

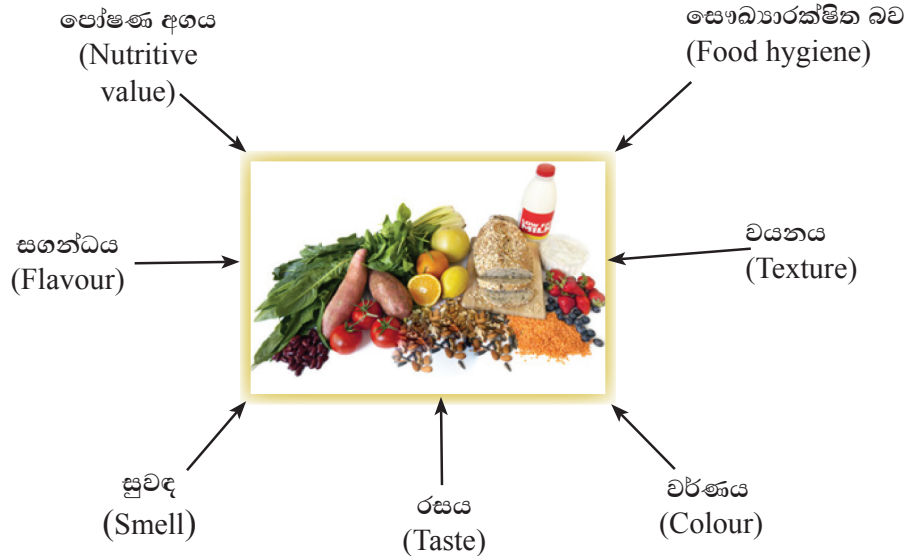


අප සැලසුම් කළ ආහාර වේලක් පරිභෝජනයට සුදුසු ලෙස සකස් කිරීමේ දී ඒ සඳහා විවිධ ක්‍රියාවලි අනුගමනය කළ යුතු වේ. ආහාර තෝරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම, පිළියෙල කිරීම හා පිසීම වැනි ක්‍රියාවලි එයට ඇතුළත් වේ.

වෙළෙඳපොළෙහි අලෙවිය සඳහා ඇති විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීම වැදගත් වේ. එමෙන් ම මිල දී ගත් එම ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිභෝජනයට ගන්නා තෙක් ඉහත සඳහන් ක්‍රියාවලිනිදී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

මී ළඟට අපි ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන ලක්ෂණ හඳුනා ගනිමු. ඒවා නම් පෝෂණ අගය, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, වර්ණය, වයනය, රසය, සුවඳ සහ සගන්ධය යන ලක්ෂණයන් ය.

ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම



පෝෂණ අගය (Nutritive Value)

ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී බව තීරණය වන්නේ එහි ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ එම පෝෂක සිරුරට අවශ්‍යතාවය කල හැකි ප්‍රමාණය මත ය. ස්වාභාවික ආහාරවල මෙන්ම සෑකසු ආහාරයන්හි අන්තර්ගත පෝෂක සුරක්ෂිත වන ලෙස ආහාර ගබඩා කිරීමේ හා සැකසීමේ නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතු ය.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food hygiene)

කිසියම් ආහාරයක් පරිභෝජනය කිරීමෙන් පසු එම පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර තත්ත්ව ඇති නොවන්නේ නම් එම ආහාරය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාරයක් වේ. නිසි ලෙස සකස් නොකිරීමෙන් හා නිසි ලෙස අසුරා නොතැබීමෙන් ද ආහාරයෙහි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවට හානි සිදු විය හැකි ය. එවැනි ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ඒවා ශරීරයට විෂ වීම හා විවිධ රෝග ඇති වීම නිසා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට හානි සිදුවිය හැකි ය.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් ය.

