17 ආහාරවල ඇති පෝෂක

17.1 ආහාර සහ පෝෂක

ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා වාතය, ජලය මෙන් ම ආහාර ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. 7 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයකු දින තුනක් තුළ දී ආහාරවේල් සඳහා ලබා ගත් ආහාර ඇතුළත් වගුවක් (17.1 වගුව) පහත දී ඇත.

17.1 වගුව ▾ ප්‍රධාන ආහාර වේල් සඳහා ලබා ගත් ආහාර වර්ග

දිනය	ආහාර වේල		
	උදෑසන	දහවල්	රාත්‍රී
බදාදා	කිරි වීදුරුවක්, ඉඳි ආප්ප, පරිප්පු, පොල් සම්බෝල	බත්, මුං ඇට, කරවල බැදුම, පලතුරක්	රොටි, ලුණු මිරිස්, ගස්ලබු
බ්‍රහස්පතින්දා	කිරි වීදුරුවක්, පාන්, කිරි හොදි	බත්, පරිප්පු, අල බැදුම, පලා මැල්ලුම	නූඩ්ල්ස්, අල හොදි, බිත්තර, අඹ
සිකුරාදා	බත්, මාළු, පොල් සම්බෝල, කිරි හොදි	බත්, දඹල ව්‍යංජනය, වට්ටක්කා, බිත්තර	බත්, මාළු, එළවළු සලාදය, වැටකොළු, කෙසෙල් ගෙඩි

ඉහත දක්වා ඇති සටහනෙහි විවිධ ආහාර වර්ග කිහිපයක් අන්තර්ගතව ඇත. එම ආහාර වර්ගවල අඩංගු පෝෂක ඔබට නම් කළ හැකි ද? ආහාරවල සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග පහක් අඩංගු අතර ඒවා පහත සඳහන් වේ.

- කාබෝහයිඩ්රේට් - Carbohydrates
- ප්‍රෝටීන් - Proteins
- ලිපිඩ - Lipids
- විටමින් - Vitamins
- ඛනිජ ලවණ - Minerals

මීට අතිරේක ව තන්තු හා ජලය යම්කිසි ප්‍රමාණයකින් ආහාරවල අඩංගු වේ. ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක හා ඒවා අඩංගු ආහාර පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

කාබෝහයිඩ්‍රේට්

ආහාරවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට්වලට නිදසුන් ලෙස පිෂ්ටය හා සීනි දැක්විය හැකි ය. කාබෝහයිඩ්‍රේට් මගින් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයනු ලැබේ.

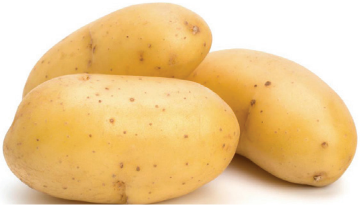
කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාර වර්ග කිහිපයක් 17.1 රූපයේ දැක්වේ.

බත්

පාන්

දෙල්

නූඩ්ල්ස්


අර්තාපල්

සීනි

17.1 රූපය ▲ කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග කිහිපයක්

කාබෝහයිඩ්‍රේට් බහුල වෙනත් ආහාර - පිටිවලින් සෑදූ ආහාර (ආප්ප, ඉඳිආප්ප) කොස්, අල වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග

ප්‍රෝටීන්

සත්ත්වමය ආහාර මෙන් ම ඇතැම් ශාකමය ආහාරවල ද ප්‍රෝටීන් අඩංගු වේ. ප්‍රෝටීන් ශරීර වර්ධනය සඳහා අවශ්‍ය වන අතර ගෙවී යන පටක අලුත්වැඩියා කිරීම ද සිදු කරනු ලැබේ.

අමතර දැනුමට

මිනිස් මොළයෙන් 80% පමණ වර්ධනය වන්නේ මව් කුස පිළිසිඳ ගැනීමේ සිට දරුවා ඉපදී වයස අවුරුදු දෙකක් පමණ වන කාලය තුළ ය. මේ නිසා ගැබිනි මවගේ ආහාරයේ ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණවත් පරිදි තිබිය යුතු ය.

ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වර්ග කිහිපයක් 17.2 රූපයේ දැක්වේ.

බිත්තර

සෝයා

මාළු

කරවල

මස්

17.2 රූපය ▲ ප්‍රෝටීන් බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග කිහිපයක්

ප්‍රෝටීන් බහුල වෙනත් ආහාර - දඹල, කඩල, කිරි, පරිප්පු, හතු

අමතර දැනුමට

වගුවේ දක්වා ඇත්තේ එක් එක් වයස් මට්ටම්වලට අදාළ ව දේහ ස්කන්ධ කිලෝග්‍රෑම් එකක් සඳහා දෛනිකව ලබාගත යුතු ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් ගණනයි.

දිනකට ගත යුතු අවම ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය

වයස (අවුරුදු)	දේහ ස්කන්ධ කිලෝග්‍රෑමයකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්
2	1.2
4	0.9
8	0.7
16	0.77
18	0.45
21	0.35

ලිපිඩ

පෝෂණ සංඝටක අතුරින් ග්‍රෑම් එකකින් වැඩිම ශක්තියක් ලබා දෙනුයේ ලිපිඩ මගිනි. තෙල් හා මේද ලෙස ලිපිඩ කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය. තෙල් ද්‍රව ස්වභාවයෙන් යුතු අතර ශාක තුළ බහුල ය.

මේද තරමක ඝන ස්වභාවයෙන් යුතු අතර සතුන් තුළ බහුල ය. ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම ලිපිඩවල ප්‍රධාන ම කාර්යභාරය යි. ඇතැම් සතුන්ගේ දේහ තුළ ලිපිඩ බහුල ලෙස සංචිතව ඇත.

පැවරුම 17.1

ඔටුවා, හිම වළසා වැනි ඇතැම් සතුන්ගේ දේහ තුළ ලිපිඩ බහුලව තැන්පත් වීමෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන පිළිබඳ ව විමසා බලන්න.

පහත 17.3 රූපයේ දක්වා ඇත්තේ ලිපිඩ බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග කිහිපයකි.

බිත්තර කහ මදය

මී කිරි

බටර්

පොල්

තල

17.3 රූපය ▲ ලිපිඩ බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග කිහිපයක්

විටමින් හා ඛනිජ ලවණ

විටමින් හා ඛනිජ ලවණ යනු ආහාරවල ඉතා කුඩා ප්‍රමාණවලින් අන්තර්ගත එහෙත් සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය වන පෝෂණ සංඝටක දෙකකි. පොදුවේ ගත් කළ විටමින් හා ඛනිජ ලවණ මගින් ශරීරය නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමේ හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීමේ කාර්යය සිදු කරනු ලැබේ.

විවිධ විටමින් වර්ග හා ඒවා බහුලව අඩංගු ආහාර පහත 17.2 වගුවේ සඳහන් කර ඇත.

17.2 වගුව ▾ විවිධ විටමින් වර්ග හා ඒවා බහුල ව අඩංගු ආහාර

විටමින්	බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග
A	මෝර තෙල්, පීකුදු, කිරි, බටර්, කැරට්, කහ පැහැති පලතුරු
B	ධාන්‍ය වර්ග, පීකුදු, නිවුඩු හාල්, පලා වර්ග, මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, තද කොළ පැහැති එළවළු
C	දෙහි, දොඩම්, නාරං, නෙල්ලි, ගස් ලබු, පේර, තක්කාලි, එළවළු
D	බටර්, මෝර තෙල්, බිත්තර, මාළු, කිරි
E	තිරිඟු, ධාන්‍ය, පලාවර්ග, තද කොළ පැහැති එළවළු
K	ගෝවා, මල්ගෝවා, නිවිති, තක්කාලි

