

# 03 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ආහාර පරිභෝජනය කරමු

මෙම පාඩමෙන් හික්ෂුන් වහන්සේලාට තම දන වෙල සකසා ගැනීමේ දී යහපත් පෝෂණයට ඇති වන බාධා, ආහාර නරක් වීම, ආහාර නරක් වන අවස්ථා, නරක් වූ හා නරක් නොවූ ආහාර හඳුනා ගන්නා ආකාරය, සුදුසු පරිදි ආහාර ගබඩා කිරීම, පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල්තබා ගැනීම, පාරම්පරික ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු, විවිධ පෝෂණ අවශ්‍යතා, දේශීය ආහාර සංස්කෘතියේ වැදගත්කම, පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීම, ආහාර පිළිබඳ දුර්මත හා සංස සමාජයේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෝෂණ උපාය මාර්ග පිළිබඳ උගෙනීමට අවස්ථාව ලැබේ.



රූපය 3.1 ▶ පෝෂ්‍යදායී ආහාර

## 3.1 පවුලේ පෝෂණය

'එකතාමකිං සබ්බේ සත්තා ආහාරට්ඨිතිකා' යනු බුද්ධ දේශනාවයි. එනම් ලෝකයේ සියලුම ජීවීන් ආහාර පරිභෝජනය කරයි යන්න ය. ලොව වෙසෙන අනෙකුත් ජීවීන්ට සාපේක්ෂව මිනිසාගේ ආහාර පරිභෝජන රටාව විශේෂ වේ. පුරාතන ශ්‍රී ලංකාවේ බෙහෙවින් නිරෝගී ජනකොටසක් සිටිය ද වර්තමානයේ පරිසර දූෂණයන් ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා විවිධ රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතයන් සිදු වන හෙයින් වත්මන් සමාජය තුළ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය

පිරිහුණ ජනතාවක් දැකිය හැකි ය. එබැවින් හික්ෂුන් වහන්සේලාට ද එම ආහාර රටාවට අනුගත වීමට සිදුවී ඇත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදළ විනය තුළ හික්ෂුන් වහන්සේ උදෙසා වටිනා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපදාවක් ද ප්‍රතිකර්මවේදයක් ද පෙන්වා දුන්හ.

සෑම පුද්ගලයෙකුට ම එදිනෙදා කාර්ය සිදුකර ගැනීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. එම ශක්තිය ආහාරවලින් ලබා ගනී. අප ගන්නා ආහාර ශරීරය තුළ දී විවිධ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා මගින් ශක්තිය බවට පෙරළෙන අතර ඒවා විවිධ ජීව ක්‍රියාවලි සඳහා යොදා ගනියි.

අප ගන්නා ආහාර ශරීරයට වැදගත්වන ආකාරය පහත සඳහන් වේ.

- ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට
- අලුත් සෛල හා පටක වර්ධනයට මෙන් ම අලුත්වැඩියාවට
- ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට
- වලනය වීමට හා වැඩ කිරීමට
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ යහපැවැත්මට
- විවිධ සුව නිෂ්පාදනයට

බහුල වශයෙන් අපථා ආහාර රටාවන්ට හුරුපුරුදු වූ වර්තමාන සමාජය නිවැරදි ආහාරපාන භාවිතයට හුරු කරවීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් වී ඇති හෙයින් ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට ඇතිවන හානි පිළිබඳව අධ්‍යයනය කළ යුතුව ඇත.

### 3.1.1 ආහාර හරක් වීම පෝෂණයට බලපාන ආකාරය

ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත්වීම ආහාර නරක්වීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

පහත සඳහන් ලක්ෂණ එකක් හෝ කිහිපයක් හෝ සහිත වූ විට ආහාරයක් නරක් වී ඇති බව පැහැදිලි වේ. එවැනි ලක්ෂණ සහිත සියලු ම ආහාරවල අපේක්ෂිත පෝෂණ ගුණය හීන වී ඇති අතර ඒවා පරිභෝජනය කිරීමෙන් විවිධ රෝගවලට හාජනය විය හැකි ය.

- දුගඳ හැමීම
- රස වෙනස්වීම
- දැඩි භාවය සහිත ආහාර මෘදු වීම
- මෘදුභාවය සහිත ආහාර වියළී දැඩි වීම
- පණුවන් සහ කෘමීන් සිටීම (ගුල්ලන්, කුහුඹුවන් ආදී)
- දුච්ඡාස්වභාවය වෙනස් වීම (නානු ඇදීම)
- පැහැය වෙනස් වී තිබීම
- ආහාර ඇසුරුම පිම්බී, හැකිලී, හැඩය වෙනස් වී හෝ කල් ඉකුත් වී තිබීම

ආහාරයක් නරක් වීමේ දී එහි පෝෂණ ගුණය හානි වීම සහ බැක්ටීරියා, දිලීර ආදී ක්ෂුද්‍රජීවීන් වර්ධනය වී සිටිනු දැකිය හැකි ය. එවැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් උදරාබාධ, වමනය, පාචනය ආදී රෝග ඇති විය හැකි ය. සමහර අවස්ථාවල දී මරණය පවා ඇතිවිය හැකි ය.

මෙසේ ආහාර නරක් වන අවස්ථා සහ පෝෂණයට හානි වන අවස්ථා පහත සඳහන් පරිදි පෙළගැස්විය හැකි ය.

- ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී (ගොවිබිම් තුළ දී හා කර්මාන්තශාලා තුළ දී)
- ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී
- ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී
- ආහාර වෙළඳුම් කිරීමේ දී
- ආහාර සැකසීමේ දී හෙවත් පිළියෙල කිරීමේ දී
- ආහාර පරිභෝජනයේ දී

### ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

ගොවිබිම් තුළ දී ද කර්මාන්තශාලා තුළ දී ද ආහාරවල පෝෂණ තත්ත්වයට හානි ඇතිවිය හැකි ය.

#### ගොවිබිම් තුළ දී සිදුවන හානි

- එළඳව නෙළීමට ආසන්න කාලයේ දී පොහොර සහ පළිබෝධ නාශක අධික ලෙස යෙදීම නිසා රසායනික ද්‍රව්‍ය කොටසක් ආහාරයට උරා ගැනීම
- මලකඩ සහිත අපිරිසිදු ගොවි උපකරණවලින් අස්වනු නෙළීම
- කෘමීන්, පක්ෂීන්, ලේනුන්, මීයන්, පණුවන් වැනි සතුන්ගෙන් හානි සිදු වීම
- බැර ලෝහ ඇතුළු රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාරයේ එක්රැස් වීම
- අස්වනු නෙලීමේ දී යාන්ත්‍රික හානිවලට ගොදුරු වීම
- කිරි දෙවීමේ දී අපද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර වීම



රූපය 3.2 ▶▶ පළිබෝධ නාශක යෙදීම

**කර්මාන්තශාලාව තුළ දී සිදුවන හානි**

- අපිරිසිදු තත්ත්වයේ ඇති අමුද්‍රව්‍ය භාවිතය
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ අපිරිසිදුකම
- කෘත්‍රීම රසකාරක, වර්ණකාරක හා කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියකින් තොරව භාවිත කිරීම
- සේවක සේවිකාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර ඇසුරුම් භාවිත කිරීම



රූපය 3.3 ▶ නිෂ්පාදන පරිසරයේ අපිරිසිදුකම

**ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි**

- ආහාර ඇසිරීමේ දී, පැටවීමේ දී හා බැමේ දී සුදුසු ක්‍රමවේද යොදා නොගැනීමෙන් ආහාර තැළීම, පොඩිවීම හා සිරීම
  - උෂ්ණත්වය, තෙතමනය වැනි සාධක ප්‍රශස්ත තත්ත්වයේ පවත්වා නොගැනීමෙන් ආහාර නරක් වීම හා පෝෂණ අගය විනාශ වීම
- උදා :- යෝගට්, මිකිරි, මාළු, මස්, එළවළු, පලතුරු යනාදිය



රූපය 3.4 ▶ ආහාර තැළීම, පොඩිවීම

- ආහාර නිවැරදිව ආවරණය නොකිරීම මගින් විවිධ ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය (දූවිලි, රොඩු, වැලි) එකතු වීම සිදුවිය හැකි ය.



## ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, ආදී සතුන් (මීයන් වැනි) නිසා ආහාර නරක් වීම හා අපතේ යාම
- දිලීර හා බැක්ටීරියා හානිවලට ලක්වීම
- ගබඩා කිරීමේ අපරික්ෂාකාරී බව නිසා ආහාර කල් ඉකුත් වී අපතේ යෑම
- ආහාර වර්ගයට ගැලපෙන උෂ්ණත්වය ගබඩා කිරීමේ දී පවත්වා නොගැනීම
- ගබඩා කිරීමේ දී කල්තබා ගැනීමට යොදන රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක තත්ත්වය හීනවීම



රූපය 3.5 ▶▶ කෘමීන්ගෙන් හානි සිදු වීම

## ආහාර අලෙවි කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

- පිරිසිදු ආහාර ද්‍රව්‍යවලට වෙනත් අපද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම
  - උදා :-
  - මිරිස් කුඩුවලට පිටි හෝ ගඩොල් කුඩු මිශ්‍ර කිරීම
  - ගම්මිරිස් ඇටවලට පැපොල් ඇට මිශ්‍ර කිරීම
  - සහල්වලට වී පොතු මිශ්‍ර කිරීම
- සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ගැනීම සඳහා අනුමත නොකළ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම



රූපය 3.6 ▶▶ වෙනත් ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම

- උදා :- පලතුරු කල් තබා ගැනීමේ දී
  - කල් ඉකුත් වූ ආහාරවල ලේබල් ඉවත්කර නව ලේබල් අලවා ඒවා නව නිෂ්පාදන සමඟ මිශ්‍ර කර අලෙවි කිරීම
  - නැවුම් එළවළු, පලතුරු සමඟ නරක් වූ එළවළු, පලතුරු මිශ්‍රකර විකිණීම
  - ආහාරයට නුසුදුසු තත්ත්වයේ අමුද්‍රව්‍ය යොදාගෙන ආහාර ප්‍රතිසැකසුම් කිරීම



රූපය 3.7 ▶▶ රසායන ද්‍රව්‍ය විදීම

## ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

- ආහාරය අධික උෂ්ණත්වවලට භාජනය කිරීම  
උදා :- එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග
- කල් ඉකුත් වූ, සතුන් සපා දූමු, පළඳු වූ, පුස් බැඳුණු හෝ කුහුඹුවන් සහිත නරක් වූ ආහාර භාවිත කිරීම
- සුරතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙළ කරන අවස්ථාවල ළඟ තබා ගැනීමෙන් ඔවුන්ගේ කෙළ, රෝම ආදිය ආහාරවලට එකතු වීම
- අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ දී එකතු වීම  
උදා :- බිත්තර නොසෝදා ගැනීමෙන් විෂබීජ ආහාරයට එකතු වීම, මැස්සන් මගින් විෂබීජ එකතු වීම
- ජලයේ වැඩි වේලාවක් සේදීම නිසා පෝෂණ ද්‍රව්‍ය ඉවත් වීම  
උදා :- නිවුඩ්‍රි සහල් හා මාළු වර්ග සේදීම
- එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීම
- ආහාර පිසීමේ දී නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය නොකිරීම  
උදා :- මඤ්ඤෙක්කා පියන වසා තැම්බීම
- නිවුඩ්‍රි සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්වන තෙක් සහල් පැහීම හා සේදීම
- ආහාර වර්ගයට නොගැළපෙන බඳුන් භාවිතය  
උදා :- ඇලුමිනියම් බඳුන්වල අවිචාරු දැමීම
- ආහාර සකසන අය පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා නොගැනීම
- කෘත්‍රිම රසකාරක හා වර්ණකාරක නිර්දේශිත සීමාවන් ඉක්මවා ආහාර සඳහා යොදා ගැනීම  
උදා :- මොනෝ සෝඩියම් ග්ලූටමේට් (MSG) වැනි



රූපය 3.8 ► පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම

## ආහාර පරිභෝජනයේ දී පෝෂණ ගුණයට සිදුවන හානි

- නැවුම් එළවළු හා පලතුරු තෝරා නොගැනීම
- පමණ ඉක්මවා ආහාර ගැනීම හෝ ආහාරයෙන් පසු ජලය වැඩිපුර පානය කිරීම
- අමුචෙන් ආහාරයට ගතහැකි එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට නොගැනීම



රූපය 3.9 ►► නැවුම් එළවළු හා පලතුරු තෝරා ගැනීම

- ආහාර පිසීමෙන් පසු නියමිත කාලය තුළ පරිභෝජනයට නොගැනීම
- පෝෂක අවශෝෂණයට හානි කෙරෙන සංසටක ඇතුළත් ද්‍රව්‍ය ආහාර සමග භාවිත කිරීම

උදා :- ප්‍රධාන ආහාර වේලක් ආසන්නයේ තේ, කෝපි යනාදිය පානය කිරීම නිසා යකඩ අවශෝෂණයට බාධා ඇතිවේ.

නරක් වූ හෝ පෝෂණ ගුණය වෙනස් වූ ආහාර භාවිතයෙන් ඇතිවිය හැකි අයහපත් ප්‍රතිඵල කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- උදරාබාධ ඇතිවීම  
උදා :- පාචනය, ඔක්කාරය, මලබද්ධය, ආහාර අරුචිය, බඩ පිපීම
- කැසීම, සමේ බිබිලි ඇතිවීම, හතිය/ඇදුම වැනි අසාත්මිකතා
- රුධිරයට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වීම මගින් ඇතැම් විට මරණය වුව ද ඇතිවිය හැකි ය.
- ආහාර මගින් සෞඛ්‍ය ජීවිත ශරීරගත වීම නිසා උණසන්නිපාතය, කොලරාව, පාචනය, සෛංගමාලය වැනි රෝග ඇති වීම
- පණු රෝග සෑදීම  
උදා :- වට පණු, පටි පණු ආදී



රූපය 3.10 ►► සමේ බිබිලි ඇතිවීම



නරක්වූ ආහාර පරිභෝජනයෙන් ඇතිවන රෝගී තත්ත්ව පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර පොත් පිටවක් සකස් කරන්න.

### 3.1.2 පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර හඳුනා ගැනීම

පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාරවල පහත සඳහන් ලක්ෂණ දැක ගත හැකි ය.

