගනිමු

තනතු ආහාරයට එක්කර ගැනීම මගින් ලැබෙන වාසි



මල පහ කිරීම පහසු වීම

අන්ත්‍රය ආශ්‍රිත පිළිකා ඇති වීමේ අවදානම අඩු කිරීම

ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමට උදව් වීම



උදරය පිරුණු ගතියක් දැනීම නිසා වැඩිපුර ආහාර ගැනීම අඩු වීම

කොලෙස්ටරෝල්, මේද අම්ල, ග්ලූකෝස් වැනි කොටස් රුධිරයට උරා ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම හා අඩු කිරීම

9.4 රූපය



භාහිරව බලමු

වෙළඳපොළේ ඇති ආහාර ලේබල්වල තනතු (Fiber) ප්‍රමාණය සටහන්ව ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

තනතු බහුල ආහාර වර්ග අඩංගු ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.



ජලය

ජලය යනු ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය සංඝටකයකි. සාමාන්‍යයෙන් විශේෂ රසක්, ගඳක් නොමැති, බාහිරව බලන විට ඇසට පෙනෙන, අපද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන ජලය බොහෝ විට පිරිසිදු ජලය ලෙස සැලකේ. බීමට සුදුසු ජලය ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා දී ඇත්තේ pH අගය 6.6-7 අතර වූ ජලයයි.

අපිරිසිදු ජලය භාවිතය නිසා කොලරාව, පාවනය, උණසන්නිපාතය, සෙංග මාලය වැනි රෝග ඇති විය හැකි ය. එබැවින් බීමට පෙර ජලය උණු කර නිවා ගැනීමට අමතක නොකළ යුතු ය.

අපට ජලය අවශ්‍ය ඇයි?

1. ශරීරයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් වීමට
2. ශරීරය විජලනයෙන් වළක්වා ගැනීමට
3. ශරීරයේ ජීරණ ක්‍රියාවලිය, අවශෝෂණ ක්‍රියාවලිය, සංසරණ ක්‍රියාවලිය හා බහිස්ප්‍රාචීය ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට
4. ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට

ජල තුල්‍යතාව

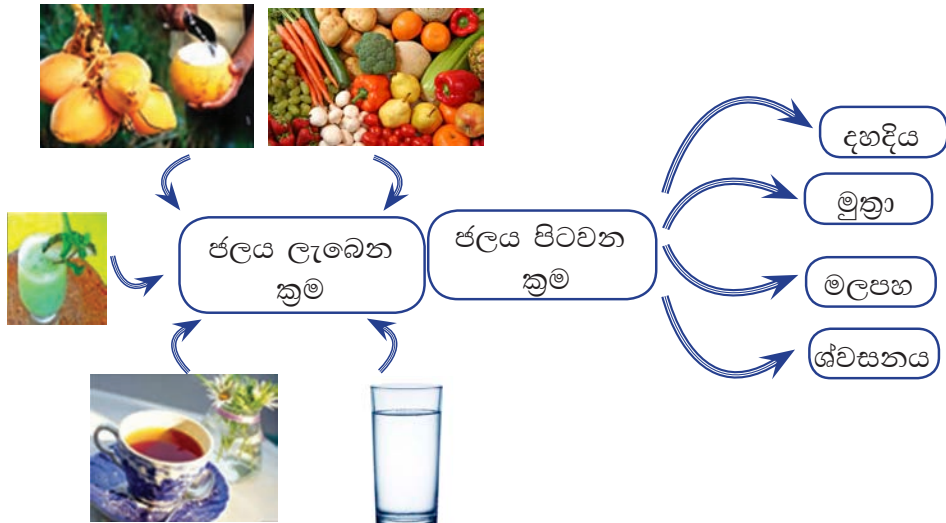
සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට දිනකට ලීටර් 1.5-2.0 (වීදුරු 7-8) අතර ජල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එහෙත් ශරීරයේ බර අනුව අවශ්‍ය වන ජල ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

$\text{දෛනික ජල අවශ්‍යතාව (ලීටර්)} = \frac{\text{ශරීරයේ බර (Kg)}}{30}$
--

ජලය, ජලය ලෙස පමණක් නොව විවිධ ආකාරයෙන් ශරීරයට ලැබේ. එසේ ම ජලය ශරීරයෙන් පිට වී යයි.

