

ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු

ආහාර යනු මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවිපෙවෙතක් සඳහා කෙනෙකු තෝරා ගන්නා ආහාර විශාල වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සරිලන ආහාර නොලැබෙන විට මන්දපෝෂණයත්, අනවශ්‍ය තරම් අධිකව ආහාර ගන්නා විට අධිපෝෂණයත් ඇති වේ. එම නිසා පවුලක සෑම සාමාජිකයෙකු ම සමබල ආහාර වේලක් ගත යුතු ය.

ආහාරවල අඩංගු විය යුතු පෝෂණ පදාර්ථ, පෝෂණ ගැටලු, ආහාර පිරමීඩය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග ආදිය පිළිබඳ මේ වන විට ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන්, පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා, යහපත් පෝෂණයට ඇති වන බාධා, ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු, පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය සහ කල් තබා ගැනීම පිළිබඳ හැදෑරීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

සෑම පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ම සමබල ආහාර වේලක් අවශ්‍ය වේ. සමබල ආහාර වේලක් යනු මහා පෝෂක වන කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා මේදය අඩංගු ආහාර ද ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ද, තන්තුමය ආහාර ද පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතාවට සරිලන ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු වන ආහාර වේලකි.

ආහාරවලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් සහ ඒ සඳහා වැදගත් වන ආහාර වර්ග පහත දැක් වේ.

1. ශක්තිය ලබා දීම
 - ශක්ති ජනක ආහාර - කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය) සහිත ආහාර
 - මේදය සහිත ආහාර

2. ශරීර වර්ධනය

වර්ධක ආහාර - ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර

3. රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම

ආරක්ෂක ආහාර - විටමින්, ඛනිජ ලවණ

ඉහත සඳහන් එක් එක් පෝෂකාංගවලින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය වයස අනුව වෙනස් වේ.

ආහාර වට්ටෝරු සැකසීම

පවුලක ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පවුලේ එක් එක් අයගේ “පෝෂණ අවශ්‍යතා” අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා ගෘහිණිය අවබෝධ කර ගත යුතු කරුණු රාශියකි. ඒ අතර වැදගත් සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

1. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස
2. සෞඛ්‍ය තත්වය
3. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය
4. එදිනෙදා ක්‍රියාකාරී බව
උදා : වෙහෙස වී වැඩ කිරීම
5. විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධන අවධි
උදා: ගර්භිණි කාලය
මව් කිරී දෙන කාලය
රෝගී අවස්ථා
6. රුචිකත්වය
7. වරකට ගත හැකි ආහාර ප්‍රමාණය

五支 ක්‍රියාකාරකම

ආහාර අවශ්‍යතා වෙනස් වීමට හේතු වන, නිවසේ සාමාජිකයන් අතර දූකිය හැකි වෙනස්කම් මොනවා ද?

පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවට අනුව ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී උදේ, දිවා හා රාත්‍රි ආහාර වේල් තුනක් ද අතිරේක ආහාර වේල් දෙකක් ද නිවැරදිව සැකසීම වැදගත් වේ.



14.1 රූපය - උදේ ආහාර වර්ග කිහිපයක්



14.2 රූපය - දිවා ආහාර වේල් කිහිපයක්



14.3 රූපය - රාත්‍රි ආහාර වේල් කිහිපයක්

ආහාර පිළිගැන්වීම

පිළියෙල කරන ලද හෝ සකසන ලද ආහාරයක් පරිභෝජනය සඳහා කෙනෙකුට ලබා දීම පිළිගැන්වීම ලෙස අදහස් වේ. සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පිළියෙල කර ගත් ආහාර පිළිගැන්වීම කරන ආකාරය ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාර පිළිගන්වනු ලබන ස්ථානය ඉතා පිරිසිදු වීම හා ප්‍රියමනාප වීම ද සතුන්ගේ හානි හා මැස්සන්ගේ හිරිහැර නොමැති වීම ද වැදගත් වේ. ඊට අමතරව ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් ඇත.