- අධිශීතකරණ තුළ හෝ ශීත කාමර තුළ හෝ ගබඩා කළ (-18°C හෝ ඊට අඩු උෂ්ණත්වයක් යටතේ) මස්, මාළු මිල දී ගැනීම.
- නැවුම් එළවළු, පලතුරු මිල දී ගැනීම.
- පරිභෝජනයට ගන්නා සියලු ම ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා කළ ස්ථානවලින් ම මිල දී ගැනීම.
- සකස් කළ ආහාර සඳහා ගුණාත්මකභාවය හා සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳ තත්ත්ව හා ප්‍රමිති සහතික තිබීම. (SLS,GMP,HACCP, ISO)

වර්ණය (Colour)

ආහාරවලට ආවේණික වූ ස්වාභාවික වර්ණ ඇත. ආහාරයට ආවේණික වර්ණය වෙනස් වී ඇත්නම් මිල දී නොගත යුතු ය. කෘත්‍රිම වර්ණක යෙදූ ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී හා පරිභෝජනයේ දී ආහාර සඳහා අනුමත වර්ණක අඩංගු වී ඇති දෑ යි සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

වයනය (Texture)

ආහාරවලට ආවේණික වයනයන් ඇත. එය ආහාරය අනුව තද හෝ මෘදු විය හැකි ය. ආවේණික වයනයේ වෙනසක් සිදු වී ඇත්නම් එමඟින් ආහාරයේ නරක් වීම හෝ පරිභෝජනයට නුසුදුසු බව පෙන්නුම් කරයි.

සුවඳ (Smell / Odour / Fragrance)

බොහෝ ආහාරවලට ආවේණික සුවඳක් ඇත. මෙම සුවඳ ඇතිවනුයේ ඒවායේ වාෂ්පශීලී රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු වන නිසා ය. (උදා :- ඇපල්, අන්තෘසි, රාඛු) ආහාරයේ ස්වාභාවික සුවඳ ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපාන වැදගත් ලක්ෂණයකි. අප්‍රසන්න ගන්ධයක් වහනය වන ආහාර තෝරා නොගත යුතු ය.

රසය (Taste)

ආහාරයක වර්ණය, වයනය, සගන්ධය (සුවඳ හා රසය) මගින් නැවුම් හා ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ව හැඟීමක් ඇති කරගත හැකි ය. නරක් වීමට ආසන්න වත් ම ආහාරවල ස්වාභාවික රසය වෙනස් වීම ආරම්භ වේ.

සගන්ධය (Flavour)

ආහාරයක රසය සහ සුවඳෙහි සංකලනය සගන්ධය ලෙස හැඳින්වේ. සගන්ධය මගින් ආහාරවල නැවුම් හා ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ව ඇගයීමක් කළ හැකි ය.

- උදහරණ :-
- දෙහි ගෙඩියේ සුවඳ හා රසය
 - දුරියන් ගෙඩියේ සුවඳ හා රසය

ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් පලතුරු තෝරා ගනිමු

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

- පිරිසිදු ව අසුරා තිබීම
- කැලී පොඩි වී පලුදු වී නොතිබීම.
- කළු ලප/ කෘමිහානි නොවීම
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගෙන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි වී නොතිබීම.

පෝෂණ අගය

- නැවුම් පලතුරුවල පෝෂණ අගය ආරක්ෂා වී ඇත. උදා :- විටමින් A,C
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වීම.
- තන්තු බහුල වීම.



වයනය

- එක් එක් පලතුරු වර්ගයට ආවේණික වයනයක් ඇත.
- මදක් මෘදු හා තද ගතියකින් යුක්ත වීම වඩා යෝග්‍ය ය.
- පමණ ඉක්මවා ඉදුණු පලතුරු තෝරා නොගත යුතු ය.

වර්ණය

- එක් එක් පලතුරුවලට ආවේණික වර්ණ ඇත.
- ස්වාභාවික ව ඉදුණු පලතුරුවල පොත්තෙහි වර්ණය ඒකාකාරී නැත.
- කෘත්‍රීම ලෙස ඉදවූ පලතුරුවල වර්ණය පොත්ත මත ඒකාකාරී ව පැතිර පවතියි.

රසය

- ස්වාභාවික ව පැසී ඉදුණු පලතුරු ඉතා රසවත් ය.
- කෘත්‍රීම ව ඉදවූ පලතුරුවල ආවේණික රසය නොමැත.

සුවඳ

- පලතුරු හොඳින් පැසී ඉදුණු විට නටුව අසලින් ඉතා මිහිරි සුවඳක් වහනය වේ.

සගන්ධය

- ඒ ඒ පලතුරුවලට ආවේණික සුවඳක් සමඟ රසයක් ද ඇත. උදාහරණ:- පැඟිරි කුලයේ පලතුරුවල පැඟිරි සුවඳක් හා පැඟිරි රසයක් ඇත.

ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් එළවළු තෝරා ගනිමු

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

- තැලිමි, කැපිමි, ක්ෂුද්‍ර ජීවී හා කෘමි හානිවලින් තොර වීම.
- පිරිසිදු ව අසුරා තිබීම.
- සුදුසු උෂ්ණත්වයක් යටතේ ගබඩා කර තිබීම.



වයනය

- ඒ ඒ එළවළුවලට ආවේණික වූ වයනයක් සහිත ය.
- මේරීම හා නොමේරීම අනුව එළවළුවල වයනය තීරණය වේ.

රසය

- නැවුම් එළවළුවල වැඩි රසයක් ඇත.

සුවඳ

- නැවුම් එළවළු බොහෝමයක එළවළුවලට ආවේණික සුවඳක් ඇත.
- තරක්වීමට ආසන්න වන විට දුගඳ ඇති වේ.

පෝෂණ අගය

- නැවුම් එළවළුවල පෝෂණ අගය බොහෝ දුරට ආරක්ෂා වී ඇත.
- ප්‍රතිඔක්සිකාරක (Antioxidants) අඩංගු වීම.
- තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ අඩංගු වී ඇත.

වර්ණය

- ඒ ඒ එළවළුවලට ආවේණික ස්වාභාවික වර්ණක ඇත.
- උදා :- කොළ - ක්ලෝරොෆිල් කහ, තැඹිලි-කැරොටිනොයිඩ් රතු, දම්-ඇන්තොසයනින් සුදු-ෆ්ලේවොන්, ෆ්ලේවොනොයිඩ්

සගන්ධය

- ඇතැම් එළවළු සගන්ධයකින් යුක්ත වේ.
- උදා :- ලීක්ස්, ගෝවා, නෝකෝල්, රාබු, මාළුමිරිස්

දිනකට විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුත් පලතුරු හා එළවළු වර්ග අවම වශයෙන් පහක් වත් ආහාරයට එක් කර ගැනීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට මඟ පාදයි. එදිනෙදා පරිභෝජනය සඳහා ඒ ඒ කාලයට සුලබ අලුත් පලතුරු හා එළවළු තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. පලතුරු හා එළවළු වර්ගවල ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වේ. (උදාහරණ :- විටමින් A,C) එළවළුවල හා පලතුරුවල අඩංගු සෙලියුලෝස් සහ අනෙකුත් තන්තු මල බද්ධය නැති කරයි. ආන්ත්‍රික පිළිකා වළක්වයි.

ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් මස් වර්ග තෝරා ගනිමු

පෝෂණ අගය

- අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලවලින් පරිපූර්ණ වූ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ය.
- ඉන්ද්‍රිය මාංශවල යකඩ බහුල ය. එමෙන් ම A සහ B කාණ්ඩයේ විටමින් බහුල ය.



සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

- නියමිත උෂ්ණත්වයක (-18° C හෝ ඊට අඩු) අධි ශීතකරණ තුළ හෝ ශීතකාමර තුළ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ගබඩා කර තිබීම වැදගත් ය.

වර්ණය

- ඒ ඒ මස් වර්ගයට ආවේණික වර්ණ ඇත. නරක්වීමේදී ආවේණික වර්ණ වෙනස් වේ.

වයනය

- ශ්ලේෂ්මල (සෙවල) ගතියකින් තොර වීම.

රසය

- ඒ ඒ මස් වර්ගවලට ආවේණික රසයක් ඇත.

සුවඳ

- ඒ ඒ මස්වල ආවේණික සුවඳක් ඇත.
- අමිහිරි ගඳකින් තොර ව මස්වලට ආවේණික සුවඳ පමණක් තිබීම වැදගත් ය.

මස්වල සංකෘප්ත මේද අම්ල බහුල ය. මේවා ශරීරයට හිතකර නොවන බැවින් මේද කොටස් ඉවත් කර මස් පිළියෙල කර ගැනීම වඩාත් සුදුසු ය.

ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් මාළු වර්ග තෝරා ගනිමු

පෝෂණ අගය

- අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් පරිපූර්ණ වූ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ය.
- යකඩ කැල්සියම්, ෆොස්ෆරස් අයඩින් හා විටමින් A සහ D අඩංගු ය.
- ඔමේගා- 3 මේද අම්ල අඩංගු ය.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

- අලුත් මාළු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බවෙන් යුක්ත ය.
- නියමිත උෂ්ණත්වයක අධි ශීතකරණ තුළ හෝ ශීත කාමර තුළ (-18°C හෝ ඊට අඩු උෂ්ණත්වයක) සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව ගබඩා කර තිබීම.
- මැස්සන් මගින් මාළු ඉක්මනින් නරක් වේ.

වර්ණය

- ඒ ඒ මාළුවලට ආවේණික වර්ණ ඇත.
උදා :- තෝර, පරා-සුදු පැහැයට හුරු ලා රෝස පැහැය කෙළවල්ලා, බලයා-රතු පැහැය



වයනය

- මතුපිට තද ගතියෙන් යුක්ත වීම.
- එබූ විට නැවත තිබුණු තත්ත්වයට පත් වීම.
- සම සහ වරල් තුවාල වී නොතිබීම.
- කොරපොතු දීප්තිමත් ව තිබීම.



රසය

- අලුත් මාළුවල ඊට ආවේණික රසයක් තිබීම.

සුවඳ

- ආවේණික ගන්ධය හෙවත් පිලී ගඳ හැරුණු විට අප්‍රසන්න ගන්ධයක් නොතිබීම.

මාළුවල, විශේෂයෙන් මාළු තෙල්වල අඩංගු වන ඔමේගා 3 මේද අම්ල අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල වන අතර එය බහු අසංතෘප්ත (Polyunsaturated) මේද අම්ලයක් වන ලිනොලොයික් අම්ලයේ ප්‍රභේදයකි. එය (ඔමේගා - 3 මේද අම්ල) දරුවන්ගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ. මෙම මේද අම්ල හෘදයාබාධ වළක්වා ගැනීමටද, කලල අවධියේ දී කලලයේ මොළය වර්ධනය වීම සඳහා ගැබ්නී මව්වරුන්ටද යෝග්‍ය වේ.

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් බිත්තර තෝරා ගනිමු

පෝෂණ අගය

- අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලවලින් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු වීම.
- යකඩ සහ සල්ෆර් අඩංගු වීම
- විටමින් A, විටමින් B₁, B₂ අඩංගු වීම

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

- පිරිසිදු කටුවක් සහිත වීම.
- නොබිඳෙන ලෙස අසුරා තිබීම
- අලුත් බිත්තර බරින් වැඩි අතර ජල බඳුනකට දැමූ විට ජලයේ සම්පූර්ණයෙන් ගිලී යයි. අඩක් ගිලී පාවේ නම් දින 30කට වඩා පරණ ය.



වර්ණය

- සුදු හෝ රෝස පැහැයෙන් යුක්ත ය.
- කටුව පැහැපත් හා දීප්තිමත් ය.
- කැඩූ පසු සුදු මදය අවර්ණය කහ මදය කහ තැඹිලි පාට ය.

වයනය

- කටුව තද ගතියකින් යුක්ත වීම.
- ඝන කහ මදය සුදු මදයෙන් වෙන් ව පවතී.

රසය

- ආවේණික රසය නොවෙනස් ව ආරක්ෂා වී තිබීම.

සුවඳ

- අලුත් බිත්තරවල කටුවෙන් පිටතට ගන්ධයක් වහනය නොවීම.
- නරක් වූ බිත්තරවලින් කටුවෙන් පිටතට ද දුගඳ හමයි.

ගුණාත්මක ලක්ෂණ පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වෙමින් සැකසූ ආහාර තෝරා ගනිමු

පෝෂණ අගය

- ආහාරයෙහි අඩංගු පෝෂක ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ඇසුරුමෙහි සඳහන් වී තිබීම වැදගත් ය.



වර්ණය

- ආහාරවල අඩංගු වර්ණ ආවේණික ස්වාභාවික වර්ණ නොවන විට අනුමත වර්ණ යොදා තිබීම පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම.

රසය

- සැකසූ ආහාරය ඊට ආවේණික රසයෙන් යුක්ත වීම.
- කෘත්‍රීම ලෙස රස ගන්වූ ආහාර සඳහා අනුමත රසකාරක පමණක් භාවිත කර තිබීම.