- ආහාරයට ආවේනික බාහිර පෙනුම පැවතීම  
උදා :- රස, සුවඳ, වර්ණය
- ඇසුරුම තැළී, පොඩිවී, පිම්බී නොතිබීම සහ පළඳු වී නොතිබීම
- සතුන් හානි නොකළ, පළඳු නොවූ ඒවා වීම
- නිෂ්පාදිත දිනය සඳහන් වීම හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ඉක්මවා නොතිබීම

නිෂ්පාදිත ආහාරයක් පරිභෝජනය සඳහා තෝරා ගැනීමේ දී එහි ඇසුරුම් ලේබලය පරීක්ෂා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එහි පහත සඳහන් කරුණු සියල්ල අන්තර්ගත විය යුතු ය.

- නිෂ්පාදිත දිනය
- කල් ඉකුත් වන දිනය
- ශුද්ධ බර
- මිල
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- එකතු කරන ලද අමතර ද්‍රව්‍ය
- තත්ත්ව සහතිකය
- නිෂ්පාදිත ද්‍රව්‍යයේ නම
- නිෂ්පාදකයාගේ නම



රූපය 3.11 ►► ආහාරයක ලේබලයක දැක්වෙන තොරතුරු



## 3.2 පෝෂණ ගුණය සුරැකෙන පරිදි ආහාර පිළියෙල කිරීම සහ කල්තබා ගැනීම

ආහාර ප්‍රධාන වශයෙන් ලබා ගනු ලබන්නේ හෝග වගාවෙන් හා සත්ව පාලනයෙනි. එබැවින් සමහර ආහාර අවුරුද්දේ සෑම කාලයක ම ලබා ගත නොහැකි ය. උදා :- රඹුටන්, මැංගුස් ආදී

කාලයකට පමණක් සීමාවූ සහ අතිරික්ත නිෂ්පාදනයක් සහිත ආහාර සඳහා සුදුසු කල්තබා ගැනීමේ උපක්‍රම යෙදීමෙන් වසර පුරා ම එම ආහාර පරිභෝජනය කළ හැකි වේ.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී හා කල්තබා ගැනීමේ දී එහි පෝෂණ ගුණය සුරැකෙන පරිදි කල්තබා ගැනීමට අවධානය යොමුකළ යුතු ය. තාක්ෂණය වැඩි දියුණු වීමත් සමඟ ආහාර කල්තබා ගැනීමේ ක්‍රම නවීකරණය විය. එබැවින් ආහාර ඉතා දිගු කාලයක් තරක් නොවී කල්තබා ගැනීමට වර්තමානයේ දී හැකිවී ඇත.

### 3.2.1 ආහාරයක පෝෂණ ගුණය වැඩි කරගත හැකි ආකාර

- අමුචෙන් ගතහැකි ආහාර අමුචෙන් ගැනීම  
 උදා :- ගොටුකොළ, කරට්, පිපිඤ්ඤා, පතෝල, බීට්, සලාද කොළ, මුරුංගා දළ, කරපිංචා දළ සම්බෝල සහ සලාද වශයෙන්
- මිශ්‍ර ආහාර ලෙස  
 උදා :- හත්මාලුව, ලබු කිරිබත්, මිශ්‍ර පලා මැල්ලුම, පලතුරු සලාදය, එළවළු සලාදය, මිශ්‍ර බීම වර්ග, මුං කිරිබත්, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යංජනය, කොළ කැඳ
- විවිධ පෝෂක ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කර ගැනීම  
 උදා :- ආහාරය පිළියෙල කර ලිපෙන් බාගත් පසු දෙහි සහ අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු එකතු කිරීම, උම්බලකඩ මිශ්‍ර කිරීම, පොල් එකතු කිරීම



ඔබගේ වැඩිහිටියන්ගෙන් විමසා අතීතයේ මිශ්‍ර ආහාර ලෙස සැකසූ ආහාර වට්ටෝරු කිහිපයක තොරතුරු රැස් කර, පන්තිකාමරයේ දී ඉදිරිපත් කරන්න.

### 3.2.2 ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම

ආහාර බහුල වූ විට පරිභෝජනයට ගෙන ඉතිරි වන අතිරික්තය පෝෂණ ගුණයද ආරක්‍ෂා කර ගනිමින් ආහාර හිඟ කාලවල දී ප්‍රයෝජනයට තබා ගැනීම සිදු කෙරේ. එලෙස ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම කිහිපයක් 3.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

3.1 වගුව - ආහාර කල්තබා ගන්නා ක්‍රම කිහිපයක්

කල්තබා ගන්නා ක්‍රමය	කල්තබා ගන්නා ආහාර
වියළීම - (ගිනි තාපයෙන්, පෝරණුවල බහා, හිරු රශ්මියෙන්)	මාළු, කරවල, එළවළු, දෙල්, අටුකොස්, මිරිස්, කරවිල, කොස් ඇට, කොස් මදුළු, මඤ්ඤෙක්කා පෙති, දෙහි (ලුණු දෙහි), කපාපු පොල්
සීනි දැමීම (සීනි උණුකර දැමීමෙන්)	ජෑම් වර්ග, වටිනි, පුහුල්දෝසි, කැවුම්, හකුරු, පලතුරු බීම
ශීත කිරීම (ශීතකරණ භාවිතය)	කිරි, එළවළු, පලතුරු, මාළු, මස්, මාගරන්, චීස්, යෝගට්
ලුණු දැමීම (කැට හෝ කුඩු ලෙස)	ලුණුදෙහි, අඹ, මාළු (ජාඩ්), බිලිං, වැල්නෙල්ලි
ඇඹුල් එකතු කිරීම (විනාකිරි, දෙහි)	පොලොස් අච්චාරු, බටු මෝජු, මැලේ අච්චාරු, ගස්ලබු අච්චාරු, මාළු ඇඹුල් තියල්, ලුණුදෙහි
ටින් කිරීම (පිසීමට සුදනම් කළ හෝ පිසූ ආහාර ටින්වල ඇසිරීම)	මාළු, මස්, පලතුරු, කිරි වර්ග, පොල් කිරි, සකසන ලද එළවළු, පොල්
විසිරි වියලනය (යන්ත්‍ර මගින් විජලනය කිරීම)	පිටිකළ පොල්කිරි, කිරි පිටි
රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම	කෝඩියල්, ජෑම්, වටිනි, සෝස් වර්ග
පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුහරණය	දියර කිරි, කල්කිරි
වැලි යට තැබීම	දෙහි, කොස් ඇට, මඤ්ඤෙක්කා අල
දුම් ගැසීම (මුළුතැන්ගෙයි හෝ දුම්කුට්ටිවලින්)	මස් වර්ග, කරවල, කොස් මදුළු, ගොරකා
පිසීම	මාළු ඇඹුල් තියල්, බැදුම්, බටුමෝජු
මී පැණිවල බහා තැබීම	මස්, පලතුරු, කැවුම්
විශේෂ ඇසිරීම් ක්‍රම මගින් (පුවක්, කෙසෙල්, පිදුරු ගස් වැනි පත්‍රවලින් ආවරණය කිරීම)	හකුරු, පැණිමුල් (පුවක් කොළ පතෙහි)