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. ආහාරයේ පෙනුම

ආහාර රුචිය ඇති කිරීමට ආහාරයේ පෙනුම ඉතා වැදගත් වේ. ආහාරයේ පෙනුම රැක ගැනීමට නම් ඒවායේ ස්වාභාවික වර්ණය හා නැවුම් බව ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කර ගත යුතු වේ. ආහාර අධික ලෙස බැඳීමට, තැම්බීමට ලක් වීමෙන් ද, අනවශ්‍ය ලෙස කර වීමෙන් හා මැලවීමෙන් ද එහි පෙනුම විනාශ වේ.

2. ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව

දුටු පමණින් සිත් ඇදගන්නා සුලු වර්ණයක් පැවතීමත්, සුවඳ හා රසයත්, බඳුන්වල තත්වයත්, පිළිගන්වා ඇති ආකාරයත් අනුව ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව පවත්වා ගත හැකි ය. විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය, විවිධ වර්ණ පවත්වා ගැනීම රුචිය ඇති වන ආකාරයෙන් සකස් කිරීම, රසය හා සුවඳ වැඩි කිරීම, ගැළපෙන ප්‍රියජනක බඳුන්වල ඇසිරීම ආදිය මගින් ආහාරයට ප්‍රසන්න බවක් ලබා දිය හැකි ය.



14.4 රූපය - විවිධ වර්ණ සහිත වීම

3. ආහාරය පිළිගන්නවන පිළිවෙළ

පිළියෙල කර ගත් ආහාර වෙන වෙන ම භාජනවලට දමා අලංකාරව හා ක්‍රමවත් ව සකස් කර ගත් කෑම මේසයක දී පිළිගැන්වීම මගින්, ආහාර රුචිය වැඩි වේ. පවුලක් එක්ව ආහාර ගැනීම පවුලේ සමඟිය, එකිනෙකා අතර බැඳීම සහ අවබෝධය ඇති වීමටත්, සුභදතාව වැඩි කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබීමටත් හේතු වේ.

පිළිගන්නවනු ලබන ආහාර වර්ගය සහ අවස්ථාව අනුව පිළිගැන්වීමේ ආකාර වෙනස් වේ.

ඊළඳි:

1. තේ හෝ බීම වර්ග බන්දේසියක් මත තබාගෙන ගොස් පිළිගැන්වීම



14.5 රූපය - බන්දේසියක තබා පිළිගැන්වීම

2. ප්‍රධාන ආහාර වේලේ කෑම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම - මෙහි දී එක් එක් අවස්ථාවට අදාළව කෑම මේසය වෙනස් කර පිළියෙල කළ යුතු වේ.



14.6 රූපය - කෑම මේසය මත තබා පිළිගැන්වීම

3. රෝගියෙකු සඳහා ආහාර පිළිගැන්වීම - මෙහි දී රෝගියාගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ගැලපෙන පරිදි රෝගියාට පහසු වන ලෙසත්, ආහාර රුචියක් ඇති වන ලෙසත් පිළිගැන්විය යුතු ය.



14.7 රූපය - රෝගීන්ට ආහාර පිළිගැන්වීම

4. ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

නිවසේ දී ඉතා පිරිසිදුව සකසා ගන්නා ආහාරය විශ්වාසයෙන් යුතුව පරිභෝජනය කළ හැකි ය. සැකසූ ආහාරය දූෂ්‍ය වීම වැළැක්වීමට පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- මැස්සන්, කැරපොත්තන්, මීයන්, හූනන්, කුරුල්ලන් හා නිවසේ ඇති කරන බළලුන්, බල්ලන්ගෙන් ද ආහාර ආරක්ෂා කිරීම සඳහා හොඳින් වසා තැබීම
- ආහාර පිළිගන්වන බඳුන්, හැඳි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ආහාර වර්ගයට ගැලපෙන බඳුන් භාවිතය
උදා: ආම්ලික ආහාර සඳහා ලෝහ බඳුන් භාවිතය නුසුදුසු ය.

5. ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය

ආහාර පිළිගැන්වීමට පෙර දැන් සබන් යොදා සේදීම සහ පිරිසිදු ඇඳුම්වලින් සැරසී සිටීම වැදගත් වේ.

6. ආහාරයේ ප්‍රමාණවත් බව

ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී ප්‍රමාණවත් බව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ ප්‍රමාණය හා අවශ්‍යතාව අනුව ඒ ඒ ආහාර ප්‍රමාණය සැකසිය යුතු වේ. වැඩියෙන් සැකසුවහොත් ඉතිරි වූ ආහාර කල් තබා ගෙන නැවත ආහාරයට ගැනීමේ දී පෝෂණ ගුණය හානි වේ. එමෙන් ම රෝග ඇති වීමට ද හේතු වේ.

7. මේස පුරුදු

මේසය මත ආහාර පරිහරණයට අවශ්‍ය හැඳි, පිඟන්, අත් පිස්නා, වීදුරු, ආදිය තබන පිළිවෙළක් පවතී. මෙය බටහිර හෝ දේශීය ක්‍රමයට සකස් කළ හැකි ය. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී මෙන් ම ආහාර ගැනීමේදී ද අනුගමනය කරන මේස පුරුදු ඔබ ඉගෙන ගත යුතු වේ.



14.8 රූපය - මේස පුරුදු

五支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබ ප්‍රායෝගික තාක්ෂණ කුසලතා විෂයේ දී ඉගෙන ගෙන ඇති මේස පුරුදු ඉදිරිපත් කරන්න.

ආහාරවල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

★ ආර්ථික මට්ටමට ගැළපෙන පරිදි ඕනෑ ම පවුලකට තම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ ක්‍රියා මාර්ග ඇත. එක ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය ලබා ගැනීමට මිල අධික ආහාර මෙන් ම මිල අඩු ආහාර ද වෙළඳ පොළේ දැකිය හැකි ය. එසේ ම අඩු වියදමකින් ලබා ගත හැකි ස්වාභාවික, පෝෂණීය ආහාර වර්ග ද රාශියකි.

උදා :

- ලොකු මාළු වැඩි මිලක් දී ලබා ගැනීම වෙනුවට පොඩි මාළු අඩු මිලක් දී ලබා ගැනීමෙන් වැඩි පෝෂණ අගයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. ප්‍රෝටීන් වැනි පෝෂකවලට අමතරව පොඩි මාළුන්ගේ කටු ආහාරයට ගැනීමෙන් ඛනිජ ලවණ (කැල්සියම්) ආදිය ද ලැබේ. ඒ අනුව පොඩි මාළු පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ය.
- ආනයනය කරන ඇපල්, දෙඩම්, මීදි ආදියට පලතුරු කල් තබා ගන්නා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කරන අවස්ථා ඇත. වැඩි මිලක් දී ඇපල්, කහ දෙඩම්, ඔලිව් ආදිය අනුභවය වෙනුවට ඊට වඩා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉතා වැඩි වෙරළ, නාරං, අලිගැටපේර, දෙළුම්, ලොවුළු, පේර ආදී මිලෙන් අඩු හෝ ගෙවත්තේ වැවෙන පලතුරු ලබා ගත හැකි ය. මේවායේ පෝෂණ ගුණය ද අධික ය.
- වෙළෙඳපොළේ පලා වර්ග මිල දී ගැනීම වෙනුවට ගෙවත්තේ වගා කර ගත් පලා වර්ග කිහිපයකින් මිශ්‍ර මැල්ලුමක් සාදා ගත හැකි ය. එය පෝෂණයෙන් අධික ය. එමෙන් ම රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන අතර, නැවුම් ය.
- වැඩි මිලක් ගෙවා වෙළෙඳපොළෙන් පිටි කිරි පැකට් මිල දී ගැනීම වෙනුවට නැවුම් එළකිරි හෝ දියර කිරි භාවිත කළ හැකි ය.

★ පිළියෙල කිරීමේ විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම මගින් ද ආහාරවල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට හැකි වේ.

