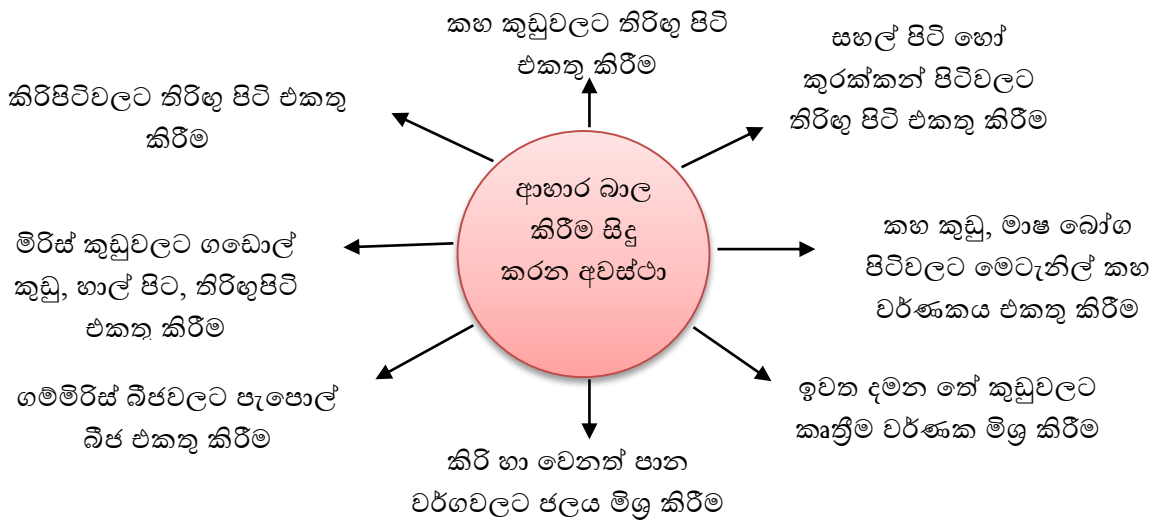


10 - ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය

- අප පරිභෝජනයට ගන්නා ආහාර පෝෂ්‍යදායී මෙන්ම ගුණාත්මක භාවයෙන් ද ඉහළ විය යුතු ය.
- වෙළඳුන් විසින් ආර්ථික වාසි ලබා ගැනීම සඳහා එකතු කරනු ලබන විවිධ ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් ද ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය අඩු වේ.
- මෙලෙස ගුණාත්මක බව අඩු කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීම පාරිභෝගිකයන්ට ඉතා වැදගත් වේ.

10.1 ආහාර බාල කිරීම

ආහාර බාල කිරීම / අපමිශ්‍රණය යනු - ආහාර ද්‍රව්‍යයක ගුණාත්මය අඩු කිරීමට හේතුවන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම හෝ එම ආහාර ද්‍රව්‍යයේ බහුල සංඝටකයක් ඉවත් කිරීම මගින් එහි පෝෂණීය අගය අඩු කිරීමයි.



මෙලෙස අධික ලෙස ලාභ ඉපයීමේ අරමුණින් මිලෙන් අඩු වෙනත් ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එකතු කර ආහාර බාල කිරීම නිසා ආහාරයේ පෙනුම හා ප්‍රමාණාත්මක බව වැඩිවන නමුත් ගුණාත්මකබව අඩු වේ.

මෙසේ ආහාර අපමිශ්‍රණය කිරීම මගින් නිෂ්පාදකයාගේ බලාපොරොත්තු වන්නේ,


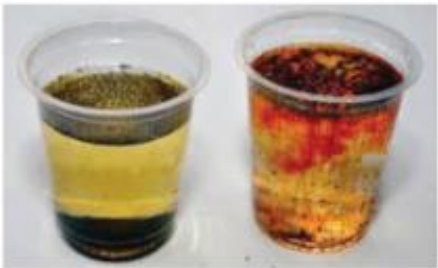
- ආහාර ද්‍රව්‍යයේ ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම තුළින් ලාභ ඉපයීම
- ආහාරයට නැවුම් හා ස්වභාවික පෙනුමක් ලබා දීම
- ආර්ථික කටයුතු සඳහා ආහාර පරිරක්ෂණය
- කෙටි කාලයකින් මුදල් ඉපයීම

ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇතිවන ගැටලු

- ආහාරයක සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව අඩු වීම
- පාරිභෝගිකයාට අයහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්ව ඇති වීම
 උදා : හිසරදය, ආමාශගත හා ආන්ත්‍රික ආබාධ, නිදිමත ස්වභාවය (Drowsiness)
- ආහාර විෂ වීම, ආසාත්මිකතාවය

- ආහාරවල අවේණික රසය අඩු වීම
- පිළිකා වැනි තත්ත්වවලට ගොදුරුවීම
- ජනතාවට පෝෂාදායී ගුණාත්මක ආහාර නොලැබීම
- ජනතාවගේ ආර්ථිකය පිරිහීම (රෝගී වූ විට වැයවන මුදල් හා ශ්‍රමය)

බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීම සඳහා පහත ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකි ය.

අනු අංකය	බාල කරන ලද ආහාරය	හඳුනා ගන්නා ක්‍රමය	නිරීක්ෂණය
1.	ජලය මිශ්‍ර කරන ලද කිරි	ටයිල් හෝ වීදුරු මතුපිටකට පිරිසිදු කිරි බිංදුවක් දැමීම	පිරිසිදු කිරිවල සුදු පැහැති සීමා සලකුණක් දැකිය හැකි අතර ජලය මිශ්‍ර කිරි එසේ සලකුණක් නොසාදා ගලා යයි.
		පිරිසිදු ජලය අඩංගු වීදුරුවකට කිරි බිංදුවක් දැමීම	පිරිසිදු කිරි ඉතා සෙමෙන් පහළට ගමන් අතර ජලය මිශ්‍ර කිරි බිංදුව වේගයෙන් පහළට ගමන් කර ඉතා තුනී විනිවිද පෙනෙන පටලයක් ඇති කරයි. 
2.	කෘත්‍රීම වර්ණක මිශ්‍ර කරන ලද තේ කොළ	පිරිසිදු ජලය අඩංගු බඳුනකට තේ කොළ දැමීම	වර්ණක මිශ්‍ර නම් එම වර්ණක ජලයේ දිය වේ.
		ඇල් දියෙන් තෙත් කරන ලද තේ කොළ තීන්ත පොවන කඩදාසියක් මත විනාඩි පහක් පමණ තැබීම	වර්ණක මිශ්‍ර කරන ලද තේ කොළ සහිත කඩදාසිය වර්ණ ගැන්වේ. තේ කොළ පිරිසිදු නම් කඩදාසිය වර්ණ ගැන්වෙන්නේ නැත. හොඳ තේ කොළ පිම්බීම පමණක් සිදු වේ. 

3.	මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, මාෂ බෝග පිටිවලට මෙටැනිල් කහ වර්ණය හෝ රොඩමයින් වී (රතු පාට) එකතු කිරීම	තනුක අම්ල බිංදු කිහිපයක් එකතු කිරීම උදා ; තනුක HCL, තනුක H ₂ SO ₄ , තනුක HNO ₃	කහ පාට, රෝස පාටට හැරීම මගින් කෘත්‍රීම වර්ණක එක් කර ඇති බව පැහැදිලි වේ.
4.	පොල්කිරි මිශ්‍ර කළ එළකිරි	පොල්කිරි මිශ්‍ර කර ඇති කිරිවලට ග්ලිසරින් බිංදුවක් එක් කිරීම	එළකිරි රත් පැහැති වේ නම් කිරිවලට පොල් කිරි මිශ්‍ර කර ඇත.
5.	කිරිඟු පිටි මිශ්‍ර කරන ලද කිරිපිටි	කිරි 1 ml කට අයඩින් බිංදු දෙකක් එකතු කිරීම	කිරිපිටි නිල් දම් වර්ණයක් ඇති වේ නම් එම කිරිවලට කිරිඟු පිටි මිශ්‍ර කර ඇත.
6.	පැපොල් මිශ්‍ර කරන ලද ගම්මිරිස් බීජ	මෙහි නියැදියක් ජලයට දැමීම	මේරු ගම්මිරිස් ඇට ගිලෙන අතර පැපොල් ඇට පාවේ.
		පියවි ඇසෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම	පැපොල් බීජවල මතුපිට පෘෂ්ඨය සිනිඳු වන අතර ගම්මිරිස් බීජවල රළු වේ.

