

08

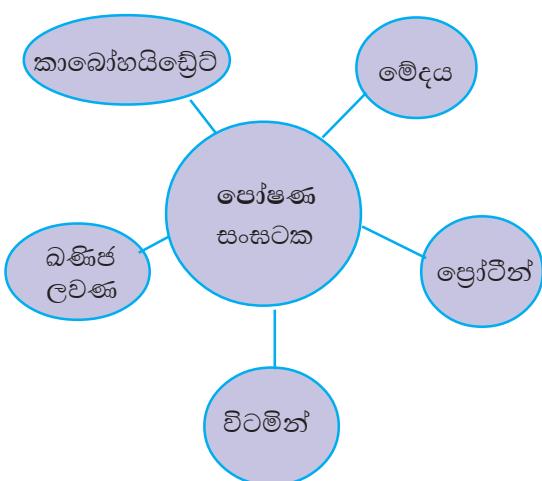
සෞඛ්‍යවත් දිවියකට පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් සුතු ආහාර ගනීමු



8.1 රැපය

ඉහත දැක්වෙන රැපය දේසි බලන්න. එහි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පිරිසක් සිටින බව අපට පෙනේ.

මේ පුද්ගලයන්ට එම ක්‍රියාකාරකම වෙහෙසකින් තොර ව කාර්යක්ෂම ව කරගෙන යාම සඳහා ගක්තිය අවශ්‍ය ය. එ සඳහා මූල්‍ය ගක්තිය ලබා ගන්නේ කෙසේ ද? මොහොතක් සිතන්න.



බොහෝ විට අපේ ගරීරයේ ක්‍රියාවලිය යන්තුයක ක්‍රියාකාරීත්වය හා සමාන ය. අපේ ගරීරය යන්තුයකට සමාන කරයි නම් එහි ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා ඉන්ධන අවශ්‍ය ය. ඉන්ධන දැනු ය වීමෙන් ගක්තිය ලැබෙන බව මෙ වන විටත් ඉගෙන ගෙන ඇත.

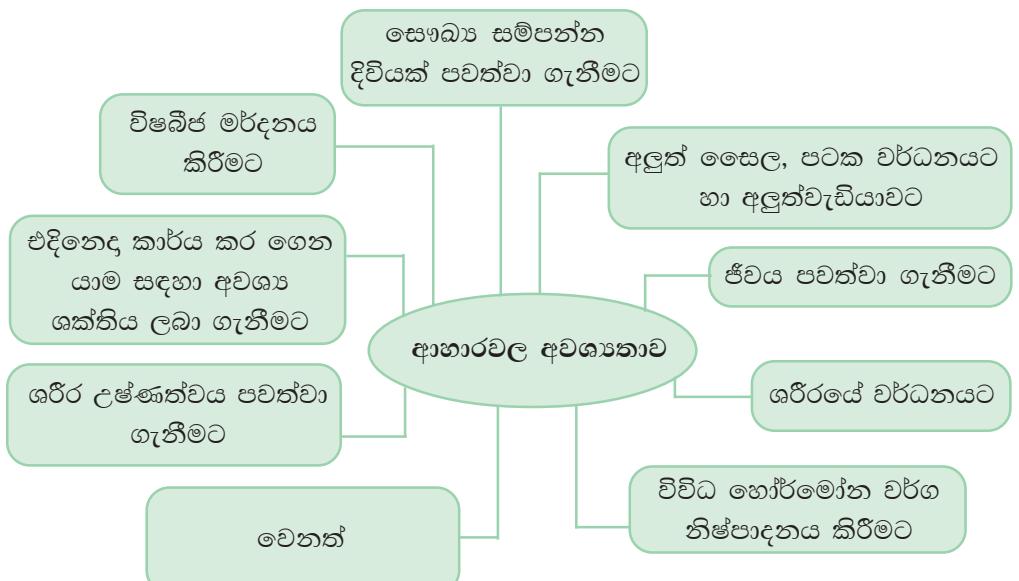
එසේ නම් අප ගරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය ඉන්ධන ලබා ගන්නේ කෙසේ ද? මෙටි පිළිතුර ආහාරවලින් බව නිසැක ය. මෙ 6,7,8 ශේෂිවල දී ද ඉගෙන ගත් ආහාර හා එහි අඩංගු පෝෂණ සංස්ටක තැවත හඳුනා ගනිමු.

