

කැල්සියම් උනකාව

කැල්සියම් මිනිසාගේ අස්ථි හා දත්ත සෞඛ්‍ය සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. මාංශ පේෂී ක්‍රියාකාරීත්වය රුධිරය කැටි ගැසීම ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වයට ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. කැල්සියම් උනකාව බහුලව දැකිය හැක්කේ කිරි දෙන මව්වරුන් හා වයස්ගත පුද්ගලයින් අතර කැල්සියම් උනකාවය නිසා දත් හා අක්ෂි දිරායාම සිදුවේ. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගයට හේතුව කැල්සියම් උනකාවයයි.

කැල්සියම් උත්තතාවයට හේතු

- 1.කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම
 - 2.කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා ඇති වීම
- (කැල්සියම් සහිත ආහාර තක්කාලි දමා පිසීමේ දී සෑදෙන
කැල්සියම් ඔස්සලේට් ගරීරයට අවශෝෂණ කළ නොහැකිය.)

කැල්සියම් උත්තතාවේ අහිතකර බලපෑම්

- 1.අස්ථි දිරායාම (ඔස්ටියොපොරෝසිස්)
- 2.දත් දිරායාම
- 3.වැඩීම බාල වීම

කැල්සියම් උණනකාවය මගහැරවීම

1. කැල්සියම් බහුල (කුඩා මාලු, කිරි, පළා වර්ග ආහාරයට ගැනීම)
2. විටමින් අඩංගු ආහාර ගැනීම.
3. කැල්සියම් අවශෝෂණය වැඩි කරන කිරි ආහාර ගැනීම

අධිපෝෂණය

මෑත යුගයේ ඇති වූ විෂම පෝෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස අධිපෝෂණය හැඳින්විය හැකිය. සීමාවකින් තොරව ප්‍රධාන පෝෂක පරිභෝජනය හේතුවෙන් අධිපෝෂණ තත්ත්වය ඇති වේ. ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රෝටීන් ලිපිඩ හා කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර පාලනයකින් තොරව ගැනීම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු වීම නිසා මෙම තත්ත්වය උදා වේ.

අධ්‍යාපනයේ අනිසි ප්‍රතිඵල

❑ ස්ථූලතාව

නියමිත වයසට හා උසට සාපේක්ෂ ව බර වැඩි වීම ස්ථූලතාව ලෙස හැඳින්වේ. මෙය බාහිර ව හඳුනා ගත හැක්කේ පුද්ගලයාගේ උසට සාපේක්ෂ ව මහතින් වැඩි විශාල ශරීරයෙනි. ළදරුවාගේ සිට වැඩිහිටියා දක්වා විවිධ වයස් කාණ්ඩවල මෙම ලක්ෂණය දැකිය හැකිය. ස්ථූලතාව ඇති වනුයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ලිපිඩ බහුල ආහාර පාලනයකින් තොරව පරිභෝජනය නිසාය. වැඩිපුර ගන්නා කාබෝහයිඩ්‍රේට් අක්මාව තුළ දී මේද බවට පත්කර ශරීරය අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් ආශ්‍රිත ව මෙත් ම සමට යටින් ස්ථරයක් ලෙස ගබඩා කිරීම සිදු වේ. ඒ අනුව ශරීරය තරබාරු වීම සිදු වේ.

ස්වල්පකාවය නිසා පුද්ගලයෙකු තුළ ඇතිවන ගැටලු

- ❖ කිරීටක ධර්මය අවහිර වීම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වීම
- ❖ විවිධ සන්ධිගත ආබාධ හා කොන්දේ කැක්කුම
- ❖ අංශභාගය රෝගයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
- ❖ පුද්ගල කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම
- ❖ සමාජීය ගැටලු නිසා ඇති වන මානසික අසහන තත්ත්ව
- ❖ විෂාදිය ඇති වීම
- ❖ කාන්තාවන්ගේ ආර්තව ගැටලු ඇති වීම

ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index-B.M.I)