ජලය ශරීරයට ලබා ගන්නා ප්‍රමාණය හා ශරීරයෙන් පිට කරන ප්‍රමාණය අතර සමබරතාව ජල තුල්‍යතාව ලෙස හැඳින් වේ.





9.5 රූපය

කය වෙනසා වැඩ කිරීම, ක්‍රීඩා කිරීම හා වියළි කාලගුණ තත්වවල දී ජලය ශරීරයෙන් වැඩිපුර පිට වේ. එවැනි අවස්ථාවල දී වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම මගින් මෙම ජල තුල්‍යතාව නිසි පරිදි පවත්වා ගත හැකි ය.

ජල අවශ්‍යතාව අපට විවිධ ක්‍රම මගින් සපුරා ගත හැකි ය.

අප වැඩියෙන් වතුර බොන්නේ කෙසේ ද ?



9.6 රූපය

පාඩම් කරන විට හෝ පරිගණකය ක්‍රියා කරවන විට මේසය මත බොන ලද ප්‍රමාණය දැක ගත හැකි ලෙස විනිවිද පෙනෙන වතුර බෝතලයක් තබා ගන්න



9.7 රූපය

ක්‍රීඩා කරන විට වතුර බෝතලයක් ළඟ තබා ගන්න



9.8 රූපය

නිවසෙන් බැහැරව යන විට පිරිසිදු වතුර බෝතලයක් නොවරදවා ම රැගෙන යන්න



ආහාර පිරමීඩය

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දිනකට ගත යුතු ඒකක ගණන අනුපාතිකව පෙන්නුම් කර අදින ලද රූප සටහන ආහාර පිරමීඩය ලෙස හැඳින් වේ



ආහාර කාණ්ඩය	පංගු 1ක් සමාන වන ප්‍රමාණය
බත්, පාන්, ධාන්‍ය, අල වර්ග	_____ අඬු කෝප්ප
පලතුරු	_____ මේස හැඳි
එළවළු	_____ විදුරු
කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර	_____ මේස හැඳි
මස්, මාළු, බිත්තර, පියලි ආහාර	_____
මේදය සහිත ඇට වර්ග	_____

9.9 රූපය

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.



ආහාර කාණ්ඩය	අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
ධාන්‍ය හා අල වර්ග	කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
එළවළු	විටමින්, ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්
පලතුරු	විටමින්, ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්
මස්, මාළු, බිත්තර, කරවල, පියලිඇට, රනිල බෝග	ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
කිරි, කිරි ආහාර (බටර්, චීස්)	මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්
සීනි	කාබෝහයිඩ්‍රේට්
තෙල්	මේදය

දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයේ (ඒකක ගණනේ) උපරිම සීමාවක් හා අවම සීමාවක් පවතී. මෙම සීමාවන් විවිධ සාධක මත වෙනස් වේ.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ආහාර පිඟාන ඉගෙන ගත්තා නේද? ආහාර ගත යුතු අනුපාතය තේරුම් ගැනීම වඩා පහසු වීම සඳහා ආහාර කාණ්ඩ පිඟානක ආකාරයෙන් පහත පරිදි නිරූපණය කළ හැකිය.*



9.10 රූපය

මෙහි 1/2 ක ප්‍රමාණයක් කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාරවලින් වන අතර ඉතිරි 1/2 කුළ අනිකුත් ආහාර කාණ්ඩ විසිරී ඇත.

* 2015 වසරේ අලුතින් හඳුන්වා දුන් ආකෘතිය

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පුනරීක්ෂණය කරන්න. ඒ අනුව ඔබ වෙළඳපොළට ගොස් පහත සඳහන් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු වගුවකින් ඉදිරිපත් කරන්න.