සුවඳ

- සැකසූ ආහාරය ඊට ආවේණික ස්වාභාවික සුවඳින් යුතු වීම.
- කෘත්‍රීම ලෙස සුවඳ ගන්වූ ආහාර සඳහා අනුමත සුවඳ ද්‍රව්‍ය භාවිත කර තිබීම.

සගන්ධය

- සැකසූ ආහාරයට ඊට ආවේණික සගන්ධයක් ඇත.
- සගන්ධය ඇති වීම සඳහා අනුමත ආකලන යොදා තිබීම.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

- ආහාරවලට ගැලපෙන සුදුසු ඇසුරුම් ක්‍රම භාවිත කර තිබීම.
- අනුමත ආකලන නියමිත ප්‍රමාණවලින් භාවිත කිරීම (රසය, සුවඳ, වර්ණය සහ වයනය වැනි ගුණාංග ලබා දීමට සහ වැඩි දියුණු කිරීමට යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍ය).

වයනය

- අපේක්ෂිත වයනයෙන් යුක්ත වීම.

ආහාර සැකසීමේදී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා බාහිර ව එකතු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාර ආකලන (Food Additives) ලෙස හැඳින්වේ. ශරීරයට අහිතකර ද්‍රව්‍ය ද ඇතැම් අවස්ථාවල මේ සඳහා භාවිත වන බැවින් අනුමත ද්‍රව්‍ය මෙන් ම අනුමත ප්‍රමාණ ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

උදා:- වර්ණක - E100 (Curcumin), E133 (Brilliant Blue FCF), පරිරක්ෂක කාරක -E210 (බෙන්සොයික් අම්ලය), කෘත්‍රීම පැණරස කාරක - E951 (Aspartame)

නොමිලේ බෙදහැරීම පිණිසයි

උචිත ක්‍රම යොදා ගනිමින් ආහාර ගබඩා කරමු

ආහාර හා ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කර තබන ආකාරය ද ඒවායේ ගුණාත්මක බව ආරක්‍ෂා කිරීම කෙරෙහි බලපායි.

ආහාර ගබඩා කිරීමේ ක්‍රම

විවෘත ස්ථානවල



එළවළු, පලතුරු පලා වර්ග විවෘත ස්ථානවල ගබඩා කළ හැකි වුවද තබා ගත හැකි කාලය අඩු ය. දූවිලි, කෘමි සතුන් හා, උෂ්ණත්වයෙන් ආරක්‍ෂා විය යුතු ය.

ආවරණ හෝ ඇසුරුම් කළ



වට්ටි, පෙට්ටි, දැල් සහිත බඳුන්, විදුරු ආවරණ, ප්ලාස්ටික්, විදුරු බෝතල් මේ සඳහා භාවිත වේ.

මේ සඳහා ආහාර සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකරන වර්ගයේ ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය තෝරා ගත යුතු ය.

ශීතකරණ කළ ගබඩා කිරීම

ගෘහස්ථ ශීතකරණය (Domestic Refrigerator)



ගෘහස්ථ ශීතකරණයෙහි ප්‍රධාන කොටස් දෙකකි. අධි ශීතන හා ශීතන ලෙස මෙම කොටස් වෙන් කළ හැකි ය.

අධි ශීතන කොටසේ මස්, මාළු, හිම කිරීම (Ice cream), අර්ධ වශයෙන් සකස් කළ ආහාර ද (අලකිරු, තම්බන ලද ඇට වර්ග, පිටි මෝලි) ගබඩා කළ යුතු ය.

ශීතන කොටසේ ඉහළ ප්‍රදේශය උෂ්ණත්වය අඩු අතර පහළට වත්ම උෂ්ණත්වය වැඩි වේ. බටර්, කිරි, බිත්තර, ඖෂධ වර්ග ඉහළ කොටසේ ඇසිරිය යුතු අතර එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග පහළ කොටසේ ඇසිරිය යුතු ය.