අමතර දැනුමට

විවිධ විටමින් වර්ග හා එමගින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

විටමින්	කාර්ය
A	පෙනීමේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම, සම හා හිසකෙස් නීරෝගිව පවත්වා ගැනීම
B	මතක ශක්තිය වර්ධනයට, අලස බව දුරු කිරීම
C	විදුරු මස් නීරෝගීව පවත්වා ගැනීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය පවත්වා ගැනීම
D	අස්ථි වර්ධනයට, දත් දිරායාම මැඩ පැවැත්වීම
E	සෛල බෙදීම ක්‍රමවත් ලෙස සිදුවීම
K	තුවාලයක් සිදු වූ විට ඉක්මනින් රුධිරය කැටි ගැසීමට දායක වීම

විවිධ විටමින් වර්ග බහුල ආහාර පහත 17.4 රූපයේ දක්වේ.

කැරට්

නිවුඩු හාල්

ගස්ලබු

ගෝවා

කිරි

මාළු

17.4 රූපය ▴ විටමින් වර්ග බහුලව අඩංගු ආහාර වර්ග කිහිපයක්

විවිධ ඛනිජ වර්ග හා ඒවා බහුල ව අඩංගු ආහාර පහත 17.3 වගුවේ දැක්වේ.

17.3 වගුව ▾ විවිධ ඛනිජ ලවණ වර්ග හා ඒවා බහුල ව අඩංගු ආහාර

ඛනිජ වර්ගය	අඩංගු ආහාර
කැල්සියම්	කිරි, පලා වර්ග, හාල්මැස්සන් වැනි කටු සහිත කුඩා මාළු
පොස්පරස්	කිරි, බිත්තර, චීස්, මස් වර්ග, සුදු ලූනු, කව්පි, කටු සහිත කුඩා මාළු, කැරට්
යකඩ	තල, පී කුදු, මස්, නිවිති, සාරණ, පරිප්පු, ගොටුකොළ
සෝඩියම්	කෑමට ගන්නා ලුණු, මස්, කිරි, බිත්තර
අයඩින්	අයඩින් එක් කළ ලුණු, මුහුදු ආහාර

අමතර දැනුමට

ඛනිජ වර්ග හා එමගින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන

ඛනිජ වර්ගය	කාර්ය
කැල්සියම්	දත් හා අස්ථි නිරෝගී ශක්තිමත් ලෙස පවත්වා ගැනීම, තුවාලයක දී රුධිරය කැටි ගැසීම
පොස්පරස්	දත් හා අස්ථි නිරෝගීව හා ශක්තිමත් ලෙස පවත්වා ගැනීම, මාංශ පේශි ශක්තිමත්ව පවත්වා ගැනීමට
යකඩ	රුධිරය ඔස්සේ ඔක්සිජන් පරිවහනයට අවශ්‍ය කරන හිමොග්ලොබින් නම් වර්ණකය නිපදවීම, ක්‍රියාශීලි බව පවත්වා ගෙන යාම
සෝඩියම්	ස්නායු ඔස්සේ ආවේග සම්ප්‍රේෂණය වීම ක්‍රමවත් කිරීම
අයඩින්	බුද්ධිය සහ මතක හැකියාව වර්ධනය කිරීම, තයිරොක්සීන් හෝර්මෝනය නිපදවීමට දායක වීම

විවිධ ඛනිජ ලවණ බහුලව අඩංගු ආහාර 17.5 රූපයේ දැක්වේ.

