

# පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු

ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂකාංග නියමිත ප්‍රමාණවලින් නොලැබෙන විට අප විවිධ රෝගී තත්වවලට ගොදුරු වන අතර ශරීරය දුර්වල වේ. රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත්, ශරීරය මනාව පවත්වා ගැනීමටත් ආහාරවල අඩංගු පෝෂණ පදාර්ථ පිළිබඳව හා එම පෝෂණ පදාර්ථ ලබා ගත යුතු අවස්ථාව පිළිබඳ දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ, පෝෂණ ගැටලු, ආහාර පිරමීඩය, පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා, ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හා පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය හා කල්තබා ගැනීම පිළිබඳ ඔබ මීට පෙර ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ඔබට ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධිවල දී පෝෂණ අවශ්‍යතා, විශේෂ අවස්ථාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා, පෝෂණය පිළිබඳ මිට්‍රා මත සහ විශ්වාස, පෝෂණදායී ආහාර තෝරාගැනීමට ඔබට දයක විය හැකි ආකාරය, පෝෂණය පිළිබඳ යහපණවිධ සන්නිවේදනය ආදිය පිළිබඳව තව දුරටත් හැදෑරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

## අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් වන්නේ ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම, ශරීරයේ ගෙවී යන කොටස් අලුත්වැඩියාව සහ ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ය. එම කාර්යයන් ඉටු කිරීමට ආහාරවල අඩංගු වන විවිධ පෝෂණ පදාර්ථ හේතු වේ.

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථ අතරින් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා ලිපිඩ මහා පෝෂක වේ. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වේ.

ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂණ පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගෙන ආහාර කාණ්ඩ හයකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

1. ධාන්‍ය හා අල වර්ග
2. එළවළු
3. පලතුරු
4. මස්, මාළු, බිත්තර
5. පියලි වර්ග, ඇට වර්ග
6. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන



10.1 රූපය



### ක්‍රියාකාරකම

ඉහත සඳහන් කළ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක, ඒවා අඩංගු ආහාර, ඒ ඒ පෝෂ්‍ය පදාර්ථයෙන් ඉටු කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් ඇතුළත් වගුවක් සකස් කරන්න.

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ල නියමිත ප්‍රමාණවලින් අඩංගු වන ආහාර වේලක් සමබල ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙසේ සමබල ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනකුත්, ඊට අමතරව සුළු ආහාර වේල් දෙකකුත් දෛනිකව ගැනීම සුදුසු වේ. එසේ ආහාර වේල් සකසා ගැනීමේ දී ඔබ පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගත් ආහාර පිගාන සහ ආහාර පිරමීඩය මගින් යම් අදහසක් ඔබට ලබා ගත හැකි වනු ඇත.



### ක්‍රියාකාරකම

පන්තිය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී ආහාර පිගාන සහ ආහාර පිරමීඩය සටහන් දෙකකට සකස් කරන්න. එය ඔබගේ පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය වන ලෙස එල්ලා තබන්න. මේ සඳහා 7 ශ්‍රේණිය පෙළ පොත ඔබට පරිශීලනය කළ හැකි ය.

## පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන විවිධ අවධි

මවකගේ කුසින් උපත ලබන දරුවා ජීවිතයේ අවධි කීපයක් කාලානුරූපීව ගත කරයි. එම අවස්ථා පහත දැක් වේ.

10.1 වගුව

වයස	අවධිය
උපතේ සිට වසරක් දක්වා කාලය	ළදරු අවධිය
අවුරුදු 1 - අවුරුදු 9	ළමා අවධිය
අවුරුදු 10 - අවුරුදු 19	නව යොවුන් අවධිය
අවුරුදු 20 - අවුරුදු 59	තරුණ විය සහ මැදි විය
අවුරුදු 60 සිට ඉදිරියට	වැඩිහිටි අවධිය

ඒ ඒ අවධිවල පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ දැන් අපි වෙන වෙන ම අධ්‍යයනය කරමු.

## ළදරු වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

උපතේ සිට වසරක පමණ කාලයක් ළදරු වියට අයත් වේ. මුල් අවුරුදු දෙක තුළ දී දරුවාගේ ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්නුම් කොටස් වන්නේ මොළය, අස්ථි, පේශී, අභ්‍යන්තර පටක ආදියයි. ඒවායේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහත සඳහන් වේ.

- ප්‍රෝටීන්
- කාබෝහයිඩ්‍රේට්
- ලිපිඩ
- කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක් වැනි ඛනිජ ලවණ
- විටමින්

මෙම සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් අවශ්‍ය වේ.

දරුවෙකුගේ වයස මාස හයක් වන තුරු ආහාර ලෙස මව් කිරි පමණක් ලබා දෙන අතර ප්‍රදරුවාට අවශ්‍ය සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මව් කිරිවල අන්තර්ගත වේ. එම නිසා මෙම කාලයේ දී දරුවා ලබා ගන්නා පෝෂණය මෙන් ම මවගේ පෝෂණය ද දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා සෘජුව ම බලපායි.

මාස හයකින් පසු අමතර ආහාර ලබා දීම අරඹයි. එමගින් දරුවාට ක්‍රමයෙන් සන ආහාර හඳුන්වා දීම සිදු කෙරේ.