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

ආහාර ශීතකරණය තුළ ගබඩා කළ යුතු ආකාරය

ආහාර වර්ගය	ගබඩා කළ යුතු ආකාරය
මස්/මාළු (-18°C ට අඩු)	සෝදා පිරිසිදු කර කැබලි කපා, වරකට භාවිතයට ගන්නා ප්‍රමාණ වෙන් වෙන් ව පොලිතින් ආවරණ තුළ හෝ බඳුන් තුළ ඇසිරීම.
ඵලවළු (4°C - 8°C අතර)	නොසෝදා වෙන් වෙන් ව පොලිතින් හෝ කඩදාසි කවර (මුද්‍රණය නොකළ) තුළ බහා ඵලවළු සඳහා වන ජ්ලාස්ටික් බඳුන්වල ගබඩා කිරීම.
පලතුරු (7°C - 10°C අතර)	අඩු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කිරීමෙන් පරිවෘත්තීය වේගය අඩු වේ. ශ්වසන වේගය, එන්සයිම ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු වේ.
පලා වර්ග (4°C - 8°C අතර)	කඩදාසි කවරයක (මුද්‍රණය නොකළ) හෝ පොලිතින් කවරයක දමා තෙතමනය උරා ගැනීම සඳහා ඒ තුළට කඩදාසි අත් පිස්නාවක් (Paper serviette) දමා හොඳින් වසා තබන්න.

අධි ශීතකරණය (Deep Freezer)



මෙම ශීතකරණය වෙළඳසැල් ආශ්‍රිත ව වැඩි වශයෙන් භාවිත වේ. මස්, මාළු, හිම කිරිම (Ice cream) සහ අර්ධ වශයෙන් සකස් කළ ආහාර මේ තුළ ගබඩා කරනු ලැබේ.

ශීත කාමර (Cold Rooms)

ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් එකවර ඇසිරීම සඳහා ශීත කාමර භාවිත වේ.



ආහාර ගබඩා කර තැබීමේදී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධක විමසා බලමු. ඒවා නම්

- උෂ්ණත්වය (Temperature)
- ආර්ද්‍රතාව (Humidity)
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් (Microbes)
- ආහාර තුළ සිදුවන අන්තර් ක්‍රියා (Interactions)
- ඔක්සිකරණය (Oxidation)

උෂ්ණත්වය

- කාමර උෂ්ණත්වයේ දී (20°C සිට 30°C දක්වා) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බොහොමයක් ඉතා හොඳින් වර්ධනය වේ.
- ඉහළ හා පහළ උෂ්ණත්ව පරාසයන් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වැඩිමට අහිතකර ය.
- එක් එක් ආහාර ඒ සඳහා සුදුසු උෂ්ණත්වයක ගබඩා කර තැබීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගත හැකිවේ.

ආර්ද්‍රතාව

- ආර්ද්‍රතාව යනු වාතයේ අඩංගු ජල වාෂ්ප ප්‍රමාණයයි.
- ජලය හෝ තෙතමනය ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට උපකාරී වේ.
- ආහාර ඇසිරීමේ දී ආර්ද්‍රතාව පාලනය කිරීමෙන් ආහාරවල ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනයට බාධා පමුණුවා, දිගු කාලයක් ආහාර සුරක්ෂිත ව තබා ගැනීමට හැකි වේ.

උදා:- වියළි ද්‍රව්‍ය ඇසිරීමේ දී ආර්ද්‍රතාව පාලනය කිරීමට සිලිකා ජෙල් භාවිතය

ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්

- ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වය, ආර්ද්‍රතාව, තෙතමන, ඔක්සිජන්, P^H අගය වැනි සාධක ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ වර්ධනය කෙරෙහි බලපානු ඇත.
- ඔක්සිජන් වායුව නොමැතිව වර්ධනය වන නිර්වායු ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ද ඇත.
- ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාර මත වර්ධනය වූ විට ආහාරයේ ගුණාත්මක බවට හානි සිදුවේ.

අන්තර් ක්‍රියා



- ආහාරයේ අඩංගු පෝෂක මත එහි එන්සයිම සමග ක්‍රියා කිරීම.
උදා:- ආහාරයේ ස්වාභාවික මේරීම, ඉදීම, කුණු වීම.

ඔක්සිකරණය

- යම් ද්‍රව්‍යයක් වාතයේ ඇති ඔක්සිජන් සමග ප්‍රතික්‍රියා කිරීම නිසා සිදු වන විපර්යාසය ඔක්සිකරණය ලෙස හැඳින්වේ.
- එන්සයිමීය ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා ආහාරවල කැපු පෘෂ්ඨය මත සිදු වන ඔක්සිකරණයේ හේතුවෙන් වර්ණය දුඹුරු පැහැ වීම.