### 3.2.3 ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ පාරම්පරික ක්‍රම

ආහාරයක පෝෂණ තත්ත්වය වැඩි වන ආකාරයටත් පෝෂණ ගුණය වෙනස් නොවන ආකාරයටත් ආහාර සකසා ගැනීමට අපගේ මුතුන් මිත්තන් පුරුදු වී සිටි බවට සාක්ෂි ඇත. වැඩි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර ඉතා ආරක්ෂිතව තම ගෙවත්තේ වගාකර ගැනීම ද සිදුකර ඇත. ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමේ ක්‍රමෝපාය කිහිපයක් 3.2 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

3.2 වගුව - ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩිකර ගැනීමේ ක්‍රමෝපාය කිහිපයක්

ක්‍රමෝපාය	අරමුණ
බත්, දෙල්, මඤ්ඤාක්කා පිසීමේ දී මුරුංගා කොළ, වැල් නිවිති කොළ, රම්ප කොළ එකතු කිරීම	රස සහ පෝෂණය වැඩි වීම
හත්මාලුව සැකසීම	රස සහ පෝෂණය වැඩි වීම
තැම්බුම් හොඳි සැකසීම	උදරාබාධ සඳහා ආහාර රුචිය වැඩි කිරීම පණු රෝග සමනය කිරීම
කලවම් පලා මැල්ලුම්	රස සහ පෝෂණය වැඩි වීම
එළවළු සුප්	ජීරණයට පහසු වීම පෝෂ්‍යදායක වීම, ආහාර අරුචිය වැළැක්වීම
මුරුංගා කොළ මැල්ලුම	වැඩි විටමින් ප්‍රමාණයක් හා වෙනත් පෝෂක ලබා ගැනීම
තැම්බු සහල් භාවිතය	කැකුළු සහල්වලට වඩා වැඩි පෝෂණ ගුණයකින් යුක්ත වීම
කැඳ වර්ග සැකසීම (ලුණු කැඳ, බැඳිහාල් කැඳ, කොළ කැඳ, කුරක්කන් කැඳ)	විවිධ රෝග සුවවීම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් ලෙස
කුළුබඩු භාවිත කිරීම (ඉගුරු, කහ, ගම්මිරිස්, ගොරකා කොත්තමල්ලි, සුදුරු, කරපිංවා, එනසාල්, කරාබුනැටි)	කෘත්‍රිම නොවන හෙයින් ජීරණ පද්ධතියට ඉතා හිතකර වීම හා ඖෂධීය ගුණ සහිත වීම



## බඹේ අවන්තරු දැනුවට

### ආහාර සපයන උල්පතක් බඳු කොස්

අපේ ප්‍රධාන ආහාරය වන බත් හැරුණු විට දෙවෙනි බත ලෙස “කොස්” හැඳින්විය හැකි ය. පෝෂණ අවශ්‍යතා රාශියක් සපුරන කොස් කාර්යක්ෂම නිරෝගී දිවියකට ඉතා ම හොඳ ආහාරයක් වේ.

කොස් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, විටමින්, ඛනිජ ලවණ කොටස් මෙන් ම තන්තුමය ආදියෙන් ද සමන්විත ය.



- පොළොස් ගැට ව්‍යාංජනයක් ලෙස හෝ තම්බා ලුණු දමා ආහාරයට ගැනීම, ගර්භිණී මවුවරුන්ට මෙන්ම කිරි දෙන මවුවරුන්ට සුදුසු ආහාරයකි. ආහාර රුචිය වර්ධනය කරයි.

- වරකා ගුණදයක වන්නේ එහි විටමින් A බහුලව ඇති බැවිනි. ඉදුණු කොස්වල පාක්ටෝස් හා සුක්‍රෝස් අඩංගුවේ.



- තන්තුමය කොටස් ඇති නිසා මලබද්ධයෙන් පෙළෙන රෝගීන්ට කොස් ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමෙන් ඉන් මිදීමට හැකියාව ලැබේ.

- “කොස්” පිටි අධික ආහාරයක් ලෙස ප්‍රසිද්ධ වුවත් මෙහි පොටෑසියම් හා විටමින් C හොඳින් ම අඩංගු වේ. පොටෑසියම් හා විටමින් C රුධිර පීඩනය ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂක දෙකකි.

- කැල්සියම් හා මැග්නීසියම් ද මෙහි අඩංගු ය. මාංශ පේශි වර්ධනයට මෙම පෝෂක ඉතා වැදගත් වේ.

- කොස් ඇටයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, කෙදි, A, B සහ C වැනි විටමින්, කැල්සියම්, සින්ක් හා පොස්ෆරස් වැනි ධනිජ ලවණ රැසක් ද අඩංගු වේ. පිළිකා නාශක ගුණයක් ඇති, අධික රුධිර පීඩනය වලක්වන, තාරුණ්‍යය සුරකින, ආමාශ ක්‍රමවල වලක්වාලන ආගන්තුක නියුට්‍රියන්ට්ස් (Phytonutrients) නම් අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක මෙහි අඩංගු ය.
- කොස් ප්‍රතිමක්සිකාරක ගුණය සපිරි ආහාරයකි.



### 3.3 පෝෂණයේ විවිධ අවස්ථා

ජීවිතයේ විවිධ අවධිවල දී අවශ්‍ය ආහාර වර්ග හා ප්‍රමාණ වෙනස් වේ. මිනිසාට ඒ ඒ අවධිවල පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස්වීම පහත සඳහන් පරිදි වර්ගකර දැක්විය හැකි ය.

- වයස් මට්ටම අනුව
- ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය අනුව
- ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා අනුව
- ශාකමය ආහාර පමණක් ගැනීම අනුව

#### 3.3.1 වයස් මට්ටම අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා

මානව පෝෂණ අවශ්‍යතා ජීවන අවධිය අනුව සුවිශේෂී ලෙස වෙනස් වේ. එක් එක් අවධියේ කායික හා සෞඛ්‍යමය අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වේලද වෙන් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

#### ළදරු අවධියේ දී පෝෂණ අවශ්‍යතා

ළදරු අවධිය පහත සඳහන් පරිදි ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකි ය.

- ළදරු අවධිය
- නවජ අවධිය (උපතේ සිට වයස මාස එකක් දක්වා)
- පසු ළදරු අවධිය - ඉපදී වයස අවුරුදු එකක් වනතුරු



රූපය 3.12 ▶▶ පසු ළදරු අවධිය



දරුවා බිහි වී මුල් මාස හය(6) මව්කිරිවලින් පමණක් පෝෂණය ලබයි. මෙම සේවය සඳහා මව මනා පෝෂණයකින් සිටිය යුතු ය. පළමු වසර දෙක තුළ දරුවාගේ මොළය, අස්ථි, පේශි, අභ්‍යන්තර පටක ආදියේ ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්වයි. ඒ සඳහා මනා පෝෂක වූ ප්‍රෝටීන, කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ලිපිඩ ද ක්‍ෂුද්‍ර පෝෂක වන කැල්සියම්, යකඩ, විටමින් ආදිය අත්‍යවශ්‍ය වේ. වසර දෙකක් පමණ මව්කිරි දීම සුදුසු වුවත් දරුවාට වයස මාස හයක් පමණ වූ පසු මව්කිරි සමඟ අමතර ආහාර ලබා දේ.

