11 සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු

සෑම ජීවියෙකුගේ ම පැවැත්මට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම, ජීවීන්ගේ වර්ධනය සිදු කිරීම සහ ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ආහාර මගින් ඉටු වේ. නීරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ආහාර සැකසීමේ දී පෝෂ්‍ය ගුණය වැදගත් වන්නා සේ ම, ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

පසුගිය වසරවල දී ඔබ ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, පෝෂණ ගැටලු සහ ඒවා අවම කර ගැනීම පිළිබඳ බොහෝ කරුණු ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමේ දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව, ආහාර නරක් වීම, ආහාර බාල කිරීම, ආහාර විෂ වීම හා ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමින් පරිභෝජනයට සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ඔබට ඉගෙන ගැනීමට හැකි වේ.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව (Food Safety)

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව රැකීම යනු ආහාර සකස් කිරීම, ගබඩා කිරීම, පරිභෝජනය ඇතුළු ආහාර හැසිරවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී එම ආහාර මගින් ශරීරයට හානියක් හෝ රෝගයක් ඇති නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම යි.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට බලපාන සාධක

1. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක

ආහාරයේ පැවතිය හැකි ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ.
උදා: බැක්ටීරියා, දිලීර

ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වන අතර, ආහාරයට විෂ ද්‍රව්‍යය ද නිකුත් කෙරේ. මෙම විෂ ද්‍රව්‍ය බොහෝ විට මිනිසාට හානිකර වේ.

2.රසායනික සාධක

විවිධ අවස්ථාවල දී ආහාරයට එකතු වන රසායන ශේෂ ද්‍රව්‍ය මෙයට අයත් වේ.

උදා: පලදාව නෙළීමට පෙර - පළිබෝධ නාශක
පලදාව නෙළා ගත් පසු - ඉදවීමට හෝ කල් තබා ගැනීමට එකතු කරන රසායන ද්‍රව්‍ය

එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට ගැනීමට පෙර හොඳින් නොසේදුවහොත් ඒවායේ ශේෂව පැවතිය හැකි කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය ශරීරයට ඇතුළු වේ. මෙම ශේෂ දිගු කාලයක් තැන්පත් වීමෙන් පිළිකා වැනි තත්ව ඇති විය හැකි ය.

එලදාව නෙළීමට සති දෙක තුනකට පෙර සිට කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නතර කළ යුතු බව කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ නිර්දේශය යි.

3. **භෞතික සාධක**

ආහාර ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම හා පිළියෙල කිරීම ආදී අවස්ථාවල ආහාරයට එක් විය හැකි ගල්, වැලි වැනි ද්‍රව්‍ය මෙයට අයත් වේ.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට අදාළ සාධක එකක් හෝ කිහිපයක් නිසා විවිධ රෝගාබාධ ඇති විය හැකි ය.
උදා: නරක් වූ ආහාර මගින් - වමනය, පාචනය

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා

1.ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී

ගොවිබිම තුළ:

- පලිබෝධ නාශක නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වාභාවිකව පළිබෝධ මර්දන ක්‍රම භාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම
- ගොවි උපකරණ හා වගාබිමේ පිරිසිදුබව රැක ගැනීම

11.1 රූපය - ගොවි බිම තුළ දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව රැක ගැනීම

කර්මාන්ත ශාලාව තුළ:

- අමුද්‍රව්‍යවල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා උපකරණ හා කර්මාන්ත ශාලාව තුළ 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

11.2 රූපය - කර්මාන්ත ශාලාව තුළ දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව රැක ගැනීම

2. ආහාර ප්‍රවාහනයේදී

- තැලීම්, සීරීම් වැළැක්වීම සඳහා ප්ලාස්ටික් කූඩ, ලීපෙට්ටි භාවිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එක මත එක පෙට්ටි ගොඩ ගැසීමෙන් වැළකීම
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම උදාః- කිරි ආහාර ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය
- අපද්‍රව්‍ය එක් වීම වැළක්වීමට නිසි පරිදි වසුන් යෙදීම (ආවරණය කිරීම)
- ප්‍රවාහනයේ දී ආහාර නරක් වීම වැළක්වීම සඳහා හැකි සෑම විට ම කෘත්‍රිම රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනුවට ස්වාභාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කිරීම