ඉහත සටහනේ දක්වා ඇති සියලු පෝෂණ සංස්ටකවලින් පිරිපුන් ආහාර වේලක් සමඟ ආහාරයක් ලෙස හඳුන්වයි. මෙට අමතර ව සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වයට දෙනික ව ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කළ යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම 8.1

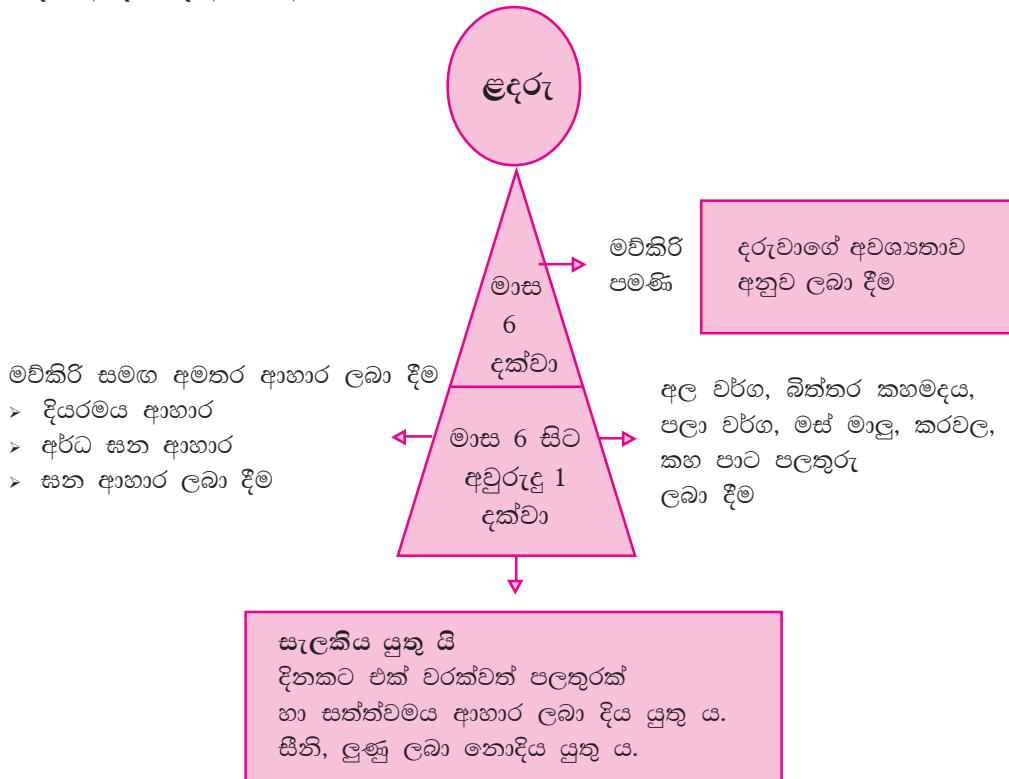
මෙගේ පෙර දූනුම හාවත කර මිනිසාට ආහාරවලින් ලැබෙන ප්‍රයෝගන වගු ගත කරන්න.

මෙ සකස් කළ වගුව හා පහත රුප සටහනේ දැක්වෙන කරුණු සයදා බලන්න.



පුද්ගලයාගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ බව හා ඡිවිත අවශ්‍යතාවලට අනුව ලබා ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණයේ හා අවශ්‍ය පෝෂක ප්‍රමාණවල වෙනස්කම් සිදු වන බව මෙ දන්නෙහි ද? පහත සඳහන් රුප සටහන් ඇසුරින් ඒ පිළිබඳ අධ්‍යයනයක යෙදෙන්න. අවශ්‍ය තොරතුරු මෙගේ අභ්‍යාස පොතට ඇතුළත් කර ගන්න.

මදරු අවධියේ දී අවශ්‍ය ආහාර



මමා අවධියේ දී අවශ්‍ය ආහාර

- ❖ සාමාන්‍ය ආහාර හඳුන්වා දීම
- ❖ සතියට දින තුනක්වත් මාග
බෝග ආහාර ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ වැඩිපුර ගක්තිජනක ආහාර
ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ දෙනිනික ව එළවුල පලනුරු හා
පලා වර්ග ප්‍රමාණවත් පරිදි
ලබා දීම
- ❖ ලබා දෙන ආහාර ප්‍රමාණය
ලුමයාගේ උස, බර,
ක්‍රියාකාරීත්වය හා ස්ථීර පුරුෂ
බව අනුව වෙනස් වේ.