බත්, මුං ඇට, කවිපි, කඩල, පලා වර්ග, මාළු, මස්, කිරි, බිත්තර, පලතුරු, තෙල්, බටර්, මාගරින් ආදිය ද ඒවා මිශ්‍ර කර ක්‍රමානුකූලව මිශ්‍ර බත ද ලබා දිය හැකි ය.

දරු ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ පිරිසිදුකම හා නැවුම් බව පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. එසේ ම ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී උපකරණවල පිරිසිදුකම ගැන සැලකිලිමත් වීම ද වැදගත් වේ.

**ළමා වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා**

වයස අවුරුදු එකේ සිට දහය දක්වා කාලයයි. මෙම කාලයේ ගැහැණු හා පිරිමි ළමයින්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සමාන වුව ද, වයස හා වර්ධනය ද ක්‍රියාශීලිත්වය අනුව ද පෝෂණ ආහාර අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.



රූපය 3.13 ▶ ළමා විය

නිතර පොත්පත් කියවන ළමයෙකුට වඩා මලල ක්‍රීඩාවෙහි නිරත ළමයෙකුට ශක්තිජනක ආහාර අවශ්‍යතාව වැඩි ය. නිවැරදි පෝෂණයක් ලබා දීමෙන් ළමා වියේ දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් වේ. එසේ නොවුවහොත් ළමා මන්දපෝෂණය ඇති වේ.

ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකට අමතරව කෙටි ආහාර වේල් දෙකක් හෝ තුනක් ලබා දිය යුතු වේ. වැරදි පෝෂණ රටාවක් මගින් දියවැඩියාව, ස්පූලතාව, පිළිකා ඇති වන බව සොයා ගෙන ඇත. මෙවැනි දෑ සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් තුළින් වලක්වා ගත හැකි ය.

**නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා**

වයස අවුරුදු 11 සිට 16 දක්වා ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ ශීඝ්‍ර වර්ධන කාලයයි. මේ කාලයේ ශාරීරික හා මානසික වෙනස්වීම් වැඩි ය. නව යොවුන් විය ලෙස හඳුන්වන මෙම කාලයේ වැඩිපුර ආහාර අවශ්‍ය වීම සාමාන්‍ය ලක්ෂණයයි. පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේල් ලබා දීම තුළින් ශාරීරික, මානසික, චිත්තවේගික හා ආධ්‍යාත්මික සමබරතාව ඇති කර විය හැකි ය. ප්‍රෝටීන, යකඩ, අයඩින්, කැල්සියම්, විටමින් D ආදිය හා ෆෝලික් අම්ලය වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. ළමුන් වැඩිවියට පැමිණීම මෙම වයසේ දී ආරම්භ වේ.

වයස අවුරුදු 16 සිට 19 දක්වා කාලයේ දී ද ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනයක් සිදු වේ. වැඩිවියට පැමිණෙන ගැහැණු හා පිරිමි ළමුන්ගේ වේගවත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරිත්වයට සහ ක්‍රියාශීලි භාවය රැක ගැනීම සඳහා සමබර ආහාර වේලක් මෙම කාලයේ ද අවශ්‍ය වේ.

ශීඝ්‍ර ශරීර වර්ධනයට වැඩිපුර ප්‍රෝටීන ද වේගවත් අස්ථි වර්ධනයට වැඩිපුර කැල්සියම්, යකඩ, අයඩින් හා විටමින් වර්ග ද අවශ්‍ය වේ. පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශි වර්ධනයටත් ගැහැණු දරුවන්ගේ ඔසප් වීම මගින් රුධිරය පිටවීම නිසා ඇතිවිය හැකි නිරක්තිය වලක්වා ගැනීමටත් මනා පෝෂණයක් ලැබීම අත්‍යවශ්‍ය ය.

යොවුන් වියේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් ඇති විය හැකි ය. ඒවායින් ඉතා අයහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දේ. එවැනි වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- උදෑසන ආහාර වේල අතපසු කිරීම
- ඝෂණික ආහාර ගැනීමට නැඹුරු වීම
- පැණි බීම වර්ග ගැනීමට නැඹුරු වීම



රූපය 3.14 ▶▶ කරුණ වියේ දරුවන්

### කරුණ හා මැදිවියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු 20 සිට 39 දක්වා කරුණ විය ලෙස ද අවුරුදු 40 සිට 59 දක්වා මැදිවිය ලෙස ද හඳුන්වන බව අපි දනිමු. මෙය පුද්ගලයෙකුගේ මේරූ අවධියක් බැවින් වැඩිහිටි අවධිය ලෙස ද හඳුන්වයි.

ගැහැණු පිරිමි දෙපිරිසට ම කය වෙහෙසා වැඩ කළ යුතු බැවින් යෙදෙන කාර්ය අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.

මෙම අවධියේ දී පුද්ගලයාගේ ක්‍රියාශීලිත්වය අනුව ශක්ති අවශ්‍යතාවට සරිලන පෝෂණයක් ආහාර මගින් ලබා ගත යුතු වේ.

- අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීමට අමතර කැල්සියම් හා විටමින් A අඩංගු ආහාර ද,
- පටක අලුත්වැඩියාවටත් ප්‍රතිශක්තිය පවත්වා ගැනීමටත් ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර ද,
- රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට විටමින් හා ඛනිජ ලවණ බහුල ආරක්ෂක ආහාර ද,
- ජීරණ පද්ධතියේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය තන්තු බහුල ආහාර ද වැඩිපුර ජලය පානය ද මෙම අවධියේ වැදගත් වේ.

මෙම අවධියේ දී පහත සඳහන් වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීමෙන් අහිතකර තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය. විශේෂයෙන් ම බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීම සඳහා යහපත් පෝෂණ පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතු ය.

- අධික සීනි සහිත ආහාර ගැනීම දියවැඩියා රෝගයට ද
- අධික ලුණු සහිත ආහාර ගැනීම හෘදයාබාධ හා අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවීමට ද
- අධික මේදය සහ තෙල් සහිත ආහාර හෘදයාබාධ ඇතිවීම, කොලෙස්ටරෝල් ඇති වීම සහ ස්පූලතාව ඇති වීමට ද
- පිටි සහිත ආහාර අධිකව ගැනීම ස්පූලතාව, දියවැඩියාව හා හෘදයාබාධවලට ද හේතු වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් ව්‍යායාමවල යෙදීම මෙම අවධියේ අත්‍යවශ්‍ය වේ.



දානමය පුත්‍රය කිරීමක දී හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් විසින් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කර පුවත්පතකට ලිපියක් සකස් කරන්න.

### වැඩිහිටි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු 59න් පසුව ඵලඹෙන අවධියයි. මේ අවධියේ දී වර්ධනයක් සිදු නොවන හෙයින් කායික නිරෝගී බව පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතු ය.