10.2 රූපය - අමතර ආහාර ලබා දීම

## මාස හයෙන් පසු ලබා දිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග

10.2 වගුව

ආහාර වර්ගය	ලැබෙන පෝෂකාංගය
බත්, මුං ඇට, කවිපි, කඩල	කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්
පළා වර්ග	ඛනිජ ලවණ, විටමින්
මාලු, මස්, කිරි, බිත්තර	ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, විටමින්, යකඩ, ලිපිඩ
පලතුරු	විටමින්, ඛනිජ ලවණ
තෙල්, බටර්, මාගරින්	ලිපිඩ



### ක්‍රියාකාරකම

ළදරු වයසේ දරුවන් සඳහා පිළියෙල කරන විශේෂ ආහාරයක් ඇත. මිශ්‍ර බත ලෙස හැඳින්වෙන එයට, ආරම්භයේ සිට ක්‍රමයෙන් එක් කරන ද්‍රව්‍ය පිළිවෙලින් ලැයිස්තුගත කරන්න.

කුඩා ළදරුවෙකුට ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ පිරිසිදුකම හා නැවුම් බව පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. එසේ ම ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී උපකරණවල පිරිසිදුකම ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

## ළමා වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ළමා විය යනු වයස අවුරුදු 1 සිට වයස අවුරුදු 10 දක්වා කාලය යි. මෙම කාලයේ ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා බොහෝ දුරට සමාන වේ. එහෙත් එක් එක් අයගේ ක්‍රියාශීලී බව අනුව ඔවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ. ක්‍රීඩාවල වැඩිපුර නිරත වන දරුවෙකුට ශක්තිජනක ආහාර අවශ්‍යතාව වැඩි ය.

මේ අවධියේ දී වරකට ගනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණය සීමිත හෙයින් ප්‍රධාන ආහාරවේල් තුනට අමතරව කෙටි ආහාරවේල් දෙකක් හෝ තුනක් ලබා දිය යුතු වේ.

ළමා වියේ නිසි පෝෂණයක් ලබා දීම මගින් දරුවන්ගේ නිසි වර්ධනයක් සිදු වන අතර සෞඛ්‍ය තත්වය සුරක්ෂිත වේ. නිසි පෝෂණය නොලැබී යාමෙන් මන්දපෝෂණය ඇති වේ.

ළමා අවධියේ දී සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් අනුගමනය නොකිරීමෙන් දියවැඩියාව, ස්ථූලතාව වැනි රෝගවලට ගොදුරු වන බව පර්යේෂණවලින් හෙළි වී තිබේ. පසු කාලීනව ද බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට මෙම අවධියේ ලබා ගන්නා ආහාර රටා හේතු වේ.

### අමතර දැනුමට

ළමා මන්දපෝෂණය අවම කිරීම පිණිස මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන යටතේ සකස් කර ඇති විධිමත් වැඩපිළිවෙළවල් ඇත.

- මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- රෝගී දරුවන් නිසි අයුරින් පෝෂණය කිරීම
- පෝෂ්‍යදායී, ආරක්ෂිත අමතර ආහාර ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා දීම
- වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වේ දැයි මැන බැලීම
- ළදරු මිතුරු රෝහල් වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම
- විටමින් A අතිරේකය ලබා දීම
- පෝෂණ උග්‍රතාවන් බහුල ප්‍රදේශවලට අවුරුදු දෙකට අඩු දරුවන් සඳහා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු ආහාර පැකට් ලබා දීම
- මන්දපෝෂිත දරුවන් සඳහා අතිරේක ආහාර ලබා දීම. උදා: ත්‍රිපෝෂ

- උග්‍ර හා තීව්‍ර මන්දපෝෂණය සඳහා ඖෂධීය ආහාර ලබා දීම
- පාචන තත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර සමග සින්ක් අතිරේකය ලබා දීම
- පණු ප්‍රතිකාරය ලබා දීම
- අත් සේදීම වැනි සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය
- පාසල් සෞඛ්‍ය සායනවල දී ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැන බලා පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම
- මව්වරුන්ට පෝෂණ උපදෙස් ලබා දීම
- දත් පරීක්ෂා කිරීම, දත් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම
- සතිපතා පාසල් ළමුන්ට යකඩ හා ෆෝලික් අම්ල ප්‍රතිකාරය ලබා දීම

## නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු 10 සිට 19 දක්වා කාලය නව යොවුන් විය ලෙස හඳුන්වන අතර මෙම කාලයේ දී උස හා බර ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ. මෙම නිසා ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය වැඩි ය. මෙම සමයේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව වයස, උස, බර හා ක්‍රියාශීලීත්වය අනුව වෙනස් වේ. මේ අවධියේ දී ප්‍රෝටීන්, යකඩ, අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් වර්ග (A, B12, C, D), ෆෝලික් අම්ලය ආදිය වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. යොවුන් වියේ දී ද පෝෂණය සමබල විය යුතු වේ.

### ක්‍රියාකාරකම

නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත වගුවක් පහත දැක් වේ. එහි තුන්වෙනි තීරය පුරවන්න.

අවශ්‍යතාව	පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ආහාර වර්ග
1. ශීඝ්‍රව ශරීරය වර්ධනය වීම	ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ, යකඩ, අයඩින්, විටමින් A, B12, C, D, ෆෝලික් අම්ලය	
2. චේතවත් අස්ථි වර්ධනය	කැල්සියම්	
3. ගැහැනු දරුවන් ඔසප් වීම නිසා නිරක්තිය ඇති වීම වැළැක්වීම	යකඩ	
4. පිරිමි දරුවන්ගේ වැඩි ක්‍රියාශීලී බව සඳහා	අයඩින්, විටමින් A, B, C, යකඩ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ,	
5. පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශි වර්ධනය	ප්‍රෝටීන්	

**නව යොවුන් වියේ දී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත්**

- උදෑසන ආහාරවේල මගහැරීම
- නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට නැඹුරු වීම (සොසේජස්/ ප්‍රෝච් ට්‍රයිස්/ සීනි, තෙල් හා ලුණු අධික ආහාර)
- පැණි බීම වර්ග ගැනීමට නැඹුරු වීම
- මත්පැන් පානයට යොමු වීම



10.3 රූපය - නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර

ඉහත අයහපත් පිළිවෙත්වලට යොමු වීමෙන් අනවශ්‍ය ලෙස කැලරි ආහාර ශරීරයට ලැබෙන අතර, පෝෂ්‍යදායී ආහාර සීමා වේ. එසේ ම විවිධ ලෙඩ රෝග හට ගැනීමට හේතු වේ.

**නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල**

1. තරබාරු වීම/ ස්ඵලතාව ඇති වීම
2. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතාව ඇති වීම
3. වැඩිහිටි වියේ දී බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම
4. ආමාශගත රෝග බහුල වීම
5. ගැහැණු දරුවන්ගේ, වැඩිවිය පැමිණීම පමා වීම, කලින් සිදු වීම හෝ අක්‍රමවත් වීම
6. අනාගතයේ උපදින දරුවන්ගේ වර්ධනය බාල වීම
7. ගර්භිණි කාලයේ දී හා වැඩිහිටි වියේ දී අස්ථි ආබාධ ඇති වීම

**තරුණ වියේ සහ මැදි වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා**

මෙම අවධිය වයස අවුරුදු 20 සිට 59 දක්වා වේ. නව යොවුන් විය ඉක්මවා ඇති බැවින් මෙම වයසේ අය වැඩිහිටියන් ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. වැඩිහිටියන් යෙදෙන කාර්යය අනුව ද, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව ද පෝෂණ අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.



## අමතර දැනුමට

දිනකට අවශ්‍ය කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය

- වැඩි ක්‍රියාශීලී පිරිමියෙකුට - 2700ක් පමණ
- අඩු ක්‍රියාශීලී පිරිමියෙකුට - 2200ක් පමණ
- වැඩි ක්‍රියාශීලී ස්ත්‍රියකට - 2300ක් පමණ
- අඩු ක්‍රියාශීලී ස්ත්‍රියකට - 2000ක් පමණ



## ක්‍රියාකාරකම

වැඩිහිටියෙකුගේ සිරුරේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහ ඊට අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිහිපයක් පහත දැක් වේ. තුන් වෙනි තීරුව පුරවන්න.

අවශ්‍යතාව	පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	ආහාර සඳහා උදාහරණ
අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීම	කැල්සියම් හා විටමින් D අඩංගු ආහාර	
පටක අලුත්වැඩියාව හා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීම	ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර	
රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම	විටමින්, ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර	
ආහාර ජීරණ පද්ධතියේ යහපත් ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීම	තන්තු සහිත ආහාර	

## තරුණ හා මැදි වියේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව

1. අධික සීනි සහිත ආහාර ගැනීම නිසා දියවැඩියා රෝගය වැළඳීම
2. අධික ලුණු භාවිතය නිසා අධි රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ හට ගැනීම
3. අධික ලෙස තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය නිසා ස්ථුලතාව, හෘදයාබාධ හට ගැනීම
4. අධික ලෙස කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහිත ආහාර භාවිතය (කැලරි අධික ආහාර ගැනීම) නිසා ස්ථුලතාව ඇති වීම



10.4 රූපය - ස්ඵලතාවය ඇති වීම

වැඩිහිටියෙකු තම පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතු අතර යම් රෝගී තත්වවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර වේලේ සකසා ගත යුතු යි. දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම ද ඉතා අවශ්‍ය වේ.

**වැඩිහිටි විශේ (මහලු විශේ) පෝෂණ අවශ්‍යතා**

අපගේ ශරීරයේ වර්ධනය අවුරුදු 20-25 පමණ වන තුරු සිදු වේ. මහලු වියට එළඹෙන විට ක්‍රමයෙන් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වේ. සමබල පෝෂණයක් ලැබීම මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රශස්ත මට්මක පවත්වා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

**වැඩිහිටි විශේ සිදු වන වෙනස්කම්**

1. ආහාර රුචිය අඩු වීම
2. වර්ධනය අඩු වීම
3. ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
4. රෝගී තත්ව ඇති වීම. උදා: දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ
5. ආහාර ජීර්ණය දුර්වල වීම
6. අධික ස්ඵලතාව හෝ කෘෂ වීම





10.5 රූපය - ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම

**වැඩිහිටි විශේෂ දී පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය හැකි ආකාර**

- ආහාර රුචිය වඩවන ආහාර ගැනීම
- ශක්තිජනක ආහාර ගැනීම
- සරල ප්‍රෝටීන සහිත වර්ධක ආහාර ගැනීම
- තන්තු සහිත ආහාර නිතර ගැනීම
- ජලය පානය වැඩි කිරීම
- ජීර්ණය පහසු කරන එළවළු පලතුරු ආදිය වැඩියෙන් ගැනීම
- සීනි, ලුණු, තෙල්, සහිත ආහාර පාලනයකින් යුක්තව ගැනීම
- කැලරි අඩු ආහාර ගැනීම
- දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් හා හෘදයාබාධ ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර වේලේ සැකසීම
- විකීමට පහසු, මෘදු ආහාර තෝරා ගැනීම

මීට අමතරව හැකි සෑම අවස්ථාවක ම ව්‍යායාම සඳහා යොමුවෙමින් ක්‍රියාශීලී දින වර්ෂාවක් ගෙවිය යුතු වේ.

වැඩිහිටි විශේෂ අවසාන භාගයේ පහත සඳහන් ඝන ආහාර, අර්ධ ඝන ආහාර හා දියර ආහාර ලබා ගැනීම සුදුසු වේ.