11.3 රූපය - සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර ප්‍රවාහනය

3. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී

- භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයට අනුව වඩා ඉක්මනින් දින ඉකුත් වන භාණ්ඩ රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම
- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදී කෘමීන් හා වෙනත් සතුන් ගෙන් හානි වීම වැළක්වීමට ක්‍රම යෙදීම

■ ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය, අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා ගැනීම
■ ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ නිසි පරිදි පරිහරණය
  ► එක් එක් ආහාර වර්ග ශීතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසිරිය යුතු ය
  ► ශිතකරණ හා අධිශීතකරණ තත්ව අවශ්‍ය ආහාර පැය 24 පුරා ම එම උෂ්ණත්වවල පවත්වා ගත යුතු ය. රාත්‍රියේ දී ශීතකරණ ක්‍රියා විරහිත නොකළ යුතු ය
  ► ආහාර පාන හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය (විෂ ද්‍රව්‍ය, බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සුවඳ ද්‍රව්‍ය ආදිය) එකට ගබඩා නොකළ යුතු ය.
  ► මස්, මාළු හා අයිස් ක්‍රීම් වැනි ආහාර එකට ගබඩා නොකළ යුතු ය

1. මස් මාළු වැනි අධිශීතකරණයට අවශ්‍ය ආහාර
2. බටර්, මාජරින්
3. එළවළු වර්ග
4. බෝතල් වර්ග

11.4 රූපය - නිවසක ශීතකරණය තුළ ආහාර ඇසිරීමේ පිළිවෙළ

5. ආහාර සැකසීමේ දී

11.5 රූපය - සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ආහාර සැකසීම

■ පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද, ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම
■ පුස් බැඳුණු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
■ නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර

තැබීම
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම
- පලා වර්ග හොඳින් පිරිසිදු කර ලුණු වතුරෙහි බහා ටික වේලාවක් තබා භාවිතයට ගැනීම
- පලතුරුවල පිට පොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සේදීම.
- බිත්තරවල කටුවේ salmonella විෂබීජය තිබිය හැකි බැවින් බිත්තර කැඩීමට පෙර හෙඳින් සේදීම
- එළවළු හා පලතුරු පිසීමට ආසන්නයේ දී කපා ගැනීම (කහට පිපීම හා විටමින් විනාශ වීම වළක්වා ගැනීමට)
- එක ම තෙලේ නැවත නැවත ආහාර බැදීමෙන් වැළකීම
- පිරිසිදු භාජන හා නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම අනුගමනය
  උදා: මඤ්ඤොක්කා තැම්බීමේ දී පියන ඇර තබා තැම්බීම

6. ආහාර පරිභෝජනයේ දී
- ආහාර පරිභෝජනය කරන තුරු වසා තැබීම
- විනාකිරි සහිත ආහාර භාවිත කරන විට මැටි හෝ වීදුරු බඳුන් සහ ලී හෝ ප්ලාස්ටික් හැඳි පමණක් යොදා ගැනීම
- කොළ පාට වූ අර්තාපල්, සුළං වැදුණු මඤ්ඤොක්කා වැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකීම
- පැකට් හෝ ටින් කළ ආහාර පරිභෝජනයේ දී තැලී හෝ පිම්බී ඇති ඒවා භාවිතයට නොගැනීම

11.6 රූපය - ආහාර වසා තැබීම

ආහාර නරක් වීම

පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑ ම ද්‍රව්‍යයක්, ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවතීම ආහාර නරක් වීම හෝ දූෂ්‍ය වීම ලෙස හැඳින් වේ.