#### 3.3 වගුව - වැඩිහිටි විශේෂ පෝෂණය පිළිබඳ වැදගත් කරුණු

පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථා	නොසැලකිලිමත් වීම මගින් මුහුණ දීමට සිදුවන තත්ත්ව
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ශක්ති ජනක ආහාර හා රුචිය වැඩි වන ආහාර ගැනීම</li> <li>• තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම හා ජලය පානය වැඩි කිරීම</li> <li>• සරල ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර සහ ජීරණය පහසු කරන ඵලවඵ, පලතුරු වැඩියෙන් ගැනීම</li> <li>• සීනි, ලුණු හා තෙල් බහුල ආහාර පාලනය කිරීම</li> <li>• කැලරි අඩු ආහාර ගැනීම</li> <li>• රෝගී තත්ත්ව ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර වේලේ සකසා ගැනීම</li> <li>• වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ව්‍යායාමවල නිරත වීම</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර රුචිය අඩු වීම</li> <li>• ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම</li> <li>• ආහාර ජීරණය දුර්වල වීම</li> <li>• මල බද්ධය නිසා අර්ශස් වැනි රෝග ඇති වීම</li> <li>• දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝග ඇති වීම</li> <li>• අධිකව ස්පූල වීම හෝ කාශ වී ශක්තිය අඩු වීම</li> <li>• රුධිර පීඩනය වෙනස්වීම</li> <li>• අංශභාගය වැනි රෝග වැළඳීම</li> <li>• අස්ථි දුර්වල වීම</li> <li>• ස්නායු ආබාධ ඇති වීම</li> </ul>

### 3.3.2 ජීවිත අවශ්‍යතාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ අවශ්‍යතා

පහත සඳහන් ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී පෝෂණ අවශ්‍යතා ද විවිධ වේ.

- ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය
- ගැබ්නී මව්වරු හා කිරිදෙන මව්වරු
- ක්‍රීඩකයින්
- රෝගීන්

#### ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය

මෙය ආහාර පුරුදුවල විශේෂිත අවස්ථාවකි. ශාක ආහාර ලබා ගැනීමේ දී සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමට විශේෂ උත්සාහයක නිරත විය යුතු ය. වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් පමණක් නොව ශරීරයට අවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල, යකඩ සහ කැල්සියම් වැනි විටමින්වල අවශ්‍යතාව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය ඇතැම් ඇමයිනෝ අම්ල ශාකමය මූලාශ්‍රවලින් පමණක් ලබාගත නොහැකි බව මෙහි දී අවධානයට යොමු විය යුතු වේ. එමෙන් ම සිරුරට අවශ්‍ය යකඩ ඇතුළු ඇතැම් ඛනිජ ලවණ ද විටමින් ද ශාක ආහාර මූලාශ්‍රවලින් ලබා ගැනීමේ දී වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.



පැවරුම

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා පුද්ගලයෙකුට ලබා දිය හැකි පෝෂක සියල්ල අඩංගු සමබල ආහාර වේලක් සඳහා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

#### ගැබ්නී මව්වරු සහ කිරිදෙන මව්වරුන්ගේ පෝෂණය

ස්ත්‍රීයකගේ ගැබ්නී කාලය දින 280ක් පමණ වන අතර ඇය ලබන පෝෂණය කුස තුළ සිටින දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා සෘජුව ම බලපායි.

ගැබ්නී මවක ලබා ගන්නා ආහාරවලින් උරාගන්නා පෝෂක මවගේ රුධිරයට අවශෝෂණය වී කලල බන්ධය හා පෙකණිවැල ඔස්සේ දරුවාගේ රුධිරයට ලැබේ. නිවැරදි පෝෂණයක් ගැබ්නී මව



රූපය 3.15 ► මවකට උපදෙස් ලබා දෙන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියකු

හෝ කිරිදෙන මව නොලදහොත් ඉපදෙන දරුවා පමණක් නොව මව ද විවිධ රෝගී තත්ත්වයන්ට භාජනය වේ.

ගැබිනි මව ලබන පෝෂණය අනුව කුස තුළ ඇති කලලය වර්ධනය වීම සිදු වේ. අඩු පෝෂණයක් ලැබීම මගින් අඩු වර්ධනයක් ද වැඩි පෝෂණයක් ලැබීම මගින් වැඩි වර්ධනයක් ද ලබයි. මවගේ ශරීර බර සෑම මාසයක් තුළ ම මැන බැලීමෙන් වෛද්‍යවරුන් කලලයේ වර්ධනය පිළිබඳව අදහසක් ලබා ගනී.

ගැබිනි මව ලබා ගන්නා ආහාරවලට අමතරව වෛද්‍ය සායනවල දී ලබා දෙන විටමින් හා වෙනත් ඖෂධ වර්ග අනිවාර්යයෙන් භාවිත කළ යුතු වේ. නියමිත එන්නත් ලබා ගැනීම ද වැදගත් ය.

ගැබිනි හා කිරිදෙන මවක් ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව ආහාර වේල් දෙකක් හෝ තුනක් වැඩිපුර ලබා ගැනීම සුදුසු වේ.

ගැබිනි මවක් දරුවෙකු පිළිසිඳ ගත් අවස්ථාවේ සිට දරුවා ඉපදී වසර දෙකක් හෝ තුනක් යනතුරු මව්කිරි දීම සම්බන්ධව ද විශේෂ අවධානයක් යොමු කිරීමට ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්‍ය බැඳී සිටී. එහි දී ලබා දෙන උපදෙස් අනුගමනය කිරීම මවකට ඉතා වැදගත් වේ.

ගැබිනි මවක් අත්‍යවශ්‍ය විටමින් වර්ග A, B, C, D, E හා K ද, ප්‍රෝටීන වැඩි වශයෙන්ද ෆෝලේට් ද, බනිජ් ලවණ එනම් කැල්සියම් හා යකඩ ද ලබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ. දිනකට පානය කළ යුතු ජල ප්‍රමාණය ද වැඩි කළ යුතු ය.

### ක්‍රීඩකයෙකුගේ පෝෂණය

ක්‍රීඩකයෙකු පුහුණු වීම් සඳහා දිනකට වැය කරන කැලරි ප්‍රමාණය අධික ය. එයට සමානව ශක්තිය ලබා ගැනීමට වැඩි පෝෂණ ගුණයක් සහිත ආහාර ලබා ගත යුතු වේ. ක්‍රීඩකයෙකු බොහෝ විට උදැසන පුහුණු වීමේ කටයුතුවල යෙදෙයි. එහි දී කොළ කැඳ, එළවළු සුප් වැනි පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබාගත යුතු වේ. දිවා ආහාරය සමබල ආහාර වේලක් විය යුතු අතර ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව පෝෂ්‍යදායී අමතර ආහාර වේල් ලබා ගැනීම ද අවශ්‍ය ය.



රූපය 3.16 ►► පාපන්දු ක්‍රීඩකයෙක්



## රෝගියෙකුගේ පෝෂණය



රූපය 3.17 ▶ රෝගියෙකුගේ පෝෂණය

රෝගී වීමේ දී ලබා දිය යුතු පෝෂණය ද විශේෂ ය. බෝවන හා බෝ නොවන කුමන රෝගය වැලඳීමෙන් වුව ද ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය හීන වී යයි. රුධිරයට එක් වන ආගන්තුක ද්‍රව්‍යවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව ඇති කිරීම සඳහා ආහාර මගින් ලැබෙන පෝෂණය ඉතා වැදගත් වේ.

- රෝගියෙකුට ආහාර ලබා දීමේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව කටයුතු කළ යුතු ය.
- නියමිත වේලාවට ආහාර ලබා දිය යුතු ය.
- ලබාදිය යුතු ආහාර ප්‍රමාණ සහ ආහාරයේ ස්වභාවය (දියර හෝ ඝන) පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය.