උදා :- ඇපල්, කෙසෙල්, අඹ, පේර, බටු, අළුකෙසෙල්
මෙම ආහාර ඇසිරීමේ දී තැලීම්, පළුදුම්වලින් ආරක්‍ෂා කළ යුතු ය.

පිළියෙල කිරීමේ දී හා පිසීමේ දී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගනිමු

අනුභවය සඳහා ආහාර සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැකගැනීම කළ යුතු ය.

ආහාර සකස් කිරීමේදී පිළියෙල කිරීම හා පිසීම යන ක්‍රියාවලි අනුගමනය කරයි. එම ක්‍රියාවලියට පහත සඳහන් පියවර අයත් වේ.

ඒවා නම්,

- සේදීම
- කැපීම
- රස ගැන්වීම
- මිශ්‍ර කිරීම හෝ මිශ්‍රකර තැබීම
- පිසීම

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

සේදීම

- එළවළු - කැපීමට පෙර සේදිය යුතු ය.
 - පලතුරු - ලුණු මිශ්‍ර ජලයෙන් සේදීම හෝ ක්ලෝරීන් පෙති යෙදූ ජලයෙන් සේදීම.
 - පලා වග්‍රී - ලුණු හෝ ක්ලෝරීන් මිශ්‍ර ජලයෙන් සෝදා දිය බේරෙන්නට තැබීම.
- } ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඉවත් වේ.

සේදීමට සහ තෙතමනය ඉවත් කිරීමට දැල් පෙරණයක් භාවිත කිරීම වඩාත් සුදුසු ය.



- මස් - කැපීමට පෙර සේදීම කළ යුතු ය.
- මාළු - කැබලි කර සේදිය හැක. එහෙත් සේදීමේ වාර ගණන අඩු විය යුතු ය.
- බිත්තර - පිසීමට සහ පිළියෙල කිරීමට ආසන්නයේ සේදිය යුතු ය.

කැපීම



එළවළු - අවශ්‍යතාවට ගැලපෙන ලෙස මුවහත් පිහියක් හෝ සුරන උපකරණයක් (greater) ආධාරයෙන් කැබලි කරගත හැකි ය. වඩාත් සිහින් ව කැපීම නිසා වාතයට නිරාවරණය වීමෙන් හා ජලයේ දිය වීමෙන් විටමින් C හා විටමින් B කාණ්ඩයේ විටමින් විනාශ විය හැකි ය.

පලතුරු - විශාල කැබලිවලට කැපීමෙන් පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ. වඩාත් සිහින් ව කැපීමෙන් වාතයට නිරාවරණය වීම වැඩි නිසා විටමින් C විනාශ විය හැකි ය.

මස්/මාළු - මුවහත් පිහියක් භාවිත කර නොකැලෙන ලෙස කපා ගත යුතු ය. ජේශි තන්තු වැටී ඇති දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට කැපීමෙන් කැබලි නොකැඩෙයි.

පලා වර්ග - සිහින් ව කැපීම ආහාරයට ප්‍රිය ජනක වුවද පෝෂණ ගුණය විනාශ වේ. මුවහත් පිහියකින් කැපීම සුදුසු ය. ආහාරයට ගැනීමට හෝ පිළියෙල කිරීමට ආසන්නයේ ම කැපිය යුතු ය.

ඇතැම් එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ගී කපා වාතයට විවෘත ව තබන විට ඔක්සිකරණය වළක්වා ගැනීමට දෙහි යුෂ මිශ්‍ර කළ හැකි ය.

රස ගැන්වීම

දේශීය ස්වාභාවික කුළුබඩු යොදා ආහාර රසගැන්වීම ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්‍ෂා කිරීමටත් වර්ධනය කිරීමටත් උපකාරී වේ.

උදා :- දෙහි විටමින් C සපයන අතර යකඩ අවශෝෂණය ද පහසු කරයි.

කහ - විෂබීජ නාශකයක් මෙන් ම වර්ණ කාරකයකි.

කෘත්‍රීම රස කාරක - ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි නොකරන අතර අනුමත ප්‍රමාණවලට වඩා භාවිත නොකළ යුතු ය.