එළවළු/ පලතුරු

මාළු

මස්

ධාන්‍ය වර්ග

පැකට්/ ටින් කළ ආහාර

වතුර බෝතල්



ආහාර වේල සැලසුම් තීරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු

- ආහාරවල පෝෂණීය ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම
- පැහැය, සුවඳ, රසය ප්‍රියමනාප වීම
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අඩංගු වීම
- ඒ ඒ කාලවල දී සුලභ ආහාර ද්‍රව්‍යයන් තෝරා ගැනීම

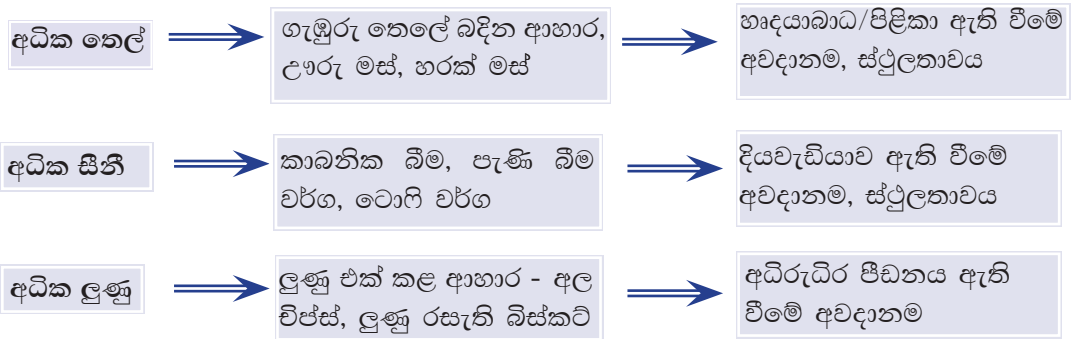


සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාරවලින් වළකීම

අධික තෙල්, සීනි, ලුණු සහිත ආහාර ද, අහිතකර රසකාරක හා වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර ද, අපිරිසිදු ආහාර ද ඔබේ සෞඛ්‍යයට තර්ජන ඇති කරයි.

1. තෙල්, සීනි, ලුණු අධික ආහාර

මේ මගින් බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම වැඩි වේ.



එක් අයෙකුට දිනකට උපරිමව ගත හැකි සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි හයකි. මෙයට ආහාරයේ අඩංගු සීනි ද ඇතුළත් වන අතර ආහාරයට අමතරව ගත හැක්කේ සීනි හැඳි දෙකක් පමණි.

එක් අයෙකුට දිනකට උපරිම ව ගත හැකි ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැඳි එකකි (ග්‍රෑම් පහකි)

2. අහිතකර රස කාරක හා වර්ණ කාරක යෙදූ ආහාර

ආහාරයේ රසය හා වර්ණය වැඩි දියුණු කිරීමට ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී රස කාරක හා වර්ණ කාරක භාවිත කරයි. මේවා ස්වාභාවිකව හෝ කෘත්‍රීමව එකතු කරනු ලැබේ.

අනුමත වර්ණක වුව ද දිගු කාලීන භාවිතය තුළින් විවිධ අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකි බැවින් සෑම විට ම ස්වාභාවික වර්ණක යොදා ගැනීම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වේ.

3. පිරිසිදු බවින් තොර ආහාර

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ආහාරවල පිරිසිදු බව ගැන අප සැලකිලිමත් විය යුතු ය. කොපමණ හොඳින් ආහාර තෝරා ගත්ත ද ආහාර පිළියෙල කරන පුද්ගලයාගේ පිරිසිදුකම ද ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. එබැවින් ඔබ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා පියවර ගත යුතු ය.



