

ආහාර වේල සැලසුම් කිරීම

ආහාරවල අඩංගු පෝෂක, ඒවායින් සිරුරට ඇති ප්‍රයෝජන සහ විවිධ පෝෂක අඩංගු ප්‍රභව පිළිබඳ ව පෙර පරිච්ඡේදයේ දී ඔබ අධ්‍යයනය කරන්නට ඇත. ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක පුද්ගලයකුගේ යහ පැවැත්ම සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව රැකගැනීමට අවශ්‍ය ජීව ක්‍රියාවලි ඉටුකර ගැනීම කෙරෙහි ප්‍රබල ලෙස බලපාන බව දැන් ඔබට පැහැදිලි වී ඇත. එම පෝෂක ශරීරයට ලැබෙන්නේ දෛනික ව අප ගන්නා ආහාර වේල මගිනි. එබැවින් මෙම ආහාර වේල යෝග්‍ය ලෙස සැලසුම් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේ දී ඒ සඳහා මග පෙන්වන විවිධ මූලාශ්‍ර පිළිබඳ අවබෝධය ද වැදගත් වේ. අවශ්‍යතා හඳුනා ගෙන අදාළ මූලාශ්‍ර උපයෝගී කර ගනිමින් පවුලේ දෛනික ආහාර වේල මනාව සැලසුම් කර ගත හැකි වේ.

ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා

පවුලක් විවිධ වයස් කාණ්ඩවලට අයත් සාමාජිකයන්ගෙන් සමන්විත ය. පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඔවුන්ගේ දෛනික ආහාරවේල තුළින් සපුරා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. පවුලක ගර්භිණී සහ ක්ෂීරණ තත්වයේ පසු වන්නන් ද සිටිය හැකි ය. ඔවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සුවිශේෂී වේ. ඒ අනුව ඔවුන් ගත කරන අවධි සඳහා සුවිශේෂී ව සැපයිය යුතු පෝෂක අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් සැපයීම සඳහා ආහාරවේල යෝග්‍ය ලෙස සැලසුම් කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.



- පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ රුචිකත්වය හඳුනා ගෙන ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම

පුද්ගලයන් අතර ආහාර කෙරෙහි දක්වන රුචිකත්වය වෙනස් ය. එසේ ම පවුලක සාමාජිකයින් ගත කරන අවධි අනුව ද ඔවුන්ට සුවිශේෂී වූ රුචිකත්වයක් ද පෙන්නුම් කරයි. එබැවින් පවුලක් සඳහා ආහාර වේලක් සකස් කිරීමේ දී එය මනා ලෙස සැලසුම් කළ යුතු ය.

- විවිධත්වයකින් යුතු ව ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම

ආහාර වේලක විවිධත්වය පුද්ගලයාගේ රුචිය කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි. වර්ණය, වයනය, රසය, සුවඳ මගින් ආහාර වේලෙහි විවිධත්වය ඇති කරයි. එක ම ආහාර වේලක විවිධ පිසීමේ ක්‍රමවලට සකස්කර ගත් ආහාර ඇතුළත් කිරීම මගින් විවිධත්වය ඇතිකර ගත හැකි ය. උදාහරණයක් වශයෙන් ආහාර වේල තුළ බඳින ලද ආහාරයක්, මැල්ලුමක්, කිරට පිසින ලද වැංජනයක්, සලාදයක් වශයෙන් සකස් කර ගත් ආහාරයක් ඇතුළත් කිරීම ආහාර රුචිය කෙරෙහි බෙහෙවින් බලපායි.



- ආහාර පිළියෙල කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව

ආහාර ද්‍රව්‍ය සපයා ගැනීමේ පහසුව කෙරෙහි ද මෙහි දී අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ. ප්‍රාදේශීය වශයෙන් ආහාර පරිභෝජන රටා වෙනස් බව අපි දනිමු. ඒ අනුව ආහාර පුරුදු ද වෙනස් වේ. සුලබ ව ලබා ගත හැකි ආහාර තෝරා ගෙන මිල දී ගත්තත්, ඒවා ආහාර වේලක් තුළ ඇතුළත් කිරීමේ දී ගැලපෙන ආකාරයට යොදා ගැනීම අවශ්‍ය ය. ඒ අනුව නිසි පෝෂණය ලැබෙන අයුරින් රුචිකත්වයට හානි නොවන සේ ආහාර ගැලපෙන අයුරින් අඩංගු කිරීම සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කළ යුතු ය.

- පවුලේ ආදායමට ගැලපෙන පරිදි ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම

පවුලේ ආදායම ද එම පවුලේ ආහාර රටාව කෙරෙහි බලපායි. වෙළඳපොළේ විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය, විවිධ මිල ගණන් යටතේ ඇත. එසේ වුවත් තම ආර්ථිකයට ගැලපෙන ලෙස ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමට සිදුවේ. මෙහි දී වැදගත් වන්නේ පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් වීම ය. වැය කළ හැකි මුදල අඩු වුවත් පෝෂණ අගයෙන් ඉහළ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගෙන ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් ය.

ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම මඟින් කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ආහාර සකස් කිරීම සඳහා ගතකළ හැකි කාලය, ඒ සඳහා නිවසේ සාමාජිකයින්ගෙන් ලබා ගත හැකි සහාය, වැඩ පහසු කරන උපකරණ භාවිතය යනාදිය මත ආහාර සකස් කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි කාලය තීරණය වේ. මෙම කරුණු සලකා බලා ආහාර වේල් කලින් සැලසුම් කිරීමෙන් කාලය පිළිබඳ ගැටලුවක් පැන නොනැගේ.

ඉහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කිරීමේ දී පෙනී යන්නේ ආහාර ගැනීමේ ප්‍රධාන අරමුණ හුදෙක් කුසගිනි නිවා ගැනීම හෝ තෘප්තියක් ලබා ගැනීම පමණක් නොවන බවයි. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ අවශ්‍යතාවන් එහිදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු පිළිබඳවත් දැන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත. මිලගට ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ කාර්යය වඩාත් සාර්ථකව ඉටු කර ගැනීම සඳහා මග පෙන්වන මූලාශ්‍ර පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

- පෝෂණ වගුව (ආහාර ද්‍රව්‍යයන්හි පෝෂක සංයුතිය දැක්වෙන සටහන්/වගු)
- ආහාර පිරමීඩය
- පුද්ගලයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන

මනාව සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් අනුභව කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවක් ගත කිරීම සඳහා ඉවහල් වේ. එබැවින් ආහාර වේලට ඇතුළත් කරගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යවල අඩංගු පෝෂක පිළිබඳ දැනුම්වත් වීමෙන් (පෝෂණ වගුව අධ්‍යයනයෙන්) එම පෝෂක සුදුසු ප්‍රමාණවලින් අඩංගු කර ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

පෝෂණ වගුව

පෝෂණ වගුව භාවිත කිරීම මඟින් ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී

- ඔබට මනා පෝෂණයක් ලබා ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය ආහාර තෝරාගෙන ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමට
- විවිධ ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමට
- ආහාර වේලෙහි විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට

හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

නොපිසු ආහාර ද්‍රව්‍යවල ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු වන පෝෂක ප්‍රමාණ දක්වන සටහන පෝෂණ වගුව ලෙස හැඳින්වේ. මෙම පෝෂණ වගුව හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එහි අප ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍ය විවිධ කාණ්ඩ යටතේ ගොනු කර ඇති බව ඔබට දැක ගත හැකි වේ. ආහාර ද්‍රව්‍ය පහත සඳහන් කාණ්ඩ යටතේ ඔබට හඳුනා ගත හැකි ය.

- ධාන්‍ය
- මාෂ බෝග
- තෙල් සහිත ඇට වර්ග
- එළවළු
- පලා වර්ග
- අල වර්ග
- පලතුරු වර්ග
- තෙල් සහ මේද
- සීනි සහ පැණි රස
- සත්ත්වමය ආහාර
- කිරි හා කිරි ආහාර නිෂ්පාදිත

එම ආහාර කාණ්ඩවල අඩංගු මහා පෝෂක ග්‍රෑම්වලින් ද, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිලි ග්‍රෑම් හෝ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්වලින් ද දක්වා ඇත. ශක්තිය කැලරි අගයක් වශයෙන් සටහන් වේ. මෙම වගුවෙහි සාමාන්‍යයෙන් පරිභෝජනය කරන ආහාර ද්‍රව්‍ය බොහොමයක් අඩංගු කර ඇත.

පෝෂණ වගුව හොඳින් නිරීක්ෂණය කිරීමේදී ඔබට හඳුනා ගත හැකි තවත් ලක්ෂණයක් නම් එක් එක් කාණ්ඩයට අයත් ආහාර ද්‍රව්‍යවල අඩංගු පෝෂක බොහෝ දුරට ආසන්නතම සමාන අගයක් ගන්නා බවයි. උදාහරණ වශයෙන් පෝෂණ වගුවේ දැක්වෙන ධාන්‍ය කාණ්ඩයට අයත් ආහාරවල ශක්ති අගය සාමාන්‍යයෙන් කි. කැලරි 350 පමණ වේ. එසේම ප්‍රෝටීන් අගය සාමාන්‍යයෙන් ග්‍රෑම් 8ක් පමණ වේ. එසේ ම ඒවායේ අඩංගු අනෙකුත් පෝෂක ද ආසන්න වශයෙන් සමාන අගයක් ගන්නා බව ඔබට නිරීක්ෂණය කළ හැකි ය. අනෙකුත් එක් එක් ආහාර කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂක අගයන් ද නිරීක්ෂණය කර බලන්න. මෙම තත්ත්වය වෙනස් වන අවස්ථා ද ඔබට දැකගත හැකි ය. උදාහරණ වශයෙන් පලතුරු කාණ්ඩයේ මේද ඉතා සුළු වශයෙන් අඩංගු වුව ද ඇලිගැටපේරවල ග්‍රෑම් 8.3ක සැලකිය යුතු මේද අගයක් පෙන්වූම් කරයි. එමෙන් ම එක ම කාණ්ඩය තුළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂක ප්‍රමාණ වෙනස් වන අවස්ථා ද දැකගත හැකි ය. උදාහරණ වශයෙන් මාෂබෝගවල ප්‍රෝටීන් අගය විමසා බැලීමේ දී කඩලවල එම අගය 20.1 වුවත් සෝයා බෝංචිවල ප්‍රෝටීන් අගය ග්‍රෑම් 38 ක් වේ.

ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම සඳහා පෝෂණ වගුව බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. පෝෂක අවශ්‍යතාව අනුව ආහාර තෝරා ගනිමින් ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමට එමඟින් හොඳ මඟ පෙන්වීමක් ලබා දේ.

පෝෂණ වගුව
(පරිභෝජනයට ගන්නා නොපිසූ ආහාර ග්‍රෑම් 100/මිලි ලීටර් 100ක
අඩංගු ප්‍රමාණයන්)

| | ග්‍රෑම් | ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් | මේද ග්‍රෑම් | කාල්සියම් මිලි ග්‍රෑම් | පයුරු මිලි ග්‍රෑම් | කැරොටීන් මයික්‍රො ග්‍රෑම් | විටමින් B ₁ මිලි ග්‍රෑම් | විටමින් B ₂ මිලි ග්‍රෑම් | නියසීන් මිලි ග්‍රෑම් | විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් |
|--------------------------|---------|-------------------|-------------|------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------------|
| ධාන්‍ය | | | | | | | | | | |
| සහල් (නිවුඩු සහිත) | 359 | 7.1 | 1.1 | 14 | 1.0 | 2 | 0.16 | 0.04 | 2.5 | 0 |
| තම්බන ලද | 346 | 6.4 | 0.4 | 9 | 4.0 | - | 0.21 | 0.05 | 3.8 | 0 |
| පාහින ලද | 334 | 12.2 | 2.3 | 48 | 1.15 | 29 | 0.40 | 0.15 | 4.3 | 0 |
| තිරිඟු පිටි | 243 | 7.8 | 1.4 | 20 | 1.1 | - | 0.21 | 0.07 | 1.4 | 0 |
| කුරක්කන් | 332 | 6.5 | 1.7 | 350 | 4.0 | 60 | 0.35 | 0.05 | 1.5 | - |
| මාළු බෝග | | | | | | | | | | |
| කඩල | 358 | 20.1 | 4.5 | 149 | 7.2 | 180 | 0.40 | 0.18 | 1.6 | 5 |
| උළුඳු | 340 | 23.9 | 1.3 | 145 | 7.8 | 180 | 0.56 | 0.17 | 2.0 | 5 |
| කව්වි | 342 | 23.4 | 1.8 | 96 | 5.7 | 24 | 0.92 | 1.18 | 1.9 | 2 |
| මුං ඇට | 334 | 24.0 | 1.3 | 124 | 7.3 | 94 | 0.47 | 0.39 | 2.1 | 2 |
| රතු පරිප්පු | 346 | 24.2 | 1.8 | 56 | 6.1 | 60 | 0.50 | 0.21 | 1.8 | 1 |
| සෝයා | 420 | 38.0 | 18.0 | 208 | 10.5 | 384 | 1.03 | 0.30 | 2.1 | - |
| දඹල | 404 | 37.0 | 16.0 | 260 | 10.7 | 330 | 0.80 | 0.26 | 3.1 | 1 |
| තෙල් සහිත ඇට වර්ග | | | | | | | | | | |
| කජු | 574 | 18.0 | 51.3 | 1200 | 9.0 | 36 | 1.01 | 0.34 | 4.5 | 0 |
| පොල් | 351 | 4.2 | 34.2 | 9 | 1.7 | - | 0.06 | 0.03 | 0.6 | 2 |
| කල ඇට | 574 | 18.3 | 51.3 | 1200 | 9.0 | 36 | 1.01 | 0.34 | 4.5 | 0 |
| රට කජු | 563 | 25.6 | 43.4 | 82 | 2.8 | 28 | 0.84 | 0.12 | 16.0 | 0 |

