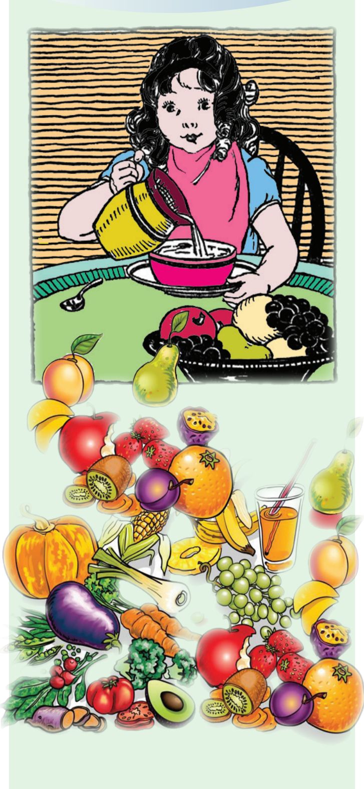
සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු



ආහාර යනු, මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන්ගෙන් එකකි. ආහාර ශරීරයට පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දෙයි. ප්‍රාථමික පන්තිවල දී ආහාර හා එහි අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ ව මූලික දැනුමක් ඔබ ලබා ගෙන ඇත.

ආහාර නොමැති ව අපට ජීවත් විය නොහැකි ය. කුසගිනි නිවා ගැනීම සඳහාත්, සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය හා පෝෂණය ලබා ගැනීම සඳහාත් ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වේ. පෝෂක නිවැරදි ලෙස අඩංගු සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් නිරෝගී දිවියක් ගත කිරීමට හැකි වේ. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් යනු සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් අඩංගු වූ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව පිළියෙල කළ ආහාර වේලකි. මෙවැනි සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් මගින් ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනක් සිරුරට ඉටු කෙරේ. ඒවා නම්, ශක්තිය ලබා දීම, වර්ධනය කිරීම, රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම වේ.

මෙම පාඩමෙන් සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව හා සෞඛ්‍යවත් ව ආහාර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පිළිබඳව ද, පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ ව ද ඔබගේ දැනුම දියුණු කර ගත හැකි වේ.

ශරීරයට ආහාර අවශ්‍ය ඇයි?

1. ශක්තිය ලබා ගැනීමට

සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ මූලික වශයෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට සහ මේදවලිනි.