### 3.3.3 පෝෂණය ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී නමාගේ දැකීම්

වර්තමාන වැඩිහිටි හිකුණු සමාජය අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, අංශභාගය, දියවැඩියාව ආදී බෝ නොවන රෝගවලින් දැඩි ලෙස රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වෙමින් පවතී. මෙම තත්ත්වය නිසා හික්කුන් වහන්සේලාගේ දනය සකස් කිරීම හා පිළිගැන්වීම කළ යුතු වේ. බුද්ධ භාෂිත ශ්‍රී සද්ධර්මය රැක ගනිමින් ඉදිරියට පවත්වා ගෙන යන ලක්වැසි මහා සගරුවන නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු හඳුන්වා දී පොදු ජනයා අතර ප්‍රචලිත කළ යුතු වේ. එහි දී,

- හික්කුන් වහන්සේලාගේ කාර්යය තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන දනය සැකසීම
- සියලු ම පෝෂක සහිතව ආහාරය සකස් කිරීම
- හැකි සෑම විට ම ගෙවත්තෙන් ලබා ගත් එළවළු, පලතුරු පූජා කිරීම
- කෘත්‍රීම ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීමේ දී අලුත් ආහාර පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම උදා :- නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, මිශ්‍ර කර ඇති රසායනික ආදිය පිළිබඳ සොයා බැලීම
- කොලෙස්ටරෝල් අධික සත්ත්ව මේදය දනය සඳහා නොගැනීම
- කෘත්‍රීම රසකාරක, වර්ණක, කල්තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය, ඩයි වර්ග අඩංගු නොවන ආහාර ලබා ගැනීම හා පූජා කිරීම
- කෘත්‍රීම ආහාර පූජා කිරීමෙන් වැලකීම
- ආහාර සැකසීමේ දී ලුණු, තෙල්, සීනි ආදිය හැකිතාක් අවම වශයෙන් භාවිත කිරීම
- ස්වාභාවික කුළුබඩු භාවිත කර ආහාර සැකසීම
- තැම්බූ සහල් නිවුඩු සහල් දනය සැකසීම සඳහා යොදා ගැනීම

### 3.3.4 සංඝ සමාජයේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෝෂණ උපාය මාර්ග

ලෝකයේ වඩා වැදගත් ම අවශ්‍යතාව ආහාරයයි. ආහාර අනුභවය ගරු කටයුතුව, පිළිවෙත් සහගතව, ප්‍රවේසම් සහගතව සිදු විය යුතු අවශ්‍යතාවකි. සමස්ත සත්ත්ව සංහතිය ආහාරය මත ම තම කය පවත්වාගෙන යයි. එහෙත් “ ආහාරය සඳහා ජීවත් වීම නොව ජීවත් වීම සඳහා ආහාරය” යනු බෞද්ධ ප්‍රතිපත්තියයි.

අප බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් කොසොල් මහරජුට දේශනා කළ ආහාර පිළිබඳ උපදේශය නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට කැමති කාහටත් වැදගත් ය.

**මනුෂ්‍ය සද සනීමනෝ මනං ජානනෝ ලඞ්භොජනෙ  
තනු තසස භවනති වෙදනා සනිකං ජීරති ආයුපාලයනති.**

*සංයුත්ත නිකාය/දෙණ්ඩාක සූත්‍රය*

“හැම කල්හි ලැබුණ ආහාර සිහියෙන් යුතුව අනුභව කරන මිනිසාගේ වේදනා තුනී වේ. ආහාර සෙමෙන් දිරවයි. ආයුෂ ද රැකේ.”

“ආහාරෙ මනකඤ්ඤතා” හෙවත් ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර අනුභව කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල කිහිපයක් ලැබේ. (මජ්ඣිම නිකාය - භද්දලි සූත්‍රය)

- රෝගාබාධ අඩු වීම
- ශරීරයේ සැහැල්ලු බව ලැබීම
- කාය ශක්තිය වැඩි වීම
- පහසු පැවැත්ම ඇති කර ගත හැකි වීම

ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර අනුභවය නිසා අත්විඳිය හැකි ආදීනව කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



රූපය 3.18 ▶▶ භික්ෂුන් වහන්සේලාට දානය පූජා කිරීම

- ආයුෂ අඩු වීම
- රෝග බහුල වීම
- ශරීර පහසුව නැතිව යාම
- අලසකම
- දුක් සහිත බව

ආහාර පාන අනුභවයේ දී සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම, නුසුදුසු ආහාරපානාදියෙන් වැලකීම, ප්‍රමාණය දැන අනුභව කිරීම, සුදුසු වේලාවට අනුභව කිරීම පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ආහාරපානවල ස්වභාවය දැන සිටීම ද තම ශාරීරික තත්ත්ව අනුව අනුභව කිරීමට අවශ්‍ය මග සලසනු ලබයි. එනම්,

- තාත්වික ආහාර - ස්වාභාවික ආහාර වර්ග
- සාත්වික ආහාර - කෘත්‍රිමව සකස් කළ ආහාර
- රාක්ෂ්‍ය ආහාර - උෂ්ණාධික, කල් තබා ගත හැකි ආහාර (ලුණු දෙනි, අච්චාරු, ජාඩ් වැනි)
- රස්තක ආහාර - ලුණු, ඇඹුල්, මිරිස් වැඩියෙන් යොදා සකස් කරන ලද ආහාර

දන් වැළඳීමේ දී අනුගමනය කළයුතු යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදන වදාළ කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පරියේසන මත්තා - ආහාර සපයාගත යුත්තේ තමාට යැපීම සඳහා ප්‍රමාණවත්ව පමණකි.
- පටිග්ගහණ මත්තා - පිළිගත යුත්තේ තමාට සෑහෙන පමණකි.
- පරිභෝග මත්තා - වැළඳිය යුත්තේ තමාට දිරවන ප්‍රමාණයකි.
- පච්චවෙක්ඛන මත්තා - නුවණින් සලකා බලා වැළඳිය යුතු ය.
- විස්සඪ්ඡන මත්තා - අන් අයට දිය යුතු ප්‍රමාණ දැන ගත යුතු ය.

භික්ෂූන් වහන්සේලාට දනය සැකසීමේ දී ශක්තිජනක ආහාර, වර්ධක ආහාර හා ආරක්ෂක ආහාර සහිත සමබර ආහාර වේලක් සැකසිය යුතු වේ.