ආහාර නරක් වීමට හේතු

1. ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා
   උදා: පුස් ඇති වීම
2. වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා
   උදා: මීයන් විසින් කොටසක් අහාරයට ගනු ලැබීම
3. ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා
   උදා: කහට පිපීම
   තෙල් මුඩු වීම

ආහාර නරක් වූ විට හඳුනා ගත හැකි ආකාර

1. ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම
2. ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම
3. ඇලෙන සුලු/නානු ගතියක් ඇති වීම
4. දුගඳක් ඇති වීම

ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල

1. රෝග ඇති වීම
   උදා: වමනය, පාචනය
2. ආහාර අපතේ යාම
3. ආර්ථික පාඩු සිදු වීම
   උදා: අස්වැන්න අඩු වීම නිසා ලැබෙන ආදායම අඩු වීම
4. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීම
   උදා: ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් හා අනෙකුත් සංඝටක ජීර්ණය වීම නිසා ඒවායේ රසායනික ස්වභාවය වෙනස් වී ලබා දෙන පෝෂණ ගුණය අඩු වේ

ක්‍රියාකාරකම

දින කිහිපයක් එළිමහනේ තැබීමෙන් නරක් වූ පහත සඳහන් ආහාර නිරීක්ෂණය කරන්න. ඒවායේ, වර්ණය, වයනය (ස්පර්ශයේ දී දැනෙන ස්වරූපය), හැඩය, ගඳ/සුවඳ ආදිය වෙනස් වී ඇති ආකාරය පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් දක්වන්න.

1. කැරට්
2. පැපොල්
3. අර්තාපල්
4. පාන්
5. බත්
6. කෙසෙල් ගෙඩි

ආහාර බාල කිරීම (Food adulteration)

ආහාරයේ ගුණාත්මකබව අඩු කිරීමට හේතු වන ක්‍රියා සිදු කිරීම ආහාර බාල කිරීම ලෙස හැඳින් වේ.

ආහාර බාල කිරීම විවිධ අයුරින් සිදු වේ. උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- ආහාරවලට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම
- ගම්මිරිස්වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම
- කිරිපිටිවලට මෙලමයින් එකතු කිරීම
- තේ කොළවලට කෘත්‍රිම වර්ණක යෙදූ අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම
- මිරිස්කුඩු, කහ කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු ආදිය බාල කිරීම සඳහා පාන් පිටි, හාල් පිටි, තිරිඟු පිටි, ගඩොල් කුඩු, දහයියා, පුන්නක්කු, ලී කුඩු ආදිය එකතු කිරීම
- තිරිඟු පිටි බාල කිරීම සඳහා මඤ්ඤොක්කා පිටි යෙදීම

ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇති වන ගැටලු

1. සෞඛ්‍යයට අහිතකර වීම

බාල කරන ලද ආහාර භාවිතය නිසි විවිධ ලෙඩ රෝග හෝ අපහසුතා ඇති විය හැකි ය.

උදා: කෝඩියල්වලට එකතු කළ tartrazine (ටාට්‍රසින්) මගින් රාත්‍රියට නිදා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වේ.

2.පෝෂණ ගුණය අඩු වීම

ආහාරයට වෙනත් ද්‍රව්‍ය එකතු වීම නිසා එයින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදර්ථ ප්‍රමාණය අඩු වේ.

උදා: - දියර කිරි සඳහා ජලය එකතු කිරීම නිසා කිරි වීදුරුවක් පානය කිරීමෙන් යමෙකු බලාපොරොත්තු වන නියමිත පෝෂණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට නොහැකි වේ.

- අයඩීන් රහිත ලුණු, අයඩීන් සහිත ලුණු ලෙස ව්‍යාජ ලේබල් යොද වෙළඳපොළට නිකුත් කරයි. ඒවා භාවිත කිරීමෙන් අයඩීන් ඌනතා ඇති වේ.

3. ආර්ථික පාඩු සිදු වීම

බාල කිරීම් පිළිබඳ සැකයක් ඇති වූ විට ජනතාව එම ස්ථානවලින් ආහාර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන බැවින් වෙළඳාම අඩු වේ. එසේ ම නඩු පැවරීම, නිෂ්පාදන තහනම් කිරීම ආදිය නිසා ද පාඩු සිදු වේ. එසේ ම මෙම ආහාර බාල කිරීමෙන් මහජනතාව රෝගී වීම නිසා රජයට ඖෂධ හා සෞඛ්‍ය කටයුතු සඳහා වැය කළ යුතු මුදල ඉහළ යයි.