මිශ්‍ර කිරීම



- හැකි සෑම විට ම අත් ආවරණ, හැන්දක් හෝ මිශ්‍ර කිරීමේ උපකරණයක් භාවිත කිරීම.
- පිරිසිදු උපකරණ භාවිත කිරීම.
- එමගින් ක්‍ෂුද්‍ර ජීවින් එකතු වීම අවම වන නිසා ආහාර තරක් නොවී තබා ගත හැකි කාලය වැඩි වේ.
- හැඳි භාවිතයේදී ලී හැඳි, නොඇලෙන නිමාවෙන් යුත් හැඳි හෝ පොල්කටු හැඳි භාවිතය සුදුසු ය. (ආහාර සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකරන නිසා)

මිශ්‍රකර තබන කාලය

- අමුචෙන් ගන්නා ආහාර, ආහාරයට ගැනීමට පැය භාගයකට අඩු කාලයක දී පිළියෙල කළ යුතු ය. (පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට)
- මස්, මාළු වැනි ආහාර කුළුබඩු සහ ලුණු යොදා මිනිත්තු විස්සක් පමණ තැබීමෙන් කුළුබඩු ආහාරය තුළට හොඳින් ඇතුළු වී පිසීමෙන් පසු රසය වැඩි වේ. (බාහිරාසුතිය නිසා)

පිසීම

පිසීමේ දී ගුණාත්මක බව ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- පිසීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය.
- එක් එක් ආහාරයේ පෝෂණ ගුණ ආරක්‍ෂා වන අයුරින් පිසීමේ ක්‍රම යොදා ගැනීම.
- ඒ ඒ ආහාරයට අනුව පිසීමේ උෂ්ණත්වය හා කාලය තීරණය කිරීම වැඩි වේලාවක් පිසීමෙන්, බඳුනේ පියන විවෘත කර පිසීමෙන් සහ වැඩි උෂ්ණත්වයේ පිසීමෙන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ වේ. එළවළු සහ පලා වර්ග වර්ණය වෙනස් නොවන ලෙස අඩු කාලයකින් පිස ගත යුතු ය.
- නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ භාවිතය.

නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ භාවිතය

ආහාර පිසීමේ දී වඩාත් ම යෝග්‍ය වන්නේ මැටි බඳුන් ය. ඒවා අම්ල සමග ප්‍රතික්‍රියා නොකරන අතර උෂ්ණත්වය ද දිගු වේලාවක් රඳවා තබා ගනියි. ලෝහ බඳුන් භාවිත කරන්නේ නම් උසස් තත්ත්වයේ එනමල්, මළ නොබැඳෙන වානේ බඳුන් සහ පතුල සහකම් බඳුන් භාවිත කළ යුතු ය.

සාරාංශය

පෝෂණ අගය, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව, වර්ණය, වයනය, රසය, සුවඳ සහ සගන්ධය ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන ලක්ෂණයන් ය. උෂ්ණත්වය, ආර්ද්‍රතාව ක්ෂුද්‍රජීවී බලපෑම, අන්තර් ක්‍රියා සහ ඔක්සිකරණය ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ කෙරෙහි බලපාන සාධක වේ. ගුණාත්මක ලක්ෂණ ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා එම සාධක පාලනය කරමින් උචිත ආකාරයට ආහාර ගබඩා කළ යුතු ය. ආහාර සකස් කිරීමේදී සේදීම, කැපීම (කැබලි කිරීම), රස ගැන්වීම, මිශ්‍ර කිරීම, පිසීම වැනි අවස්ථාවල නිවැරදි ක්‍රියා පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාසය 5.1

1. ආහාරයක ගුණාත්මක බව තීරණය කරන ලක්ෂණ සඳහන් කරන්න.
2. පලතුරු තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දෙකක් ලියන්න.
3. එළවළුවල අඩංගු ස්වාභාවික වර්ණක තුනක් සඳහන් කරන්න.
4. ඔබගේ 3 මේද අම්ල ඇති ආහාර දෛනික ආහාර වේල්වල අඩංගු කර ගැනීමේ ප්‍රයෝජනය කුමක් ද?
5. ඇසුරුම් කරන ලද ආහාරයක් මිල දී ගැනීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් වන කරුණු මොනවා ද?