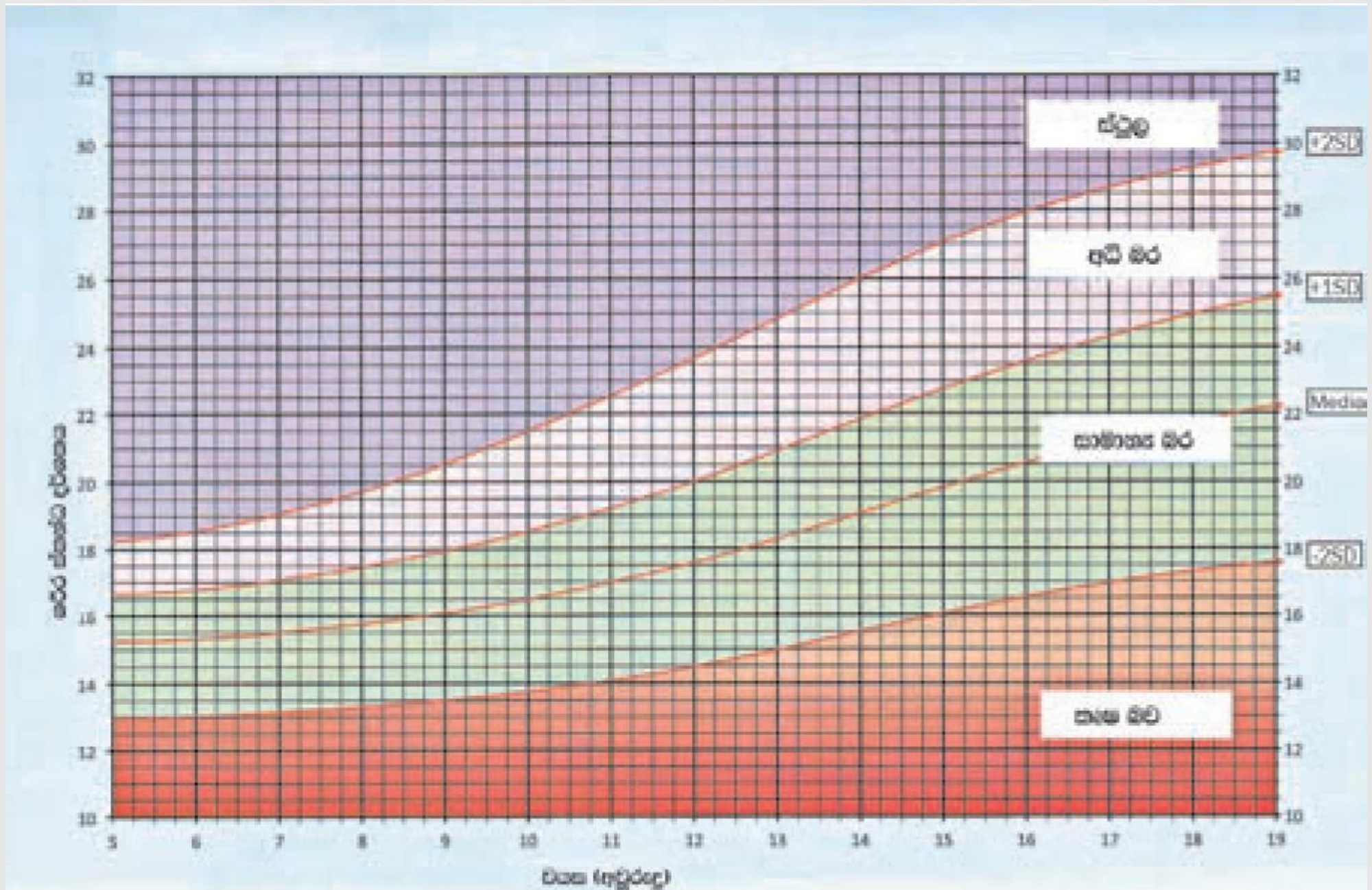
ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් සෑම වයසකම ස්ත්‍රී පුරුෂ පුද්ගලයන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය මැනීම සඳහා ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හඳුන්වා දී ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ උපදින සෑම දරුවකු සඳහාම උපතේ සිට ගරීර බර හා උස ආදිය සටහන් කිරීම සඳහා සටහනක් භාවිත කරනු ලබයි. පුද්ගලයකුගේ ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය ගණනය කිරීම සඳහා මෙම සටහන් ඇති දත්ත යොදා ගත හැකිය. පාසල් වයසේ ළමුන් සඳහා මෙන්ම වැඩිහිටියන් සඳහා සකස් කර ඇති මිණුම් පත් යොදා ගනිමින් ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැන ගත හැකිය. පුද්ගලයකුගේ ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පහත දැක්වෙන ආකාරයට ගණනය කළ හැකිය.