උදා :

- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එකතු කර පිසීම - හත්මාළුව, උප්පුමා, කැඳ වර්ග, නිවිති සමග කොස් ඇට, පරිප්පු සමග සාරණ, මුං කිරිබත් එළවළු සලාද
- පලා වර්ග කිහිපයක් එකතු කර මැලවීම - මිශ්‍ර මැල්ලුම
- පලා වර්ග සඳහා දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් ආදිය එකතු කිරීම
- වර්ණය වෙනස් නොවන ලෙස එළවළු පිසීම
- හැකි ආහාර අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම- කැරට්, ගොටුකොළ

★ නිර්මාණ අය තමාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිරිමැසෙන පරිදි ආහාර සකසා ගත යුතු ය.

උදා :

- පියලි හෝග ධාන්‍ය වර්ග සමග මිශ්‍ර කර ආහාරයට ගැනීම
- ඇට වර්ග සමග නිවුඩු සහල් භාවිතය
- හතු, ටෝආු වැනි ආහාර භාවිතය

★ සුලබ ආහාර වර්ග ආහාර හිඟ කාලවල දී භාවිත කිරීම සඳහා කල් තබා ගැනීමේ විවිධ ක්‍රම යොදා ගනී. එමගින් ආහාර නාස්තිය අවම කර පෝෂණය වැඩි කර ගත හැකි වේ.

උදා :

- ජාඩ් - වැලිකොස් ඇට
- අටු කොස් - ලුණු දෙහි

★ මීට අමතරව ගෙවත්ත සකසුරුවම් ලෙස භාවිත කරමින් පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. එමගින් නැවුම් පිරිසිදු, ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එමෙන් ම ආර්ථික මට්ටමට ද එය වාසිදායක වේ.

උදා :

- පෝච්චිවල එළවළු වැවීම
- පලතුරු සිටුවීම
- ගොටුකොළ වැනි පලා වර්ග සිටුවීම

ආහාරවල පෝෂණ තත්වයට හානි ඇති වන අවස්ථා

ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා විවිධ අවස්ථාවල දී ආහාරයේ පෝෂණ ගුණයට හානි සිදු විය හැකි ය. මෙය වළක්වා ගැනීමට නම් එම අවස්ථාවල දී හානි සිදු වන ආකාරය අප දැන සිටිය යුතු ය.

1. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී හානි වන අවස්ථා

ගොවිබිම් කුළ දී මෙන් ම කර්මාන්තශාලා කුළ දී ද ආහාරවල පෝෂණ තත්වය හානි වීමට ඉඩ ඇත.

ගොවිබිම් කුළ දී හානි වන අවස්ථා

- රසායනික පොහොර පලිබෝධනාශක ආදිය අධික ලෙස හෝ ඵලදාව නෙළීමට ආසන්නව යෙදීම
- කෘමීන්, ලේනුන්, කුරුල්ලන්, උරුරුමීයන්, පණුවන් වැනි සතුන්ගෙන් හානි සිදු වීම

කර්මාන්තශාලා කුළ දී හානි වන අවස්ථා

- කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක හා කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියකින් තොරව භාවිතය
- නිෂ්පාදනයට භාවිත කරන අමුද්‍රව්‍ය අපිරිසිදු වීම
- සේවක සේවිකාවන් පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම

2. ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී හානි වන අවස්ථා

- ප්‍රවාහණය සඳහා ඇසිරීමේ දී පැටවීමේ දී හා බැමේ දී නිසි ක්‍රමවේද යොදා නොගැනීමෙන් ආහාර කැළීම, පොඩි වීම, සිරීම
- ආලෝකය හා වාතාශ්‍රය නිසි ලෙස නොලැබීමෙන් ආහාර කැම්බීම, බැක්ටීරියා, පුස් වර්ග සෑදීම හා නරක් වීම
- අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය රැක නොගැනීමෙන් ආහාර නරක් වීම
උදා: යෝගට්, මිකිරි, මාළු, මස්, සඳහා
- නිසි ලෙස ආවරණය නොකිරීම නිසා විෂබීජ, අපද්‍රව්‍ය ආහාරයට එකතු වීම