| විලව ව | ශක්තිය කි.කැලර් | ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් | මේද ග්‍රෑම් | කාල්සියම් මිලි ග්‍රෑම් | යකඩ මිලි ග්‍රෑම් | කැරොටීන් මයික්‍රො ග්‍රෑම් | විටමින් B ₁ මිලි ග්‍රෑම් | විටමින් B ₂ මිලි ග්‍රෑම් | නයිට්‍රජන් මිලි ග්‍රෑම් | විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් |
|-----------------|--------------------|----------------------|----------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|--|--|----------------------------|---------------------------|
| බීටරුට් | 42 | 1.8 | 0.1 | 27 | 1.0 | 12 | 0.02 | 0.05 | 0.4 | 10 |
| බෝංචි | 35 | 2.1 | 0.9 | 63 | 1.5 | 362 | 0.70 | 0.12 | 0.4 | 20 |
| චම්බටු | 24 | 1.2 | 0.2 | 15 | 0.4 | - | 0.04 | 0.05 | 0.6 | 5 |
| කැරට් | 40 | 1.1 | 0.2 | 34 | 0.8 | 1200 | 0.06 | 0.04 | 0.7 | 6 |
| බණ්ඩක්කා | 35 | 1.9 | 0.2 | 66 | 1.5 | 52 | 0.07 | 0.01 | 0.6 | 13 |
| කරවිල | 25 | 1.6 | 0.2 | 20 | 1.8 | 60 | 0.07 | 0.09 | 0.5 | 88 |
| පතෝල | 18 | 0.5 | 0.3 | 26 | 0.3 | 24 | 0.04 | 0.06 | 0.3 | - |
| අලු කෙසෙල් | 64 | 1.4 | 0.2 | 10 | 0.6 | 30 | 0.05 | 0.02 | 0.3 | 24 |
| තක්කාලි | 20 | 1.1 | 0.3 | 11 | 0.6 | 420 | 0.06 | 0.04 | 0.5 | 24 |
| ලුහු | 40 | 1.4 | 0.2 | 32 | 0.5 | 30 | 0.03 | 0.04 | 0.2 | 9 |
| චට්ටක්කා | 33 | 1.3 | 0.2 | 18 | 0.6 | 240 | 0.06 | 0.08 | 0.4 | 11 |
| දෙල් | 84 | 1.1 | 0.4 | 37 | 0.5 | 12 | 0.09 | 0.06 | 0.8 | 22 |
| කොස් | 95 | 1.2 | 0.6 | 27 | 0.6 | 294 | 0.05 | 0.03 | 0.4 | 3 |
| පලා වර්ග | | | | | | | | | | |
| මුතුණුවැන්න | 73 | 5.0 | 0.7 | 510 | 16.7 | 5210 | 0.06 | 0.14 | 1.2 | 17 |
| තම්පලා | 45 | 4.0 | 0.5 | 397 | 25.5 | 5210 | 0.06 | 0.23 | 1.3 | 88 |
| කොළ ගෝවා | 27 | 1.8 | 0.1 | 39 | 0.8 | 1200 | 0.06 | 0.09 | 0.4 | 124 |
| ගොටුකොළ | 37 | 1.2 | 0.5 | 224 | 68.8 | 3600 | - | - | - | - |
| කතුරු මුරංගා | 93 | 8.4 | 1.4 | 1130 | 3.9 | 5280 | 0.21 | 0.09 | 1.2 | 169 |
| කංකුං | 31 | 2.7 | 0.1 | 89 | 2.8 | 3900 | 0.01 | 0.16 | 0.7 | 40 |
| ලික්ස් | 43 | 1.8 | 0.2 | 80 | 1.0 | 30 | 0.06 | 0.04 | 0.5 | 18 |
| නිවිති | 22 | 2.2 | 0.3 | 81 | 3.0 | 5652 | 0.11 | 0.20 | 0.6 | 59 |
| අලු වර්ග | | | | | | | | | | |
| මඤ්ඤාක්කා | 146 | 1.2 | 0.3 | 33 | 0.7 | 0 | 0.06 | 0.03 | 0.6 | 36 |
| අර්තාපල් | 82 | 2.0 | 0.1 | 8 | 0.7 | 24 | 0.10 | 0.03 | 1.4 | 10 |
| බතල | 117 | 1.3 | 0.4 | 34 | 1.0 | 36 | 0.10 | 0.05 | 0.6 | 23 |
| පලතුරු | | | | | | | | | | |
| ඇලිගැට පේර | 98 | 1.4 | 8.3 | 10 | 0.6 | 65 | 0.06 | 0.12 | 1.5 | 18 |
| දොඩම් | 45 | 0.9 | 0.2 | 39 | 0.4 | 60 | 0.08 | 0.03 | 0.2 | 64 |
| රට ඉඳි (වියළි) | 316 | 2.5 | 0.4 | 120 | 7.3 | 26 | 0.01 | 0.02 | 0.9 | 3 |
| නෙල්ලි | 29 | 1.0 | 0.5 | 5 | 33 | 18 | 0.03 | 0.01 | 0.3 | 600 |
| පේර | 51 | 0.9 | 0.3 | 10 | 1.4 | 0 | 0.03 | 0.03 | 0.4 | 212 |
| අඹ | 65 | 0.7 | 0.2 | 11 | 0.4 | 2700 | 0.05 | 0.06 | 0.6 | 48 |
| පැපොල් | 39 | 0.6 | 0.1 | 24 | 0.4 | 600 | 0.03 | 0.04 | 0.4 | 64 |
| අන්නාසි | 47 | 0.5 | 0.2 | 18 | 0.5 | 54 | 0.08 | 0.03 | 0.2 | 40 |
| කෙසෙල් | 94 | 1.3 | 0.4 | 9 | 0.5 | 120 | 0.04 | 0.05 | 0.7 | 11 |