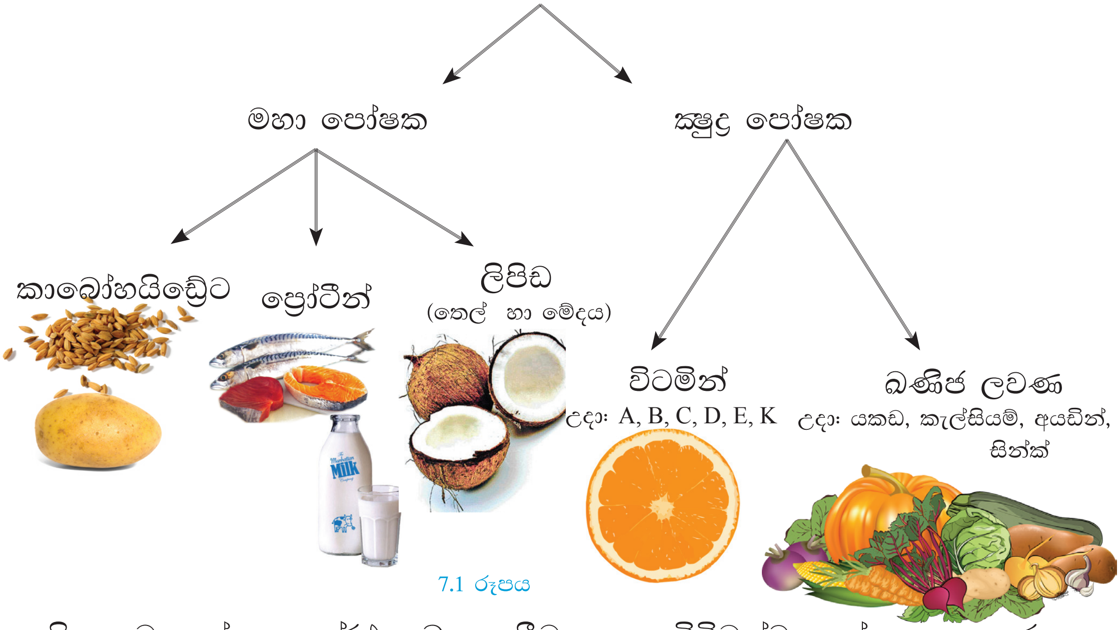
2. ශරීරය වර්ධනයට

ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාරවලින් සිරුර වර්ධනය කෙරේ. මීට අමතර ව විටමින් හා ඛණිජ ලවණ ද සිරුර වර්ධනය සඳහා වැදගත් වේ.

3. රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට

විටමින් හා ඛණිජ ලවණ වර්ග ප්‍රධාන වශයෙන් රෝගවලින් සිරුර ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.

මෙම කාර්යයන් ඉටු කිරීමට හේතු වන විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආහාරවල අඩංගු වේ.



7.1 රූපය

සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීම සඳහා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර ගත යුතු යි.

1. ධාන්‍ය හා අල වර්ග
2. එළවළු
3. පලතුරු
4. මස්, මාළු, බිත්තර සහ පියලි වර්ග
5. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන
6. තෙල් හා සීනි බහුල ආහාර

විවිධ ආහාර කාණ්ඩ, ඒවායේ අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා එම ආහාරවලින් සිදු වන කාර්යය පහත වගුවෙහි දැක් වේ.

7.1 වගුව

ආහාර කාණ්ඩය	ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	කාර්යය
බත්, පාන්, අල වර්ග හා ධාන්‍ය වර්ග	කාබෝහයිඩ්‍රේට	ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම
එළවළු	විටමින්, ඛණිජ ලවණ, කාබොහයිඩ්‍රේට	ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ශක්තිය ලබා දීම
පලතුරු	විටමින්, ඛණිජ ලවණ	ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
මස්, මාළු, බිත්තර, පියලි වර්ග හා මාෂ භෝග	ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛණිජ ලවණ	ශරීරය වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
කිරි හා කිරි ආහාර	ප්‍රෝටීන්, විටමින්, ඛණිජ ලවණ ලිපිඩ	ශරීරය වර්ධනය කිරීම හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම
තෙල් සහ සීනි සහිත ආහාර	මේදය, කාබොහයිඩ්‍රේට	ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම

සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග

- පෝෂ්‍යදායි බව (Nutritional value)
- විවිධත්වය (Variety)
- ප්‍රමාණාත්මක බව (Sufficient quantity)
- ස්වාභාවික බව (Natural condition)
- නැවුම් බව (Freshness)
- පිරිසිදු බව (Cleanliness)
- සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (Food hygiene)

7.2 රූපය

1. පෝෂ්‍යදායී බව (Nutritional value)

ආහාරවල පෝෂ්‍යදායි බව තීරණය වන්නේ එහි ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග හා ඒවායෙහි ප්‍රමාණය මතය. ඔබ ගන්නා ආහාරයෙන් ශරීරයට ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය විවිධ හේතු නිසා අඩු හෝ වැඩි විය හැකි ය.

2. විවිධත්වය (Variety)

ආහාර වේලට විවිධ ආහාර කාණ්ඩ එකතු කිරීම හෝ එක ම ආහාරය විවිධ ආකාරයට සකස් කිරීම මගින් ආහාරයේ විවිධත්වය ඇති කර ගත හැකි ය.

උදා:
- විවිධ පාට සහිත, විවිධ රස සහිත ආහාර එකතු කර ගැනීම
- දිනපතා විවිධ වර්ණවලින් යුත් එළවළු පලතුරු වර්ග පහක් ගැනීම
- ආහාර විවිධ ආකාරයට පිළියෙල කිරීම (මාළු බැදීම, ඇඹුල් තියල් දැමීම, කිරට ඉවීම)

7.3 රූපය

හැකිදැයි බලමු

විවිධ වර්ණවලින් යුත් පලතුරු වර්ග, එළවළු වර්ග පෙළ ගස්වන්න. මේවා ස්වාභාවික වර්ණක ලෙස ආහාරවලට එකතු කර හැකි ආකාරය හඳුනා ගන්න.