14.9 රූපය - ආහාර ප්‍රවාහනය

3. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී හානි වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය නොසලකා අපිලිවෙළට ආහාර ගබඩා කිරීම නිසා ආහාර නාස්ති වීම හා නරක් වීම
- ගබඩා කිරීමේ දී මීයන්, කරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදී සතුන්ගෙන් ආහාරවලට හානි වීම
- නියමිත උෂ්ණත්වය පවත්වා නොගැනීම
උදා : විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා ශීතකරණය ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- ආහාර, වර්ග අනුව වෙන් කර නොඇසිරීම
උදා : මස්- මාළු , අයිස්ක්‍රීම් එකට ඇසිරීම
ආහාර සමග බෙහෙත් වර්ග, විෂ ද්‍රව්‍ය එකට ගබඩා කිරීම



14.10 රූපය - ආහාර ගබඩා කිරීම

4. ආහාර සැකසීමේ දී හානි වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වූ, පළුදු වූ, පුස් බැඳුණු, නරක් වූ ආහාර භාවිතය
- එළවළු, අර්තාපල්, පලා වර්ග කපා සේදීම නිසා පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය විනාශ වීම
- ආහාර බොහෝ වේලාවක් පිසීම
- එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැඳීම
- ආහාර වර්ගයට නොගැළපෙන බඳුන් භාවිතය
උදා: අව්වාරු සඳහා ඇළුම්නියම් බඳුන්
- ආහාර පිසීමේදී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම
උදා : මඤ්ඤකකා පියන විවෘත කර තැම්බිය යුතු ය.
- ආහාර සකසන අය පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම



ක්‍රියාකාරකම

ආහාර සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු ලැයිස්තුවක් සකසන්න.

5. ආහාර පරිභෝජනයේ දී හානි වන අවස්ථා

- කල් ඉකුත් වූ, නරක් වූ, පුස් බැඳුණු හෝ පළුදු වූ ආහාර පරිභෝජනය
- ඤාණික ආහාර සහ නිසරු ආහාර භාවිතය
- රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදූ ආහාර භාවිතය



ක්‍රියාකාරකම

ඤාණික ආහාර හා නිසරු ආහාර පරිභෝජනය නොකළ යුත්තේ ඇයි දැයි සොයා බලා සඳහන් කරන්න

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය සහ ප්‍රමිතීන්ට අනුකූල වීම
2. ඇසුරුමේ ස්වභාවය
3. රසය, වර්ණය, ගඳ සුවඳ හා බාහිර පෙනුම
4. නැවුම් බව

ඉහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ සලකා බලා සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමට අප දැනුවත් විය යුතු වේ.

නරක් වූ පලතුරුවල, මාළුවල වර්ණය වෙනස් වේ. නරක් වූ බොහෝ ආහාර දුර්ගන්ධයෙන් යුක්ත වේ. ආහාරවල රසයෙන් එහි රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම, කල් ඉකුත් වී තිබීම ආදිය හඳුනා ගත හැකි ය. ආහාරවල නැවුම් බව ද වර්ණයෙන් හඳුනා ගත හැකි වේ.

එසේ වුව ද ඇතැම් අවස්ථාවල දී ස්වාභාවික වර්ණය කෘත්‍රීමව ද ලබා දීම වෙළඳාමේ දී සිදු කෙරෙන බැවින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතු ය.

පැහැය, හැඩය වෙනස් වීම, සිදුරු වීම, ලප ඇති වීම, හැකිලීම ආදී කරුණු සලකා ආහාරවල තත්වය එහි පෙනුමෙන් ද තීරණය කළ හැකි වේ.

ඇසුරුම් තැලී, පිම්බී, කැඩී හෝ ඉරි තිබේ නම් එහි අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු වේ.

නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කිරීමත්, අහිතකර ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවීමත්, ප්‍රමිති සහතික තිබීමත් මගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්වය තීරණය කළ හැකි වේ.