← මමා →
(අව්: 1 10)

- ❖ සිනි හා ලුණු පරිහෝජනය
අවම කළ යුතු ය.
- ❖ කෘතිම ආහාර ලබා නොදිය
යුතු ය.
- ❖ කෘතිම ආහාරවල ඇති
රසකාරක, වර්ණකාරක හා
තිරකාරක අක්මාවේ පිළිකා,
දියවැඩියාව වැනි රෝග
ඇති කිරීමට ඉඩ ඇත.

පෙර යොවුන් වියේ දී අවශ්‍ය ආහාර

- ❖ ගැටිරයේ බාහිර හා අභ්‍යන්තර වශයෙන් වෙනස්කම් රසක් සිදු වන කාලයකි.
- ❖ ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර හා ශක්තිඵනක ආහාර වැඩිපුර ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ අස්ථී, එෂි වර්ධනය වන බැවින් බනිජ ලවණ ආහාර වැඩිපුර ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ පරිසරයට සංවේදී වන බැවින් ප්‍රතිශක්තිකරණය වැඩි කිරීම සඳහා වැඩිපුර විටමින් ඇති පලතුරු, එළවුල්, පලා ලබා දිය යුතු ය.

← අවුරුදු →
1014

- ❖ බාහාර ආහාර වර්ග ලබා දීමේ දී පිටපොන්ත සහිත ව ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ සත්වමය ආහාර දිනකට එක් වරක්වන් ලබා දිය යුතු ය.
- ❖ සත්වමය ආහාර ලබා නොගන්නා අය සඳහා මාෂ බොග වැනි විකල්ප ආහාර ලබා දිය යුතු ය. (නිදුසුන: සේයා)
- ❖ දිනකට එක් වතාවක් වන් පලතුරක් ලබා දිය යුතු ය. එය අස්ථී, සෙල හා රුධිරය වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය ය.

යොවුන් වියේ දී අවශ්‍ය ආහාර

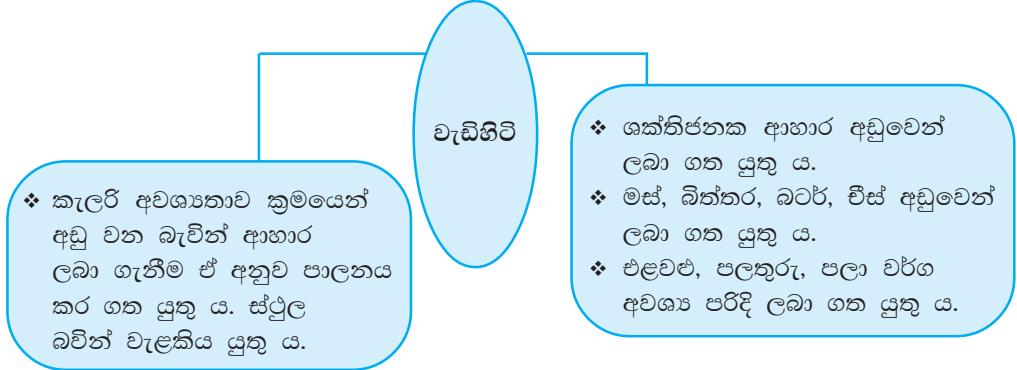
විශේෂයෙන්
යොවුන් වියේ දී
ගැහැනු ලමුන්ට
තිසි පෝෂණය
නොලැබුණහොත්
පසු කාලයේ දී මෙම
පදවිය දැක්මට බාධක
ඇති විය හැකි ය.

විටමින්, බනිජ
ලවණ අයඩීන්
සහිත ආහාර
වැඩිපුර ලබා
දිය යුතු ය.
(යකඩ අඩංගු
ආහාර ගැහැනු
ලමුන්ට වැඩිපුර
ලබා දිය
යුතු ය.)

යොවුන්
විය

සැම විට ම
පෝෂණ
ගුණයෙන් වැඩි
ආහාර ලබා දිය
යුතු ය.
එසේ
නොවුණහොත්
පසු කාලයේ දී
මද සරු බව
ගලගැනීමිය වැනි
රෝග ඇති විය
හැකි ය.