භික්ෂූන් වහන්සේලාට දනය පිළිගැන්වීමේ දී හා තෝරා ගැනීමේ දී සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න ඇති වීම අවම කළ යුතු වේ. එසේ ම භික්ෂූන් වහන්සේලා ද ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- ආහාර වේලට එක් තෙම්පරාදු කළ ආහාරයක් පමණක් එක් කර ගැනීම
- තෙල් හා පොල් කිරි දෙක ම යෙදූ ආහාර අනුභවය අඩු කිරීම
- මාගරින් සහ තෙල් වර්ග යොදා බඳින ලද ආහාර මගින් ශරීරයේ කොලෙස්ටරෝල් වැඩි වන බැවින් එම ආහාර හැකිතාක් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- බත් ඇතුළු පිෂ්ඨය සහිත ආහාර පිළිගැනීමේ දී ශරීරයේ බර පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම (බරින් වැඩි භික්ෂූන් වහන්සේලා ශක්තිජනක ආහාර අවම කළ යුතු වේ.)
- ආරක්ෂක ආහාර කාණ්ඩයෙන් එළවළු හා පලතුරු වර්ග කිහිපයක් අවශ්‍යයෙන් ම වැළඳීමෙන් අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නිසි පමණ ලබා ගැනීම සහ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ අවදානම අඩු කර ගැනීම
- සත්ත්වමය ආහාර නොගන්නා භික්ෂූන් වහන්සේලාට රනිල බෝග සහ කිරි ආහාර නිසි පමණ පිළිගැන්වීම
- හැකි පමණ සීනි භාවිතය අඩු කිරීම
- දිනකට අවම වශයෙන් වතුර වීදුරු 6 - 8ක් පමණ පානය කිරීම
- දියවැඩියාව සහිත භික්ෂූන් වහන්සේලා තැඹිලි වතුර පිළිගැනීමෙන් වැලකීම



ආහාර පිසීම සඳහා සඳහා භාවිත කළ හැකි වෙළඳපොළෙහි දක්නට ලැබෙන විවිධ තෙල් වර්ග පිළිබඳ තොරතුරු තොරතුරු රැස් කර ඒවායින් වඩා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත තෙල් වර්ගය කුමක්දැයි ඔබගේ යෝජනා පංති කාමරයේ දී ඉදිරිපත් කරන්න.



### ඔබේ ජෛව විද්‍යාත්මක දැනුම

#### ස්වාභාවික ආහාර - Natural food

ස්වාභාවික ආහාරවල කෘත්‍රීම රසකාරක, වර්ණකාරක, සුවඳ කාරක අඩංගු නොවේ. මේවා සැකසුම් කරන ලද ආහාරවලට වඩා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ. එමෙන් ම ස්වාභාවික ආහාරවල ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුලව අඩංගු වේ. එබැවින් පිළිකා වැනි විවිධ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරයි. එසේ ම තන්තු හා කෙඳි බහුලව ඇත. ස්වාභාවික වුව ද පිසීමට බොහෝ වේලාවකට පෙර කැපීම, කාබනික පොහොර වෙනුවට රසායනික පොහොර යොදා වගා කිරීම ආදිය නිසා ශරීරයට අහිතකර විය හැකි ය.



#### සාරාංශය

- යහපත් පෝෂණය සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. ආහාර නරක් වීම සහ නරක් වූ ආහාර භාවිත කිරීම මගින් යහපත් පෝෂණයට බාධා ඇති වේ.
- නිෂ්පාදනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, වෙළඳාමේ දී හා සැකසීමේ දී ආහාර නරක්වීම සිදු වේ. ඒ සෑම අවස්ථාවක දී ම ආහාරවල පෝෂණ ගුණයට හානි සිදුවේ.
- පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගැනීමෙන් ආහාර හිඟ වීම හා ආහාර නරක් වීම වලක්වා ගත හැකි ය.
- සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු මගින් ආහාරවල පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ. නව පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැකසීමේ ක්‍රම ඇත. ඒවාට හුරුවීමෙන් මුදල් ඉතිරි කර ගැනීමටත් මනා පෝෂණයක් ලැබීමටත් හැකි වේ.
- ලදරු විය, ළමා විය, නව යොවුන් විය, තරුණ විය, මැදි විය සහ වැඩිහිටි වියේ දී අවශ්‍ය පෝෂණය විවිධ ය. එමෙන් ම ගැබ්නි මව්වරුන්ට, කිරිදෙන මව්වරුන්ට, රෝගීන්ට හා ක්‍රීඩකයින්ට ලබා දිය යුතු පෝෂණය විවිධ ය.

- පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මිට්‍යා මත හා විශ්වාස ඇත. පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඒවා පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.
- සංඝ සමාජයේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා පෝෂණ උපාය මාර්ග ඇත. දන් පිළිගැන්වීමේ දී ජනතාවන් දන් වැළඳීමේ දී හික්ෂුන් වහන්සේලාත් පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- පමණ ඉක්මවා ආහාර අනුභවයෙන් අත්විඳිය හැකි ආදීනව, ආහාර අනුභව කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ නිර්දේශ දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.



## අහ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ප්‍රෝචිත බහුල ශාක ආහාරයකි,
 

(1) බතල	(2) අර්තාපල්
(3) දඹල	(4) මඤ්ඤොක්කා
2. නරක් වී ඇති ආහාරයක දැකිය නොහැකි ලක්ෂණයකි,
 

(1) නානු ඇදීම	(2) දුඟද දැනීම
(3) නැවුම් බව	(4) වර්ණය වෙනස්වීම
3. පහත සඳහන් ආහාර වර්ගවලින් වැඩි පෝෂක ප්‍රමාණයක් ලැබෙන ආහාර වර්ගය කුමක් ද?
 

(1) සවිකැඳ හා බත්	(2) හත්මාලුව හා එළවළු බත්
(3) කිරිබත් හා ලුණුමිරිස්	(4) තැම්බූ බතල හා පොල්
4. විටමින් A බහුල ආහාරයකි,
 

(1) බෝංචි	(2) කරවිල	(3) කැරට්	(4) නිව්ති
-----------	-----------	-----------	------------
5. සැකසූ ආහාර වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂ කරුණකි,
 

(1) නිෂ්පාදක ආයතනය පරීක්ෂා කිරීම
(2) ආහාරය අඩංගු භාජනයේ නිමාව පරීක්ෂා කිරීම
(3) ආහාරයේ නිෂ්පාදිත දිනය හා කල්ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කිරීම
(4) ආහාරයේ බර පරීක්ෂා කිරීම



(02) පහත දැක්වෙන හිස්තැන්වලට වඩාත් සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.

(යහපත්, නව යොවුන්, වැඩිහිටි, කිරිපිටි, දෙනි)

1. ප්‍රමාණය දැනගෙන ආහාර අනුභව කිරීමෙන් ..... ප්‍රතිඵල ලැබේ.
2. .... සෑදීම සඳහා විසිරි වියලනය යොදා ගනී.
3. වැලි යට දැමීම ..... කල්තබා ගැනීම සඳහා යොදාගත් සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමයකි.
4. .... වියේ දී ෆෝලික් අම්ලය වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.
5. වර්තමානයේ වැඩි පිරිසක් ආගම දහමට ලැදිව කටයුතු කිරීමට පෙළඹෙන්නේ ..... වියේදී ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. අනුභවයට අනුවිත කෘත්‍රීම ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.
2. දියවැඩියා රෝගියෙකුට ලබාදිය හැකි සමබල ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර මොනවා ද?
3. පෝෂණය පිළිබඳ මාධ්‍යයේ ප්‍රචාරය වන දුර්මත ලැයිස්තුවක් සකසන්න.
4. 'ගලගණ්ඩය' නම් රෝගය සෑදෙන්නේ කවර පෝෂකයක් උභය වීමෙන් ද? එම පෝෂකය බහුල ආහාර වර්ග දෙකක් ලියා දක්වන්න.
5. හික්ෂුන් වහන්සේලා දානය පිළිගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරන්න.