කෙටි කාලයක දී පරිභෝජනය සඳහා සූදනම් කරන ආහාරවල වැඩිපුර තෙල් හා සීනි අඩංගු වන බැවින් වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලැබෙන නමුත් අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවෙන් පවතී. එබැවින් එම ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ. ක්ෂණික ආහාර (Fast food) සහ නිසරු ආහාර (Junk food) ලෙස හැඳින්වෙන එවැනි ආහාර පරිභෝජනය සීමා කළ යුතු අතර, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගැනීමට අප වග බලා ගත යුතු යි.

✍️ ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ නිවසේ දී ඔබ අත්දැක ඇති ආහාර සම්බන්ධ අයහපත් තත්ව පහත වගුවේ ලියා දක්වන්න

ආහාර වර්ගය	පෝෂණයට අහිතකර වූ හේතු/ හේතුව	මුහුණදීමට සිදු වූ අයහපත් තත්වය

පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීම

ආහාර බහුලව ඇති කාලවල දී වැඩිපුර ඇති ආහාර හිඟ කාලය සඳහා ආරක්ෂා කර තබා ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කෙරේ. එහි දී ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි නොවන ලෙස එය සිදු කළ යුතු වේ.

14.1 වගුව - ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රම

කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමය	ආහාර වර්ගය
1. වියළීම - හිරු රශ්මියෙන්/ පෝරණුවල බහා/ ගිනිතාපයෙන්	මාළු, එළවළු, දෙල් අටුකොස්, මිරිස්, කරවල, කරවිල, කොස් මදුළු, මඤ්ඤෝක්කා පෙනි කපා, දෙහි (ලුණු දෙහි දැමීම සඳහා)
2. සීනි දැමීම-සීනි උණුකර දමා	පලතුරු, ජෑම් වර්ග, පුහුල් දෝසි, හකුරු
3.ශීත කිරීම- ශීතකරණයක දමා	කිරි, එළවළු, පලතුරු, මාළු, මස්, මාගරින් චීස්, යෝගට්, අයිස් ක්‍රීම්
4. ලුණු දැමීම- ලුණු කැට වශයෙන් හෝ කුඩු වශයෙන් එකතු කිරීම	ලුණු - දෙහි, අඹ, ජාඩ් ,බිලිං, නෙල්ලි
5. ටින් කිරීම - පිසින ලද හෝ පිසීමට සුදනම් කරන ලද ආහාර ද්‍රව්‍ය ටින්වල ඇසිරීම	මාළු, පලතුරු, කිරි, සකසන ලද එළවළු, සකසන ලද මස් වර්ග, පොල් කිරි, පොල්
6. විසර වියළනය (යන්ත්‍ර මගින් විජලනය)	පිටි කළ පොල් කිරි, කිරි පිටි
7. රසායන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම	කෝඩියල්, ජෑම්, වටිනි, සෝස් වර්ග
8. පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුකරණය	දියර කිරි, කල් කිරි
9. වැලි යට තැබීම	දෙහි, කොස් ඇට, මඤ්ඤෝක්කා අල
10. දුම් ගැසීම	මස් වර්ග, කරවල, කොස් මදුළු, ගොරකා
11. විනාකිරි එකතු කිරීම	අච්චාරු වර්ග, බටුමෝජු, සෝස් වර්ග
12. පිසීම	මාළු ඇඹුල් තියල්, බැදුම්, බටුමෝජු
13. මී පැණිවල බහා තැබීම	මස්, පලතුරු
14. ඇසිරීම - පුවක් කොළ (කොළපොත) හෝ කෙසෙල් කොළවලින් ආවරණය කිරීම	හකුරු, පලතුරු

සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු

අපගේ මුතුන් මිත්තන් ආහාරවල පෝෂණ තත්වය වෙනස් නොවන ආකාරයට හෝ පෝෂණ තත්වය වැඩි වන ආකාරයට ආහාර සකසා ගැනීමට පුරුදු වී සිටි බවට සාක්ෂි ඇත. එසේ ම ඔවුහු වැඩි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර තම ගෙවත්තේ ම වගා කර ගත්හ.