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

| | අක්තිය කි.කැලරි | ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් | මේද ග්‍රෑම් | කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම් | යකඩ මිලි ග්‍රෑම් | කැරොටීන් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් | විටමින් B ₁ මිලි ග්‍රෑම් | විටමින් B ₂ මිලි ග්‍රෑම් | නයිසීන් මිලි ග්‍රෑම් | විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් |
|---------------------|--------------------|----------------------|----------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|--|--|-------------------------|---------------------------|
| සත්ත්වමය | | | | | | | | | | |
| ආහාර | | | | | | | | | | |
| කුකුළු මස් | 200 | 20.2 | 12.6 | 12 | 1.5 | 220 | 0.10 | 0.16 | 8.1 | - |
| එළු මස් | 317 | 18.7 | 9.4 | 11 | 2.2 | - | 0.17 | 0.32 | 5.6 | - |
| ඌරු මස් | 457 | 11.9 | 45.0 | 7.0 | 1.4 | - | 0.42 | 0.12 | 2.7 | - |
| හරක් මස් | 207 | 19.6 | 10.0 | 11.0 | 2.3 | 9 | 0.07 | 0.17 | 3.9 | - |
| බිත්තර | 163 | 12.4 | 11.7 | 50 | 2.5 | 300 | 0.10 | 0.30 | 0.1 | - |
| කකුළුවන් | 103 | 17.8 | 22.1 | 100 | 1.8 | 300 | 0.08 | 0.09 | 2.7 | - |
| ඉස්සන් | 98 | 19.1 | 1.1 | 141 | 2.5 | 44 | 0.05 | 0.16 | 3.9 | - |
| මාළු මේද වැඩි | 176 | 20.0 | 10.0 | 38 | 1.2 | 30 | 0.08 | 0.21 | 2.7 | - |
| මාළු මේද අඩු | 132 | 18.8 | 5.7 | 31 | 1.0 | 15 | 0.06 | 0.15 | 2.5 | - |
| කිරි සහ කිරි | | | | | | | | | | |
| ආහාර | | | | | | | | | | |
| එළකිරි | 66 | 3.5 | 3.5 | 120 | 0.1 | 45 | 0.04 | 0.15 | 0.1 | 2 |
| ටීන්කිරි | 336 | 7.9 | 7.9 | 240 | 0.2 | 96 | 0.05 | 0.35 | 0.2 | 1 |
| කිරි පිටි | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| මේද සහිත | 492 | 26.0 | 27.0 | 897 | 0.7 | 324 | 0.24 | 1.31 | 0.7 | 4 |
| මේද රහිත | 360 | 36.0 | 1.0 | 1235 | 0.9 | 12 | 0.35 | 1.18 | 1.0 | 6 |
| කෝපු (වීස්) | 34.8 | 24.1 | 25.1 | 790 | 2.1 | 82 | - | - | - | - |
| බටර් | 716 | 0.6 | 81.0 | - | - | 960 | - | - | - | - |
| මුදුවපු කිරි | 60 | 3.1 | 4.0 | 149 | 0.2 | 30.6 | 0.05 | 0.2 | 0.10 | - |
| යෝගට් | 90 | 3.6 | 0.8 | 140 | 0.1 | 10.0 | 0.03 | 0.15 | 0.1 | - |
| තෙල් හා | | | | | | | | | | |
| මේදය | | | | | | | | | | |
| එළවළු තෙල් | 884 | - | 100.0 | - | - | - | - | - | - | - |
| මාජරිත් | 720 | 0.6 | 81 | 15 | 0 | 900 | - | - | - | - |
| පොල් තෙල් | 883 | - | 99.9 | - | 2.0 | 3.0 | - | - | - | - |
| සෝයා තෙල් | 883 | - | 99.9 | - | - | - | - | - | - | - |
| සීනි හා පැණි | | | | | | | | | | |
| රස | | | | | | | | | | |
| සීනි | 387 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| හකුරු | 383 | 0.4 | 0.1 | 80 | 11.4 | - | 0.02 | 0.04 | 0.5 | - |
| පැණි | 352 | 0 | 0 | 273 | 6.7 | 0 | 0.6 | 0.11 | 2.8 | - |

අන්‍යාසය 4.1

පුද්ගලයෙකුගේ දෛනික ආහාර වේලක පහත සඳහන් ආහාර ඇතුළත් වී තිබුණි. ඒවායේ පෝෂණ අගය ගණනය කරන්න. (මෙහි නොපිසූ ආහාරවල බර දක්වා ඇත.)

- සහල් ග්‍රෑම් 250
- මාළු ග්‍රෑම් 70
- පරිප්පු ග්‍රෑම් 100
- ගොටුකොළ ග්‍රෑම් 25
- කැරට් ග්‍රෑම් 25
- මුදවාපු කිරි ග්‍රෑම් 50

ආහාර පිරමීඩය

ආහාර පිරමීඩය පිළිබඳ ව මීට පෙර පරිච්ඡේදයේ දී ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. එහිදී ඔබට

- ආහාර පිරමීඩය හඳුනා ගැනීමට
 - ආහාර පිරමීඩය තුළ ආහාර ද්‍රව්‍ය ගොනු වී ඇති ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීමට
 - එක් එක් ආහාර කාණ්ඩය තුළ ඇතුළත් ආහාර වර්ග හඳුනා ගැනීමට
 - එසේ කාණ්ඩ ගත කිරීමට හේතු පිළිබඳ ව විමසා බැලීමට
- හැකියාව ලැබී ඇත.