10.3 වගුව

ඝන ආහාර	අර්ධ ඝන/ දියරමය ආහාර
ධාන්‍ය වර්ග	කැඳ වර්ග
එළවළු	සුප් වර්ග
පලතුරු	පලතුරු යුෂ
	කිරි
	බාර්ලි
	සවි



10.6 රූපය - ඝන ආහාර, අර්ධ ඝන හා දියරමය ආහාර

## විශේෂ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා

අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ජීවන චක්‍රයේ එක් එක් අවස්ථාවල දී වෙනස් වන ලෙසම පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන විවිධ අවස්ථා අනුව ද අවශ්‍ය පෝෂණය වෙනස් වේ.

1. ගැබිනි මව්වරුන්
2. කිරි දෙන මව්වරුන්
3. ක්‍රීඩකයින්
4. කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන්
5. රෝගීන්
6. ශාකමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නන්

### 五支 ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් විශේෂ අවස්ථාවල දී ආහාර වේලකට ඇතුළත් කළ හැකි ආහාර වර්ග 5 බැගින් ලියා දක්වන්න. ඔබේ ගුරුවරුන්ගෙන් හා වැඩිහිටියන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

- ගර්භිණී මවක්
- කිරි දෙන මවක්
- කය වෙහෙසා වැඩ කරන අයෙකු
- ක්‍රීඩකයෙකු
- දියවැඩියා රෝගියෙකු
- ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අයෙකු

ඉහත දක්වන ලද එක් එක් විශේෂ අවස්ථාවේ දී ලැබිය යුතු පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරමු.

## ගර්හිණී මවකගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ස්ත්‍රීයකගේ කුස තුළ කළලයක් දරා සිටින කාලය ගර්හිණී අවධිය ලෙස හඳුන්වයි. එය දින 280ක පමණ කාලයකි. මෙම කාලය කුස තුළ වැඩෙන ළදරුවාගේ සහ එය දරා සිටින මවගේ පෝෂණයේ වැදගත්ම කාලයයි. මේ කාලයේ දී නිසි පෝෂණයක් නොලදහොත් මව සහ ළදරුවා විවිධ රෝගී තත්වයන්ට භාජනය විය හැකි අතර, විවිධ හානිදායක අවස්ථා ඇති විය හැකි ය. එසේ ම ප්‍රසූතියෙන් පසුව මවට පෝෂණ උග්‍රතා රෝග හට ගැනීමට ද ඉඩ ඇත.



### අමතර දැනුමට

ගැබිනි සමයේ නිසි පෝෂණයක් නොලැබූ විට උපදින දරුවාට සිදු වන අහිතකර බලපෑම්

- අඩු බර උපන් ඇති වීම
- නොමේරූ දරු උපන් සිදු වීම
- රක්තහීනතාව
- බුද්ධි වර්ධනය අඩු වීම
- මොළයේ හා ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ හට ගැනීම



### ක්‍රියාකාරකම

ගැබිනි මවකට ලබාදිය යුතු ආහාර වට්ටෝරු කිහිපයක් පහත පරිදි වෙන් කර දක්වන්න.

උදේ	දහවල්	රාත්‍රී

ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව උදේ 10.00 ට පමණ සහ සවස 4.00ට පමණ අමතර ආහාරයක් ලබා ගැනීම බොහෝ දුරට අප අතර සිදු වේ. ගර්හිණී සමයේ එම ආහාර වේල් දෙකක් ඊට අමතරව අවශ්‍ය නම් සුළු ආහාර වේල් කිහිපයකුත් අතරමැදි ලබා ගත හැකි ය. ඊට හේතුව ගර්හිණී සමයේ දී ආහාර ඉතා සුළු ප්‍රමාණවලින් ලබා ගැනීම පහසු බැවිනි.

ගැබි ගත් බව දැනගත් වහා ම ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියක හමු විය යුතු වේ. එවිට පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය විසින් පෝෂණය ලබා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දෙයි. ඊට අමතරව විටමින්, ඛනිජලවණ සහ ඇතැම් රෝගවලින් වැළකීමට අවශ්‍ය වන ඖෂධ ද ලබා දෙයි.



10.7 රූපය - පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීන් සහ වීම්



### අමතර දැනුමට

මාතෘ සායනවල දී ලබා දෙන පෝෂක සහ ඖෂධ වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ෆෝලික් ඇසිඩ් පෙති - මාස 3 දක්වා (පිළිසිඳ ගැනීමක් අපේක්ෂා කරන කාලයේ සිට ම ෆෝලික් ඇසිඩ් ගැනීම ඇරඹිය යුතු ය)
- යකඩ පෙති - මාස 3න් පසු
- විටමින් C පෙති - යකඩ පෙති සමග
- කැල්සියම් පෙති - මාස 3න් පසු
- පණු පෙති - මාස තුනෙන් පසු
- පිටගැස්ම මාත්‍රා -
  - පළමු ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - පළමු මාත්‍රාව (මාස 3න්)
  - දෙවන මාත්‍රාව (මාස 5න්)
  - දෙවන ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - තෙවන මාත්‍රාව
  - තෙවන ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - සිව්වන මාත්‍රාව
  - සිව්වන ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - පස්වන මාත්‍රාව
 } පරිපූරක මාත්‍රාව (booster dose)  
 (වැඩිහිටි පිටගැස්ම/ ගලපටලය එන්නත ලබා ගෙන අවු. 10ක් තුළ ගර්භිණී වුවහොත් මෙම පිටගැස්ම මාත්‍රා අවශ්‍ය නොවේ.)
- විටමින් A පරිපූරක මාත්‍රාව (booster dose) - දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු (සති 2ක් ඇතුළත)

ගැබිනි මවක දෛනිකව ජල වීදුරු 8-10 අතර ප්‍රමාණයක් අවම වශයෙන් පානය කළ යුතු ය.