3. ප්‍රමාණාත්මක බව (Sufficient quantity)

ආහාර ගත යුතු නියමිත ප්‍රමාණය එක් එක් අයගේ පෝෂණ තත්වය, වයස, ගැහැණු/පිරිමි බව, ක්‍රියාශීලී බව හා රෝගී තත්වය යන කරුණු මත වෙනස් වේ. ගැළපෙන ආකාරයට ආහාර නොගැනීම නිසා පෝෂණ ගැටලු ඇති විය හැකි ය. මිටි බව හෝ කෘෂ භාවයෙන් පෙළෙන අයෙකු වැඩිපුර ශක්ති ජනක ආහාර හා ප්‍රෝටීන ලබා ගත යුතු ය. ස්ථූල භාවයෙන් පෙළෙන අයෙකු

කාබෝහයිඩ්‍රේට හා මේදය අඩුවෙන් අඩංගු ආහාර ගත යුතු ය. දිනකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදර්ථ ප්‍රමාණය ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් හා සුළු ආහාර වේල් දෙකක් ගැනීම සුදුසු වේ. දිනක් තුළ එළවළු හෝ පලතුරු පංගු පහක් ආහාරයට එක් කර ගැනීමෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බොහොමයක් ලබා ගත හැකි වේ.

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයන්ගෙන් ගත යුතු ප්‍රමාණ එකිනෙකට අනුපාතික ව ගත යුතු ය. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනුගමනය කළ හැකි සරල ක්‍රමයක් වන්නේ ඔබේ ආහාර වේල අනුපාතික ව සකසා ගැනීම ය. වේලක අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණයෙන් 1/2 ක කොටසක් (පිඟාන 8ට බෙදා 4/8 ක කොටසක්) පිෂ්ඨමය ආහාරවලිනුත් (ධාන්‍ය, අල වර්ග ආදී), 1/8 ක කොටසක් සත්ව ආහාර වලිනුත් (මස්, මාළු, බිත්තර ආදී), ඉතිරි 3/8 ක කොටස එළවළු සහ පලතුරු වලිනුත් පුරවා ගත හැකි ය. දිනකට කිරි හෝ කිරි අඩංගු ආහාර පංගු දෙකක් ලබා ගත යුතු ය (එක් පංගුවක් = කිරි 150 *ml* ක්/යෝගට් හෝ මීකිරි කෝප්ප එකක් / චීස් කැබැල්ලක්). තෙල් සහ සීනි ඉතා ස්වල්ප වශයෙන් මෙම ආහාරවල අඩංගු වීම සුදුසු ය.

7.4 රූපය - ආහාර පිඟාන (Food Plate)

4. ස්වාභාවික බව (Natural condition)

ස්වාභාවික ආහාර යනු අවම වශයෙන් සකස් කිරීමට භාජනය වූ හා රසකාරක, වර්ණකාරක හෝ කල් තබා ගැනීම සඳහා රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු නොකළ ආහාරයි. ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණය අතින් ඉහළ ය. ඒවායේ ස්වාභාවික විටමින් පවතින අතර කෙඳි සහිත ආහාර ආහාරයට එක් කර ගැනීමට හැකි වේ. සකස් කළ ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවේ.

උදා : සොසේජස්, French fries, පැණි බීම වර්ග

වැදගත්

වෙළඳපොළේ, විවිධ කෘත්‍රිම පාන වර්ග ඇත. ඒවා සෞඛ්‍යයට සුදුසු නොවේ. වතුර අපට ඇති සුදුසු ම ස්වාභාවික පානයයි. ජලය සිරුරේ ක්‍රියාවලීන් බොහොමයකට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. වැඩෙන වයසේ ඔබ දිනකට පිරිසිදු ජලය ලීටර 1.5 - 2 අතර ප්‍රමාණයක් පානය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

5. නැවුම් බව (Freshness)

නැවුම් බව යනු අලුත් බවයි. නැවුම් එළවළු හා පලතුරුවල විටමින් හා ඛණිජ ලවණ බහුල ලෙස අඩංගු වේ. කල්ගත වීමත් සමග ආහාරයේ පැහැය, රසය, සුවඳ ආදිය වෙනස් වන අතර, එමගින් ආහාර රුචිය ද අඩු කරයි. ආහාර පරණ වීමේ දී ඒවායෙහි ඇති විටමින් වැනි පෝෂක කොටස් විනාශ වේ. එනිසා කල් යාමේ දී ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී බව ද අඩු වේ.