වැඩිහිටි අවදියේ දී අවශ්‍ය ආහාර



ගැබිණි මධ්‍යවරු	<ul style="list-style-type: none"> ගක්ති ජනක ආහාර හා ප්‍රෝටීන්, විටමින්, බනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ලබා ගත යුතු ය. දරුවාගේ වර්ධනය හා මධ්‍යගේ අවශ්‍යතාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. කිරිදෙන අවධියේ මධ්‍යගේ පෝෂණ තත්ත්වයට පදනම වැශෙන්නේ ද මේ කාලයේ දී ය.
කිරි දෙන මධ්‍යවරු	<ul style="list-style-type: none"> ගක්තිජනක, ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර හා විටමින්, බනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ලබා ගත යුතු ය. ගැබිණි කාලයටත් වඩා වැඩිපුර පෝෂණ ගණය සහිත ආහාර ලබා ගත යුතු ය. දිනකට මධ්‍යිකිරී 850ml පමණ නිෂ්පාදනය වන බැවින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය පෝෂණ තත්ත්වය තබා ගත යුතු ය. අවම වශයෙන් අවුරුද්දක් යනුතුරු දරුවාට මධ්‍යිකිරී ලබා දිය යුතු බැවින් ඒ සඳහා නිසි පෝෂණය ලැබිය යුතු ය.
ශ්‍රීචකයන්	<ul style="list-style-type: none"> පුහුණුවේ දී වැඩිපුර කැලරි ප්‍රමාණයක් වැය වන බැවින් අවශ්‍ය පරිදි ගක්තිජනක ආහාර ලබා ගත යුතු ය. ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර ලබා ගත යුතු ය. විටමින් බනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර වන කහ පැහැති පලනුරු, එළවුල් පලා වර්ග ආහාරයට ගත යුතු ය.
දියවැඩියා රෝගීන්	<ul style="list-style-type: none"> තන්තුමය ආහාර ලබා ගත යුතු ය. සිනි හා පැණි රස සහිත ආහාර අවම ප්‍රමාණයෙන් ලබා ගත යුතු ය.

<p>හංද රෝග සහ අධිරැකිර පීඩනය ඇති අය</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ මස් , බිත්තර, තෙල් සහිත ආහාර ලබා ගැනීම අවම කිරීම ❖ තන්තුමය ආහාර ලබා ගැනීම ❖ බර පාලනය කර ගැනීම. ❖ පුණු, සිනි, මේද සහිත ආහාර ගැනීම අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සිමා කර ගැනීම (සාමාන්‍ය අවස්ථාවලට වඩා රෝගී අවස්ථාවල දී රෝගයට අනුව ආහාර ලබා ගන්නා රටාව වෙනස් කළ යුතු ය. වෙවදා උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතු ය.)
--	--

පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මත හා විශ්වාස

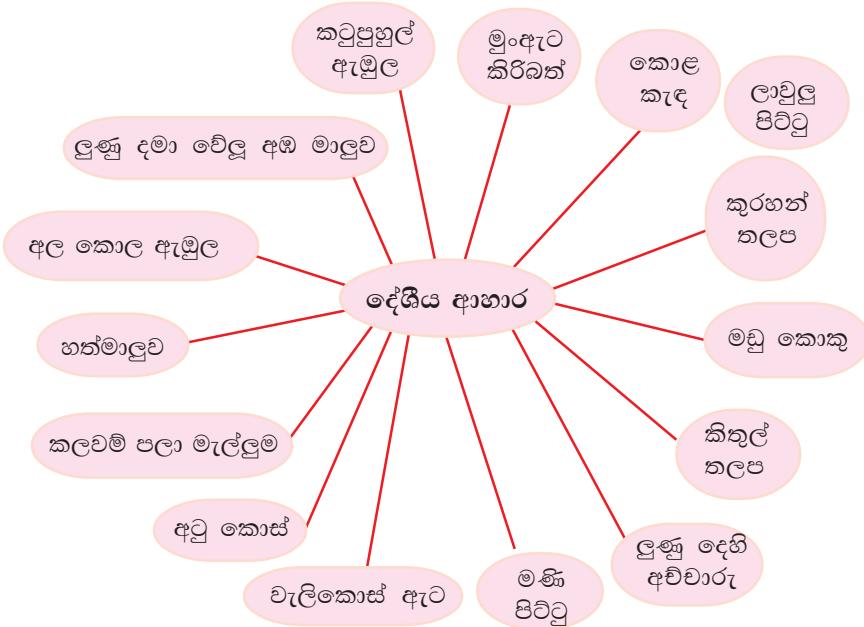
ශ්‍රී ලංකාව බහු ජාතික හා බහු ආගමික රටක් බව ඔබ දනි. ආහාර ලබා ගැනීමේ දී ද ඒ එක් එක් ජාතින්ට අනනු වූ ආහාර රටා හා පුරුදු ඇත. මේ පිළිබඳ ව දැනගැනීමට ඔබගේ ගම් පුදේශයේ වෙසෙන ආගමික නායකයන් හමු වන්න. ඔවුන්ගෙන් හා පුදේශයේ වෙසෙන වැඩිහිටියන්ගෙන් එම ආගම් හා බැඳුණු ආහාර පිළිවෙත් පිළිබඳ තොරතුරු ලබා ගත හැකි ය.