ගර්භිණී අවධියේ දී බර වැඩි වීම ක්‍රමානුකූලව සිදු වීමෙන් කුස තුළ වැඩෙන ළදරු කලලයේ වර්ධනය පිළිබඳ දැනගත හැකි ය. ගර්භිණී භාවයේ පළමු සති 10ට පෙර මාතෘ සායනවල දී BMI මැන බලයි. ඉන් පසු සායනවල දී බර මැන බලා එය නිසි පරිදි වැඩි වේ දැයි නිර්ණය කරයි.

## කිරි දෙන මවකගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ප්‍රසූතියෙන් පසු කාන්තාවකගේ පියයුරුවල ක්ෂීර ග්‍රන්ථි උත්තේජනය වී ක්ෂීරය නිපදවයි. එය මව් කිරි ලෙස හඳුන්වන අතර මව් කිරිවල වැදගත්කම පහත පරිදි වේ.

- ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණයක් පැවතීම
- ආසාත්මිකතා අඩු වීම
- විෂබීජ රහිත වීම
- අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ල ම පාහේ අඩංගු වීම
- සිරුරට අවශ්‍ය ජලය අඩංගු වීම
- පිරිසිදුව ලබා දිය හැකි වීම
- දරුවාට අවශ්‍ය ඖෂධ ම මොහොතක ලබා දිය හැකි වීම



10.8 රූපය - මව් කිරි දීම

දරුවා බිහි වී මුල් මාස හයේ දී පෝෂණය ලබන්නේ මව් කිරිවලින් පමණි. එම නිසා සියලු පෝෂක මව් කිරිවල නිරන්තරයෙන් අඩංගු කිරීම සඳහා කිරි දෙන මවක් මනා පෝෂණයක් ලැබිය යුතු ය.

### ➤ ක්‍රියාකාරකම

කිරි දෙන මවකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර වට්ටෝරුවක් සකසන්න.

ආහාරය	අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය

කිරිදෙන මවක් තම දරුවා වෙනුවෙන් දිනකට නිපදවන කිරි ප්‍රමාණය සාමාන්‍යයෙන් මිලි ලීටර 850ක් පමණ වේ. එහි අධික කැල්සියම් ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වන බැවින් කිරිදෙන මවක් වැඩිපුර කැල්සියම් ලබා ගත යුතු වේ. එසේ ම වැඩිපුර ආහාරවේල් ගණනක් සහ ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා ගත යුතු වේ. එම ආහාර වේලෙහි මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු විය යුතු ය.

**ක්‍රීඩකයෙකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා**

සෑම දෙනාට ම පෝෂණය වැදගත් වුව ද, සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා ක්‍රීඩකයෙකු තමාගේ පෝෂණය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. ක්‍රීඩකයෙකු තම පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම මගින්, ක්‍රීඩා කුසලතා ඉහළ මට්ටමකින් එළි දැක්වීමට හැකි වන අතර, විජලනය වැළැක්වීම, තුවාල වීමක දී ඉක්මනින් සුවය ලැබීම ආදී වාසි ලැබේ. ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය අයෙකුට වඩා ඉහළ අගයක් ගනී.

ක්‍රීඩකයෙකුට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට ලිපිඩ සහ කබෝහයිඩ්‍රේට් යන පෝෂක වැදගත් වේ. වැඩිපුර පුහුණුවීම් කිරීමේ දී අමතර ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ. නව පටක හා මාංශ වර්ධනයට ද ප්‍රෝටීන් වැදගත් වේ. මාංශපේශි විඩාවට පත් වීම වැළැක්වීමට ලවණ හා අමතර කාබෝහයිඩ්‍රේට් ද වැදගත් වේ. දිගු වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේදී අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීමට ලිපිඩ වැදගත් වේ.

මෙසේ පෝෂණ පදාර්ථ ලබා ගැනීමේ දී බර පාලනය ද ඉතා වැදගත් වේ. එය ක්‍රීඩාවෙන් ක්‍රීඩාවට ගැලපෙන පරිදි ක්‍රීඩා උපදේශකයෙකු යටතේ සිදු කළ යුතු වේ.

උදා: පිහිනීමේ දී, ජම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ දී ශරීරය ශක්තිමත් මෙන් ම සැහැල්ලු විය යුතු ය. බොක්සින්, බර එසවීම ආදියේ දී ශක්තිමත් මාංශ පේශි පැවතිය යුතු ය.

ක්‍රීඩාවේ දී විජලනය වැළැක්වීම. අවශ්‍ය තරම් ජලය පානය ද, දිගු වේලාවක් වෙහෙස වී ව්‍යායාම හෝ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී අවශ්‍ය පමණ ශක්ති ජනක ආහාර හා ලවණ ලබා ගැනීම ද වැදගත් වේ.

**නිසි පෝෂණය ලබා ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට ලැබෙන වාසි**

1. කුසලතා ප්‍රශස්ත ලෙස එළි දැක්වීමට හැකි වීම
2. ශරීර ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම
3. සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම
4. නිසි ලෙස ශරීර බර පාලනය
5. මානසික ඒකාග්‍රතාව දියුණු වීම
6. ශරීර සංයුතිය සහ වර්ධනය ඉහළ නැගීම
7. අනතුරක දී ඉක්මනින් ප්‍රකෘති තත්වයට පත් වීම



10.9 රූපය - කුසලතා ප්‍රශස්ත ලෙස එළි දැක්වීමට හැකි වීම

### රෝගී අයෙකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ඕනෑ ම රෝගියෙකුට රෝගී තත්වය අනුව සුදුසු ආහාර වෛද්‍ය උපදෙස් මත ලබා දිය යුතු යි.

