

නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු

නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් අපගේ සිරුරේ වර්ධනය, සිරුරේ ගෙවී යන කොටස් අලුත්වැඩියාව, රෝගවලින් ආරක්ෂාව සහ විවිධ කාර්යයන් සඳහා සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයා දීම සිදු කරයි. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. එය ජීවිතයේ ගුණාත්මක වර්ධනයට බාධාවක් වන බැවින් නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගෙන නිසි පෝෂණය රැක ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ.

ආහාරවල අඩංගු විය යුතු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, සමබල ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම සඳහා ආහාර පිරමීඩය යොදා ගැනීම, ජීවිතයේ විවිධ අවශ්‍යතාවන් සඳහා ආහාරවල ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වෙනස් විය යුතු අන්දම, පෝෂණය පිළිබඳ පවතින විවිධ මත හා ආහාර සුරක්ෂිත භාවය පිළිබඳ ඔබ පසුගිය වසරවල දී අවබෝධයක් ලබා ඇත.

රටේ ඉදිරි අනාගතය වන ඔබ පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීම සඳහා ඔබගේ දායකත්වය සැපයිය යුතු ය. පෝෂණයට අදාළ දැනුම දියුණු කර ගැනීම මගින් තම ආහාර පුරුදු සුදුසු පරිදි හැඩ ගසා ගැනීමේ හැකියාව ද, විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර වට්ටෝරු සකස් කර ගැනීමේ හැකියාව ද වර්ධනය වේ. මේ පාඩමෙන් පෝෂණ ගැටලු, ඒවායේ බලපෑම් සහ ඒවා අවම කර ගන්නා ආකාරය හදාරමු.

පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක වැදගත්කම

පුද්ගලයෙකු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව නිරෝගී ව සිටීම ඔහුගේ කායික, මානසික, සමාජීය මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මට ද හේතු වේ. පුද්ගලයෙකු සතු ව දුර්වල පෝෂණයක් පැවතුන හොත් ඔහු තුළ පහත ලක්ෂණ හඳුනා ගත හැකි ය.

1. කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම
2. මානසික ව නිරෝගී නොවීම
3. ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම
4. දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇති වීම
5. ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිරිහීම

මේ හේතූන් නිසා දුර්වල පෝෂණයක් සතු පුද්ගලයෙකුගේ වැඩ කිරීමේ ධාරිතාව නිරෝගී පුද්ගලයෙකුට වඩා අඩු වේ. මෙය ඔහුගේ පෞද්ගලික ජීවිතයටත් පොදුවේ රටේ ආර්ථිකයටත් අහිතකර ලෙස බලපායි. පෝෂණ ගැටලු ඇති වී තිබෙන්නේ දරුවන්ට නම් ඔවුන්ගේ අධ්‍යාපනය අඩාල වේ. සිතීමේ ශක්තිය හීන වේ. දුර්වල පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයන් බවට පත් වේ. එය තමාටත්, පවුලටත්, රටටත් ඉමහත් අහාගායකි.

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

මහා පෝෂක

ශරීරයට විශාල ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක ලෙස හඳුන්වයි. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, සහ මේදය මහා පෝෂක වේ.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යනු දිනපතා ඉතා සුළු ප්‍රමාණයන්ගෙන් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වේ. විටමින් සහ ඛනිජ මේ යටතට ගැනෙන අතර මේවා ශරීරයේ ආරක්ෂාවට සහ වර්ධනයට අවශ්‍ය වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

කුපෝෂණය (Malnutrition)

ආහාරයකින් ලැබිය යුතු මහා පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීම (එනම් අඩු වීම හෝ වැඩි වීම) නිසා කුපෝෂණ තත්වය ඇති වේ. කුපෝෂණයේ අවස්ථා දෙකකි.

- 1. මන්දපෝෂණය - (Undernutrition)
- 2. අධිපෝෂණය - (Overnutrition)

1. මන්දපෝෂණය

ලෝකයේ සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා රටවල් මුහුණ පාන ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලුවක් වී ඇත්තේ මන්දපෝෂණය යි. මන්දපෝෂණය යනු අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් අයුරින් ශරීරයට නොලැබීම හේතුවෙන් ඇති වන තත්වයකි. ඕනෑ ම වයස් කාණ්ඩයක පුද්ගලයෙකු මෙයට ගොදුරු විය හැකි ය. නමුත් ලොව පුරා මන්දපෝෂණ තත්වයට ප්‍රධානතම ගොදුර වී ඇත්තේ ළමුන් ය. එය දීර්ඝකාලීන ව ජීවිතයේ විවිධ අවධි සඳහා බලපෑම් ඇති කරයි.

මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන විවිධ තත්වයන් පහත දක්වා ඇත.

- 1. මිටි බව (Stunting) - වයසට සරිලන උසක් නොමැති වීම (වයසට නියමිත උස සටහනේ -2SD රේඛාවට පහළින් පිහිටීම)
- 2. කෘෂ බව (Wasting) - උසට සරිලන බරක් නොමැති වීම (වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක සටහනේ -2SD රේඛාවට පහළින් පිහිටීම)

මේ පිළිබඳ ව ඔබ පළමුවන පරිච්ඡේදයේ දී ඉගෙන ගෙන ඇත.

දීර්ඝ කාලීන ව ආහාරයේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල අඩුවක් නිසා හෝ කෙටි කාලීන ව ආහාර පරිභෝජනයේ හිඟතාවක් හේතුවෙන් මන්දපෝෂණය තත්වය උද්ගත වේ. උදාහරණයක් ලෙස විවිධ රෝගී තත්වයන් (පාචනය, පණු අමාරු) නිසා තාවකාලික ව කෘෂ තත්වයට පත් විය හැකි ය.

මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිච්ඡාක

1. ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම සහ කාර්යයක ඵලදායී ව නිරත වීමේ හැකියාව අඩු වීම
2. කායික වර්ධනය අඩු වීම
3. විවිධ රෝගී තත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
4. මතක ශක්තිය අඩු වීම
5. අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩු වීම
6. ගැහැණු දරුවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපන් ඇති වීම සහ ළදරු මරණ අනුපාතය ඉහළ යාම
7. ආයු කාලය අඩු වීම

2. අධිපෝෂණය

වර්තමානයේ ඇති වෙමින් පවතින නව පෝෂණ ගැටලුවක් වී ඇත්තේ අධිපෝෂණ තත්වය යි. මෙය මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර අධික ව ගැනීමෙන් ඇති වේ. විශේෂයෙන් ම තෙල් හා සීනි අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගැනීම මෙයට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත. අධිපෝෂණයේ අවස්ථාවන් පහත දැක්වේ.

1. අධි බර (Overweight) - උසට නොගැළපෙන සේ බර වැඩි වීම (වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය සටහනේ +1SD හා +2SD රේඛා අතර පිහිටීම).
2. ස්ථූලතාව (Obesity) - උසට නොගැළපෙන සේ බර බොහෝ සෙයින් වැඩි වීම (වයසට සරිලන ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගය සටහනේ +2SD රේඛාවට ඉහළින් පිහිටීම).

වැඩිහිටියන්ගේ පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කිරීමට ද ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) යොදා ගනී. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය අනුව වැඩිහිටියෙකුගේ පෝෂණ තත්වය නිර්ණය කරන ආකාරය පළමුවන පාඩමේ දී අපි ඉගෙන ගත්තෙමු.

අධිපෝෂණය නිසා පුද්ගලයෙකුට පහත දැක්වෙන අතිතකර තත්වවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

1. හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අංශභාගය වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වීම
2. විවිධ අස්ථි සහ සන්ධි රෝග ඇති වීම
3. වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම
4. විවිධ සාමාජීය ගැටලු ඇති වීම
5. මානසික අසහනය ඇති වීම



ක්‍රියාකාරකම

අධිපෝෂණ තත්වය ඇති පුද්ගලයෙකු ආහාරයට ගත යුතු සහ සීමා කළ යුතු ආහාර ලැයිස්තු ගත කරන්න.