6. පිරිසිදු බව (Cleanliness)

ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී, පිළියෙල කිරීමේ දී හා පරිභෝජනයේ දී පිරිසිදු බව රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය හා රසායනික පොහොර යෙදීම අවම කළ යුතු ය. ගබඩා කළ ආහාර ද්‍රව්‍ය කැරපොත්තන්, මීයන් වැනි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. එසේ කළ යුතු වන්නේ එම සතුන් මගින් රෝග කාරක විෂබීජ පැතිරිය හැකි නිසා ය. ප්‍රවාහනයේ දී නරක් නොවන ලෙස හා විෂබීජ එකතු නොවන ලෙස සුරක්ෂිත ව ආහාර අසුරා තැබිය යුතු ය.

ආහාර පිළියෙල කිරීමට හා අනුභව කිරීමට පෙර අත් සබන් යොදා සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට පෙර හොඳින් සෝදා ගත යුතු ය.

7. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව (food hygiene)

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව යනු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, සකස් කිරීමේ දී හා පිළිගැන්වීමේ දී නිසි ක්‍රමවේද භාවිතය මගින් ලෙඩ රෝග ඇති වීම වළක්වා ගැනීමයි. එවිට පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර ලැබේ. සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර තෝරා ගන්නා ආකාරය 7.2 වගුවෙන් ඔබට පැහැදිලි වනු ඇත.

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

7.5 රූපය

අප ආහාර ගත යුත්තේ ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ල ම නිසි ලෙස ලබා ගැනීම සඳහා ය.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීම යටතේ ඉගෙන ගත් අනෙකුත් අංග වන විවිධත්වය, නැවුම් බව, ස්වාභාවික බව, පිරිසිදු බව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව සුරැකෙන පරිදි ආහාර තෝරා ගැනීමෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් සකස් කර ගත හැකි ය.

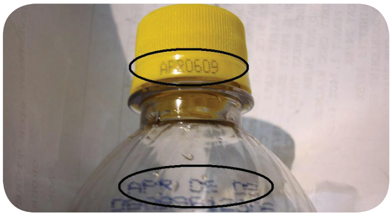
එදිනෙදා පරිභෝජනයට වඩාත් සුදුසු ආහාර

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

7.2 වගුව

ආහාර වර්ගය	සැලකිය යුතු කරුණු
එළවළු/ පලතුරු	ඒ ඒ කාලයට සුලබ, අලුත් එළවළු/පලතුරු (විවිධත්වයකින් යුතුව) තෝරා ගන්න
මාළු	අලුත්, දීප්තිමත් ඇස් සහිත, රතු/රෝස පැහැ කරමල් ඇති මාළු තෝරා ගන්න
මස්	දීප්තිමත් රතු/රෝස වර්ණයෙන් යුක්ත මස් තෝරා ගන්න
ධාන්‍ය වර්ග	දුර්වර්ණ වූ, විකෘති හැඩැති හෝ ගුල්ලන් සහිත ඇට ගැනීමෙන් වළකින්න
පැකට්/ටින් කළ ආහාර	නියමිත ප්‍රමිතිය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත් වීමේ දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය ගැන විමසිලිමත් වන්න.පිම්බුණු, තැලුණු හෝ පළුදු වූ ටින් ගැනීමෙන් වළකින්න

ආහාර වර්ගය	සැලකිය යුතු කරුණු
වතුර බෝතල්	සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලියාපදිංචි සහතිකය ඇතිදැයි බලන්න නියමිත ප්‍රමිතිය හා කල් ඉකුත් වීමේ දිනය ගැන සැලකිලිමත් වන්න මූඩිය සීල් වී තිබේදැයි බලන්න