රෝගියාට ලබා දෙන ආහාර නිසි පෝෂණයෙන් යුක්ත විය යුතු ය. එහිදී පෝෂණ උග්‍රතාවක් ඇත් නම් එය නිවැරදි වන ආහාර එක් කළ යුතු වේ. රෝගියෙකුට නියමිත වේලාවට ආහාර ලබා දිය යුතු අතර සුදුසු ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබා දිය යුතු ය. රෝගියෙකුට ආහාර සැකසීමේ දී තෙල්, මිරිස්, සීනි අඩුවෙන් භාවිත කළ යුතු ය. ආහාර දියර ආහාර වශයෙන් හෝ ඝන ආහාර වශයෙන් හෝ අර්ධ ඝන ආහාර වශයෙන් අවශ්‍යතාව අනුව ලබා දීම වැදගත් වේ.



10.10 රූපය - රෝගියෙකුට ආහාර ලබා දීම

ඉහත පොදු කරුණුවලට අමතරව එක් එක් රෝගී තත්ව අනුව දිය යුතු ආහාර වට්ටෝරු එකිනෙකට වෙනස් වේ.

උදා: දියවැඩියා රෝගියෙකුට - සීනි සහිත ආහාර අඩුවෙන් දිය යුතු ය.

හෘද රෝගියෙකුට - තෙල් සහිත ආහාර අඩුවෙන් දිය යුතු ය.

අධි රුධිර පීඩනය සහිත අයෙකුට - ලුණු අඩුවෙන් ආහාර දිය යුතු ය.

**➤ ක්‍රියාකාරකම**

පහත දැක්වෙන එක් එක් රෝගී තත්වවල දී දීමට සුදුසු ආහාර වර්ගය වගු ගත කරන්න.

රෝගය	සුදුසු ආහාර වර්ගය
දියවැඩියාව	
අධිරුධිර පීඩනය	
හෘදයාබාධ	
පාචනය	

**ශාකමය ආහාර පමණක් ලබාගන්නා අයකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා**

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා විට අවශ්‍ය පෝෂණය නිසි පරිදි ගැනීමට නම් ඒ සඳහා දැනුවත් ව විශේෂ උත්සාහයක යෙදිය යුතු වේ. ප්‍රෝටීන්වල අඩංගු වන ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල ශාක ආහාරවලින් පමණක් ලබා ගැනීම අසීරු වේ. එය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට මාෂ බෝග සහ ධාන්‍ය මිශ්‍රව ආහාරයට ගත යුතු ය.

මීට අමතර ව නිර්මාංශ පුද්ගලයින් දිනපතා කිරි ආහාර භාවිතයෙන් කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් ලබා ගත යුතු ය. කිරි නිෂ්පාදන ලෙස විස්, පනීර්, මී කිරි, යෝගට්, කිරිවලින් සැකසූ වෙනත් ආහාර දෛනිකව ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු වේ. සම්පූර්ණයෙන් ම ශාක භක්ෂක, එනම් කිරි ආහාර ද නොගන්නා විට ආදේශක ආහාර ලෙස පොල් කිරි, ඕට්ස්, සෝයා කිරි, ආමන්ඩ් කිරි වැනි ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතු වේ.





10.11 රූපය - නිර්මාණය අයෙකු සඳහා ආදේශක ආහාර

වර්ධනය වෙමින් පවතින ළමා අවධියේ දී ශාකමය ආහාර පමණක් ලබා ගැනීම සුදුසු නොවේ. ආදේශක ආහාර ගත්ත ද ශාකමය ආහාර වේලකින් පමණක් ශරීරයට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සපයා ගත නොහැකි ය.

### 五支 ක්‍රියාකාරකම

පහත පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අයෙකුට සුදුසු ආදේශක ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.

- කැල්සියම්
- සින්ක්
- යකඩ
- ප්‍රෝටීන්
- මේදය

### පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සුරක්ෂිත කිරීමටත්, ජීවන තත්වය නගා සිටුවීමටත් කොතරම් වැඩ සටහන් අප අතර ක්‍රියාත්මක වුව ද, පෝෂණ උග්‍රතා ඇති වීමත්, රෝගී වීමත් ඔබට නිතර අසන්නට, දකින්නට ලැබෙනවා නේද? පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මිථ්‍යා මත අප අතර පැවතීම, මේ තත්වය ඇති වීමට ප්‍රබල හේතුවකි. මෙවැනි මිථ්‍යා මත කිහිපයක් සහ එම මත දුරු කිරීමට කළ හැකි සන්නිවේදන කිහිපයක් පහත සටහනින් අවබෝධ කර ගත හැකි දැයි බලමු.