ඔවුන් විසින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට භාවිත කරන ලද ක්‍රමෝපායයන් කිහිපයක් පහතින් දැක් වේ.

1. බත පිසින විට, දෙල් ව්‍යංජනය සාදන විට හෝ මඤ්ඤොක්කා ව්‍යංජනය සාදන විට මුරුංගා කොළ හෝ වැල් නිවිති කොළ එකතු කිරීම. බොහෝ විට රම්ප කොළ ද එකතු කරයි.
2. සෑම උත්සව අවස්ථාවක හෝ පෝෂණය වැඩිපුර අවශ්‍ය අවස්ථාවක හත්මාලුව සැකසීම
3. ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ රෝග (උදරාබාධ, ආහාර අරුචිය) සුව කිරීමට තැම්බුම් හොඳි සකසා ලබා දීම
4. පලා මැල්ලුම් සාදන විට ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා පලා වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍ර කර වැඩි පෝෂණයෙන් යුතු කළවම් පලා මැල්ලුම, මුරුංගා කොළ මැල්ලුම සකසා ගැනීම
5. එළවළු කිහිපයක් යොදාගෙන සුප් වර්ග හෝ මිශ්‍ර ව්‍යංජන සැකසීම
6. සාම්බාරු, බුරියානි, පොන්ගල් සෑදීම
7. කුළුබඩු භාවිත කිරීම-කරපිංවා, සුදුරු, කොත්තමල්ලි, ඉඟුරු, කහ, ගම්මිරිස්, ගොරකා වැනි කුළුබඩු ආහාරවල පෝෂණීය අගය රැක ගැනීමට, ජීරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට මෙන් ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවට ද ඉවහල් වේ.
8. තැම්බු සහල් භාවිත කිරීම

9. කැඳ වර්ග ලෙස බැඳි හාල් කැඳ, කොළ කැඳ සහ බත් කැඳ උක් හකුරු හෝ කිතුල් හකුරු සමග පානය කිරීම
10. කුරක්කන් වෙනත් ධාන්‍ය සමග මිශ්‍ර කර හැලප, තලප, අග්ගලා, සහ කැඳ වර්ග සාදා ගැනීම
11. කොස්වලින් සැකසූ අටුකොස්, වැලිකොස් ඇට සහ වියළා ගත් කොස් මදුළු භාවිතය
13. ලුණුදෙහි, අච්චාරු වර්ග, ජාඩ් පරිභෝජනය

五支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ පවුලේ හෝ අසල්වැසි පරිණත වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් අසා තවත් සාම්ප්‍රදායික, පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැකසුම් ක්‍රම සොයා නිර්මාණශීලී පොත් පිටවක් සකසන්න.

පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර

නිසරු හා ක්ෂණික ආහාරවලට විකල්ප ලෙස පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර සැකසීම ඔබේ පෝෂණයට හිතකර වේ.

උදා :

1. අමුළු වළවළු කිහිපයකින් සලාද සැදීම
2. නැවුම්ප ලතුරු යුෂ, පලතුරු සලාද
3. යෝගට්/මුදවපු කිරි
4. තැම්බූ කඩල/මුංඇට/රට කපු



14.11 රූපය

පිරිසිදු ජලය පරිහරණය

පවුලේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීමට පිරිසිදු ජලය භාවිතය වැදගත් වේ. සෙල්සියස් අංශක සියයක උෂ්ණත්වයක උතුරවා නිවාගත් ජලය පානය කළ යුතු වේ. සුදුසු ප්‍රමිතියෙන් යුත් ජල පෙරනයක් භාවිත කිරීම ද වැදගත් වේ. ලිං ජලය භාවිත කරන්නේ නම් එම ජලයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පරීක්ෂා කර වාර්තා ලබා ගත යුතු යි.