සුදු ලූනු

පරිප්පු

කිරි

නිවිති

හාල්මැස්සන්

ගොටුකොළ

17.5 රූපය ▴ ඛනිජ බහුල ව අඩංගු ආහාර වර්ග කිහිපයක්

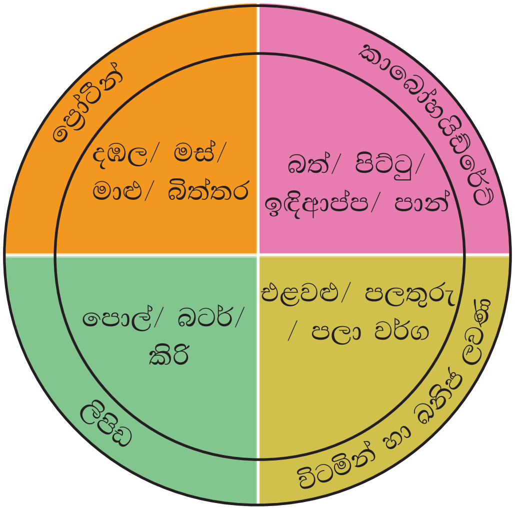
පැවරුම 17.2

විටමින් B හා C සොයා ගැනීම පිළිබඳ ව ඓතිහාසික තොරතුරු සොයා බලා වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කරන්න.

ක්‍රියාකාරකම 17.1

ඒකකය ආරම්භයේ දී දක්වා ඇති 17.1 වගුව අධ්‍යයනය කර එහි අඩංගු ආහාර, පෝෂක සංඝටකය පදනම් කර ගනිමින් සුදුසු ප්‍රස්තාර හෝ වගු සටහන් ලෙස හෝ නිර්මාණශීලී ව දක්වන්න. එය සෑදීම සඳහා පහත සටහන උපකාර කරගන්න.

දෛනිකව ලබා ගන්නා ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු ආහාර වර්ග දක්වෙන සටහනක් පහත දක්වේ.



17.6 රූපය ▲ දෛනික ආහාරයක අඩංගු පෝෂණ සංඝටක සඳහා නිදසුනක්

ක්‍රියාකාරකම 17.2

විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය අඩංගු බඳුන්වල අලවා තිබෙන ලේබල හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එම ලේබලවල අඩංගු විවිධ පෝෂක හඳුනාගෙන සුදුසු පරිදි වගු ගත කරන්න.

බොහෝ ආහාර වර්ගවල පෝෂක කිහිපයක් අඩංගු ය. පරිප්පුවල කාබෝහයිඩ්රේට්, ප්‍රෝටීන් මෙන් ම ඛනිජ ලවණ ද අඩංගු ය. බිත්තරවල ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, විටමින් මෙන් ම ඛනිජ ලවණ ද අඩංගු ය.

ආහාරයක අඩංගු තන්තුවල වැදගත්කම

ආහාරවල අඩංගු කෙඳිමය ස්වභාවය තන්තු ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය. ආහාරවල තිබෙන ඇතැම් තන්තු පියවි ඇසට පෙනෙන අතර ඇතැම් තන්තු අණ්වීක්ෂීය වේ.

තන්තු බහුලව අඩංගු ආහාර

- නිවුඩ්ඩ සහිත ආහාර
- පළතුරු (ඇඹරැල්ලා, අඹ, පේර, කෙසෙල්, ගස්ලබු)
- එළවළු (කැරට්, කොහිල, ගෝවා, අර්තාපල්, මුරුංගා, බෝංචි, රාබු, වැටකොලු)
- ධාන්‍ය වර්ග (කුරක්කන්)

තන්තු සහිත ආහාර බහුලව ගැනීමේ වැදගත්කම

- ආහාරවල අඩංගු මේදමය සංඝටක ශරීරයට අවශෝෂණය කිරීම අඩු කිරීම
- ආහාරවල අඩංගු සීනි (ග්ලූකෝස්) ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගැනීම අඩු කිරීම
- මල බද්ධය වළක්වා අර්ශස් වැනි රෝග වැළඳීමේ ප්‍රවණතාව අඩු කිරීම

ජලයේ වැදගත්කම

අප ගන්නා ආහාර සමඟ ම ජලය යම් ප්‍රමාණයකින් ශරීරයට ලැබේ. නමුත් දිනපතා ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීමෙන් නිරෝගීමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට මනා පිටිවහලක් ලැබේ. දේහය සිසිල් කිරීම, ජීව ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය මාධ්‍යය සැපයීම, බහිස්ස්‍රාවීය ඵල දේහයෙන් කාර්යක්ෂමව බැහැර කිරීම සහ මල බද්ධය වැළැක්වීම සඳහා ජලය ප්‍රධාන වශයෙන් උපකාරී වේ.