10. 2 ගුණාත්මකව නිපදවූ ආහාර හඳුනා ගනියි

නිවසේ දී වුව ද ආහාරයක් සකස් කළ පසු එය අනුභව කිරීමට පෙර එහි ස්වභාවය හා ගුණාංග පරීක්ෂා කිරීම සිදු කරනු ලබයි.

උදා :- ව්‍යාංජනයක ලුණු පරීක්ෂා කිරීම

ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව යනු,

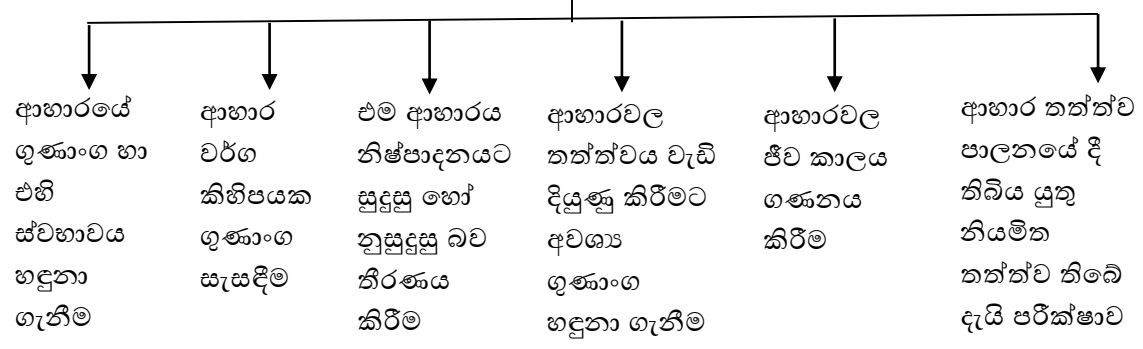
- මිනිසාගේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මගින් ලබා ගන්නා සංවේදන ආශ්‍රයෙන් ලබා ගන්නා හැඟීම් වේ.

උදා :- යම් ආහාරයක පෙනුම - ඇස , රසය - දිව , ගන්ධය - නාසය , වර්ණය - ඇස

ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීම යනු,

- මිනිසාගේ සංවේදී ඉන්ද්‍රිය ආශ්‍රයෙන් ලබා ගන්නා සංවේදන උපයෝගී කර ගනිමින් ආහාරයක ගුණාංග සහ එහි ස්වභාවය පිළිබඳ නිගමනවලට එළඹීමේ ක්‍රමවේදය ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ඇගයීමයි .
- ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ඇගයීමේ දී පහත සඳහන් ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ලක්ෂණ පරීක්ෂාවට භාජනය කරනු ලැබේ.
 - > වයනය
 - > පෙනුම
 - > සුවඳ
 - > රස

ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීමේ වැදගත්කම



ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීම සඳහා ප්‍රධාන අවශ්‍යතා දෙකකි.

1. විශේෂිත පරීක්ෂණාගාරයක්
2. පුහුණු කරන ලද පුද්ගලයන් කණ්ඩායමක්

විශේෂිත පරීක්ෂණාගාරයක්	පුහුණු කරන ලද පුද්ගලයන් කණ්ඩායමක්
<ul style="list-style-type: none"> - විශේෂයෙන් සකසන ලද පරිසරය - උෂ්ණත්වය 18 °C – 20 °C පමණ සුවපහසු පරාසයක් - ආර්ද්‍රතාව 40% පමණ - එක් එක් විශ්ලේෂකයෙක් සඳහා වෙන් වූ කුටිය බැගින් - කුටිවලට ඒකාකාර ආලෝකය ලැබීම - කුටි බාහිර ශබ්ද සහ ගන්ධවලින් තොර වීම - එම කුටිවල අවශ්‍ය උපකරණ, ආහාර නියැදි දත්ත සටහන් පත්‍රිකා සුදානම්ව තැබීම 	<ul style="list-style-type: none"> - මෙම කණ්ඩායමෙහි අවම වශයෙන් 12 දෙනෙකු වත් සිටිය යුතු ය. - මෙම විශ්ලේෂකයන් <ul style="list-style-type: none"> o දැකීමෙන් ලබා ගන්නා සංවේදනය (ගන්ධය) o දිවෙන් ලබා ගන්නා සංවේදනය (රස සංවේදනය) o ස්පර්ශය මගින් ලබා ගන්නා සංවේදනය (වයනය) සඳහා මනා සංවේදිතාවයක් පෙන්විය යුතු ය. - දුම්පානය හා බුලත්විට භාවිත නොකරන්නෙකු වීම - මනා කායික හා මානසික සෞඛ්‍යයකින් යුක්ත විය යුතු ය. - විධාපත්ව, කුසගින්නේ හෝ අසනීපයෙන් නොසිටිය යුතු ය.