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{ශරීර බර (KG)}}{\text{උස}^2 \text{ (M)}}$$

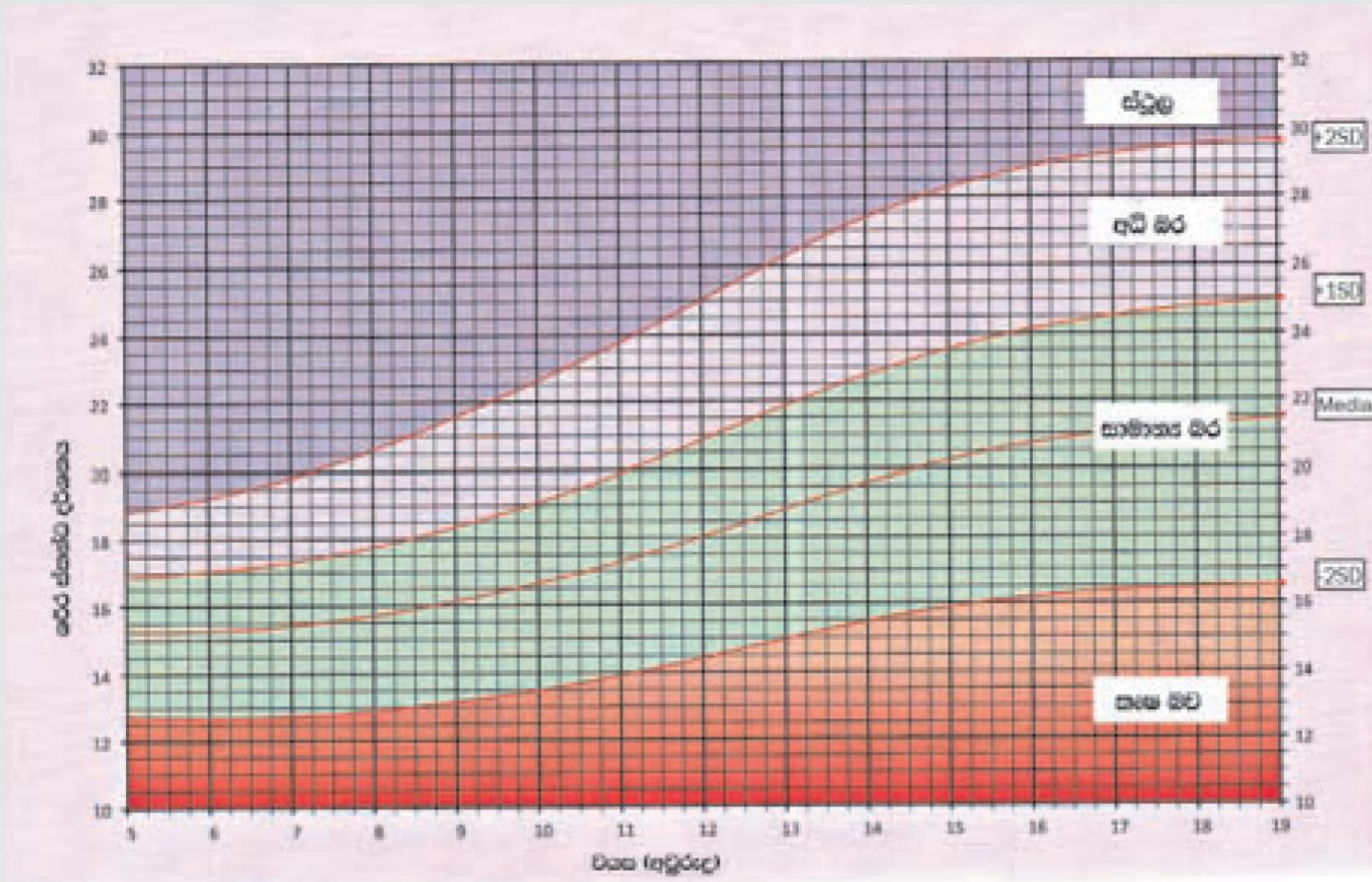
එක් එක් වයස් කාණ්ඩ සඳහා පුද්ගලයකුට
තීබිය හැකි ගරීර ස්කන්ධ දර්ශක පරාසයන් ස්වල්ප
අධිබර හා සාමාන්‍ය බර ලෙස වර්ග කර ඇත.
උදාහරණ ලෙස වයස 5-19 අතර පිරිමි ළමුන්ගේ
මෙන් ම ගැහැණු ළමුන්ට ද අදාළ වගුවක් පහත
වේ. ඉහත ආකාරයට ගණනයකර ගත් ගරීර
ස්කන්ධ දර්ශකය ඇසුරෙන් තමාගේ පෝෂණ
මට්ටම නිශ්චය කළ හැකිය.