17.2 ආහාර හඳුනා ගැනීම සඳහා පරීක්ෂා

ආහාරයක අඩංගු පෝෂක හඳුනා ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් පරීක්ෂා සිදු කරමු.

ග්ලූකෝස් (සරල සීනි) සඳහා පරීක්ෂාව

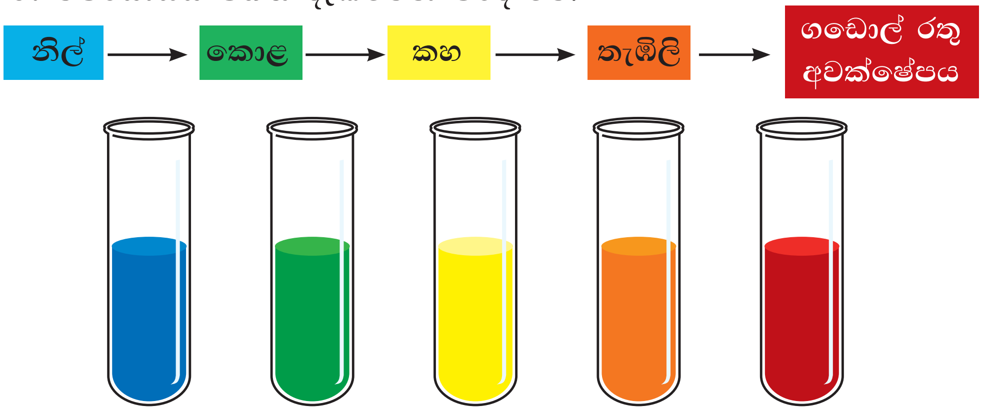
ක්‍රියාකාරකම 17.3

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :- පරීක්ෂා නළය, ග්ලූකෝස් ද්‍රාවණය, බෙනඩික්ට් ද්‍රාවණය, ජල තාපකය

ක්‍රමය :- • පරීක්ෂා නළයකට ග්ලූකෝස් ද්‍රාවණයකින් 2 mlක් පමණ දමා ගන්න.

- එයට බෙනඩික්ට් ද්‍රාවණයෙන් 2 mlක් පමණ එකතු කර ජල තාපකයක බහා රත් කරන්න.
- වර්ණ විපර්යාසය නිරීක්ෂණය කරන්න.

වර්ණ විපර්යාසය පහත දැක්වෙන පරිදි වේ.



17.7 රූපය ▲ සරල සීනි ඇතිවිට සිදුවන වර්ණ විපර්යාස

ගඩොල් රතු පැහැය ලැබීම මගින් ග්ලූකෝස් හඳුනාගත හැකි ය.

පිෂ්ටය සඳහා පරීක්ෂාව

ක්‍රියාකාරකම 17.4

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :- තම්බා ගත් පාන් පිටි ස්වල්පයක් ජලයේ දියකර සාදාගත් මිශ්‍රණය

ක්‍රමය :- • එම මිශ්‍රණයට අයඩින් ද්‍රාවණයෙන් බිංදු කිහිපයක් එක් කරන්න.

දම් පැහැයට හුරු නිල් පැහැයක් ලැබීම මගින් පිෂ්ටය අඩංගු බව තහවුරු කළ හැකි ය.