ත්‍රියාකාරකම : 8.2

කණ්ඩායම් වශයෙන් බෙදී ඔබගේ ගම් පුදේශයේ වෙසෙන ආගමික නායකයන් හමු වන්න. ඔවුන්ගෙන් එම ආගම් හා බැඳුණු ආහාර පිළිවෙත් පිළිබඳ විශ්වාස අසා දැන ගන්න. එම තොරතුරු වාර්තා කර ගන්න.

අතිනයේ පටන් අපේ මුතුන් මිත්තන් ඔවුන්ගේ පෝෂණය පිළිබඳ ව විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්වූ බව අපට ම ආවේණික වූ දේශීය ආහාරවලින් පෙනෙන්. ඒවා පෝෂණ ගුණයෙන් අනුන විය. ඔවුන් ඒවායේ පෝෂණ ගුණය විනාශ නොවන ආකාරයට කළේ තබා ගැනීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කර ඇත.

පහත සඳහන් දේශීය ආහාර ගොනුව දෙස බලන්න. ඒ ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාරය ඔබේ වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා දැන ගන්න.



අපට ම ආවේණික වූ පෝෂණ ගුණයෙන් අනුන වූ ආහාර සකස් කර ගැනීමේ හැකියාව කොතෙක් තිබුණ ද ඒවා අමතක කර දමා විවිධ ආහාර රටා කෙරේ නුතන පරපුර යොමු වී ඇති බව ඔබට රහස්‍යක් නොවේ.

විශේෂයෙන් විවිධ සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් අපගේ දේශීය ආහාර සංස්කෘතිය පසෙක දමා ගෙරයට අහිතකර වූ කාන්තිම ආහාර සංස්කෘතියට අපව තල්ල කිරීමට උත්සාහ කරන බව දිනපතා මාධ්‍ය මගින් ගෙන යන වැරදි ප්‍රවාරවලට සවන් දීමෙන් පැහැදිලි වේ.

එහෙත් යොවුන් වියේ පසු වන, පාසල් අධ්‍යාපනයේ නිරත වන ඔබට ඒවායින් මිදි නිවැරදි දේ තෝරා බේරා ගැනීමේ ගක්තිය තිබිය යුතු ය. ඒ ගක්තිය ඔබට ඇතු. ඒ ගැන බිය නොවන්න. නිවැරදි දේ තෝරා ගන්න. වැරදි දේ නොසලකා හරින්න. සැම්වීම ම ඔබගේ ගෙර සෞඛ්‍යය යහපත් මට්ටමක තබා ගැනීමේ වගකීම ඇත්තේ ඔබ තුළ ම බව අවබෝධ කර ගන්න. ඔබ පමණක් නිවැරදි දේ තෝරා ගත්තාට මදි ය. ඔබ ගේ යහළවන්ට ද එසේ කිරීමට උදව් කරන්න. වැරදි සන්නිවේදනයට වඩා නිවැරදි සන්නිවේදනය බලවන් බව පෙන්වන්න.

පැවරුම 8.1

ඔබගේ යහළ යෙහෙළියන් කාන්තිම ආහාර පුරුදුවලින් වළක්වා ගැනීම සඳහා සුදුසු වූ පෝෂ්ටරයක් නිරමාණය කරන්න. ඔබගේ නිරමාණයක් විදුහල්පතිතුමාගේ අවසරය පරිදි පාසලේ දැන්වීම් පුවරුවේ පුද්රුණය කරන්න.