

මෙම ඒකකයේ දී ආහාර සුරක්ෂිතතාව, ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බලපාන සාධක, පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම හා ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ඒවා පිළියෙල කර ගැනීම, ආහාර නරක් වීම නිසා ඇතිවන අයහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට ඔබට හැකි වේ.

සෑම ජීවියෙකුගේ ම පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම, ජීවිතයේ වර්ධනය සිදු කිරීම සහ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ආහාරයෙන් ඉටුවන ප්‍රධාන කෘත්‍යය බව අපි දනිමු. ආහාර ජීරණයේ දී හා සැකසීමේ දී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම මෙන් ම ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීම ද නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, පෝෂණ ගැටලු සහ ඒවා අවම කර ගැනීම පිළිබඳ බොහෝ කරුණු උගෙන ඇත.



රූපය 2.1 - පෝෂ්‍යදායී ආහාර

## 2.1 ආහාර සුරක්ෂිතතාව

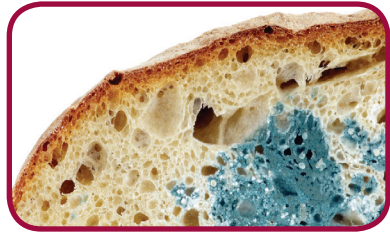
අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණවලින් නියමිත ගුණාත්මයෙන් යුක්තව අවශ්‍ය ආහාර වර්ගයක් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව ආහාර සුරක්ෂිතතාව ලෙස හැඳින්වේ. එනම් ශරීරයට අහිතකර විය හැකි විවිධ අහිතකර ආකලන ද්‍රව්‍ය අඩංගු නොමැති බව, අහිතකර විෂබීජ හෝ ක්ෂුද්‍රජීවීන් අන්තර්ගත නොවන බව හා වෙනත් එවැනි සුදුසු ගති ලක්ෂණවලින් පරිභෝජනයට ප්‍රියජනක තත්ත්වයක පවතින ආහාරයක් සුරක්ෂිත ආහාරයක් ලෙස සරලව හඳුන්වා දිය හැකි ය.

## 2.2 ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බලපාන සාධක

ආහාර සුරක්ෂිතතාවට බලපාන සාධක ජීව විද්‍යාත්මක, රසායනික හා භෞතික සාධක ලෙස වර්ග කර දැක්විය හැකි ය.

**ජීව විද්‍යාත්මක සාධක**

ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැනි ශරීරයට අහිතකර දෑ මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් පිළිබඳ 4 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ උගෙන ඇත. උදාහරණ ලෙස බැක්ටීරියා, දිලීර ආදිය දැක්විය හැකි ය. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වන අතර, ආහාරයට විෂ ද්‍රව්‍ය ද නිකුත් කෙරේ. මෙම විෂ ද්‍රව්‍ය බොහෝ විට මිනිසාට හානිකර වේ. එමෙන් ම ජාන විද්‍යාත්මකව වෙනස් කළ ඇතැම් ආහාර මානව සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් වී ඇති අතර එය ද මෙම ගනයෙහි ලා සැලකිය හැකි ය.



රූපය 2.2 - දිලීර වර්ධනය වූ පාන් පෙත්තක්

**රසායනික සාධක**

එලදාව නෙළීමට පෙර හෝ එලදාව නෙළා ගත් පසු විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කරයි. එබැවින් එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට පෙර හොඳින් සෝදා ගත යුතු ය. ඒවායේ ශේෂව පැවතිය හැකි කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය ශරීරයට ඇතුළු වේ. මෙම ශේෂ දිගු කාලයක් තිස්සේ තැන්පත්වීමෙන් පිළිකා වැනි තත්ත්ව පවා ඇති විය හැකි ය. එමෙන් ම ඇතැම් ආහාර නියමිත කාලසීමාව තුළ දී භාවිතයට නොගතහොත් ඒවායේ ඇතිවන රසායනික ප්‍රතික්‍රියා නිසා විෂ සහිත තත්ත්වයට පත්විය හැකි ය. නිසි ප්‍රමිතියකින් තොර ඇසුරුම් භාවිත කිරීම මගින් ද ආහාර රසායනික දූෂණයට ලක්වේ.