ප්‍රෝටීන් සඳහා පරීක්ෂාව (බයියුරේට් පරීක්ෂාව)

ක්‍රියාකාරකම 17.5

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :- බිත්තර සුදු මදය, ජලය, පරීක්ෂා නළය

ක්‍රමය :-
- බිත්තර සුදු මදය ජලයේ දිය කර මිශ්‍රණයක් සාද ගන්න.
- ඉන් 2 mlක් පමණ ප්‍රමාණයක් පරීක්ෂා නළයකට දමා ගන්න.
- එයට සෝඩියම් හයිඩ්‍රොක්සයිඩ් 2 mlක් පමණ ප්‍රමාණයක් එකතු කර පසුව කොපර් සල්ෆේට් බිංදු කිහිපයක් දමන්න.

ප්‍රෝටීන් අඩංගු බැවින් මිශ්‍රණය රෝස දම් පැහැයක් ගනියි.

17.8 රූපය ▲ බයියුරේට් පරීක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සහ එහි දී ඇති වන වර්ණ විපර්යාසය

ලිපිඩ සඳහා පරීක්ෂාව

ක්‍රියාකාරකම 17.6

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :- ලිපිඩ සහිත ආහාරයක්, සුදු කඩදාසියක්

ක්‍රමය :-
- ලිපිඩ සහිත ආහාරයක් සුදු කඩදාසියක් මත තබා තරමක් තෙරපා ඉවතට ගන්න.

කඩදාසිය මත ස්ථිර පාරභාසක පැල්ලමක් දැකිය හැකි නම් එහි ලිපිඩ අන්තර්ගත වේ.

ක්‍රියාකාරකම 17.7

විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍ය සපයා ගනිමින් එම එක් එක් ආහාරයේ අඩංගු පෝෂණ සංඝටක පරීක්ෂාවට ලක් කරන්න. ඔබේ නිරීක්ෂණ සුදුසු පරිදි වගුවක දක්වන්න.

තුලිත ආහාරය

පහත දැක්වෙන්නේ සිසුන් තුන්දෙනකු තමන් ලබා ගන්නා ආහාර පිළිබඳ ව කරන ප්‍රකාශ වේ.

A ශිෂ්‍යයා

"මම නම් කන්නෙ ම වෙළඳ දැන්වීම්වල පෙන්නන කෑම ජාති. ඒවා හරි ම රසයි. අම්මටත් හදන්න ලේසි නිසා නිතර ම ඒවා මට හදලා දෙනවා. කොළ කැඳ, පලා වර්ග මම කැමති ම නැති දේවල්. සතියකට දවස් දෙක තුනක් ම රෑට අපි කන්නේ කඩෙන්. තාත්තා එන කොට කෑම අරගෙන එනවා. ඒවා කාපුවම මට නිදිමතයි."

B ශිෂ්‍යයා

"උදෙට නැවුම් එළකිරි වීදුරුවක් අම්මා මට හදලා දෙනවා. මගේ කෑම හදන්නේ ගෙදර ම යි. ගොඩක් වේලාවට බත්, මාළු, එළවළු, පලතුරු තමයි ලැබෙන්නේ. සමහර දවස්වලට කවිපි, කඩල, මුං ඇටත් ලැබෙනවා බත් එකට කොළ මැල්ලුමක්, සලාදයක් වගේ දෙයක් වරදින්නේ නැහැ. නිවාඩු දවස්වලට කොළ කැඳ අනිවාර්ය යි. කඩවල තියෙන ක්ෂණික කෑම මම කන්නේ කලාතුරකින්. මම අධ්‍යාපන කටයුතුවලට වගේ ම විෂය බාහිර කටයුතුවලටත් එක සේ කැමතියි.

C ශිෂ්‍යයා

"උදේට කිරි එක බිව්වම විවේකය වෙනකම් මම මොකුත් කන්නේ නැහැ. විවේකයේ දී යාළුවන්ගේ කෑමවලින් කාලා ගෙදරින් දුන්නු සල්ලිවලින් සිසිල් බීම බොනවා. බත් කෑවොත් නිදිමතයි. ඒ නිසා පාන්, බනිස්, වගේ දෙයක් තමයි දවල්ට කන්නේ. ගෙදර එනකොට හරි ම මහන්සියි. අම්මාගේ වදේට බත් කටවල් දෙක තුනක් කාලා නිදා ගන්නවා. ඇඟට හරි ම මහන්සි යි, කම්මැලි යි."