මේ සඳහා කළ හැකි දේ:

- ආහාර සකස් කරන පුද්ගලයන් සෑම විට ම හිස් ආවරණ, අත්වැසුම්, මුඛ ආවරණ හා පාවහන් පැලඳ සිටිය යුතු ය. එසේ ම සුදුසු ආරක්ෂක ඇඳුමකින් සැරසී සිටිය යුතු ය.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට හා අනුභවයට පෙර අත් සෝදා ගත යුතු ය. එසේ ම වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු හා අපවිත්‍ර දෙයක් අත ගැටීමෙන් පසු පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණයකින් අත් සෝදා ගත යුතු ය.
- කැපීමක් හෝ තුවාල පවතින විට එය සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය කර ගෙන මිස ආහාර හෝ ආහාර ස්පර්ශ වන මතුපිට ඇල්ලීම නොකළ යුතු ය.
- ආහාර මගින් බෝවිය හැකි රෝගයක් (සමේ ආසාදන, පාවනස) ඇති විට ආහාර ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
- ආහරණ, ඔරලෝසු, අල්පෙනෙති, කටු වැනි දේ පැළඳ සිටින විට ඒවා ආහාර සමග මිශ්‍ර විය හැකි බැවින් පරීක්ෂාකාරීව ආහාර පිළියෙල කළ යුතු ය.



9.11 රූපය

 **ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු**

1. ඇසුරුම් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදිත දිනය (production date) හා කල් ඉකුටීමේ දිනය (Expiry date) පරීක්ෂා කිරීම
2. ඇසුරුම් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල රස කාරක හා වර්ණ කාරක ආදිය ද ඇතුළත්ව අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය (ingredients) දක්වා තිබීම
3. ඇසුරුමෙහි SLS ලාංඡනය තිබේදැයි තහවුරු කර ගැනීම
4. ආහාරයේ අලුත් බව
5. පවුලේ අවශ්‍යතාවන්ට ගැළපීම
6. සතුන් හානි නොකළ, පළු නොවූ ඒවා වීම
7. අනුභව කරන පුද්ගලයාගේ ස්වභාවයට ගැළපීම

උදා: රෝගීන් සඳහා,
ගර්භිණී මවක සඳහා,
ළදරුවෙකු සඳහා



9.12 රූපය



පාරම්පරික ආහාර



භූමිදාම බලමු

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී පිසින ආහාර පිළිබඳව වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා පොත් පිංවක් සකස් කරන්න.

බුද්ධ පූජා, දේව පූජා, ශාන්තිකර්ම, සාංඝික දාන, කිරිඅම්මා දාන, මඟුල් හා අවමඟුල් අවස්ථා

උදා: දේවපූජා - මුරුතැන් බත්
කිරිඅම්මා දාන - කිරියා

ආහාර සඳහා පාරම්පරිකව පැවත එන කුළුබඩු භාවිතය

ස්වාභාවික ආහාරයේ රසය, ගුණය, වර්ණය, සුවඳ දියුණු කිරීම සඳහා ඉතිහාසයේ සිට ම කුළුබඩු වර්ග භාවිත කරන ලදී.

කුළුබඩු මගින්:

- ආහාර රුචිය වර්ධනය වේ.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු වේ.

අප විසින් භාවිත කරනු ලබන ස්වාභාවික රසකාරක, රසය ලබා දීමට අමතරව ඖෂධීය වශයෙන් ද අපට වැදගත් වේ.

උදා:



1. ඉඟුරු - බඩේ අජීර්ණවල දී යොදා ගනී.
2. උළුහල් - රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීමට උදව් වේ.
3. කහ - විෂබීජ නාශකයක් ලෙස ද මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනයට ද ඉවහල් වේ.
4. කුරුඳු - ඉන්සියුලින් ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමට, ප්‍රතිම ක්ෂීකාරකයක් ලෙස, ශරීරයේ මේදය අඩු කිරීමට උදව් වේ.
5. සුදුළුණු - ප්‍රතිජීවක ගුණය, පිළිකා නැසීමේ ගුණය ඇත.



ඉඟුරු



උළුහල්



කහ



කුරුඳු

සුදුළුණු

9.13 රූපය

පාරම්පරික ආහාර කීපයක් සහ ඒවායෙහි ගුණ පහතින් දක්වා ඇත. මෙම ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාරය ඔබේ ආච්චි අම්මා, අම්මා, නැන්දෑ වැනි වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා වගුවේ ඊළඟ තීරය පුරවන්න.