රූපය 2.3 - එළවළු සහ පලතුරු හොඳින් සේදීම

**භෞතික සාධක**

ආහාර ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම හා පිළියෙල කිරීම ආදී අවස්ථාවල ආහාරයට එක්විය හැකි අපද්‍රව්‍ය (ගල්, වැලි වැනි) නිසා ආහාරවල සුරක්ෂිතතාව හීන වේ. එමෙන් ම විවිධ හේතු නිසා ආහාරයේ භෞතික අවස්ථාව වෙනස්වීම ද මෙයට අයත් වේ. ආහාරවල සුරක්ෂිත බවට අදාළ සාධක එකක් හෝ කිහිපයක් නිසා විවිධ රෝගාබාධ ඇති විය හැකි ය. උදාහරණ ලෙස නරක් වූ ආහාර මගින් වමනය, පාවනය වැනි තත්ත්ව ඇතිවිය හැකි ය.

ආහාර සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- නිෂ්පාදනයේ දී
- ප්‍රවාහනයේ දී
- ගබඩා කිරීමේ දී
- පිළියෙල කිරීමේ දී
- පරිභෝජනයේ දී

### 1. නිෂ්පාදනයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

ගොවිබිම් කුළ

- රසායනික පළිබෝධ නාශක භාවිතය අවම කිරීම
- යොදාගන්නා පළිබෝධ නාශක නිර්දේශ පරිදි යෙදීම
- ස්වාභාවික පළිබෝධ මර්දන ක්‍රම භාවිතය
- රසායනික පොහොර වෙනුවට කාබනික පොහොර යෙදීම
- ගොවි උපකරණ හා වගාබිමේ පිරිසිදුබව රැක ගැනීම



රූපය 2.4 - වගාබිමේ පිරිසිදුබව රැක ගැනීම

කර්මාන්ත ශාලාව කුළ

- අමු ද්‍රව්‍යවල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ/ස්ථානයේ පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා උපකරණවල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- සේවක සේවිකාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම
- නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිත කරනු ලබන කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක අනුමත ඒවා වීම හා අනුමත ප්‍රමාණවලින් පමණක් භාවිත කිරීම

### 2. ප්‍රවාහනයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- තැලීම්, සිරිම් වැලැක්වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කුඩ, ලී පෙට්ටි භාවිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එක මත එක පෙට්ටි ගොඩගැසීමෙන් වැලකීම
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම



රූපය 2.5 - අවිධිමත් ප්‍රවාහනය

උදා: අයිස්ක්‍රීම්, යෝගට් වැනි ආහාර ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය කිරීම

- අපද්‍රව්‍ය එක් වීම වැලැක්වීමට නිසි පරිදි ආවරණය කිරීම
- ප්‍රවාහනයේ දී ආහාර තරක් වීම වැලැක්වීම සඳහා හැකි සෑම විට ම කෘත්‍රිම රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනුවට ස්වාභාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කිරීම

### 3. ගබඩා කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයට අනුව වඩා ඉක්මනින් දින ඉකුත් වන භාණ්ඩ රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම
- මියන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදී කෘමීන් හා වෙනත් සතුන්ගෙන් හානි සිදුවීම වැලැක්වීමට ක්‍රම යෙදීම

- ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය සහ ආර්ද්‍රතාව, අදාළ ආහාරයට සුදුසු පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ නිසි පරිදි පරිහරණය කිරීම
  - එහි දී එක් එක් ආහාර වර්ග ශීතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසිරිය යුතු ය.
  - ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ තත්ත්ව අවශ්‍ය ආහාර පැය 24 පුරා ම එම උෂ්ණත්වවල පවත්වා ගත යුතු ය. රාත්‍රියේ දී ශීතකරණ ක්‍රියා විරහිත නොකළ යුතු ය.
  - ආහාරපාන හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය (විෂ ද්‍රව්‍ය, බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සුවඳ ද්‍රව්‍ය ආදිය) එකට ගබඩා නොකළ යුතු ය.