ක්‍රියාකාරකම 17.8

කණ්ඩායම්ගත ක්‍රියාකාරකමක් ලෙස ඉහත දක්වන ලද A, B හා C යන ළමුන් තුන්දෙනකුගේ ආහාර රටා පිළිබඳ ව ඔබේ අදහස් ගොනු කර පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

ඔබේ අනාවරණ පහත විශ්ලේෂණ සමග සංසන්දනය කරන්න.

A ශිෂ්‍යයා = අධික සීනි, පිටි හා තෙල් ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කරයි. කෘත්‍රිම ආහාර රසකාරක, වර්ණක, පරිරක්ෂක බහුල ලෙස ශරීරගත වී ඇත.

ප්‍රතිඵල :- අධික තරබාරුව, දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා, අංශභාග හා හෘදයාබාධ යන බෝ නොවන රෝගවලට අනාගතයේ ගොදුරු විය හැකි ය.

B ශිෂ්‍යයා = පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත් පරිදි අඩංගු වන ආහාරයක් ලබා ගනියි. කෘත්‍රිම ආහාර රසකාරක, වර්ණක හා පරිරක්ෂක ශරීර ගත නොවේ. ස්වාභාවික ආහාර බහුල ව ලබා ගනී.

ප්‍රතිඵල :- නිරෝගී ය, බෝවන හා බෝ නොවන ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වේ.

C ශිෂ්‍යයා = ආහාරයේ විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩු නිසා ශරීර ප්‍රතිශක්ති හීන විය හැකි ය. තව ද අවශ්‍ය තරම් ප්‍රෝටීන් ද නොලැබේ.

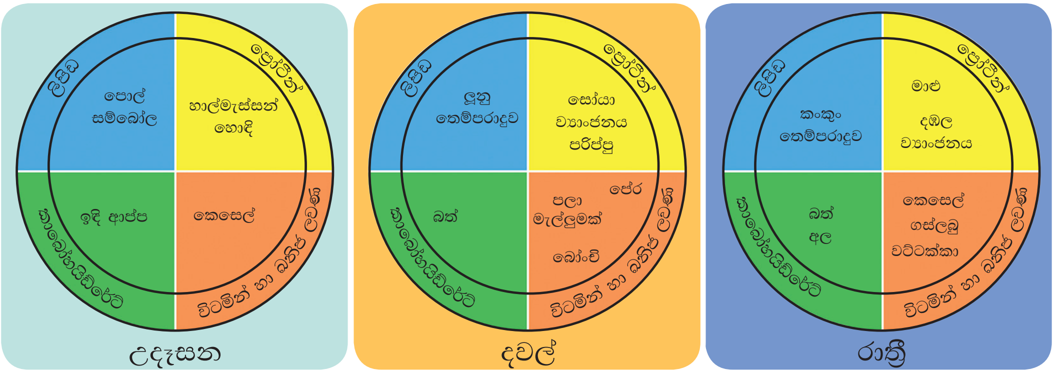
ප්‍රතිඵල :- බෝවන හා බෝ නොවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැකි ය. ශරීර වර්ධනය ප්‍රමාණවත් නොවේ.

මොවුන් තිදෙනාගෙන් නිවැරදි ආහාර රටාවක් ඇත්තේ B සිසුවාට යි. එයට හේතුව ඔහු තුලිත ආහාරයක් ලබන බැවිනි.

තුලිත ආහාරයක් යනු කුමක් ද?

තුලිත ආහාරයක් යනු පෝෂණ සංඝටක හා තන්තු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් යුතු ආහාරයකි.

එක් දිනක් සඳහා සකස් කළ තුලිත ආහාර වේල් තුනක් පහත දක්වේ.