7.6 රූපය

අමතර ව උගනිමු

සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර (Healthy Snacks)

- පලතුරු හෝ නැවුම් පලතුරු බීම
- තැම්බූ මඤ්ඤොක්කා හෝ බතල, පොල් සමග
- සව් කැඳ
- යෝගට් හෝ මුදවපු කිරි
- හැලප
- තැම්බූ කඩල හෝ මුං ඇට
- තලගුලි, රටකජු හෝ කජු
- බඩ ඉරිඟු කරලක්

7.7 රූපය

හැකිදැයි බලමු

විවිධ ජාතීන් අනුව, විවිධ උත්සව අවස්ථාවලට අදළ ව හා විවිධ ප්‍රදේශවලට අනුව භාවිත කරන ආහාර වර්ග සොයා ඒවායේ සෞඛ්‍යවත් බව වැඩි වීමට හේතු වන කරුණු මිතුරන් හා එක් වී සාකච්ඡා කරන්න.

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

පැරණි සමාජයේ ආහාර රටා

අත්දැකීම් මුල් කොට ගෙන සකස් කර ගත්, සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග රාශියක් අතීතයේ දී භාවිත විය. එමෙන්ම ආහාරවල පෝෂ්‍ය ගුණය රැක ගැනීමට විවිධ උපක්‍රම ද භාවිත විය.

1. පෝෂ්‍ය ගුණය වැඩි කිරීමට මිශ්‍ර ආහාර භාවිතය

   උදා : හත් මාළුව, මුං කිරිබත්, කලවම් මැල්ලුම, පොන්ගල්, සාම්බාර්, බුරියානි වැනි ආහාර වර්ග

7.8 රූපය

2. ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට උරා ගැනීම පහසු වීම සඳහා වෙනත් ද්‍රව්‍යයක් මිශ්‍ර කිරීම

   උදා : පලා මැල්ලුම් සඳහා දෙහි යුෂ හා උම්බලකඩ එකතු කිරීම

3. ආහාර ද්‍රව්‍ය වගා කිරීමේ දී පොහොර ලෙස ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය යොදා ගැනීම

   උදා : සත්ව අපද්‍රව්‍ය, කොළ රොඩු

4. රසායනික කෘමිනාශක වෙනුවට ස්වාභාවික උපක්‍රම යොදා ගැනීම

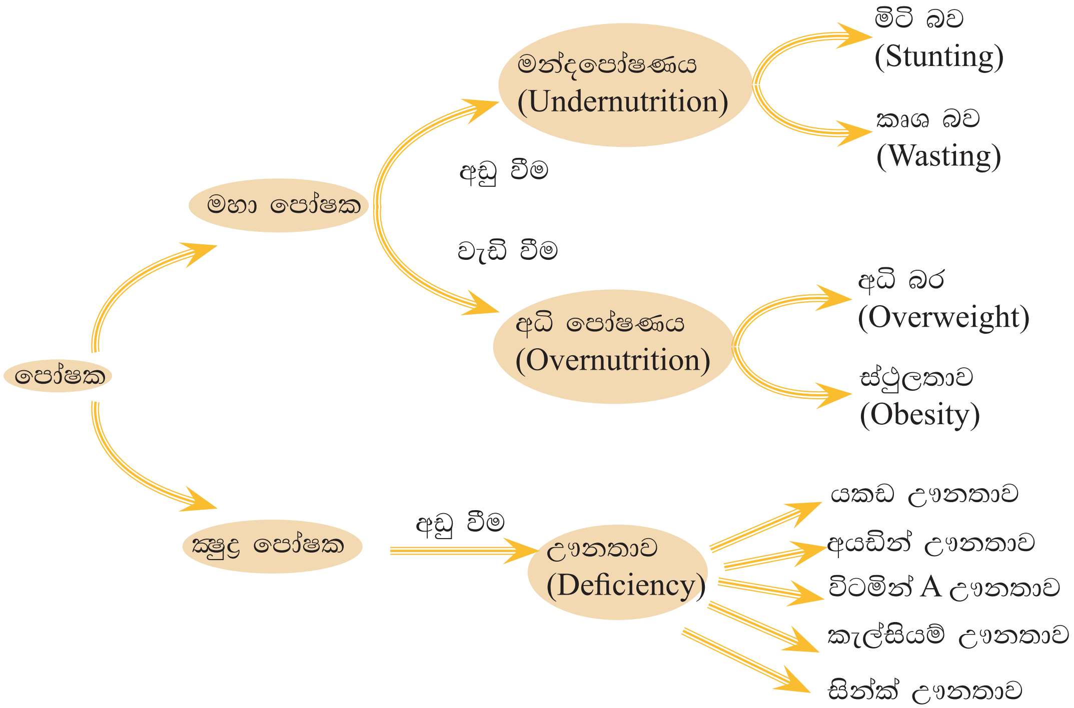
   උදා : කොහොඹ ඇටවලින් ගන්නා යුෂ මිශ්‍ර වතුර කෘමි නාශක ලෙස භාවිත කිරීම