ක්‍රියාකාරකම

එළවළු, පලතුරු, කුළුබඩු, කිරි, මස් හා මාළු ඇතුළු විවිධ ආහාර කාණ්ඩ බාල කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා ක්‍රම සොයා ලැයිස්තු ගත කරන්න.

බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රම

ආහාර බාල කිරීම හඳුනා ගැනීම සඳහා රසායනික හා භෞතික ක්‍රම භාවිත වේ.

වර්ණය, හැඩය, සුවඳ, වයනය (ස්පර්ශය) අනුව ද අදාළ අප ද්‍රව්‍ය එක් කිරීම පිළිබඳව නිර්ණය කළ හැකි ය.

ආහාර බාල කිරීම් හඳුනා ගත හැකි සරල ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. පෙනේරයකින් හැලීම - මේ මගින් වීදුරු කැලි, යකඩ, ලෝහ, ප්ලාස්ටික්, ලී, ගල්, වැලි, සිගරට් කොට වැනි ද්‍රව්‍ය හඳුනා වෙන් කර ගත හැකි ය. එසේ ම විවිධ ශාක කොටස් මෙන් ම කැරපොත්තන්, ගුල්ලන් වැනි කෘමීන් ද වෙන් කර ගත හැකි ය.
2. ගඳ සුවඳ බැලීම - ෆෝමලින් වැනි රසායන ද්‍රව්‍ය එක් කළ විට ඒවායින් සැර දුගඳක් පිට වේ.
   පිටි කලවම් කළ හා නොකළ කෝපි කුඩුවල සුවඳෙහි වෙනසක් ඇත.
3. හැඩය/වර්ණය - මාළු වැනි ආහාරවලට ෆෝමලින් එක් කළ විට රත් පැහැය වෙනස් වී මලානික පැහැයක් ගනී.

ආහාර විෂ වීම (Food Poisoning)

ආහාරපානවල අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍යයක් ආහාර පාන සමග ශරීර ගත වීම නිසා රෝග කාරක තත්වයක් ඇති වීම ආහාර විෂ වීමක් ලෙස හඳුන්වයි. ජලය විෂ වීම ද මෙයට අයත් වේ.

ආහාර විෂ වීම නිසා බඩ රිදීම, කරකැවිල්ල, වමනය, උණ ආදී රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකි ය.

ආහාර විෂ වීම සඳහා ස්වාභාවික ව ආහාරවල අඩංගුව ඇති දේ මෙන් ම ආහාර වගාවේ දී, නිෂ්පාදනයේ දී හා ආහාර සකස් කිරීමේ දී එකතු වන ද්‍රව්‍ය ද හේතු වේ.

ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා

1. ස්වාභාවිකව ම විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම
   උදා: මඤ්ඤොක්කා, ගෝවා, ඇතැම් පියලි වර්ග

2. පාරිසරික සාධක නිසා විෂ ඇති වීම
   උදා: අර්තාපල් හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසා විෂ සංයෝගයක් නිපද වී කොළ පාට වේ.

3. ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම නිසා විෂ ද්‍රව්‍ය ඇති වීම
   උදා: රටකජුවල කලු පැහැති පුස් ඇති වීම

4. වගාවේ දී යොදන කෘමිනාශක හා පලිබෝධනාශක විෂ වීම

5. පිසීමේ දී විෂ වීම
   උදා: ඇලුමිනියම් භාජනවල අච්චාරු වැනි ඇඹුල් වර්ග සෑදීමේ දී විනාකිරිවල ඇති තනුක ඇසිටික් අම්ලය මත ඇලුමිනියම් දිය වීමෙන් විෂ ඇති වේ.
   කෝපි, මස්, අල පෙති වැනි ආහාර පමණ ඉක්මවා පිලිස්සීම නිසා විෂ වර්ග නිපදවීම හා තිත්ත ගතිය ඇති වේ.

   එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැදීමේ දී අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය නිපද වේ.

11.7 රූපය - ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතුවන අවස්ථා

ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක

1. බැක්ටීරියා, වෛරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්

2. ධූලක

ආහාරයට එක් වී ඇති බැක්ටීරියාවල පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල දී මුදා හරින විෂ ද්‍රව්‍ය ධූලක ලෙස හැඳින් වේ.

> ප්‍රමාණවත් උෂ්ණත්වයට පිස ගැනීමෙන් විෂ සහිත බැක්ටීරියා මෙන් ම ඔවුන් විසින් නිපදවනු ලබන විෂ ද්‍රව්‍ය ද විනාශ වේ. විෂ සහිත බැක්ටීරියා විනාශ වීමට විනාඩි 1-2ක් පමණ රත් කිරීම ප්‍රමාණවත් වුවත් විෂ ධූලක විනාශ වීම සඳහා $60^{0}c$ වැඩි උෂ්ණත්වයක විනාඩි 30ක් පමණ රත් කළ යුතු වේ.

3. රසායනික ද්‍රව්‍ය

ආහාර සියල්ල ම රසායනික සංයෝග මගින් සෑදී ඇති අතර අප ශරීරයේ ද විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇත. නමුත් ආහාර විෂ වීමට අදාළ රසායනික ද්‍රව්‍ය යනු ආහාරයේ කොටසක් ලෙස ස්වාභාවිකව අඩංගු නොවන ආගන්තුක රසායනික ද්‍රව්‍යයකි. මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් වූ ඒවා හෝ ආහාරයේ රස, සුවඳ, වර්ණය ලබා ගැනීම සඳහාත් කල් තබා ගැනීම සඳහාත් දැනුවත්ව ම එක් කරන ලද ද්‍රව්‍යයන් විය හැකි ය.

මඤ්ඤොක්කා, සෝයා බෝංචි වතුරේ පොගවා ගැනීමෙන් එහි ස්වාභාවිකව අඩංගු විෂ ඉවත් කර ගත හැකි ය.

ආහාර අසාත්මිකතාව (Food allergies)

ඇතැම් ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් කැසීම, පලු දැමීම, වමනය වැනි ලක්ෂණ පහළ විය හැකි ය. එය සිදු වන්නේ දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එම ආහාරවලට එරෙහිව අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා නම් එය ආහාර අසාත්මිකතාවක් ලෙස හැඳින් වේ. ඕනෑ ම ආහාරයක් පරිභෝජනයට ගැනීමෙන් අසාත්මිකතා ලක්‍ෂණ පහළ වීමේ හැකියාවක් ඇත. එකම ආහාරයක් වුව ද විවිධ පුද්ගලයන්ට බලපාන ආකාරය විවිධ ය. එක් අයෙකුට අසාත්මික වන ආහාරයක් තවත් අයෙකුට අසාත්මික නොවිය හැකි ය.

ආහාර අසාත්මිකතාවට හේතු

1. **ආහාරයේ අඩංගු විශේෂිත සංඝටක**
   සමහර ආහාරවල අඩංගු සංඝටක මගින් ඍජුව ම රෝග ලක්‍ෂණ පහළ වීම හෝ ශරීරයේ වෙනත් ප්‍රතික්‍රියාවන් උත්තේජනය කිරීම මගින් රෝග ලක්‍ෂණ පහළ වීම සිදු වේ.
   උදා: වයින්, චීස්, යීස්ට් නිස්සාරක

2. **ආහාර සංරක්‍ෂණයේ දී පිටතින් යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය** -
   උදා: සල්ෆර් ඩයොක්සයිඩ් හා සල්ෆයිට්
   මෙවැනි රසායනික ද්‍රව්‍යවලට එරෙහිව ශරීරය විසින් විවිධ ප්‍රතික්‍රියා ඇති කරනු ලැබේ.