17.9 රූපය ▲ තුලිත ආහාර වේල් තුනක් සඳහා නිදසුන්

පැවරුම 17.3

දිනක් සඳහා සුදුසු උදෑසන, දිවා හා රාත්‍රී ආහාර වේල් සඳහා තුලිත ආහාර වට්ටෝරු සකස් කරන්න.

තුලිත ආහාරයක් නොගැනීම නිසා ඇතිවිය හැකි අහිතකර තත්ත්ව

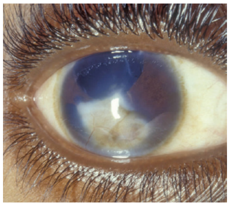
- ශරීරය ප්‍රමාණවත් වර්ධනයක් නොදක්වීම හෝ අධිවර්ධනයක් පෙන්වීම
- බෝවන හා බෝ නොවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- දුර්වල වීම, අලස වීම
- විවිධ ඌනතා රෝගවලට ගොදුරු වීම

විටමින් D
ඌන වීමෙන් වැළඳෙන
රිකට්සියාව

විටමින් B ඌන
වීමෙන් වැළඳෙන
පෙලග්‍රා

විටමින් C ඌන වීමෙන්
වැළඳෙන විදුරුමස් දියවීම

අයඩීන් ඌන වීමෙන් සෑදෙන ගලගණ්ඩය



විටමින් A ඌන වීමෙන් ඇසෙහි සෑදෙන බිටෝලප

17.10 රූපය ▲ මිනිසාට වැළඳෙන ඌනතා රෝග කිහිපයක්

පැවරුම 17.4

පෝෂණ ඌනතා රෝග පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කර පොත් පිංචක් සකස් කරන්න.

සාරාංශය

- කාබෝහයිඩ්රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ආහාරවල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක වේ.
- කාබෝහයිඩ්රේට් හා ලිපිඩ මගින් ශරීරයට ශක්තිය ලබා දෙයි.
- ප්‍රෝටීන්, ශරීරය වර්ධනයට හා පටක අලුත්වැඩියා කිරීමට දායක වේ.
- විටමින් හා ඛනිජ ලවණ මගින් දේහය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරයි.
- පෝෂකවලට අමතර ව ආහාරයේ අඩංගු තන්තු ද වැදගත් කාර්යය භාරයක් සිදු කරයි.
- ආහාරයක අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක හඳුනා ගැනීමට විවිධ පරීක්ෂා ඇත.
- පෝෂක සංඝටක හා තන්තු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් යුතු ආහාරයක් තුලිත ආහාරයක් ලෙස හැඳින්වේ.

අභ්‍යාස

(01) සුදුසු වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

(i) සෝයා .... බහුල ආහාරයකි.

(ii) ශරීර වර්ධනයට වැදගත් වන පෝෂක සංඝටකය .... වේ.

(iii) දේහය ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම .... හා .... මගින් සිදු කෙරේ.

(iv) මල බද්ධය වැළැක්වීම සඳහා ආහාරයක අඩංගු .... වැදගත් වේ.

(02) සුදුසු පිළිතුර තෝරා යා කරන්න.

පෝෂකය	**වැඩිපුර අඩංගු ආහාර**
විටමින් A	කහ පැහැති පලතුරු
විටමින් D	නිවුඩ්ඩ සහිත සහල්
විටමින් B	කුඩා මාළු
විටමින් C	මුහුදු ආහාර
අයඩින්	දෙහි

(03) තුලිත ආහාරයක වැදගත්කම පිළිබඳ කෙටි සටහනක් ලියන්න.

පාරිභාෂික වචන

පෝෂක	-	Nutrients
කාබෝහයිඩ්රේට්	-	Carbohydrates
ප්‍රෝටීන්	-	Proteins
ලිපිඩ	-	Lipids
විටමින්	-	Vitamins
ඛනිජ ලවණ	-	Minerals
තන්තු	-	Fibre
තුලිත ආහාරය	-	Balanced diet