රූපය 2.6 - නිසි පරිදි ගබඩා කිරීම

#### 4. පිළියෙල කිරීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- පළදු වූ හෝ සතුන් විසින් හානි කරන ලද ආහාර භාවිතයෙන් වැලකීම
- පුස් බැඳුණු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
- සුරතල් සතුන්, ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර තැබීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම
- එළවළු හා පලතුරු වර්ග ගලායන ජලයෙන් හොඳින් සේදීම (එහි දී පිට පොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සේදීම)
- පලා වර්ග ආදිය හොඳින් පිරිසිදු කර ලුණු වතුරෙහි බහා ටික වේලාවක් තබා භාවිතයට ගැනීම
- බිත්තර කටුවේ සැල්මොනෙල්ලා බැක්ටීරියාව තිබිය හැකි බැවින් බිත්තර කැඩීමට පෙර හොඳින් සේදීම
- කහට පිපීම හා විටමින් විනාශ වීම වලක්වා ගැනීමට එළවළු හා පලතුරු පිසීමට ආසන්නයේ දී කපා ගැනීම
- එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත ආහාර බැඳීමෙන් වැලකීම
- පිරිසිදු භාජන හා නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම අනුගමනය කිරීම



රූපය 2.7 - ආහාර නිසි ලෙස ඇසුරුම් කිරීම

උදා :- මඤ්ඤොක්කා තැම්බීමේ දී පියන නොවසා තැම්බීම

දෙහි, තක්කාලි ආදී ආම්ලික (ඇඹුල්) ද්‍රව්‍ය එක් කර පිසීමේ දී ඇලුමිනියම් භාජන භාවිත නොකිරීම

## 5. පරිභෝජනයේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු

- ආහාර පරිභෝජනය කරන තුරු වසා තැබීම
- බිම්මල් වැනි ආහාර පිළියෙල කළ පසු කල් නොයවා ආහාරයට ගැනීම
- විනාකිරි සහිත ආහාර භාවිත කරන විට මැටි හෝ වීදුරු බඳුන් සහ ලී හෝ ප්ලාස්ටික් හැඳි පමණක් යොදා ගැනීම (ලෝහමය උපකරණ නුසුදුසු ය).
- කොළ පාට වූ අර්තාපල්, පොත්ත පලුදු වූ මඤ්ඤොක්කා වැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැලකීම
- පැකට් හෝ ටින් කළ ආහාර පරිභෝජනයේ දී ඇසුරුම තැලී හෝ පිම්බී ඇති විට භාවිතයට නොගැනීම
- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම



රූපය 2.8 - විනාකිරි සහිත ආහාර මැටි බඳුනක තැබීම



### අමතර දැනුමට

- පැකට් හෝ ටින් කළ ආහාර පරිභෝජනයේ දී ඒවායේ පෘෂ්ඨ නෙරා තිබේදැයි සැලකිලිමත් විය යුතු ය. ඇසුරුම තුළ ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය තරක් වූ විට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය සෑදෙන බැවින් බඳුන තුළ පීඩනය වැඩි වී පිටතට නෙරයි. එවැනි ආහාර පරිභෝජනය කිරීමෙන් වැලකිය යුතු ය.
- පිත්තල හැන්දකින් අවචාරු බෙදීම නුසුදුසු ය. ඊට හේතුව පිත්තල සාදා ඇත්තේ තඹ හා තුන්තනාගම් එකතු කිරීමෙනි. අවචාරුවල විනාකිරි එනම් ඇසිටික් අම්ලය අඩංගු ය. මෙම ලෝහ හා අම්ල අතර ප්‍රතික්‍රියා සිදුවීමෙන් කොපර් ඇසිටේට් සෑදේ. මේවා ශරීරයට විෂ සහිත නිසා හානි සිදුවිය හැකි ය.

## 2.3 ආහාර හරක් වීම

පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑ ම ද්‍රව්‍යයක් ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවතීම ආහාර හරක් වීම හෝ දූෂ්‍ය වීම ලෙස හැඳින්වේ. ස්වාභාවික රෝග නිසා මෙන් ම මානව ක්‍රියාකාරකම් නිසා ද මෙය සිදුවේ.

### ආහාර හරක් වීමට බලපාන හේතු

- ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා  
උදා :- පුස් ඇති වීම
- වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා  
උදා :- මීයන් ආහාරවලට හානි සිදු කිරීම
- ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා  
උදා :- කහට පිපීම, තෙල් මුඩු වීම



රූපය 2.9 - මීයන් ආහාරවලට හානි සිදු කිරීම

## නරක් වූ ආහාරයක දැකිය හැකි ලක්ෂණ

- ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම
- ආහාරයේ භෞතික ස්වභාවය වෙනස් වීම (ඇලෙන සුළු/නානු ගතියක් ඇති වීම)
- දුගඳක් ඇති වීම
- ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම

## 2.4 ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල

- රෝග ඇති වීම  
උදා :- පාවනය, වමනය
- ආහාර අපතේ යාම
- ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීම  
උදා :- ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන හා අනෙකුත් සංඝටක ජීරණය වීම නිසා ඒවායේ රසායනික ස්වභාවය වෙනස් වී ලබා දෙන පෝෂණ ගුණය අඩු වේ.
- ආර්ථික පාඩු සිදු වීම  
උදා :- අස්වැන්න අඩු වීම නිසා ලැබෙන ආදායම අඩු වීම



රූපය 2.10 - ආහාර අපතේ යෑම

## 2.5 ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීමටත්, පෝෂණ උග්‍රතා වලක්වා ගැනීමටත්, ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගත යුතු වේ. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා වූ ක්‍රියාවලිය තුළ දී විවිධ හේතු නිසා විනාශ විය හැකි ය. මේ නිසා පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම මෙන් ම, වැඩි කිරීමට ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු වේ.

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි ය.

පලා වර්ග සැකසීමේ දී පොල්, ලූනු ආදිය පළමුව පිස, කපන ලද පලා කොළ අවසානයේ එක්කර අඩු ගින්දරින් කොළ පැහැ වර්ණය වෙනස් නොවන පරිදි මඳ වේලාවක් පිස ගැනීම මගින් පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ.

- සෑම ආහාරයක් ම අවම කාලයකින් පිස ගැනීමෙන් වර්ණය, පෝෂණ ගුණය මෙන් ම රසය ද ආරක්ෂා වේ. මේ සඳහා පීඩන උඳුන් භාවිත කළ හැකි ය.

- ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්ව පිස ගැනීම මගින් එක ම වේලකින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකවර ලබා ගත හැකි ය.

උදා :- බත පිසින විට මුරුංගා කොළ එක් කිරීම  
 කලවම් පලා මැල්ලුම  
 හත් මාලුව  
 කොළ කැඳ වර්ග  
 සුප් වර්ග



රූපය 2.11 - හත් මාලුව

- ඇතැම් ආහාර එක්ව පිසීමේ දී ඇතිවන ප්‍රතික්‍රියා නිසා ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය පිරිහීමට හේතු වේ. එය සෞඛ්‍යට ද අහිතකර ලෙස බලපෑමට ඉඩ ඇත.

- කුළුබඩු යෙදීම මගින් ආහාරය රස ගැන්වීම සමඟ ම ඖෂධීය වටිනාකමක් ද එක් කර ගත හැකි ය.

උදා :-

- සුදු ලෑහු - ප්‍රතිජීවක ගුණය, පිළිකා නැසීමේ ගුණය ඇත.
- කහ - විෂබීජ නාශක ගුණය, ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය ඇත.
- උළු හාල් - ප්‍රතිප්‍රදහමය (ඉදිමුම නැතිකිරීමේ) ගුණය, ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය, ප්‍රති-පිළිකාමය ගුණ ඇත.



රූපය 2.12 - කුළුබඩු වර්ග කිහිපයක්

- විවිධ අරමුණුවලින් ආහාරයට එකතු කරන විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසි පෝෂණ ගුණයට භාවිත කර වන අතර අසාත්මිකතා හා වෙනත් රෝගවලට හේතු විය හැකි ය.
- බලගැන් වූ ආහාර භාවිතය මගින් අමතර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට ලබා ගත හැකි ය.

උදා :- අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු  
 විටමින් A සහිත තෙල්

- මාෂ බෝග (දෙපියලි රනිල බෝග) සහ ධාන්‍ය එකට පරිභෝජනය කිරීම මගින් ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට හැකි වේ. ආහාරවලට දෙහි එක් කිරීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි වේ. දෙහි එකතු කිරීමේ දී පිසගත් ආහාර නිවුන පසු එය කළ යුතු ය. නැතහොත් එහි අඩංගු විටමින් C විනාශ වී යයි.
- ආහාරවලට උම්බලකඩ එක් කිරීමෙන් ශරීරයට ප්‍රෝටීන ලබා ගත හැකි වේ.
- එළවළු හා පලතුරු සෝදා පිරිසිදු කර පසුව කපා ගැනීම කළ යුතු ය. කැපූ එළවළු සේදීමේ දී සහ පලතුරු යුෂ ගැනීමේ දී විටමින් C විශාල ලෙස ඉවත් වේ.
- එළවළු හැකි පමණ නැවුම්ව භාවිත කළ යුතු වේ.