ඉහත වගුව අනුව වයස අවු 11-18 ළමුන් සඳහා සුදුසු ගරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පහත වේ.

වයස	ගැහැණු ළමුන් සඳහා තිබිය යුතු BMI අගය	පිරිමි ළමුන් සඳහා තිබිය යුතු BMI අගය
11	14.6 - 21.2	14.8 - 20.3
12	15.0 - 22.1	15.3 - 21.1
13	15.3 - 23.0	15.4 - 21.9
14	15.7 - 23.8	16.2 - 22.7
15	16.0 - 24.3	16.6 - 23.7
16	16.3 - 24.0	17.0 - 24.4
17	16.5 - 25.2	17.3 - 25.3
18	16.8 - 25.5	17.5 - 25.9



අවු 5 – 19 ක් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - පිරිමි



අවු 5 -19 ත් අතර ළමුන්ගේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - ගැහැණු

වැඩිහිටියන් සඳහා වූ අගය අනුව කායික යෝග්‍යතාව පහත සටහනෙහි පෙන්වා ඇත

පෝෂණ තත්වය/කායික යෝග්‍යතාවය	ආසියාතික රටවල BMI අගය	ජාත්‍යන්තර BMI අගය
බර අඩු	18.5 ට අඩු	18.5 ට අඩු
සුදුසු බර	18.5 – 22.9	18.5 – 24.9
බර වැඩි	23.0 – 26.9	25.0 – 29.9
ස්ථූලතාව/ තරබාරු	27.0 ට වැඩි	30.0 ට වැඩි