ආහාර පිරමීඩය ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම සඳහා මග පෙන්වන තවත් මූලාශ්‍රයකි. ආහාර ද්‍රව්‍ය, පෝෂණ අගය අනුව තෝරා ගැනීමට පෝෂණ වගුව මඟින් හැකියාව ලැබුණත්, ඒවා ආහාර වේල්වලට දෛනික ව ඇතුළත් කළ යුතු ප්‍රමාණ පිළිබඳ අවබෝධය ද වැදගත් වේ. ආහාර වේලක් තුළ අඩංගු කළ යුතු ආහාර කාණ්ඩ ප්‍රමාණ (ඒකක) වශයෙන් පිරමීඩයෙහි දක්වා ඇත.

පිරමීඩාකාර සටහනෙහි පහළ සිට ඉහළට ඇතුළත් කර ඇති ආහාර කාණ්ඩ පිළිවෙළින් මෙසේ ය

- ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත, අල වර්ග.
- එළවළු හා පලතුරු.
- මස්, මාළු, කරවල බිත්තර, මාෂ බෝග.
- කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිත.
- සීනි, මේදය, තෙල් සහ තෙල් සහිත බීජ.

ධාන්‍ය ප්‍රමාණ 6-11 ක් ද, එළවළු ප්‍රමාණ 3-5 ක් ද පලතුරු ප්‍රමාණ 2-3 ක් ද, කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිත ප්‍රමාණ 1-2 ක් ද, මස්, මාළු, බිත්තර, මාෂබෝග ප්‍රමාණ 3-4 ක් ද මේද හා සීනි ඉතා ස්වල්ප ප්‍රමාණයක් ද තෙල් සහිත බීජ ප්‍රමාණ 2-4 ක් ද යනාදී වශයෙන් දෛනික ආහාර වේල්වලට ඇතුළත් කර ගත යුතු බව පිරමීඩය මඟින් පෙන්වනු ලබයි. මේ අනුව නිරෝගි දිවිපැවැත්ම සඳහා ආහාර පිරමීඩය ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේ දී මූලාශ්‍රයක් ලෙස උපයෝගී කර ගැනීම ඉතා වැදගත් බව ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

පෝෂණ වගුවෙහි එක් එක් ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණ පිළිබඳ ව සඳහන් කර ඇත. ආහාර පිරමීඩය මගින් පුද්ගලයකු දෛනික ව ලබා ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩ ප්‍රමාණ වශයෙන් දක්වා ඇත. විවිධ පුද්ගලයින් දෛනික ව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන මග පෙන්වයි.

පුද්ගලයකුට හෝ ජන කොට්ඨාසයකට ප්‍රමාණවත් පරිදි පෝෂක ලබා දීම සඳහා මග පෙන්වන්නක් ලෙස නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඒ අනුව දැනට ලබා ගෙන ඇති දත්ත පදනම් කර ගෙන සාමාන්‍ය නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ පෝෂණමය අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා දෛනික ව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දක්වන සටහන ලෙස ද තව දුරටත් විග්‍රහ කළ හැකි ය.

නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. පහත සඳහන් කරුණු ඔබට අනාවරණය කර ගත හැකි ද යි බලන්න.

- ★ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාව තීරණය කිරීමේදී නිර්ණායකයක් ලෙස සිරුරේ බර සැලකිල්ලට ගෙන ඇත.
- ★ වයස් මට්ටම් අනුව සහ ජීවන වක්‍රයේ විවිධ අවධි ලෙස ගර්භිනී අවධිය, ක්ෂීරණ අවධිය, පිළිබඳ අවධානය යොමු කර ඇත. එහිදී සාමාන්‍ය කාන්තාවකට වඩා අමතර ව එකතු කළ යුතු පෝෂක + ලකුණෙන් දක්වා ඇත. (ගර්භිනී සහ ක්ෂීරණ අවධි සඳහා)
- ★ පසු ළමා, යෞවන සහ වැඩිහිටි අවධිවල දී පෝෂණ අවශ්‍යතා ස්ත්‍රී / පුරුෂ වශයෙන් දක්වා ඇත.
- ★ පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මත බර වැඩ, සාමාන්‍ය සහ සැහැල්ලු වැඩ කරන්නන් සඳහා පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙන් වශයෙන් දක්වා ඇත.
- ★ ශක්ති අවශ්‍යතාව මෙන් ම පහත සඳහන් පෝෂක ප්‍රමාණ ද මෙම සටහනට ඇතුළත් කර ඇත. ප්‍රෝටීන්, කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක්, සෙලෙනියම්, මැග්නීසියම්, අයඩින්, විටමින් A, නයමින්, රයිබොෆ්ලේවින්, නයසින්, විටමින් B₆ , විටමින් B₁₂ , පැන්ටොතෙනික් අම්ලය, බයොටින් සහ විටමින් C.
- ★ මහා පෝෂක ග්‍රෑම් වශයෙන්ද, ක්ෂුද්‍ර පෝෂක මිලි ග්‍රෑම් සහ මයික්‍රො ග්‍රෑම් වශයෙන්ද දක්වා ඇත.