මිට්‍යා මතය	නිවැරදි මතය
වෙළඳ පොළෙහි මිල අධික සෑම ආහාරයක ම පෝෂණ ගුණය ඉතා ම උසස්	මිල අධික වූ පමණින් පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ තක්සේරු කළ නොහැකි ය. ආහාරයේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, නැවුම් බව, පිරිසිදු බව, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වැනි ගුණාංග මත එහි පෝෂණ ගුණය තීරණය වේ. මිල අධික ආහාරවේල කෘත්‍රීම රසකාරක සහ කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම නිසා පෝෂණ ගුණය හීන වී තිබීමට ද ඉඩ ඇත.
සිරුරට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂක ලැබෙන්නේ මාංශ ආහාරවලින් පමණි.	මාංශ ආහාරවලට අමතරව ප්‍රෝටීන්, බිනිජලවණ, විටමින්, ඇමයිනෝ අම්ල ලබා ගත හැකි ශාකමය ආහාර ද බොහෝ ඇත. උදා: පියලි ආහාර, මාෂ බෝග, ධාන්‍ය, හතු වර්ග, ටෝඟු
මවකගෙන් මුලින් ම වෑහෙන මව්කිරි කොටස දෙවා ඉවත් කර පසුව වෑහෙන කිරි පමණක් දරුවාට දිය යුතු වේ.	මවකගෙන් මුලින් ම වෑහෙන කිරිවල සහ කහ පැහැති උකු සුවයේ (කොලෙස්ට්‍රෝම්) ඉතා අධික පෝෂණයක් සහ ප්‍රතිශක්තිය ඇති බැවින් එම කොටස අනිවාර්යයෙන් දරුවාට දිය යුතු වේ.
පෝෂණ ගුණය වැඩියෙන් ඇත්තේ ප්‍රමාණයෙන් විශාල පලතුරුවල වේ.	සෛල තුළ ජලය වැඩිපුර රඳවා හෝ වැඩි සෛල ප්‍රමාණයකින් පිම්බී විශාලවට තිබූ පමණින් පෝෂණ ගුණය වැඩි නොවේ.
ජම්බු, ජමනාරං කුඩා දරුවන්ට ලබා දීම සුදුසු නොවේ.	ඉතා පිරිසිදු තත්ව යටතේ ලබා දීම ඉතා ගුණදයක වන අතර විටමින් C, බිනිජ ලවණ වැඩිපුර ලැබේ.
පිරුණු ශරීරයක් පවතින්නේ නම් පෝෂණයෙන් යුක්ත වේ.	පිරුණු ශරීරයක් සෑම විට ම මනා පෝෂණයක් නොදක්වයි. රෝගවලදී ද, අනවශ්‍ය පෝෂණයක් ලබා රෝගී වූ විට දී ද ශරීරය විශාල විය හැකි ය.
කුඩා මාළුවල පෝෂණ ගුණයක් නැත. විශාල මාළුවල වැඩි පෝෂණයක් ඇත.	කුඩා මාළු ආහාරයට ගැනීමේ දී එහි කටු සමග ආහාරයට ගැනේ. එවිට කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක් වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ශරීරයට හොඳින් ලැබේ. විශාල මාළුවල කටු ආහාරයට නොගන්නා බැවින් පෝෂණය අඩුවෙන් ලැබේ.

බොහෝ ආහාර සෙම් සහිත ආහාර පිත සාදන ආහාර හෝ වාතය වඩවන ආහාර ලෙස වර්ග කරයි. මේවා ගැනීමෙන් සිරුර රෝගී වේ.	ඇතැම් ආහාර ආසාත්මිකතා ඇති වීම පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එම නිසා පොදුවේ නුසුදුසු ආහාර ලෙස වර්ග කළ නොහැකි ය.
රාත්‍රියේදී පලා වර්ග අනුභවය නොකළ යුතු වේ.	පලා වර්ගය කුමන මොහොතේ ආහාරයට ගත්ත ද එයින් ලැබෙන පෝෂණය ඉහළ ය.
ගර්භිණී මව්වරුන් කුඩා මාළු ආහාරයට නොගත යුතු ය.	කුඩා මාළුන්ගෙන් ප්‍රෝටීන් පමණක් නොව ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බොහෝ ලැබේ. එසේ ම මවගේ ගර්භාශයෙහි වැඩෙන දරුවා අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා ගන්නේ මවගේ ගර්භාශය හ සම්බන්ධ වූ පෙකණිවැල ඔස්සේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලෙසිනි.

විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෘත්‍රීම ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු ආකර්ෂණයක් ඇති වන ආකාරයට ප්‍රචාරණය කරයි. ගුවන් විදුලිය, පුවත්පත්, සඟරා, පොත්පත්, රූපවාහිනිය සහ සමාජ වෙබ් අඩවි මේ සඳහා යොදා ගනී. එහෙත් මාධ්‍ය මගින් කුමක් ප්‍රචාරය කළ ද විවිධ ආහාර අනවශ්‍ය පරිදි පරිභෝජනය නොකළ යුතු ය. වෛද්‍යවරයෙකුගේ හෝ සෞඛ්‍ය පෝෂණ නිලධාරියෙකුගේ උපදෙස් මත එවැනි ආහාර ලබා ගත යුතු ය. කෘත්‍රීම හා ක්ෂණික ආහාර දිගින් දිගට ම ලබා ගැනීමෙන් විවිධ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වේ.

**➤ ක්‍රියාකාරකම**

විවිධ මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය කරන ආහාර වර්ග සොයා ලැයිස්තුවක් සකසන්න. ඒ අතරින් අහිතකර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ආහාර වර්ග තෝරා ඊට හේතුව ද දක්වන්න.

**පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය**

වෙළඳපොළෙන් ආහාර මිල දී ගැනීමේ සිට තම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම දක්වා අප සෑම දෙනාට ම හොඳ දැනුමක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

1. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී එක් එක් අයට ගැළපෙන ලෙස ආහාර තෝරා ගැනීම උදා:
  - ස්ථූල පුද්ගලයෙකු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන් හා මේදය අඩුවෙන් අඩංගු ආහාර තෝරා ගත යුතු ය.
  - රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අධික හෝ තම පවුලේ එවැනි රෝගී තත්වයක කෙනෙකු වේ නම් මේදය බහුල (විශේෂයෙන් සත්ත්ව මේදය) ආහාර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
  - අක්ෂි ආබාධ සමඟ කොරළ හෝ හිසකෙස් වැටීම අධික අවස්ථාවල එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු වේ.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

2. ටින් හෝ බෝතල් කරන ලද සහ පැකට් කරන ලද ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීමේ දී අඩංගු ද්‍රව්‍ය, කල් ඉකුත් වන දිනය, ප්‍රමිති සහතිකය පිළිබඳ සොයා බැලීම.