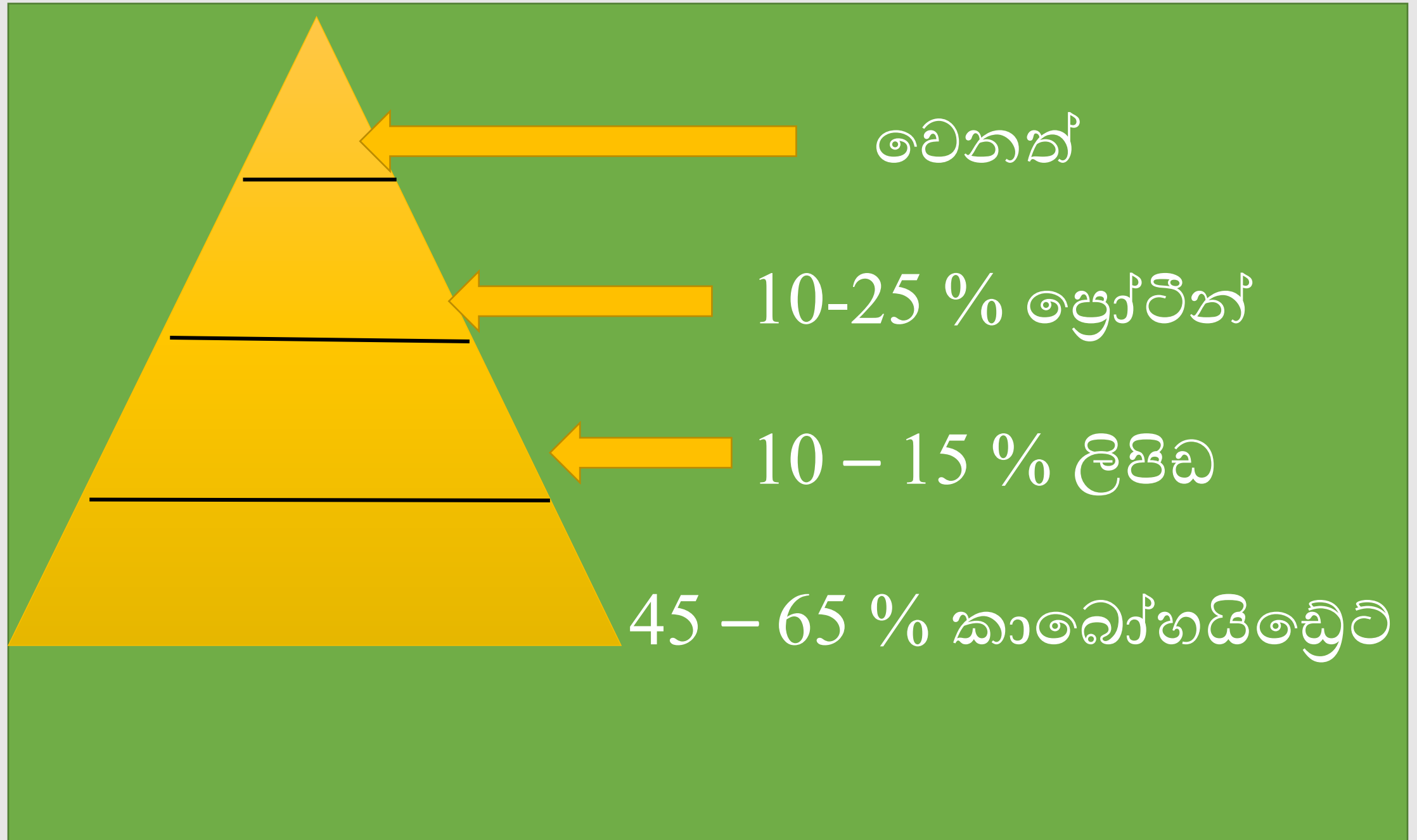
මෙම සටහන අනුව පුද්ගලයන් විසින්
තම පෝෂණ මට්ටම පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා
ගෙන ඒ අනුව වෛද්‍යවරුන්ගේ හෝ
පෝෂණවේදීන්ගේ උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් සුදුසු
ආහාර ලබා ගැනීමක් දෙනික ව අවම වශයෙන්
විනාඩි 30ක් ව්‍යායාමවල යෙදීමක් මගින් මනා
සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගත හැකිය.

පුද්ගලයකුගේ දෛනික ආහාර වේලක තිබිය යුතු පෝෂක සංසටක ප්‍රතිශත

පරිපූර්ණ ආහාර වේලක් මගින් අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කාබෝහයිඩ්‍රේට් හා ලිපිඩ ප්‍රමාණවත් පරිදි අඩංගු විය යුතුය. එමෙන් ම සෛල හා පටක වර්ධනය හා නඩත්තුව සඳහා අවශ්‍යවන ඇමයිනෝ අම්ල ලබා දීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ද තිබිය යුතු අතර තුලිත ආහාර වේලක විටමින් හා ඛනිජ යන ආරක්ෂක ආහාර ද තත්තු ද තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

දිනක දී ආහාරයට ගත යුතු ලුණු ප්‍රමාණය 5g කට සීමා කළ යුතු අතර සීනි ප්‍රමාණය ද සීමා කළ යුතුය.

මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාර ගැනීමේ දී පෝෂණ පිරමීඩය උපයෝගී කර ගත හැකිය.



පෝෂණ ගැටලුව මඟ හරවා ගැනීම

❑ පෝෂණ ගැටලු කළමනාකරණය නිවසේ දී ආරම්භ කළ යුතුය.

❑ පවුල හා ප්‍රජාව දැනුවත් කළ යුතුය.

❑ ප්‍රාදේශීය ව ලබා ගත හැකි පෝෂ්‍යදායී ආහාර යම් පුද්ගලයකුට සාධාරණ මිලකට ලබා ගැනීමට හැකි විය යුතුය. (ආහාර සුරක්ෂිතතාවය)

❑ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති පුද්ගලයන් සඳහා විශේෂ විධි විධාන සැලැසිය යුතුය.

උදා - ත්‍රීපෝෂ වැඩසටහන පෝෂණ මල්ල දිළිඳු සහන ආදිය.

❑ සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ නියාමය හා උපදේශන ක්‍රියාවලියක් පවත්වා ගත යුතු ය.