සාරාංශය

පවුලක් සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු වන්නේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස, සෞඛ්‍ය තත්වය, ක්‍රියාකාරී බව, විශේෂ අවශ්‍යතා, රුචිකත්වය, ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය ආදිය යි.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී මෙන් ම පිළිගැන්වීමේ දී ද සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වේ. ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු නම් ආහාරයේ පෙනුම හා ප්‍රසන්න බව පිළිගන්වන පිළිවෙළ, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, ස්වස්ථතා පුරුදු අනුගමනය, ප්‍රමාණවත් බව හා යහපත් මේස පුරුදු ආදිය යි.

ආහාරවල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග රාශියකි. ඒ අතර, පෝෂණීය ආහාර තෝරා ගැනීම, පිළියෙල කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය, ගෙවත්ත ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගැනීම, සුදුසු පරිරක්ෂණ ක්‍රම භාවිතය ආදිය සඳහන් කළ හැකි ය.

ආහාර නිෂ්පාදනය, ප්‍රවාහනය ගබඩා කිරීම, සැකසීම, පරිභෝජනය යන අවස්ථාවලදී ආහාරවල පෝෂණ ගුණය හානි වීමට ඉඩ ඇති බැවින් නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය කරමින් පෝෂණ තත්වය ආරක්ෂා කර ගත යුතු වේ.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී රස, වර්ණය ගඳ සුවඳ, බාහිර පෙනුම, නැවුම් බව, ඇසුරුමේ ස්වභාවය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වන දිනය අඩංගු ද්‍රව්‍ය ආදිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අතීතයේ භාවිත කළ විවිධ සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු බොහොමයක් පවතී. එසේ ම ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ද විවිධ ක්‍රම වේද භාවිත කළ හැකි ය.



පාඩම ඇසුරින් පහත සඳහන් ප්‍රශ්නලිකාව පුරවන්න.

1 ව					2 ව	3	
				4 හ		රු	
5	6 ර						7 හ
			8 සෝ				
9 අ		තේ				10 ළ	
			ඇ		11		
		12 ර			ඊ		

හරහට

- 1) ආහාරවල මෙම ලක්ෂණය දුටු පමණින් ආහාර ගැනීමට කැමැත්තක් ඇති වේ.
- 2) ආහාර මෙන් ම අප ශරීරයට අවශ්‍ය දෙයකි.
- 4) පුවක් කොළ හෝ කෙසෙල් පරඩැල් වලින් ආවරණය කිරීම මගින් කල් තබා ගනී.
- 5) රෝගියෙකු සඳහා සකසන ආහාර වේලක් මෙසේ විය යුතුය.

- 9) ආහාර සැකසීමේ දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ඉක්මවා යාමෙන් බොහෝ ආහාරවලට මෙසේ සිදු වේ.
- 10) මෙම වයස් කාණ්ඩය ද පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- 12) මේදය බහුල ආහාර වර්ගයකි.

පහළට

1) පවුලක සාමාජිකයන් සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු සාධකයකි.

2) ජලය අඩුවෙන් පානය කිරීම නිසා මෙම ඉන්ද්‍රියයන් දුර්වල වේ.

3) සුර්යාලෝකය ලබාගනිමින් ස්වාභාවිකව ආහාර නිෂ්පාදනයේ යෙදේ.

6) ආහාරවල සුවඳ හා රසය ලබා ගැනීමට මෙම ශාකයේ කොළ කැබලි කර දමයි.

7) ආහාර කිහිපයක් මිශ්‍ර කර සකසා ගන්නා ලද සාම්ප්‍රදායික සහ ගුණදයක ආහාරයකි.

8) අයිස්ක්‍රීම් නිෂ්පාදනයට ද වෙනත් ආහාරවලට ද මෙම මාශ හෝගය යොදා ගනී.

9) දෙහි, ගොරකා, තක්කාලි ආදියෙහි ඇඹුල් රසයට හේතු වේ.

11) විනාකිරි එකතු කිරීම හෝ පිසීම මගින් සකසා ගන්නා ලද ආහාරයකි. කල් තබා ගත හැකිය.

සිංහලයාගේ ආහාර ආරම්භය 1. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 2. වතුර පානය 3. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 4. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 5. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 6. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 7. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 8. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 9. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 10. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 11. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර 12. පැරණි සිංහලයාගේ ආහාර