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවන් (Micronutrient deficiency)

දෛනික ව ගනු ලබන ආහාරයේ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයන් පැවතීම නිසා ඇති වන තත්වයන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවන් ලෙස හඳුන්වයි. බහුල ව දැකිය හැකි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවන් පහත දක්වා ඇත.

1. යකඩ ඌනතාව
2. අයඩීන් ඌනතාව
3. විටමින් A ඌනතාව
4. කැල්සියම් ඌනතාව
5. සින්ක් ඌනතාව

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවන් ඇති වීමට හේතු, රෝග ලක්ෂණ සහ අවම කිරීමට කළ හැකි දෑ

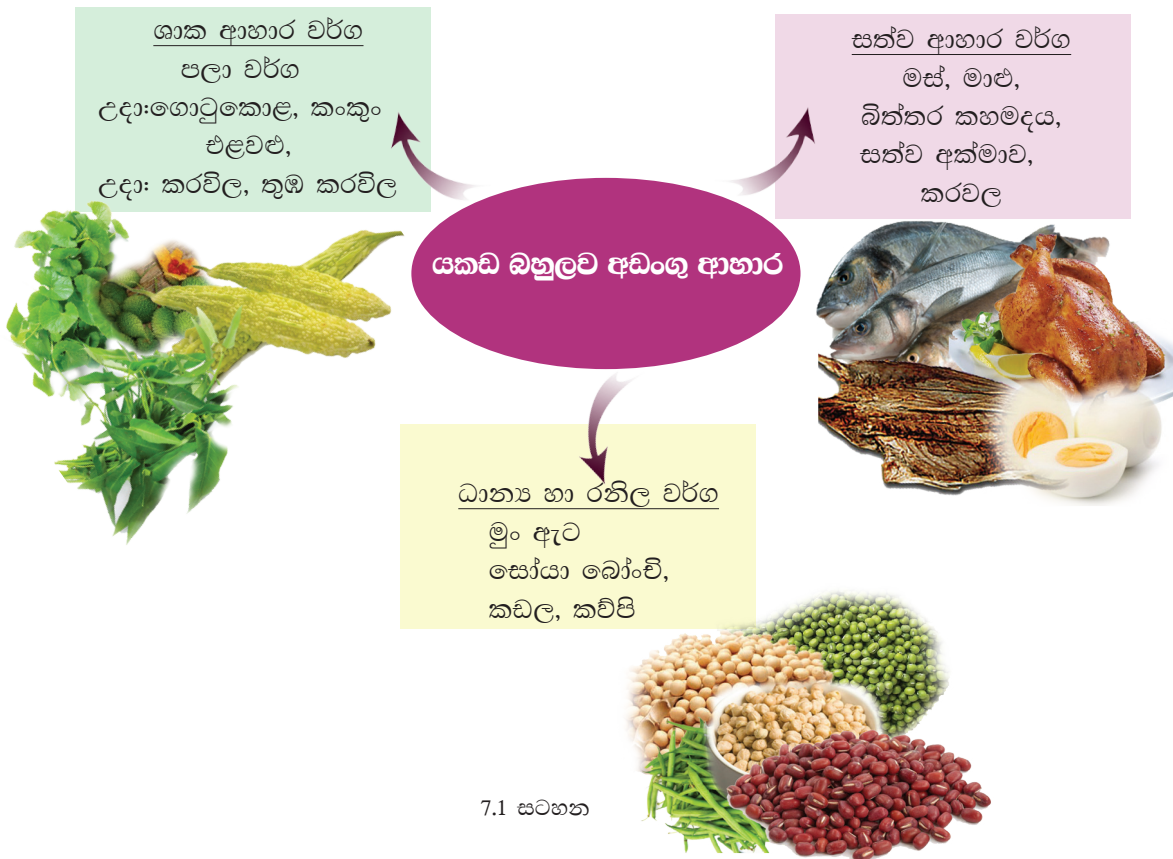
යකඩ ඌනතාව

- උග්‍රතාව ඇති වීමට හේතු
- යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම
 - යකඩ අවශෝෂණය නොවීම
 - වැරදි ආහාර පුරුදු
 - කොකු පණු ආදී අන්ත්‍රයේ ලේ ගැලීමේ රෝග
 - ඔසප් වීමේ දී අධික ලෙස ලේ වහනය වීම

- පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම
- රක්තහීනතාව ඇති වීම
 - මතක ශක්තිය/ අවධානය යොමු කිරීම අඩු වීම
 - කම්මැලි ගති ඇති වීම
 - අඩුබර දරා උපන් ඇති වීම
 - ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම
 - ශරීර වර්ධනය අඩු වීම

බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- යකඩ බහුල ව අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිත කිරීම (මස්, බිත්තර, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, කොළ පැහැති එළවළු, බෝංචි, රටකපු)
- ගැබ්නී සමය වැනි යකඩ වැඩිපුර අවශ්‍ය කාලවල දී අමතර යකඩ ප්‍රභවයන් ලබා ගැනීම (යකඩ අඩංගු පරිපූරක ආහාර හෝ ඖෂධ)
- ප්‍රධාන ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් පසු ව පැය 1 - 2 අතර කාලයක් තුළ, යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ/ කෝපි වැනි දේ පානය නොකිරීම
- යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම (පලා සමග දෙහි, ආහාරයෙන් පසු පලතුරු ගැනීම.)
- යකඩ එක් කරන ලද ආහාර (Iron fortified food) තෝරා ගැනීම
- රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා ගැනීම



7.1 සටහන

විටමින් A උපහතාව

උපහතාව ඇති විමට හේතු

- ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම
- ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු
- පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම
- ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින් A අඩංගු ආහාර නොගැනීම

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම

- තමස් අන්ධතාව
- ඇසේ බිටෝ ලප ඇති වීම
- ඇසේ වියලි භාවය ඇති වීම
- ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා පැවතීම
- සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ශ්වසන මාර්ගයේ රෝග නිතර ඇති වීම
- පාවනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම

බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- විටමින් A බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම
- රජයෙන් නොමිලේ ලබා දෙන විටමින් A මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
- මව්කිරි විටමින් A අඩංගු හොඳ ප්‍රභවයක් බැවින් අවුරුදු දෙකක් යනතුරු මව්කිරි දීම
- දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරිවල අඩංගු කොලොස්ට්‍රම්වල විටමින් A බහුල වන අතර එම කිරි ලබා දීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම

ශාක ආහාර වර්ග,
තද කොළ පාට එළවළු,
පලා වර්ග සහ තැඹිලි හෝ
කහ පාට පලතුරු, එළවළු

සත්ව ආහාර වර්ග
සත්ව අක්මාව, සත්ව
තෙල්, කිරි, මාළු,
චීස්, බටර්

විටමින් A බහුල ව අඩංගු
ආහාර



ධාන්‍ය හා රනිල වර්ග
මුං ඇට,
සෝයා බෝංචි



7.2 සටහන

අයඩින් උගන්වාම

උගන්වාම ඇති වීමට හේතු

- ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් අයඩින් නොලැබීම
- මුහුදු පැළෑටි වැනි ආහාර ජනප්‍රිය නොවීම
- කඳුකර ප්‍රදේශවල පස සෝදා යාම නිසා අයඩින් ලැබීම අඩු වීම
- අයඩින් අඩංගු ලුණු උෂ්ණත්වය වැඩි ස්ථානවල තැබීම (උදා: ලිප අසල)

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම

- තයිරොක්සීන් නිෂ්පාදනය අඩු වීම
- ගලගණ්ඩය ඇති වීම
- බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇති වීම
- ඉගෙනීමට මැලි බවක් දැක්වීම
- උස යාම සීමා වීම

බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය
- මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක් කිරීම



7.3 සටහන

කැල්සියම් උගන්වා

උගන්වා ඇති විමට හේතු

- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම
- කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම

පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම

- අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීම (ඔස්ටියොපොරොසිස්)
- දත් දිරා යාම
- වර්ධන උගන්වා

බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ

- කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
- විටමින් D අඩංගු ආහාර ගැනීම
- කැල්සියම් අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර (ලැක්ටෝස් අඩංගු ආහාර) ගැනීම

ශාක ආහාර වර්ග
පලා, කොළ වර්ග

සත්ව ආහාර වර්ග
කුඩා මාළු,
හාල්මැස්සන්

කැල්සියම් බහුල ආහාර

අනෙකුත්
කිරි, කිරි ආශ්‍රිත
නිෂ්පාදන



7.4 සටහන

සිත්ක් උගන්වා

- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීම, කාබෝහයිඩ්‍රේට් දහනයට උපකාර කිරීම, සෛල වක්‍රය උත්තේජනය කිරීම (සෛල බෙදීම, වර්ධනය, නව සෛල බිහි කිරීම) ආදී වැදගත් සංසිද්ධි සඳහා සිත්ක් අවශ්‍ය වේ.
- සිත්ක් උගන්වා නිසා රෝග වලට ගොදුරුවීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වීම, ශරීර වර්ධනය අඩුවීම වැනි බලපෑම් ඇති වේ.
- රතු පැහැති මස් වර්ග, රටකපු, බෝංචි වැනි ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වල ද, මුහුදු ආහාර වල ද සිත්ක් වැඩිපුර අඩංගු වේ.

පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීමට තව දුරටත් ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

1. දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව් කිරිවල ඇති කොලොස්ට්‍රම්වල විටමින් "A" බහුල වන බැවින් ඒ පිළිබඳ ගර්භණි මව්වරුන් දැනුවත් කිරීම
2. දරුවාගේ ශරීරයේ හා මොළයේ වර්ධනයට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂක වර්ග අඩංගු බැවින් දරුවාට මාස හය සම්පූර්ණ වන තෙක් මව් කිරි පමණක් ම ලබා දීම
3. දිනපතා ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාර ගැනීම සහ පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් වැඩි සම්බල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
4. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම, ආහාර වේල් තුනක් ගැනීම සහ උදෑසන ආහාරය මග නොහැරීම
5. හැකි සෑම විට ම ස්වාභාවික ආහාර ලබා ගැනීම, අධික තෙල්, අධික සීනි සහිත ආහාර සහ ඝෂණික ආහාර අවම වශයෙන් භාවිත කිරීම මෙන් ම දවසකට එළවළු හා පලතුරු පංගු පහක් ආහාර වේල සඳහා එකතු කර ගැනීම
6. ආහාර වැඩිපුර ඇති (සුලබ) කාලවල දී එම ආහාරය වැඩිපුර ආහාර වේලට එක් කර ගැනීම, උදාහරණයක් ලෙස අඹ, දිවුල්, රඹුටන් වැනි අවුරුද්දේ එක් කාලයක දී පමණක් එල හට ගන්නා පලතුරු බහුල කන්නවල දී වැඩිපුර ආහාරයට එක් කර ගැනීම සිදු කර ගත හැකි ය
7. විවිධ මාධ්‍ය මගින් පෝෂණය පිළිබඳ සිදු කරනු ලබන වෙළඳ දැන්වීම්වලට මුලා නොවී බුද්ධිමත් ව සිතා බලා ආහාර තෝරා ගැනීම
8. දෛනික ව නිරෝගී පුද්ගලයෙකු ජලය ලීටර 1 1/2 ක් 2ක් අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම, පිපාසයක දී සෑම විට ම පිරිසිදු ජලය පානය කිරීමට යොමු වීම
9. දිනපතා ව්‍යායාමවල නිරත වීම හා ක්‍රියාශීලී ව දවස ගෙවීම
10. තමන්ගේ දෛනික කැලරි අවශ්‍යතා ඉටු වන ලෙස ආහාර ගැනීම

පෝෂණ උගන්වාවේ විෂම වක්‍රය

පෝෂණ උගන්වාවේ විෂම වක්‍රය සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ප්‍රධාන ගැටලුවක් බවට පත් වී තිබේ. මව මන්දපෝෂණ තත්වයෙන් පෙළීම නිසා ඇයට උපදින දරුවා බර අඩු දරුවෙකු වේ. එම දරුවා ගැහැණු දරුවෙකු නම් යෞවන වියේදී ද මිටි සහ බර අඩු වීම මගින් ඇය මාතෘත්වයට පත් වන වයස වන විට පෝෂණ උගන්වාලින් පෙළේ. ඇය විසින් බිහි කරනු ලබන දරුවන්ට ද පෝෂණ උගන්වා ඇති වේ. මෙය වක්‍රාකාර ව සිදු වීම පෝෂණ උගන්වාවේ විෂම වක්‍රය යි. නිරෝගී පරපුරක් බිහි කිරීමට පෝෂණ උගන්වා විෂම වක්‍රය කුමන අවස්ථාවක දී හෝ බිඳිය යුතු ය. මෙය බිඳීමට පහසු සහ වඩාත් වැදගත් අවධිය වන්නේ යෞවන අවධිය යි.

මන්දපෝෂණ තත්වයෙන් පෙළෙන කාන්තාවකට උපදින්නට සිටින දරුවා කායික, මානසික අතින් දුර්වලතාවන්ට පත් වේ. එසේ ම එය මවගේ සෞඛ්‍ය තත්වයට ද ඉතා හානිකර ය. එ බැවින් ගැහැණු දරුවකු ළමා හා යෞවන කාලයේ දී හොඳ පෝෂණයක් ලබා හොඳින් වර්ධනය වී සිටීමෙන් යහපත් මාතෘත්වයක් ලැබිය හැකි ය.

ඒ අනුව ළදරු කල පෝෂණ තත්වය යොවුන් විය දක්වා ම බලපාන අතර, එම යෞවනයගේ පෝෂණ තත්වය ඇයගෙන් උපදින දරුවාගේ පෝෂණ තත්වය කෙරෙහි බලපායි.

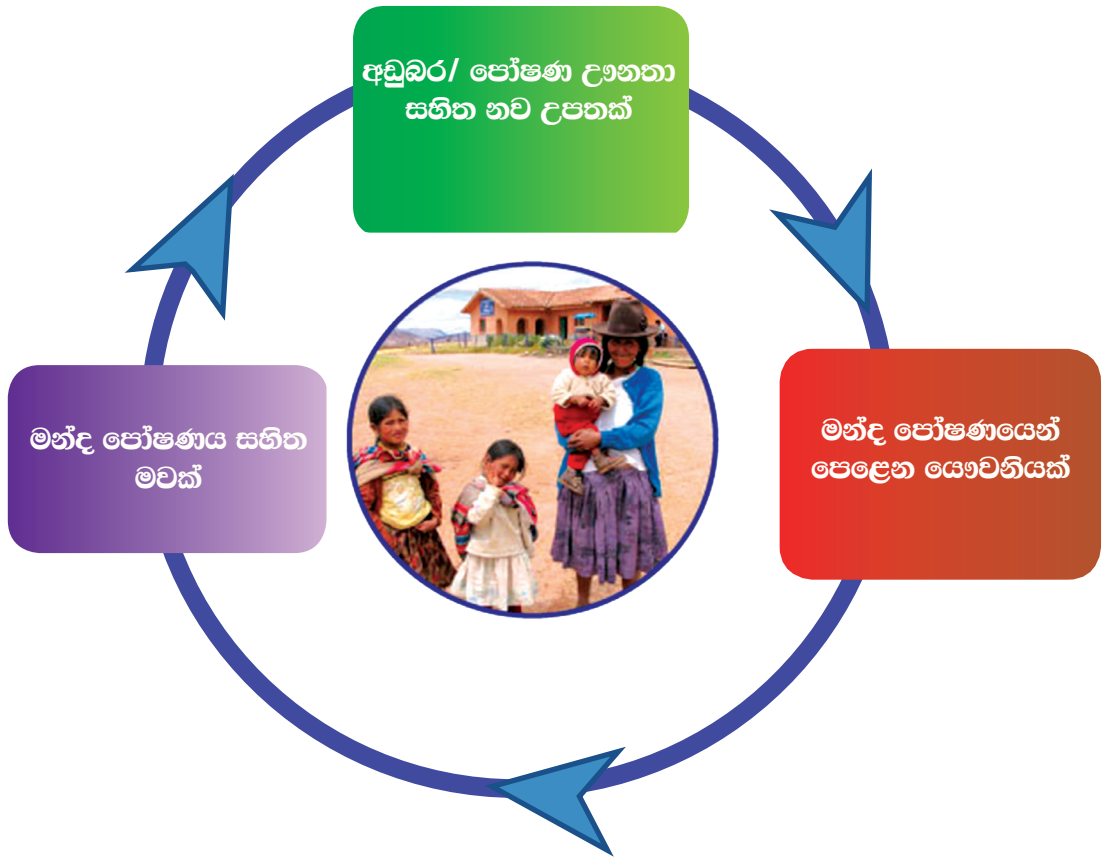
ගර්භණී කාලය තුළ මවගේ බර ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩි නොවීමට හේතු