3. **සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය ජීර්ණය කිරීමේ අපහසුතාව**

සමහර පුද්ගලයෝ ලැක්ටෝස් ජීර්ණය කිරීමේ අපහසුතාවක් දක්වති. බොහෝ ළදරුවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට කිරි ආහාර පහසුවෙන් ජීර්ණය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතත් වැඩිහිටි වියේ දී එම හැකියාව නොමැති වේ.

සමහර පුද්ගලයෝ අධික තන්තු සහිත ආහාර අනුභව කළ විට උදරයේ අපහසුතාවකට ලක් වෙති.
උදා: බඩ පිපීම

අසාත්මිකතාව හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ

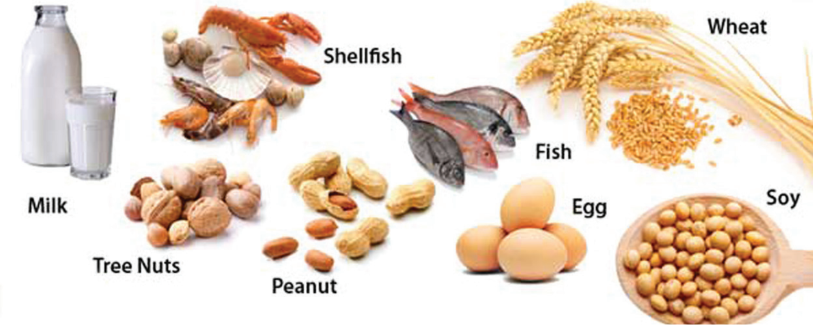
- කැසීම
- පලු දැමීම
- අසාත්මිකතාව ඇති ප්‍රදේශයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීම
- ඇස් රතු වීම
- සොටු දියර ගැලීම

11.8 රූපය - පලු දැමීම

මෙම තත්ව මාරාන්තික විය හැකි බැවින් අසාත්මික විය හැකි ආහාර කලින් හඳුනා ගෙන භාවිතයෙන් වැළකීම මෙන් ම අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ද සුදුසු වේ.

බහුලව අසාත්මික විය හැකි ආහාර සමහරක් පහත දක්වේ.

-රටකජු
-ඉස්සන්, කකුළුවන්
-කිරි
-මාළු වර්ග
-බිත්තර
-ඌරුමස්, බේකන්
-සෝයා බෝංචි
-තක්කාලි
-අන්නාසි
-කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය හා වර්ණකාරක
-ග්ලූටන් ප්‍රෝටීන් (තිරිඟු, රයි, බාර්ලි)



11.9 රූපය - බහුලව ආසාත්මික විය හැකි ආහාර වර්ග

අසාත්මිකතාව වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- සෑම විට ම ආහාර ලේබලයේ ඇති තොරතුරු කියවා ඔබට අසාත්මික විය හැකි ද්‍රව්‍ය ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. (පැකට් කළ, ටින් කළ, සකස් කළ ආහාර සඳහා මෙය විශේෂයෙන් කළ යුතු ය.)
- පිටතින් ආහාර ගන්නා විට එය සකස් කිරීමේ දී අදාළ අසාත්මික ද්‍රව්‍ය යොදා ඇත්දැයි සැක හැර දැන ගන්න.
- ඉතා භයානක තත්වයේ අසාත්මිකතාවක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ ව සඳහන් අත් පළඳනාවක් හෝ ලියවිල්ලක් නිතර ම ළඟ තබා ගන්න.
- වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගොස් ප්‍රතිකාර ගැනීමේ දී ඔබට එවැනි අසාත්මිකතාවක් පවතී නම් එය දැනුම් දෙන්න. විශේෂයෙන් එන්නත් ලබා ගැනීමට පෙර මෙය සඳහන් කළ යුතු ය.
- පවුලේ කෙනෙකුට අසාත්මිකතාවක් ඇත්නම් හදිසි අවස්ථාවක දී වෛද්‍යවරයෙකුට දන්වීම සඳහා පවුලේ සියලු දෙනා දැනුවත් කර තබන්න.
- කුඩා දරුවකුට යම් අසාත්මිකතාවක් ඇත්නම් රැක බලා ගන්නන්, ගුරුවරුන්, දරුවාගේ යහළුවන්ගේ දෙමවුපියන් හා නිරතුරුව ම ළඟ රැඳෙන වැඩිහිටියන් මේ පිළිබඳව දැනුම්වත් කරන්න. හදිසි අසාත්මිකතාවක දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව ද අදාළ අය දැනුම්වත් කර තබන්න.

ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීමටත්, පෝෂණ ඌනතා වළක්වා ගැනීමටත්, ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගත යුතු වේ.

ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට පරිභෝජනය දක්වා වූ ක්‍රියාවලිය තුළ දී විවිධ අයුරින් විනාශ විය හැකි ය. මේ නිසා පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමටත්, වැඩි කිරීමටත් ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම

ආහාර සකස් කිරීමේ දී පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම හා පෝෂණ ගුණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා අනුගමනය කරන ක්‍රම වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා පහත වගුව පුරවන්න.

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කරන ක්‍රම	පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීම සඳහා අනුගමනය කරන ක්‍රම

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා ඔබට මේවා කළ හැකිදැයි අත්හදා බලන්න

- පලා වර්ග සැකසීමේ දී පොල්, ලූනු ආදිය මුලින් මලවා, කපන ලද පලා කොළ අවසානයේ එක්කර අඩු ගින්දරින් කොළ පැහැය වර්ණය වෙනස් නොවන පරිදි මද 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 ප්‍රෙෂර් කුකර්, මයික්‍රොවේව් උඳුන් භාවිත කළ හැකි ය.
- කැල්සියම් මගින් යකඩ උරා ගැනීමේ හැකියාව අඩු විය හැකි බැවින් යකඩ හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එක්ව පිස ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
- ආහාර වර්ග කීපයක් 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
  සුප් වර්ග

11.10 රූපය - සුප් වර්ග

- කුළු බඩු යෙදීම මගින් ආහාරය රස ගැන්වීම සමග ඖෂධීය වටිනාකමක් ද එක් කර ගත හැකි ය.
  උදා: සූදුරු, සුදුළූණු
- බලගැන් වූ ආහාර භාවිතය මගින් අමතර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට ලබා ගත හැකි ය.
  උදා: අයඩීන් එක් කළ ලුණු
  විටමින් A එක් කළ තෙල්
- මාෂ භෝග (පියලි දෙකක් සහිත ආහාර) 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 යකඩ ලබා ගත හැකි වේ.

ක්‍රියාකාරකම

ආහාරයේ රසවත් බව වැඩි කිරීම සඳහා භාවිත වන කුරුඳු, සුදු ලූනු, ඉඟුරු, කහ ආදී කුළුබඩු වර්ගවල ඖෂධීය ගුණය පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කර පොත් පිංචක් සාදන්න.

අමතර දැනුමට

මනා සෞඛ්‍යයෙන් පිරි ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරමු.

ආහාර යනු සෑම ජීවියෙකුගේ ම පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. බෝ වන රෝග මෙන් ම බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු ආහාර තෝරා ගැනීම වැදගත් වේ.

වෙළඳ පොළෙහි විවිධ ආහාර වර්ග හමුවේ.

ස්වාභාවික ආහාර - Natural food

11.11 රූපය

ආහාරයේ ස්වාභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි ඉතා අඩුවෙන් සකස් කරන ලද ආහාර වේ. මේවායේ කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණ කාරක, 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.

පිරියම් කරන ලද ආහාර- Process food

11.12 රූපය

කල් තබා ගත හැකි ලෙස හෝ භාවිතය පහසු වන ආකාරයට සකසන ලද ආහාර මෙයට අයත් වේ. මෙහිදී රස කාරක, වර්ණ කාරක, සුවඳ කාරක බහුලව භාවිත වේ. උදා:- අධිශීත කළ එළවළු, පැශ්චරීකරණය කරන ලද කිරි මේවායේ ඉතා ඉහළ කැලරි අගයක් පැවතුණ ද, තන්තු හා කෙඳි ඉතා අඩු ය. එබැවින් මෙම ආහාර භාවිතයෙන් ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ.