ආහාරය	ගුණ	සකස් කරන ආකාරය
තැම්බුම් හොඳි	ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ රෝගවලින් සුවය ලබන විට (විශේෂයෙන් ම ආහාර අරුචිය ඇති විට) සුදුසු වේ.	
ලුණුකැඳ (හාල්, ලුණු, වතුර)	වමනය හා පාවනය නිසා ඇති වන විජලනය වළක්වයි. (උක් හකුරු/කිකුල් හකුරු සමග පානය කළ හැකි ය)	
බැඳිහාල් කැඳ (බඳින ලද හාල්)	වමනය, පාවනය, විජලනය වළක්වයි. සහල් බැඳ ඇති නිසා ජීර්ණයට පහසුය.	

මෙවැනි තවත් ආහාර වර්ග සොයා වගුව දිගු කරන්න

සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ ආහාර කල් තබා ගැනීම

එලදව බහුල කාලවල දී වැඩිපුර ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ගැනීම සඳහා ඇත අතීතයේ සිට ම විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරන ලදී.

9.5 වගුව

ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම	කල් තබා ගත හැකි ආහාර
වේලීම 1.හිරු රශ්මියෙන් 2.ගිනි තාපයෙන්	මාළු, එළවළු
ලුණු දැමීම	කරවල, ජාඩ්, ලුණුදෙහි, අඹ
දුම්ගැස්ස වීම	මස්, මාළු
ඇසිරීම - පුවක් කොළවලින් ආවරණය කිරීම	හකුරු
රසායනික ක්‍රම - විනාකිරි, මීපැණි, සීනි ආදියෙහි දැමීම	අච්චාරු, මස්, පලතුරු

පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට අප රටේ සාදන පාරම්පරික ආහාර

- කලවම් පලා මැල්ලුම
- හත් මාලුව
- දිය බත්
- තලප



භාක්ෂ්‍ය බලමු

පුවත්පත්වල, සඟරාවල ඇති ආහාර සම්බන්ධ දැන්වීම් එකතු කරන්න.

ඒවායේ ඇති ගුණ, අගුණ පිළිබඳ පත්තියට ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්න.



පෝෂ්‍යදූෂි ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දැයක විය හැක්කේ කෙසේ ද?

1. මාධ්‍ය ප්‍රචාරණයන් වෙළඳ දැන්වීම් පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
2. නියමිත වේලාවට, නියමිත පෝෂණයෙන් හෙබි ආහාර ලබා ගැනීම
3. හැකි තාක් ඔබේ නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වීම
4. පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර (Healthy Snacks) තෝරා ගැනීම
තැම්බු කඩල, කවිපි, සවි
අග්ගලා
ආටා පිට්ටලින් සෑදූ ආහාර
හාල්පිටි අළුවා, හැළප, වෙනත් හාල්පිටි හා කුරක්කන් නිෂ්පාදන
5. පැකට් කළ/ටින් කළ ආහාර නිසි පරිදි තෝරා ගැනීම

පැකට් කළ ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා;

- තැලි තිබීම
- දින ඉකුත් වී තිබීම
- වර්ණය වෙනස් වී තිබීම

ටින් කළ ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා

- දෙපස පියන හෝ පතුල පිම්බී තිබීම
- යම් ස්ථානයකින් තැලි තිබීම
- ටින් පඵදු වී ආහාර ද්‍රව්‍ය පිටතට කාන්දුවී තිබීම
- දින ඉකුත් වී තිබීම



9.14 රූපය

6. ඔබගේ පෝෂණ තත්වය හඳුනා ගැනීම මගින් පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීම

මේ සඳහා ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් BMI අගය සහ නිසි ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය භාවිත කළ හැකි ය. එසේ ම විවිධ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ ඔබ දැනුවත් විය යුතු ය.



ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත ආහාර නිෂ්පාදනයට යොදා ගැනීම

ගෙවත්තේ හෝ පාසල් වත්තේ ආහාර හෝග වගා කිරීම මගින් ආහාර හෝග නැවුම්ව, එදිනෙදා අවශ්‍යතාවට අනුව පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වේ. ඒ මගින් සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා වන අතර මුදල් ද ඉතිරි කර ගත හැකි ය.

ගෙවත්ත හෝ පාසල් වත්ත කාර්යක්ෂමව මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ආකාරය සලකා බලමු.



■ ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීම



පෝච්චි භාවිතය



ඉවත ලන ගෝනි භාවිතය



ඉවත ලන ලී පෙට්ටි භාවිතය

9.15 රූපය

■ අපතේ යන ජලය වගාව සඳහා හැකිකාක් යොදා ගැනීම



9.16 රූපය - වැගි වතුර වැංකිවලට රැස් කොට වගාව සඳහා භාවිත කිරීම

■ වගාවේ දී කාබනික පොහොර භාවිතය



9.17 රූපය - කොම්පෝස්ට් කොටු /බඳුන්

■ වගාවේ කෘමි හානි අවම කර ගැනීම සඳහා ස්වාභාවික ක්‍රම අනුගමනය කිරීම

උදා:

දස් පෙනියා මල් වගා කිරීම (එම සුවඳට කෘමීන් පලවා හැරේ)

අතින් වල්පැළ ඉවත් කිරීම

වගා බිම පිරිසිදුව තබා ගැනීම





දැන් අප දන්නෙ.....

ආහාර මගින් ශරීරයේ වර්ධනය, ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම සහ ආරක්ෂාව යන ප්‍රධාන කාර්යයන් ඉටු කෙරේ. ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදේ. ශරීරයේ මනා පැවැත්ම සඳහා මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දෙවර්ගය ම අවශ්‍ය වේ.

මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල විවිධ අනුපාතවලින් පවතී. එම නිසා සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට අවශ්‍ය අනුපාතයෙන් ලැබෙන පරිදි ආහාර වේල් සකසා ගත යුතු ය. ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග සහ ඒවා අවශ්‍ය වන අනුපාතය “ආහාර පිරමීඩය” සහ “ආහාර පිඟාන” මගින් පැහැදිලි කර ගත හැකි ය.

අධික සීනි, අධික තෙල් හා අධික ලුණු අඩංගු ආහාර කෘත්‍රීම රසකාරක සහ වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර සහ අපිරිසිදු ආහාර භාවිතය සෞඛ්‍යයට අහිතකර වේ.

ආහාර සැකසීමේ දී හා මිලට ගැනීමේ දී ඒවායේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ගැන ඔබ විමසිලිමත් විය යුතු ය.

පාරම්පරිකව පැවත එන විවිධ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සඳහා ස්වාභාවික රසකාරක යොදා ගෙන ඇත. ආහාර කල් තබා ගැනීමට හා පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට අතීතයේ සිට විවිධ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යොදා ගැනේ.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාවකට හුරු වීම සඳහා ඔබගේ දායකත්වය ලබා දිය යුතු වේ. ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත ආහාර නිෂ්පාදනයට භාවිත කිරීමෙන් නැවුම් හා පිරිසිදු ආහාර ලබා ගත හැකි ය.





දැනුම ඔර්ක්සමු

1. අභාරවලින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන තුන දක්වන්න
2. ආහාරයෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග දෙක නම් කරන්න
3. මහා පෝෂක වර්ග තුන නම් කර ඒවා අඩංගු ආහාර වර්ග දෙක බැගින් දක්වන්න
4. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වර්ග දෙකක් නම් කරන්න
5. ඔබ දන්නා තන්තු බහුල ආහාර වර්ග තුනක් දක්වන්න
6. අපට ජලය අවශ්‍ය වන හේතු තුනක් ලියන්න
7. ඔබ ආහාරවේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගන්නා කරුණු දෙකක් දක්වන්න