1. මාතෘ මන්දපෝෂණය
2. මවට වැළඳෙන විවිධ රෝගී තත්ව (උදා: රක්තහීනතාව, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය)
3. ගර්භණී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂණයක් නොලැබීම
4. ළමා හා යෞවන කාලයේ දී නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම

මෙම හේතූන් නිසා මවට ලැබෙන දරුවා නියමිත බරට වඩා අඩු බරකින් යුක්ත වේ. උපදින විට බර 2.5 kg ට වඩා අඩු දරුවන් අඩු බර උපන් ලෙස හඳුන්වයි.

උපතේ දී අඩු බර දරුවකුගේ කායික, මානසික සහ වර්ෂාමය දුබලතාවන් දැකිය හැකි ය. නමුත් එම දරුවා මනාව රැක බලා ගනිමින් නියමිත පෝෂණයක් ලබා දුනහොත් සාමාන්‍ය දරුවෙකුගේ මට්ටමට ළඟා කර ගත හැකි වේ. නියමිත පෝෂණයන් ද නොලැබුණහොත් නිතර නිතර රෝග වැළඳීම, ළමා හා යෞවන අවධිවල දී අඩු කායික වර්ධනයක් ඇති වීම සිදු වේ. ඒ හේතුවෙන් කෘෂ සහ මිටි දරුවෝ ඇති වෙති. ඔවුන්ගේ මානසික වර්ධන ද, අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම ද අඩු වේ. මෙය විෂම වක්‍රය නොනැවතී ගමන් කිරීමට හේතු වේ.

පිරිමි දරුවන් සඳහා ද මෙය වෙනස් කිරීමෙන් කාර්යක්ෂම නිරෝගී අනාගත පරපුරක් ඇති කර ගත හැකි ය.



7.5 සටහන- - පෝෂණ උගන්වා වීමේ වක්‍රය



ක්‍රියාකාරකම

පෝෂණ උගන්වා වීමේ වක්‍රයට බාධා කළ හැකි අයුරු දැක්වෙන සටහනක් පිළියෙල කරන්න.

පෝෂණ උගන්වා කෙරෙහි බලපාන සාධක

I. ආහාර සුරක්ෂිතතාව

ආහාර සකස් කිරීමේ දී හෝ පරිභෝජනයේ දී එම ආහාර මගින් හානියක් නැතහොත් අන්තරාවක් සිදු නොවන බවට තහවුරු කර ගැනීම ආහාර සුරක්ෂිතතාව නම් වේ.

ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බාධා කරන සාධක තුනක් ඇත. ඒවා නම්

- i. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක - ආහාරවල පැවතිය හැකි ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්
- ii. රසායනික සාධක - ආහාරවල පැවතිය හැකි විවිධ රසායනික ශේෂ ද්‍රව්‍ය
- iii. භෞතික සාධක - ආහාරවල තිබිය හැකි වැලි හෝ කුඩා ගල් කැට වැනි ද්‍රව්‍ය

ආහාර දූෂ්‍ය වීම යනු විවිධ සාධක නිසා ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවයට හානි වීම යි. එම සාධක පහත දැක් වේ.

- i. මැස්සන්, කැරපොත්තන්, මීයන්, කුරුල්ලන් වැනි සතුන් ආහාරය මත වැසීම
- ii. අපිරිසිදු දැන්, අපිරිසිදු භාජන සහ අවිධිමත් පිසීමේ ක්‍රමවේද භාවිත කිරීම
- iii. අපරික්ෂාකාරී ව ආහාර පරිභරණය කිරීම
- iv. නුසුදුසු ආකාරයට ආහාර ගබඩා කර තැබීම

සැලකිලිමත් ව කටයුතු කිරීම මගින් ආහාර දූෂ්‍ය වීම වළක්වා ගත හැකි ය. ඒ සඳහා පහත කරුණු අනුගමනය කළ යුතු ය.

- i. ආහාර පරිභරණයට පෙර සබන් දමා නිවැරදි ව දෙඅත් සේදීම
- ii. පිරිසිදු ව ආහාර පිළියෙල කිරීම
- iii. ආහාර වර්ග බෙදා දීම සඳහා නිවැරදි හා පිරිසිදු උපකරණ භාවිත කිරීම
- iv. ආහාර පිළියෙල කරන්නන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්තථාව කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම
- v. ආහාර විෂ වීම වළක්වා ගැනීම - ඒ සඳහා;

- පුස් බැඳුණු ආහාර පරිභෝජනය නොකිරීම - සමහර පුස් වර්ග ඇෆ්ලටොක්සින් (Aflatoxin) වැනි විෂ රසායනික නිපදවයි.
- කොළ පැහැති පොත්ත සහිත අර්තාපල් ආහාරයට නොගැනීම - අර්තාපල් කොළ පැහැවන්නේ හිරු එළියට නිරාවරණය වී සොලැනින් නමැති විෂ සංයෝග එහි නිපදවන නිසා ය.
- අව්‍යාජ වැනි ඇඹුල් වර්ග ලෝහ භාජනවල දැමීමෙන් හා ආහාර බෙදීම සඳහා ලෝහ හැඳි භාවිතයෙන් වැළකීම - විනාකිරිවල ඇති ඇසිටික් අම්ලය ඇලුමිනියම් හා යකඩ දිය කරයි.
- එක ම තෙලෙන් නැවත නැවත ආහාර බැඳීමෙන් වැළකීම - මෙමගින් අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය නිපද වේ.
- කල් ඉකුත් වූ ආහාර වර්ග, මුද්‍රා කැඩුණු ඇසුරුම්වල වූ ආහාර සහ හැඩය විකෘති වූ (පිම්බුණු, ඇද වී ගිය) ටින්වල අහුරා ඇති ආහාර පරිභෝජනය නොකිරීම
- නුහුරු රසක් හෝ ගඳක් ඇති ආහාර කෑමට නොගැනීම

2. වයස

පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී ලැබිය යුතු පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ. දරුවකු ඉපදී මුල් දින 1000 තුළ දරුවාට ලැබෙන පෝෂණය ජීවිත කාලයට ම වැදගත් වේ. දරුවෙකුගේ පෝෂණය, වර්ධනය සහ ආරක්‍ෂාව සඳහා අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් මව්කිරි සමන්විත වේ. නව යොවුන් වියේ දී ඇති වන පෝෂණ උග්‍රතා මගින් ගැහැණු දරුවෙකුගේ නම් අනාගතයේ බිහි වන දරුවන් බර අඩු උපත් සහිත දරුවෝ වෙති. වයස්ගත වීමත් සමඟ ම පුද්ගලයෙකු විසින් කරනු ලබන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු වීම හේතුවෙන් ශක්ති ජනක ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම වැදගත් ය. වයසට පත් වීමේ දී ශරීරයේ ඇති විටමින් B₁₂, විටමින් C, රයිබොෆ්ලේවින්, ෆෝලික් ඇසිඩ්, කැල්සියම්, යකඩ ආදී ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක අඩු වන බැවින් මේවා අඩංගු ආහාර දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය. විශේෂයෙන් ආහාරයේ ඇති කැල්සියම් අස්ථිවල තැන්පත් වීමට නම් ප්‍රමාණවත් තරම් ව්‍යායාම කළ යුතු ය. එසේ ම කෙඳි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම ද සීනි සහ තෙල් සහිත ආහාර අඩු කිරීම ද වයසට යාමත් සමඟ කළ යුතු ය. ජීවිතයේ කුමන වයසක දී වුව ද උසට සහ වයසට ගැලපෙන බරක් (නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක අගයක්) පවත්වා ගත යුතු ය.