ක්ෂණික ආහාර සහ නිසරු (නිෂ්ඵල) ආහාර
Fast food and Junk food

ක්ෂණික ආහාරයක් යනු කෙටි කාලයක් තුළ දී පරිභෝජනය සඳහා සූදානම් කර ගත හැකි ලෙස පිළියෙල කරන ලද ආහාර වර්ග වේ. මේවා ආකාර කිහිපයකින් දැකිය හැකිය.

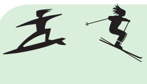
- පිසින ලද (Dried Food) ආහාර වර්ග
  මේවා ජලය එකතු කිරීමෙන් පරිභෝජනය සඳහා සුදුසු තත්වයට පත් වේ.
  උදා: තේ, කෝපි, කිරි පිටි, සුප් වර්ග
- යම් යම් ද්‍රව්‍ය එකතු කර කෙටි පිසීමේ ක්‍රියාවලියකට පසු භාවිතයට ගත හැකි ආහාර
  උදා: නූඩ්ල්ස් වර්ග

ක්ෂණික ආහාර ලෙස පවතින සමහර ආහාර වර්ග සෞඛ්‍යයට සුදුසු වන අතර සමහර ආහාර වර්ග සෞඛ්‍යයට සුදුසු නොවේ. එබැවින් එම ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඒවායේ අඩංගු ද්‍රව්‍ය (ingridients) පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

11.13 රූපය

වැඩිපුර තෙල් හා සීනි අඩංගු වන බැවින් වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලැබෙන නමුත් අනෙකුත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩුවෙන් පැවතීම නිසා සෞඛ්‍යයට හිතකර නොවන එවැනි ආහාර නිසරු (නිශ්ඵල) ආහාර ලෙස හැඳින් වේ.

මේ නිසා ක්ෂණික ආහාර මගින් කාලය ඉතිරි කිරීම, පිසීමේ පහසුව වැනි වාසි අත්වන නමුත් ඒ අතර ඇති අහිතකර ආහාර මගහැර සෞඛ්‍යවත් ආහාර වර්ග පමණක් තෝරා ගැනීමට ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

වෙළඳපොළේ හෝ ආපන ශාලාවේ අලෙවියට ඇති ආහාරපාන ඉහත කාණ්ඩ යටතේ වර්ග කරන්න.

සාරාංශය

නීරෝගි ජීවිතයක් සඳහා පෝෂ්‍යදයී ආහාර තෝරා ගැනීම මෙන් ම එම ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පරිභෝජනය කිරීම ද වැදගත් වේ.

ඒ සඳහා ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට ජීව විද්‍යාත්මක, රසායනික හා භෞතික සාධක බලපායි.

ආහාර නිෂ්පාදනයේ සිට ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම, පරිභෝජනය යන සෑම අවස්ථාවක දී ම ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

ආහාර නරක් වීම, ආහාර බාල කිරීම, ආහාර විෂ වීම සහ ආහාර අසාත්මිකතාව ආහාර පරිභෝජනයේ දී සෞඛ්‍යයට තර්ජන ඇති කරයි.

ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමටත්, වැඩි දියුණු කිරීමටත් විවිධ ක්‍රම භාවිත කළ හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව යනු කුමක් ද?
2. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට බලපාන සාධක නම් කර උදාහරණය බැගින් දෙන්න
3. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ සැළකිලිමත් විය යුතු අවස්ථා මොනවා ද?
4. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව රැක ගැනීමට ගත යුතු පියවර තුනක් දක්වන්න
5. ආහාර සැකසීමේ දී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පවත්වා ගැනීමට සැලකිය යුතු කරුණු පහක් දක්වන්න
6. ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල තුනක් ලියන්න
7. ආහාර බාල කිරීම හඳුනා ගත හැකි ක්‍රම තුනක් ලියා දක්වන්න
8. ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක තුනක් නම් කරන්න
9. ආහාර අසාත්මිකතාවක් ඇති විට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පහක් දක්වන්න
10. ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීමට හා වැඩි කිරීමට ගත හැකි පියවර පහක් දක්වන්න