මේ අනුව නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව සලකා බලා ආහාර ප්‍රමාණ තෝරා ගැනීමට මග පෙන්වයි.

නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා - 2007

| කණ්ඩායම | වයස මාස/අවුරුදු | දැවැන් ක.ග්‍රා. | ක.ග්‍රා. කි.කැරි | ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් | කැල්සියම් මිලිග්‍රෑම් | යකඩ මිලිග්‍රෑම් | ජින්ක් මිලිග්‍රෑම් | සලේනියම් මිලිග්‍රෑම් | මැග්නීසියම් මිලිග්‍රෑම් | පොටෑෂියම් මිලිග්‍රෑම් | විටමින් ඒ මිලිග්‍රෑම් | කැබ්ලින මිලිග්‍රෑම් | විටමින් ඩී6 මිලිග්‍රෑම් | විටමින් ඩී12 මිලිග්‍රෑම් | පාලනය කළ නොහැකි පෝෂක මූලද්‍රව්‍ය | බොහෝම මිලිග්‍රෑම් | භෞමික පෝෂක මිලිග්‍රෑම් | විටමින් ඩී මිලිග්‍රෑම් | | | |
|------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------------------|-----------------------|-----------------|--------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------|------------------------|-----|----|--|
| | 0 - මාස 6 | 6.4 | 560 | 21 | 300 | - | 3 | 6 | 26 | 100 | 375 | 0.2 | 0.3 | 2 | 0.1 | 0.4 | 1.7 | 5 | 80 | 25 | |
| ලදරු අවධිය | මාස 7 - 9 | 8.3 | 650 | 19 | 450 | 17 | 4 | 10 | 54 | 125 | 400 | 0.3 | 0.4 | 4 | 0.3 | 0.5 | 1.8 | 6 | 80 | 30 | |
| | මාස 10 - 12 | 9.1 | 720 | 20 | 450 | 19 | 4 | 10 | 54 | 140 | 400 | 0.3 | 0.4 | 4 | 0.3 | 0.5 | 1.8 | 6 | 80 | 30 | |
| මහලු අවධිය | අවු: 1 - 2 | 10.8 | 875 | 21 | 500 | 9 | 4 | 17 | 60 | 65 | 400 | 0.5 | 0.5 | 6 | 0.5 | 0.9 | 2 | 8 | 160 | 30 | |
| | අවු: 2 - 4 | 14.1 | 1075 | 26 | 500 | 12 | 4 | 17 | 60 | 85 | 400 | 0.5 | 0.5 | 6 | 0.5 | 0.9 | 2 | 8 | 160 | 30 | |
| | අවු: 4 - 6 | 17.5 | 1300 | 29 | 550 | 12 | 5 | 22 | 76 | 105 | 450 | 0.6 | 0.6 | 8 | 0.6 | 1.2 | 3 | 12 | 200 | 30 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| පිරිමි | අවු: 6 - 9 | 25.5 | 1775 | 35 | 700 | 16 | 6 | 21 | 100 | 100 | 500 | 0.9 | 0.9 | 12 | 1 | 1.8 | 4 | 20 | 300 | 35 | |
| | අවු: 10 - 11 | 35.4 | 2250 | 48 | 1000 | 23 | 9 | 32 | 230 | 140 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.3 | 2.4 | 5 | 25 | 400 | 40 | |
| | අවු: 12 - 15 | 50.8 | 2875 | 69 | 1000 | 30 | 9 | 32 | 230 | 100 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.3 | 2.4 | 5 | 25 | 400 | 40 | |
| | අවු: 16 - 18 | 66.6 | 3375 | 85 | 1000 | 39 | 9 | 32 | 230 | 130 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.3 | 2.4 | 5 | 25 | 400 | 40 | |
| ගැහැණු | අවු: 6 - 9 | 28.2 | 1725 | 34 | 700 | 16 | 6 | 21 | 100 | 100 | 500 | 0.9 | 0.9 | 12 | 1 | 2.4 | 4 | 20 | 400 | 35 | |
| | අවු: 10 - 11 | 36.9 | 2100 | 50 | 1000 | 22 | 7 | 26 | 220 | 150 | 600 | 1.1 | 1 | 16 | 1.2 | 2.4 | 5 | 25 | 400 | 40 | |
| | අවු: 12 - 15 | 49.8 | 2400 | 65 | 1000 | 36(25) | 7 | 26 | 220 | 100 | 600 | 1.1 | 1 | 16 | 1.2 | 2.4 | 5 | 25 | 400 | 40 | |
| | අවු: 16 - 18 | 56.6 | 2500 | 69 | 1000 | 39 | 7 | 26 | 220 | 110 | 600 | 1.1 | 1 | 16 | 1.2 | 2.4 | 5 | 25 | 400 | 40 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| පිරිමි | අවු:18-29.9 සැහැල්ලු වැඩ | 60 | 2425 | 57 | 750 | 22 | 7 | 34 | 260 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.5 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | මධ්‍යස්ථ වැඩ | 60 | 2925 | 57 | 750 | 22 | 7 | 34 | 260 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.5 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | බර වැඩ | 60 | 3375 | 57 | 750 | 22 | 7 | 34 | 260 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.5 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | 30-59.9 සැහැල්ලු වැඩ | 60 | 2375 | 57 | 750 | 22 | 7 | 34 | 260 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.5 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | මධ්‍යස්ථ වැඩ | 60 | 2850 | 57 | 750 | 22 | 7 | 34 | 260 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.5 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | බර වැඩ | 60 | 3325 | 57 | 750 | 32 | 7 | 34 | 260 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.5 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | අවු:60ට වැඩි සැහැල්ලු වැඩ | 60 | 1950 | 57 | 800 | 22 | 7 | 33 | 224 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.9 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | මධ්‍යස්ථ වැඩ | 60 | 2350 | 57 | 800 | 22 | 7 | 33 | 224 | 120 | 600 | 1.2 | 1.3 | 16 | 1.9 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| ගැහැණු | අවු: 18-29.9 සැහැල්ලු වැඩ | 55 | 2000 | 52 | 750 | 33 | 5 | 26 | 220 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.3 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | මධ්‍යස්ථ වැඩ | 55 | 2375 | 52 | 750 | 33 | 5 | 26 | 220 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.3 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| ගැහැණු | බර වැඩ | 55 | 2750 | 52 | 750 | 33 | 5 | 26 | 220 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.3 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | අවු: 30-59.9 සැහැල්ලු වැඩ | 55 | 1950 | 52 | 750 | 33(25) | 5 | 26 | 220 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.3 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | මධ්‍යස්ථ වැඩ | 55 | 2350 | 52 | 750 | 33(25) | 5 | 26 | 220 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.3 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | බර වැඩ | 55 | 2750 | 52 | 750 | 33(25) | 5 | 26 | 220 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.3 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | අවු: 60ට වැඩි සැහැල්ලු වැඩ | 55 | 1825 | 52 | 800 | 20 | 5 | 25 | 190 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.7 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | මධ්‍යස්ථ වැඩ | 55 | 2125 | 52 | 800 | 20 | 5 | 25 | 190 | 110 | 500 | 1.1 | 1 | 14 | 1.7 | 2.4 | 5 | 30 | 400 | 65 | |
| | ගර්භණී මව් දෙවැනි ප්‍රේමය මාසය | 55 | +360 | +7 | 750 | 33 | 7 | 28 | 220 | 250 | 800 | 1.4 | 1.4 | 18 | 1.9 | 2.6 | 6 | 30 | 600 | 65 | |
| | සූත්‍රය මව් දෙවැනි ප්‍රේමය මාසය | 55 | +475 | +13 | 800 | 33 | 10 | 30 | 220 | 250 | 800 | 1.4 | 1.4 | 18 | 1.9 | 2.6 | 6 | 30 | 600 | 55 | |
| කීර්ණ මව් | මුල් මාස 6 | 55 | +675 | +20 | 750 | 33 | 9 | 35 | 270 | 250 | 500 | 1.5 | 1.6 | 17 | 2 | 2.8 | 7 | 35 | 500 | 70 | |
| | මාස හය පසුව | 55 | +460 | +14 | 750 | 33 | 7 | 42 | 270 | 250 | 500 | 1.5 | 1.6 | 17 | 2 | 2.8 | 7 | 35 | 500 | 70 | |