3. සෞඛ්‍ය තත්වය

අපට වැළඳෙන ඇතැම් රෝග තත්ව අනුව ආහාර පාලනය කිරීමට සිදු වේ. වැළඳී ඇති රෝග තත්වය අනුව ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. උදාහරණයක් ලෙස රක්තහීනතාවෙන් පෙළෙන රෝගියෙකු යකඩ සහ යකඩ අවශෝෂණය උපරිම කරන ආහාර වැඩිපුර ලබා ගත යුතු ය. ආහාර මාර්ගයේ පණු ආසාදන වැනි තත්වවල දී ප්‍රමාණවත් පෝෂණ ප්‍රමාණයක් ලබා දෙනු ලැබුව ද අවශෝෂණය ප්‍රමාණවත් නොවන නිසා පෝෂණ උග්‍රතාවන් ඇති වේ. එම නිසා උපරිම පෝෂණ තත්වය රැක ගැනීම සඳහා ඇතැම් රෝග තත්ව පාලනය කළ යුතු ය.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් අනිවාර්යයෙන් ම ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. පාසල් යන වයසේ දරුවන් උදෑසන ආහාරය මග හැරීම මන්දපෝෂණයට ද හේතුවකි. රාත්‍රී කාලයේ දී දිගු වේලාවක් නිරාහාර ව සිටීම නිසා උදෑසන ආහාර වේල ඉතා ම වැදගත් වේ. නිසි ලෙස උදෑසන ආහාරය නොගැනීම අධ්‍යාපන කටයුතුවල යෙදීමට ද බාධාවක් වේ.

පුද්ගලයෙකු සතු ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කර ගැනීම සඳහා හැම විට ම නැවුම් එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට එක් කර ගත යුතු ය.

ගැඹුරු තෙල් බදින ලද ආහාරවල අඩංගු වන ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල (Trans fatty acid) ශරීරයට අහිතකර ය.

එමෙන් ම කය වෙහෙසා කරන කාර්ය ප්‍රමාණය අනුව ආහාර ගත යුතු ය.

4. පරිසරය

පුද්ගලයෙකු ලබා ගන්නා ආහාර ඔහු ජීවත් වන පරිසරය අනුව වෙනස් වේ. එපමණක් නොව පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය, ඔහු ජීවත් වන පරිසරයේ කාලගුණික සහ දේශගුණික සාධක අනුව ද වෙනස් වේ. ශීත රටවල අයට උෂ්ණත්වය වැඩිපුර නිපදවීම සඳහා ශක්ති ජනක ආහාර වැඩිපුර ගත යුතු වේ.

5. ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්මත සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුම්වත් නොවීම

ප්‍රාදේශීය වශයෙනුත්, විවිධ ජාතීන් අතරත් ආහාර වර්ග පිළිබඳවත්, ආහාර සැකසීමේ ක්‍රම පිළිබඳවත් විවිධ දුර්මත පවතී. එමෙන් ම මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරණය කරන වෙළඳ දැන්වීම්වලින් ලැබෙන තොරතුරුවල නිරවද්‍යතාව පිළිබඳ ව මහජනතාව දැනුම්වත් නොවීමත් පෝෂණ ගැටලු ඇති කිරීම කෙරෙහි සෘජුව ම බලපායි.

පෝෂණය හා බැඳුණු දුර්මත කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත

- i. සීතල කෑම සහ ගිනියම් කෑම ශරීරයට අහිතකර බව
- ii. වඩා මිල අධික ආහාරය වැඩි පෝෂණයක් පවතින බව
- iii. පිපාසයක දී ජලයට වඩා අනෙකුත් පැණි බීම වර්ග පානය කිරීම සුදුසු බව
- iv. කිරි, සම්පූර්ණ ආහාරයක් ලෙස සැලකීම
- v. රෝගී අවස්ථාවල දී ආහාර ජීරණය අපහසු යයි සලකා අඩුවෙන් ආහාර ගැනීම

මීට අමතර ව වෙළඳපොළ බලපෑම, ආර්ථික තත්වය, ආහාරවල හිඟකම, විවිධ ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ අවබෝධයක් නොතිබීම සහ නොසැලකිලිමත්කම පෝෂණ උපාන ආදිය වීමට බලපායි.

පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය

තම පෝෂණ තත්වය ගැන දැන සිටීම හා නිසි පෝෂණය ඇති කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම, නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම, වෙළඳ දැන්වීම්වලට නොරැඳී නිවැරදි ව තේරුම් ගෙන ආහාර තෝරා ගැනීම ආදිය මගින් පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන්ට දායක විය හැකි ය. පහත දැක්වෙන්නේ ඒ සඳහා සෘජුව ම දායක විය හැකි ආකාර කිහිපයකි.

- 1. පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය
- 2. ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෞරව සැකසීම
- 3. දේශීය ස්වාභාවික ආහාර භාවිතය

පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය

1. ශ්‍රී ලංකාවේ ඒ ඒ ප්‍රදේශයන්ට, ඒ ඒ ජාතීන්ට අනන්‍ය වූ ආහාර රටා සහ පුරුදු රාශියක් ඇත. ආහාර භාවිතය, සැකසීම සහ පරිභෝජනයට ගැනීම පිළිබඳ පුද්ගලයන් අතර විවිධ මත දක්නට ලැබේ. විවිධ මාධ්‍ය මගින් පළ කරනු ලබන විවිධ වෙළඳ දැන්වීම් මගින් ක්ෂණික ආහාර, පැණි බීම කෙරෙහි පාරිභෝගිකයා නැඹුරු කරවයි. ඒ නිසා පාසල් ශිෂ්‍යයින් ආහාර සහ පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් ලැබීමටත් නිවසේ දී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සමබල ආහාර වේලක් තෝරා ගැනීමටත් උනන්දු විය යුතු ය. ආහාර ගැනීමේ දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර ගැනීමෙන් (එනම් වැඩියෙන් හෝ අඩුවෙන් ආහාර නොගැනීම) වයසට සරිලන උසක් සහ බරක් (නිසි ශරීර ස්කන්ධක දර්ශක අගයක්) පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි ශිෂ්‍යයන් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
2. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීමට කටයුතු කිරීම හා ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන මග නොහැරීම ඉතා වැදගත් ය. සමබල ආහාර වේලක් තෝරා ගැනීමේ දී පසුගිය වසරවල ඉගෙන ගත් ආහාර පිරමීඩයට අනුව නියමිත ප්‍රමාණවලින් ආහාර තෝරා ගැනීමට ශිෂ්‍යයන්ට දැනුමක් තිබිය යුතු ය. ආහාර වේලක් සඳහා විවිධ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ කලින් ඉගෙන ගෙන ඇති ‘ආහාර පිගාන’ පිළිබඳ දැනුම ද යොදා ගත හැකි ය.
3. ශිෂ්‍යයන් පාසලේ පෝෂණය සම්බන්ධ ප්‍රතිපත්ති ගැන දැනුවත් විය යුතු ය. පාසලේ ආපන ශාලාවේ විකිණීමට ඇති ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර විය යුතු අතර වඩාත් සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීමට පුරුදු විය යුතු ය. සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර විකිණීම ගැන ආපන ශාලා හිමියන් දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කළ හැකි ය.
4. පාසලේ පවත්වන විවිධ උත්සවවල දී සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාර පාන වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම සඳහා උනන්දු විය යුතු ය.

ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම



7.1 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

අතීතයේ මිනිසුන් විසින් තමාගේ නිවාස අවට ඵලවළු, පලතුරු, කුළු බඩු, ඖෂධීය පැළෑටි සහ විසිතුරු පැළ වර්ග ප්‍රයෝජනවත් සහ අලංකාරවත් ලෙස වගා කොට පරිසරය පිරිසිදුව හා අලංකාර ව පවත්වා ගන්නා ලදී. නමුත් ඇතැම් විට වර්තමානයේ තමන්ට ඇති භූමි ප්‍රමාණය සීමිත වීම, කෘත්‍රීම ආහාර පරිභෝජන රටාවකට හුරු වීම සහ කාලය සීමා වීම වැනි විවිධ හේතු මත ගෙවතු වගාව කෙරෙහි තිබුණු උනන්දුව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත. නමුත් තමන්ට අවශ්‍ය ඵලවළු සහ පලතුරු ගෙවතු වගාවෙන් නිපදවා ගැනීමෙන් ලබා ගත හැකි වාසි රාශියකි.

එනම්

1. විෂ රසායනවලින් තොර පිරිසිදු ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට හැකි වීම
2. සමබල ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම
3. නිවසේ අපද්‍රව්‍ය නැවත භාවිත කිරීම මගින් කසළ කළමනාකරණයට යොමු විය හැකි වීම
4. නිවස අවට අලංකාර පරිසරයක් ඇති වීම
5. විවේක කාලය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකි වීම
6. කායික ව්‍යායාමයක් මෙන් ම සිතට සතුටක් ද ඇති වීම
7. ආර්ථික වශයෙන් වාසි ලබා ගත හැකි වීම

ඉඩකඩ සීමා සහිත වීම ගෙවතු වගාවට බාධාවක් ලෙස සැලකුව ද තමන්ගේ පරිසරයේ වගා කළ හැකි විවිධ ක්‍රම රාශියක් කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව මගින් හඳුන්වා දී ඇත. භූමි ප්‍රමාණය, වැඩ කිරීමට ඇති කාලය සහ තමන්ගේ නිවසේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව ආදී කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන ගෙවත්තට විවිධ අංග එකතු කර ගත හැකි ය. ඉන් සමහරක් පහත දක්වා ඇත.

1. බෝග වර්ග වගා කිරීම
 - පලා වර්ග පෝච්චිවල හෝ පීලි ක්‍රමයට වැවීම
 - මිරිස්, තක්කාලි වැනි බෝග වර්ග පෝච්චිවල වැවීම
 - දූව ශාක ගෙවත්තේ මායිමේ සිටුවීම
2. කාබනික පොහොර සකස් කර ගැනීම
කොම්පෝස්ට් කොටු හෝ නාගරික ප්‍රදේශවල කොම්පෝස්ට් බඳුන් භාවිත කළ හැකි ය.
3. ජීව වායු ඒකකයක් නිර්මාණය කිරීම
4. වැහි වතුර ටැංකිවලට රූප් කොට වගාව සඳහා භාවිත කිරීම
5. සත්ව පාලනය සිදු කිරීම



බෝග වගා කිරීම



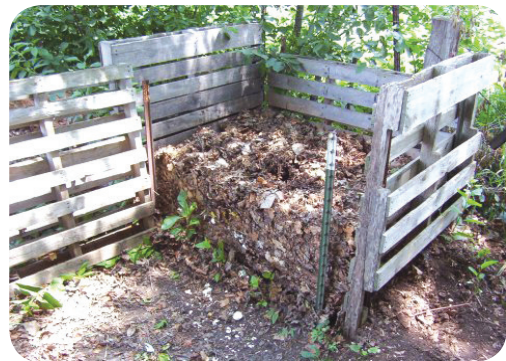
ජීව වායු ඒකක



වැහි වතුර ටැංකි



සත්ව පාලනය



කොම්පෝස්ට් කොටු

7.2 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ ගෙවත්ත ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ඵලදායී ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා සුදුසු සැලැස්මක් ඇඳ පියවර සඳහන් කරන්න.

දේශීය ආහාර භාවිතයට හුරු වීම

සෑම විට ම ස්වාභාවික ආහාර, ආහාර වේලට එක් කර ගැනීම දේශීය ආහාර භාවිතයේ වැදගත් ස්ථානයක් ගනී. දේශීය ආහාර නැවුම් ව ලබා ගත හැකි බැවින් එය පෝෂණයෙන් ද අනූන ය.

බොහෝ විට තම ගෙවත්තේ ම වගා කර ගත හැකි දේශීය ආහාර මගින් රසායන ද්‍රව්‍යවලින් තොර, පෝෂණයෙන් අනූන ආහාර භාවිතයට අවස්ථාව ලැබේ. එමෙන් ම කල් තබා ගැනීම අවම නිසා අඩංගු වන රසායන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අඩු වන අතර මිලෙන් ද අඩු ය.

කෘත්‍රිම රසකාරක වෙනුවට ස්වාභාවික ශාක නිෂ්පාදනයන් ආහාරවලට එක් කරනු ලැබීමෙන් ආහාරයේ, රසයේ විවිධත්වයක් ඇති වන අතර, ආහාරයේ පෙනුම ද ඉහළ තත්වයකට පත්වේ. සුදු, ලුණු, ඉඟුරු, රම්පෙ, කරපිංචා, ගොරකා, කොත්තමල්ලි, විනාකිරි එසේ එකතු කර ගත හැකි ද්‍රව්‍ය කිහිපයකි. එමෙන් ම මේවායේ පවතින ඖෂධීය ගුණය නිසා ශරීරයට නිරෝගී බව ද ලැබේ.

ආහාරවලට වර්ණ යෙදීම සඳහා ස්වාභාවික වර්ණක භාවිත කළ හැකි ය.

- උදා: රතු - බීච් අල, පොකුරුවද
- නිල් - නිල්කටරොළු
- කොළ - කොමඩුපොතු, කැහිපිත්තන්
- කහ - අඹ, දොඩම්
- සුදු - පිපිඤ්ඤා



7.3 රූපය

කිරි සහ කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ද දේශීය ව ලබා ගත හැකි පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අනූන ආහාරයකි. කිරි නිෂ්පාදන ලෙස ප්‍රධාන තැනක් ගනු ලබන්නේ පස්ගෝ රස නමින් හඳුන්වන කිරි, දී කිරි, වෙඬරු, මෝරු සහ ගිතෙල් ය. මේවා පෝෂණය ලබා දෙන අතර සෞඛ්‍යයට ද හිතකර වේ.



7.4 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

පාසල් ආපන ශාලාව, පාසලේ පවතින ආපන ශාලා ප්‍රතිපත්තියට අනුකූල ව ක්‍රියාත්මක වන්නේ ද යන්න පිළිබඳ වාර්තාවක් සකසන්න.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය

පුරාණයේ පටන් අද දක්වා ම ශ්‍රී ලංකීකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වී ඇත්තේ බත් ය. බත් පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විවිධ වර්ගවල සහල් යොදා ගත් බව පොත පතෙහි සඳහන් වේ. ඒවා අතර ඇල් සහල්, සුවඳුල්, හීනටි හාල් ආදිය වේ. මීට අමතර ව විශාල වශයෙන් ධාන්‍ය සහ ධාන්‍යවලින් නිෂ්පාදිත ආහාර වර්ග ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනු ලැබී ය. කුරක්කන්, අමු, මෙතේරි වැනි පෝෂ්‍යදායී ධාන්‍ය ජනප්‍රිය ව පැවතුණි.

සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ මූලික අවධානය සහිත ව ප්‍රධාන ආහාර වේල් පිළියෙල විය. උදාහරණ ලෙස හත් මාලුව, මුං කිරිබත්, කලවම් පලා මැල්ලුම දැක්විය හැකි ය. එමෙන් ම සමබල ආහාර වේලක් ඇති කර ගැනීමට විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු එළවළු වර්ග කිහිපයක් සහ පලා වර්ගයක් එක් කර ගැනීමට පැරැණිතෝ පුරුදු ව සිටියහ.

ආහාර අපතේ යැවීම වැළැක්වීම සඳහා ද විවිධ ක්‍රියා මාර්ග ගන්නා ලදී. ආහාර වර්ග වැඩිපුර ඇති කාලවල දී එම ආහාර වර්ග විවිධ ක්‍රම උපයෝගී කර කල් තබා ගෙන පසු ව භාවිතයට ගැනීම සිදු විය. උදාහරණ ලෙස අටු කොස්, කරවල, ජාඩ් දැක්විය හැකි ය.