## පැවරුම

පැරණිත් විසින් පෝෂණ ගුණාංග රැක ගනිමින් ආහාර සකස් කරන ලද ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර පොත් පිටවක් සකස් කරන්න.

### 2.6 පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේ දී ඔබේ දායකත්වය

පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේ දී ඔබේ දායකත්වය ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර සහ පෝෂණය පිළිබඳ ඔබේ දැනුවත්බව සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට මග පාදයි. පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ හා වෙළඳ දැන්වීම් මගින් සිදු කරන වැරදි ප්‍රචාර පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම
- නියමිත වේලාවට, නියමිත පෝෂණය සහිත ආහාර ලබා ගැනීම
- හැකි තාක් ඔබේ නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වීම
- වෙළඳපොළේ පවතින ක්ෂණික ආහාරවලින් වැලකීම
- පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර (Healthy snacks) තෝරා ගැනීම
- කෙටි ආහාර වශයෙන් නිවසේ දී පිළියෙල කර ගත් ආහාර තෝරා ගැනීම
  - අග්ගලා
  - බඩ ඉරිඟු
  - හාල්පිටි අළුවා ඇතුළු හාල් පිටි නිෂ්පාදන
  - කුරක්කන් හැලප ඇතුළු කුරක්කන් නිෂ්පාදන
- ඇසුරුම්වල ඇති ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් වීම
  - ඇසුරුමට හානි සිදු වී දැයි පරීක්ෂා කිරීම
  - දින ඉකුත් වී තිබේ දැයි බැලීම
  - අඩංගු ආකලන ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පරීක්ෂාකාරී වීම
- වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, කාලීන පෝෂණ අවශ්‍යතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් පෝෂණ ගැටලු වලක්වා ගැනීම



රූපය 2.13 - පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාර කිහිපයක්





### සාරාංශය

- නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීම මෙන් ම එම ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පරිභෝජනය කිරීම ද වැදගත් වේ.
- ආහාර සුරක්ෂිතතාව සඳහා ජීව විද්‍යාත්මක, රසායනික හා භෞතික සාධක බලපායි.
- ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම, පිළියෙල කිරීම, පරිභෝජනය යන සෑම අවස්ථාවක දී ම ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.
- නරක් වූ ආහාර පරිභෝජනය මිනිසාගේ සෞඛ්‍යට ගැටලු ඇති කරයි.
- ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමටත් වැඩි දියුණු කිරීමටත් විවිධ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි ය.

### අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ආහාරවල සුරක්ෂිතතාව කෙරෙහි බලපාන ජීව විද්‍යාත්මක සාධකයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
 

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| (1) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් | (2) කෘමිනාශක      |
| (3) ගල්, වැලි       | (4) රසායනික පොහොර |
2. ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵලයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
 

|                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| (1) ආහාර ආරක්ෂා වීම  | (2) රෝග ඇති වීම                 |
| (3) සුව සේ නින්ද යාම | (4) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව වැඩි වීම |
3. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට හා වැඩි කිරීමට ගත හැකි පියවරක් වනුයේ,
 

|  |
|--|
| (1) සෑම ආහාරයක් ම වැඩි කාලයකින් පිස ගැනීම ය. |
| (2) ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක්ව පිස ගැනීම ය.     |
| (3) රසකාරක යෙදීම ය.                          |
| (4) කුළුබඩු නොයෙදීම ය.                       |

4. ආහාර නරක් වූ විට හඳුනා ගත හැකි ආකාරයක් නොවන්නේ,
  - (1) ආහාරයේ මිල වෙනස් වීම ය.
  - (2) ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම ය.
  - (3) ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම ය.
  - (4) වයනය වෙනස් වීම ය.
  
5. ආහාර නරක්වීමෙන් වැළඳෙන රෝගය වන්නේ මින් කුමක් ද?
  - (1) ක්ෂය රෝගය
  - (2) පාචනය
  - (3) බරවා රෝගය
  - (4) ජලභීතිකාව

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ආහාරවල සුරක්ෂිතබව යනු කුමක් ද?
2. ආහාරවල සුරක්ෂිත බවට බලපාන සාධක නම් කර උදාහරණය බැගින් දෙන්න.
3. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට ගත යුතු පියවර තුනක් දක්වන්න.
4. ආහාර සැකසීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැක ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු කරුණු පහක් දක්වන්න.
5. පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාර තුනක් ලියා දක්වන්න.