මෙම ප්‍රමිති ලංකාව තුළ පාලනය සඳහා සැකසුණු ආහාර පනතක් ඇත.

1980 අංක 26 දරණ ආහාර පනත

ලංකාව තුළ ආහාර නිෂ්පාදනය, සැකසීම, ගබඩා කිරීම, බෙදා හැරීම, විකිණීම යනාදිය සිදු කරන ඕනෑම අයෙකු මෙහි අඩංගු ප්‍රමිති හා රෙගුලාසිවලට අනුකූලව කටයුතු කළ යුතු වේ.

මීට අමතරව ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය (SLS) වැනි ආයතනවලින් හඳුන්වා දෙන ලද ආහාර ප්‍රමිති ද ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ දැනට භාවිත වන ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රමිති වර්ග දෙකකි.

ජාතික මට්ටමේ ප්‍රමිති	ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ ප්‍රමිති
- රටක අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ගෙන එනු ලබන එකඟතා වේ. උදා:- SLS ප්‍රමිති සහතිකය	- රටවල් අතර හුවමාරු වන භාණ්ඩ හා සේවා වල ගුණාත්මය පවත්වා ගැනීම සඳහා සකසා ඇත. - අදාළ රටවල් එක්ව පවත්වා ගෙන යයි. උදා:- ISO සහතිකය

ප්‍රමිතිවල වැදගත්කම

- නිෂ්පාදනයේ තත්ත්වය උසස් වීම
- පාරිභෝගික විශ්වාසය දිනා ගැනීමට හැකි වීම නිසා ආහාර පරිභෝජනය වැඩි වීම
- ආහාරයක සුරක්ෂිත බව තහවුරු වීම
- ආහාර අපවිත්‍ර වීම අඩු වීම
- පාරිභෝගික ආරක්ෂාව තහවුරු වීම
- අලෙවිකරණයට තරඟකාරීව මුහුණ දිය හැකි බව
- විදේශීය හා දේශීය වෙළඳපොළ ජය ගත හැකි වීම
- ආයතනයට කීර්තියක් අත් කර දීම
- නිෂ්පාදන ආයතනවල ඵලදායීතාව වැඩි වීම

පුනරීක්ෂණ අභ්‍යාස

- (1) ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු වන්නේ කෙසේ ද ?
- (2) ආහාර බාල කිරීම හඳුන්වන්න.
- (3) එදිනෙදා ජීවිතයේ ආහාර බාල කිරීම සිදු කරන අවස්ථා සඳහා උදාහරණ පහක් දක්වන්න.
- (4) ඔබ ඉහත දක්වන ලද බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීමට සිදු කළ හැකි පරීක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.
- (5) ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇතිවන ගැටළු මොනවා ද ?

- (6) ආහාර බාල කිරීම මගින් නිෂ්පාදකයා බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක් ද ?
- (7) ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීම හඳුන්වන්න.
- (8) ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව පරීක්ෂා කිරීමේ දී යොදා ගන්නා ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ලක්ෂණ මොනවා ද ?
- (9) ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීමේ වැදගත්කම පහදන්න.
- (10) ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීමේ ප්‍රධාන අවශ්‍යතා දෙක දක්වා ඒවා කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (11) ආහාර සම්බන්ධව ප්‍රමිතියක් යනු කුමක් ද ?
- (12) ආහාරවල ගුණාත්මකභාවය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ප්‍රමිතිවල වැදගත්කම සාකච්ඡා කරන්න.
- (13) දැනට ලංකාවේ ආහාර සම්බන්ධයෙන් භාවිතවන ප්‍රධාන ප්‍රමිති මොනවා ද ? කෙටියෙන් පහදන්න.
- (14) ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙම ප්‍රමිති පාලනය සඳහා සැකසුණු පනත කුමක් ද ?