7.5 රූපය

ශ්‍රී ලංකාව බහු ජාතික රටක් බැවින් විවිධ ආගමික හා ජාතික සිරිත් අනුව ආහාර වර්ග ඇත. පිට්ටු, තොසේ, වඬේ වැනි ආහාර දමිළ සංස්කෘතියෙන් ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේලට එකතු වී ඇත. බුරියානි, වටලප්පන් වැනි ආහාර මුස්ලිම් ජනයාගෙන් ශ්‍රී ලාංකික ආහාර වේලට එකතු වී තිබේ.



7.6 රූපය

එමෙන් ම විවිධ ජාතික උත්සව අවස්ථා සඳහා තෝරා ගත් සුවිශේෂී ආහාර වර්ග ජනප්‍රිය වී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය වෙනුවෙන් බොහෝ නිවෙස්වල කැවුම්, කිරිබත්, මුංකැවුම් වැනි ආහාර වර්ග පිළියෙල කෙරේ. දමිළ සංස්කෘතියේ තෙයිපොංගල් උත්සවය වෙනුවෙන් පොංගල් බත් විශේෂයෙන් පිළියෙල කරයි.



7.7 රූපය

පුද්ගල ජීවිතයේ විවිධ උත්සව අවස්ථාවන් සඳහා භාවිත කරනු ලබන ආහාර වර්ගවල වෙනස්කම් ඇත. සතුටුදායක උත්සව අවස්ථාවක එනම් මංගල උත්සවයක් වැනි අවස්ථාවක කිරිබත් අනිවාර්ය අංගයක් වේ. කුඩා දරුවෙකුට ඉඳුල් කට ගෑම, අකුරු කියවීම, ගැහැණු දරුවෙකු මල්වර වීම වැනි ඒ ඒ උත්සව අවස්ථාවන්ට අනුව විශේෂ ආහාර පාන පිළියෙල කරයි. අවමංගල්‍ය අවස්ථාවන්හි දී ද විශේෂ ආහාර වර්ග පිළියෙල කෙරේ. මළ බත පිළියෙල කිරීම එවැනි අවස්ථාවකි. මෙසේ සුවිශේෂී අවස්ථාවන් සඳහා සුවිශේෂී ආහාර වර්ග සැකසීම දැන හෝ නොදැන පෝෂණ අවශ්‍යතා මත අතීතයේ සිට පැවත එන්නට ඇත.

විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා සඳහා ආහාර සකස් කිරීම

දරුවන්

දරුවෙකු ඉපදී මුල් මාස හය අවසාන වන තෙක් ම අනිවාර්යයෙන් ම මව් කිරි ලබා දිය යුතු ය. දරුවන්ට මුල් මාස හය තුළ පිටි කිරි දීම කිසිසේත් ම නොකළ යුතු අතර අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය. දරුවාට මාස හය සම්පූර්ණ වූ පසු මව් කිරිවලට අමතර ව වෙනත් ආහාර දීම ආරම්භ කළ යුතු ය. අනෙකුත් ආහාර වේල් අතරට දරුවාට අවුරුදු දෙකක් යන තෙක් අවශ්‍ය වීම මව් කිරි ලබා දිය යුතු ය. ආහාර හඳුන්වා දීමේ දී ළදරුවාගේ දත් වැඩි නොමැති බැවින් ප්‍රථමයෙන් ම අර්ධ සණ තත්වයෙන් ආරම්භ කළ යුතු අතර ක්‍රමයෙන් දරුවාට අවුරුදු එකක් සම්පූර්ණ වන විට පවුලේ ආහාර ලබා දිය හැකි ය.

දරුවන් ශිෂ්‍යයෙන් වර්ධනය වන නිසාත් ඔවුන් අධික ක්‍රියාකාරිත්වයකින් යුක්ත නිසාත් ඔවුන්ට අවශ්‍ය ශක්ති අවශ්‍යතාව ඉහළ අගයක් ගනී. ඒ නිසා ඔවුන්ට කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ ප්‍රෝටීන

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන ආහාර ලබා දිය යුතු ය. එසේ ම දරුවන් එක් වරකට ගන්නේ අඩු ආහාර ප්‍රමාණයක් වන බැවින් දෙනු ලබන ආහාර පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අධික විය යුතු ය. ආහාරවල විවිධත්වයක් (ආහාර වර්ග කිහිපයක් ආහාර වේලකට එකතු කිරීම) ඇති කිරීම මගින් දරුවන්ගේ ආහාර සඳහා ඇති රුචිය වැඩි කර ගත හැකි ය.

නව යොවුන් දරුවන්

කෙනෙකුගේ ජීවිත කාලයෙන් මව්කුස තුළ සිටින කාලයට පසු ව වැඩි වර්ධන වේගයක් පවතින්නේ නව යොවුන් අවධියේ දී ය. මෙම කාලයේ දී උපරිම වර්ධන වේගයක් දැකිය හැකි ය. මෙම කාලයේ දී ඔවුන්ට වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් හා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය ය. ඔවුන්ගේ අස්ථි සහ මාංශ පේශී වර්ධනය සඳහා අධික කැල්සියම් සහ යකඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. මෙම අවධියේ දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පෝෂණයක් ලැබීමෙන් ඉන්ද්‍රිය වර්ධනය සහ අස්ථි වර්ධනය උපරිම තත්වයකට පත් වන අතර දරුවෙකුට ජානමය වශයෙන් ලැබිය හැකි උපරිම උස ලබා ගත හැකි ය. මෙම අවධියේ දී පෝෂණය ගැන සැලකිලිමත් වීමෙන් අනාගතයේ ඇති වන අතුරු ආබාධ (එනම් ඔස්ටියෝපොරෝසිස් වැනි රෝග තත්ව) වළක්වා ගත හැකි ය.

මෙම අවධියේ දී බොහෝ දෙනෙක් පෝෂණය ගැන තැකීමක් නොකරන අතර අධික තෙල්, සහ අධික සීනි සහිත ආහාර, ඝෂණික ආහාර සහ පැණි බීම විශාල ලෙස ආහාරයට ගැනීමට නැඹුරු වෙති. ඒ වෙනුවට පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ඉහළ ආහාර එනම් ස්වාභාවික එළවළු සහ පළතුරු ආහාර වේලට එක් කර ගැනීම වඩාත් හිතකර වේ. ඔවුන්ගේ ආහාර, රුචිකත්වය අනුව විවිධත්වයකින් පිළියෙල කර දීම අවශ්‍ය ය. මේ සඳහා විවිධ පිසීමේ ක්‍රම ආහාර සකස් කිරීමේ දී යොදා ගත හැකි ය.

ගැහැණු දරුවන් ශරීර බර වැඩි වෙතැයි යන බිය නිසා අනවශ්‍ය ලෙස ආහාර සීමා කිරීම දැකිය හැකි ය. එය ශරීරයට අහිතකර ය. එමෙන් ම ගැහැණු දරුවකු මෙම අවධියේ ලබන නිසි වර්ධනය අනාගතයේ දී ඇය බිහි කරන දරුවා කෙරෙහි සෘජුව ම බලපායි. එම නිසා වඩා හොඳ වර්ධනයක් ලබන ගැහැණු දරුවකු නිරෝගීමත්, නිසි උපත් බරක් සහිත දරුවකු බිහි කරනු ඇත.