   දස්පෙතියා මල් වැවීම - එම මල්වල සුවඳට කෘමීන් පළවා හැරිය හැකි ය.

පෝෂණ ගැටලු

ශරීරයට අවශ්‍ය කරන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයන්ට වඩා අඩු හෝ වැඩි වූ විට පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. මෙය කුපෝෂණය (Malnutriton) යනුවෙන් ද හඳුන්වයි.

7.1 සටහන



මහා පෝෂක වන කාබෝහයිඩ්‍රේට, මේදය හා ප්‍රෝටීන් සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් නොලැබීම නිසා මන්දපෝෂණ තත්වයන් වන මිටි බව, කෘෂ බව හෝ බර අඩු වීම ඇති විය හැකි ය.

- මිටි බව යනු වයසට සරිලන උසක් නොමැති වීමයි.
- කෘෂ බව යනු උසට සරිලන බරක් නොමැති වීමයි. (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මගින් මෙය සොයා ගත හැකි ය.)

පළමු වන පාඩමේ දී ඉහත සඳහන් මහා පෝෂක ආශ්‍රිත පෝෂණ ගැටලු නිර්ණය කිරීම සඳහා ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) සහ උස සටහන යොදා ගැනීමට ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

නොමිලේ බෙදාහැරීම සඳහා ය.

මන්දපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටලු

- බෝවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- වර්ධනය අඩු වීම
- පෞරුෂත්වය හීන වීම
- මතක ශක්තිය අඩු වීම
- අධ්‍යාපන කටයුතුවලට බාධා වීම
- ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වීම අඩු වීම

අධිපෝෂණය නිසා ඇති වන ගැටලු

මහා පෝෂක (විශේෂයෙන් ම කාබෝහයිඩ්‍රේට සහ මේදය) සිරුරට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අධික ලෙස ගැනීම නිසා අධි පෝෂණ තත්වයන් ඇති වේ. මෙය දෙයාකාර වේ.

- අධි බර යනු තමාගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා බර වැඩි වීමයි. මෙය ස්ථුලතාව ඇති වීමේ අවදානම ඇති අවස්ථාවකි.

- ස්ථුලතාව යනු තමාගේ උසට සරිලන ප්‍රමාණයට වඩා අධික ලෙස බර වැඩි වීමයි.

7.9 රූපය - කෘෂ බව

7.10 රූපය - ස්ථුලතාව

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතාවලින් ඇති වන අහිතකර බලපෑම් සහ වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම

7.3 වගුව

ඌනතාව	අහිතකර බලපෑම	වළක්වා ගත හැකි ක්‍රම
යකඩ ඌනතාව	රක්තහීනතාව (රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වීම)	යකඩ බහුල ආහාර වන මස්, මාළු, කරවල, තද කොළ පැහැති පලා වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග ගැනීම ★ සිරුරට යකඩ උරා ගැනීම පහසු කිරීමට දෙහි වැනි විටමින් C බහුල ආහාරයක් එක්කර ගත යුතු ය.
අයඩින් ඌනතාව	ශරීරයේ වර්ධනය බාල වීම මතකය හා ඉගෙනීම දුර්වල වීම ගලගණ්ඩය ඇති වීම	අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය ★ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු ගබඩා කිරීමේ දී අඳුරු පැහැති භාජනයක, උණුසුම් නැති ස්ථානයක තබන්න. ★ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු පිසීමෙන් පසු එකතු කිරීම සුදුසු වේ.
විටමින් A ඌනතාව	සමේ රෝග ඇති වීම, රෝගවලට ඔරොත්තු දීම අඩු වීම තමස් අන්ධතාව ඇති වීම (රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් පෙනීම අඩු වීම)	විටමින් A බහුල ආහාර වන කහ/තැඹිලි හෝ තද කොළ පැහැති එළවළු, පලතුරු (කැරට්, වට්ටක්කා, තක්කාලි, අඹ, ගස්ලබු, පලා වර්ග) හා බිත්තර, කිරි, චීස්, මස්, මාළු ආහාරයට ගැනීම
කැල්සියම් ඌනතාව	අස්ථි හා දත් වර්ධනය දුර්වල වීම	කැල්සියම් බහුල ආහාර වන හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු, බිත්තර, කිරි හා කිරි ආහාර ගැනීම
සින්ක් ඌනතාව	ශරීර වර්ධනය බාල වීම රෝගවලට ඔරොත්තු දීම අඩු වීම	සින්ක් බහුල ආහාර වන බෝංචි, රටකජු, රතු පැහැති මස් වර්ග සහ මුහුදු ආහාර ගැනීම

අමතර ව උගනිමු

- අධි පෝෂණය නිසා දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග හා අංශභාගය වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි වේ.
- අධිබර හා ස්ථුලතාව වළක්වා ගැනීමට ව්‍යායාම කිරීමත්, පමණට වඩා පිටි හා තෙල් සහිත ආහාර සහ පැණි රස ආහාර නොගැනීමත් කළ යුතු වේ.

හැකිදැයි බලමු

පානීය ජලය පිරිසිදු කළ හැකි විවිධ ක්‍රම සොයා බලා රූපසටහන් සමග ඉදිරිපත් කරන්න.

දැන් අපි දනිමු....

ආහාර අපගේ මුලික අවශ්‍යතාවකි. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලකින් සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම, සිරුර වර්ධනය හා රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම යන කාර්යයන් ඉටු කෙරේ. ආහාර ප්‍රධාන කාණ්ඩ හයක් යටතේ වර්ග කළ හැකි අතර ඉන් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකිනෙකට වෙනස් ය. ඒවා නියමිත ප්‍රමාණවලින් ලබා ගැනීමෙන් සමබල ආහාර වේලක් සකසා ගත හැකි ය. නියමිත ප්‍රමාණය පුද්ගලයෙකුගේ විවිධ තත්ව මත වෙනස් වේ. ආහාරවලින් ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහක් ලැබේ. ඒවා නම් කාබොහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන්, මේදය/ ලිපිඩ, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වේ. පිපාසය නිවීමට වඩාත් සුදුසු පානීය ජලයයි. සෞඛ්‍යවත් ආහාර සංකල්පයට අනුව, ආහාර වේලක් සපයා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග කිහිපයක් ඇත. පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් හෝ වැඩියෙන් ගැනීමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ.

දැනුම පිරික්සමු

1. ආහාර වර්ග බෙදිය හැකි ප්‍රධාන කාණ්ඩ හය මොනවාද?

2. ආහාරවලින් අපට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහ නම් කරන්න.

3. ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් තුනක් නම් කරන්න.

4. පුද්ගලයෙකු ආහාර ලබා ගත යුතු ප්‍රමාණය තීරණය කරන සාධක මොනවාද?

5. මහා පෝෂක අධික ලෙස ගැනීම නිසා ඇති වන රෝගී තත්වය කුමක්ද?

6. යකඩ ඌනතාව නිසා ඇති වන රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

7. විටමින් A ඌනතාව නිසා ඇති වන අන්ධභාවය වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ආහාර මොනවාද?