10.12 රූපය - කල් ඉකුත් වීමේ දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂා කිරීම

3. හැකි තාක් දුරට ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම

කෘත්‍රීම හෝ සැකසූ ආහාර වෙනුවට හැකි සෑම විට ම ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. ස්වාභාවික ආහාරවල නැවුම් බව, ගුණාත්මක බව, කෘත්‍රීම ආහාරවලට වඩා වැඩි වන අතර විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය නැත.

4. මැලවුණු ස්වරූපයේ එළවළු, පලා වර්ග, පලතුරු තෝරා නොගැනීම

ආහාර මැලවීම කල්ගත වීම නිසා ද, රසායන ද්‍රව්‍ය එක් වීම නිසා ද සිදු විය හැකි ය. ඒවායේ පෝෂකාංග නැවුම් ස්වභාවයෙන් නොපවතින අතර කෘමීන්, පණුවන් ආදිය ද සිටිය හැකි ය.

5. මාළු මිල දී ගැනීමේ දී ලොකු මාළු වෙනුවට කුඩා මාළු ගැනීම හා ඇති කරමල රත්පැහැ ගැන් වූ දීප්තිමත් ඇස් ඇති මාළු මිල දී ගැනීම

6. තැලි පොඩි වූ ටින් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම

තැලිම්, පොඩිවීම් සහ පිම්බීම් සහිත ටින්වල ඇති රසායන ද්‍රව්‍ය වෙනස් වී තිබිය හැකි යි. එවන් ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු අතර විෂ වී මරණය පවා ගෙන දිය හැකි ය.



10.13 රූපය - තැලි පොඩි වූ ටින් ආහාර

7. සකස් කළ ආහාර (Processed food) ද, නිෂ්ඵල හා ක්ෂණික ආහාර (Junk food, Fast food) භාවිතයෙන් වැළකීම.
8. කෘත්‍රීම රසකාරක, වර්ණ කාරක, ඇතැම් ඩයි වර්ග හා කල් තබා ගැනීමට විවිධ රසායනික යෙදූ ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම.
9. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කරන සහ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ උරා ගැනීම වැඩි කරන ක්‍රම භාවිත කරමින් ආහාර පිළියෙල කිරීම.

උදා: මාෂ බෝග පිළියෙල කිරීමට පෙර පෙඟවීම  
 මුං ඇට, කවිපි, පැළ වීමට හැර භාවිතය  
 විවිධ වර්ණවලින් යුතු ආහාර පරිභෝජනය  
 පලා වර්ගවලට දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් එක් කිරීම  
 ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක් කර පිසීම  
 ආහාර වේලේ ආසන්නයේ තේ, කෝපි පානයෙන් වැළකීම



10.14 රූපය - මුං ඇට පැළ වීමට හැර භාවිතය

**සාරාංශය**

අපගේ ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි වන ළදරු, ළමා, නව යොවුන්, වැඩිහිටි සහ මහලු අවධිවල දී ලබා ගත යුතු පෝෂණය විවිධ වේ.

එසේ ම ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී ලබා දිය යුතු පෝෂණය ද එම අවශ්‍යතාවට අනුව ගැලපෙන ලෙස සකස් කළ යුතු වේ. ගර්භිණී මව්වරු, කිරි දෙන මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්, කය වෙහෙසන අය, රෝගීන් සහ ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය මෙම විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට මුහුණ දෙන පුද්ගලයෝ වෙති.

පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් වීමෙන් හා ඒ පිළිබඳ පවතින මිථ්‍යා මත බැහැර කිරීමෙන් පෝෂණ ගැටලු අඩු කර ගැනීමට හැකි වේ.

එමෙන් ම පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ සිට පිළියෙල කිරීම සහ පරිභෝජනය දක්වා පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි පණිවුඩ සන්නිවේදනයට ඔබට ද දායක වීමට හැකි ය.

 **අභ්‍යාස**

1. අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන ජීවිතයේ එක් එක් අවධි නම් කරන්න. එක් එක් අවධියේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂිත කරුණ බැගින් දක්වන්න.
2. ඔබ දන්නා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවන් ඇති වන පුද්ගලයන් හෝ අවස්ථා මොනවා ද?
3. ගැබ්නී සමයේ ලබා ගත යුතු අමතර පෝෂක මොනවාද?
4. කිරි දෙන මවක අමතරව ලබා ගත යුතු විටමින් මොනවාද?
5. රෝගී අයෙකුට ලබා දෙන ආහාරවල තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ දක්වන්න.
6. ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා ඔබේ මිතුරෙකුට පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට ගත හැකි ආදේශක ආහාර වර්ග කිහිපයක් හඳුන්වන්න.
7. ක්‍රීඩකයෙකුට නිසි පෝෂණයක් ලැබීමෙන් අත් වන වාසි මොනවාද?
8. පෝෂණය පිළිබඳ ඔබ ප්‍රදේශයේ පවතින මිථ්‍යා මත කිහිපයක් ඔබේ වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා ලියා දක්වන්න.
9. ඔබේ පවුලේ අය පරිභෝජනය කරන ආහාර වේල්වල පෝෂණ තත්වය ඉහළ නැංවීමට කළ හැකි දේවල් කිහිපයක් යෝජනා කරන්න.