ගර්භණී මව්වරුන්

ගර්භණී අවධියේ දී කාන්තාවකට දරුවාගේ වැඩිමටත්, තම පටක ගොඩ නංවා ගැනීමටත්, අමතර පෝෂණයක් ලබා ගත යුතු ය. මේ නිසා ප්‍රමාණවත් තරම් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, මේදය, ප්‍රෝටීන ලබා ගැනීම වැදගත් වේ. මීට අමතර ව භූෂණයේ කායික වර්ධනය මෙන් ම මොළයේ වර්ධනය ශීඝ්‍ර ව සිදු වන බැවින් ප්‍රමාණවත් තරම් ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක (විශේෂයෙන් ම යකඩ, අයඩින්, විටමින් A) සහ ඛනිජ ලවන (කැල්සියම් සහ පොස්පරස්) ලබා ගත යුතු ය. යකඩ, විටමින් A, සහ ෆෝලික් අම්ලය පෙති ලෙස සායන මගින් දෙනු ලබයි. ෆෝලික් අම්ලය ගර්භණී ජීවම බලාපොරොත්තු වන අවධියේ සිට ම ලබා ගත යුතු ය. ලංකාවේ බහුල ව පවතින කොළ පාට කොළ වර්ගවල ෆෝලික් අම්ලය පවතී යි. ගර්භණී මව්වරුන් පළමු මාස තුන ඇතුළත ඖෂධ ලබා ගැනීමේ දී අනිවාර්යයෙන් ම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය.

ගර්භණී කාලයේ මුල් අවස්ථාවේ ආහාර අරුවිය ඇති වුව ද ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂ්‍යදායී ආහාර තම ආහාර වේලේවලට එක් කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය. මෙයට පිළියමක් ලෙස කුඩා ප්‍රමාණවලින් දිනපතා විටින් විට ආහාර ලබා ගැනීම සිදු කළ හැකි ය.

කිරිදෙන මව්වරුන්

දරුවා ඉපදීමෙන් පසු මුල් මාස හය පුරා ම පෝෂණ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වනුයේ මව්කිරි මගිනි. එම නිසා මව ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගත යුතු ය. කිරිදෙන මව්වරුන් සාමාන්‍ය ආහාරයට අතිරේක ව ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතු අතර යකඩ සහ කැල්සියම් වැඩිපුර ආහාරයට එක් කර ගත යුතු ය. හාල්මැස්සන්, කිරි, පලතුරු ප්‍රමාණවත් තරම් ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු ය. එමෙන් ම දෛනික ව පරිභෝජනය කරන ජල ප්‍රමාණය ද වැඩි කළ යුතු ය.

රෝගීන්

රෝගී අවස්ථාවල දී ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය මනාව ක්‍රියාකිරීමටත්, රෝගයෙන් බිඳුණු පටක වර්ධනයටත් වැඩිපුර පෝෂණය අවශ්‍ය වේ. බොහෝ රෝගී අවස්ථාවල දී ආහාර ජීර්ණයට බාධා ඇති නොවේ. එම නිසා රෝගී අවස්ථාවල දී වැඩිපුර ආහාර ලබා දීම වැදගත් වේ. ඇතැම් රෝගීන්ට වඩාත් ම සුදුසු වන ආහාර පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් හෝ පෝෂණවේදියෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුතු ය. ආහාර ජීර්ණය හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්න ඇති රෝගීන්ට ආහාර ලබා දීමේ දී ප්‍රථමයෙන් ම ද්‍රව තත්වයේ සිට අර්ධ ඝන සහ ඝන තත්වය දක්වා ආහාර ලබා දීම ක්‍රමයෙන් සිදු කළ යුතු ය.

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය සමබර ආහාර වේලක් සකසා ගැනීමෙන් ඔවුන්ට ඇති වන පෝෂණ උග්‍රතාවන් මග හරවා ගත හැකි ය. ප්‍රෝටීන් ලබා ගැනීමේ දී ප්‍රෝටීන් බහුල ව ඇති ධාන්‍ය හා එළවළු භාවිත කළ හැකි ය. උදාහරණ ලෙස මුං, මෑ, කඩල, පරිප්පු, සෝයා බෝංචි ආදිය පරිභෝජනය කළ හැකි ය. ඇට ජාති සමඟ නිවුඩු සහල්, හතු භාවිත කළ යුතු ය. ශාක ආහාරවල යකඩ සහ කැල්සියම් ප්‍රමාණය සාපේක්ෂ ව අඩු ය. නමුත් ආහාර සඳහා වැඩිපුර තද කොළ පැහැති එළවළු, (නිවිති, මුකුණුවැන්න) මුං, මෑ වැනි දෑ ආහාරයට එක් කර ගැනීමත්, එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණය ඉහළ නංවන විටමින් C බහුල ව අඩංගු ආහාර එක් කර ගැනීමත් සුදුසු ය.

සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු ගුණාත්මක භාවයෙන් වැඩි ප්‍රෝටීන් ශීඝ්‍ර වර්ධනයට වඩාත් යෝග්‍ය වන බැවින් වයස අවුරුදු දහඅට වන තෙක් නිර්මාංශ නොවීම වැදගත් වේ. යම් හේතුවක් නිසා නිර්මාංශ අයෙකු නම් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සංයුතියේ ගුණාත්මක භාවය යම් පමණකින් හෝ වැඩි කර ගැනීම සඳහා මාෂ හෝග හා ධාන්‍ය වර්ග මිශ්‍රණයක් සහිත ආහාර ගැනීමට අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

විටමින් B₁₂ සංස්ලේෂණය කරනු ලබන්නේ සත්ව ආහාර මගින් පමණි. එම නිසා මෙවැනි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විටින් විට වෛද්‍ය උපදෙස් මත අමතර වශයෙන් ලබා ගත යුතු ය.

ක්‍රීඩකයින්

ක්‍රීඩකයින්, ක්‍රීඩාවේ ස්වභාවය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ වයස අනුව ආහාර වේල සකසා ගත යුතු ය. ක්‍රීඩා තරගයක් ආරම්භයේ දී, තරගය අතරතුර සහ අවසානයේ දී නිසි පරිදි ආහාර ගත යුතු ය. වෙළඳ පොලේ විවිධ නිර්දේශිත ආහාර තිබුණ ද වෛද්‍ය උපදේශයෙන් තොර ව ඒවා ආහාරයට ගැනීම සිදු කළ නොකළ යුතු ය. ක්‍රීඩා වාරවල දී ආහාර ගැනීම වැඩි කළ යුතු අතර ක්‍රීඩා සිදු නොකරන කාලවල දී අනවශ්‍ය ලෙස වැඩිපුර ආහාර ගැනීම සිදු නොකළ යුතු ය.

ආහාර ගැනීමෙන් පමණක් ම දක්ෂතාව වැඩි නොවේ. ඒ සඳහා නිසි පුහුණුවක් ද අවශ්‍ය වේ.



ක්‍රියාකාරකම

කිරිදෙන මවකට සහ දියවැඩියා රෝගියෙකුට දෛනික ව ගත යුතු ආහාර වට්ටෝරුව බැගින් සකස් කරන්න.

කාරාංශය

ශ්‍රී ලංකාවේ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිසි ලෙස නොලැබීම නිසා ඇති වන පෝෂණ ගැටලු දැකිය හැකි ය. මෙම තත්වයන් පුද්ගලයෙකුගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරන අතර එය පොදුවේ රටේ ආර්ථිකයට ද බලපායි. පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක හඳුනා ගැනීමෙන්, ඒවා වළක්වා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම මගින් පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගත හැකි ය. ඒ සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය ලබා දීමේ දී ශිෂ්‍යයින් තුළ ඇති දැනුම සහ ආකල්ප වැදගත් වේ. පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු තම ගෙවත්තේ ම වගා කර ගැනීම සහ දේශීය ආහාර භාවිතයට හුරු වීම මගින් බොහෝ පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගත හැකි ය. ආහාරවේල සකසා ගැනීමේ දී විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා කෙරෙහි ද විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු අතර ආහාර හා බැඳුණු දුර්මත ඉවත ලීමෙන් මනා පෝෂණ තත්වයක් ගොඩ නගා ගත හැකි ය.



අභ්‍යාස

1. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල ව දැකිය හැකි ප්‍රධාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා රෝග දෙකක් නම් කරන්න.
2. පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් නම් කරන්න.
3. මන්දපෝෂණයේ අහිතකර බලපෑම් තුනක් ලියා දක්වන්න.
4. යකඩ උග්‍රතාව අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග හතරක් ලියන්න.
5. ඔබට නිවසේ දී ආහාර සුරක්ෂිත ව පරිභෝජනය කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.