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

- විවිධ ආහාර කාණ්ඩ අනුව නොපිසූ ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 100ක අඩංගු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන පෝෂණ වගුව ලෙස හැඳින්වේ.
- ආහාර වේලට දෛනික ව ඇතුළත් කළ යුතු ආහාර ප්‍රමාණ (ඒකක) දැක්වෙන සටහන ආහාර පිරමීඩය ලෙස හැඳින්වේ.
- පුද්ගලයින් දෛනික ව ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණ දැක්වෙන සටහන නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන ලෙස හැඳින්වේ.

දැන් ඔබ, පවුලේ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු අවබෝධ කර ගෙන ඇත. එමෙන්ම, ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී මග පෙන්වන මූලාශ්‍ර ද හඳුනා ගෙන ඇත.

සාරාංශය

පවුලක් සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ව සලකා බැලීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමෙන් ම පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව, ආහාර වේලෙහි විවිධත්වය, රුචිකත්වය, විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය පිළිබඳ ව ද විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කළ යුතු ය. ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ කාර්යය වඩාත් සාර්ථකව ඉටු කර ගැනීම සඳහා පෝෂණ වගුව, ආහාර පිරමීඩය සහ පුද්ගලයින් සඳහා නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා දක්වන සටහන උපයෝගී කර ගත යුතු ය. මනාව සැලසුම් කරන ලද ආහාර වේල් අනුභව කිරීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීම සඳහා ඉවහල් වනු ඇත.

මෙම කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමින් පවුලේ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමට දැන් ඔබට හැකියාව ඇත. ඒ සඳහා පහත දැක්වෙන අභ්‍යාසයෙහි නිරතවන්න.

අභ්‍යාස 4.2

ඔබගේ පවුලට යෝග්‍ය දෛනික ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා බොජුන් පත් සැලසුම් කරන්න.