

04

විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම

මිනිසාගේ ජීවන චක්‍රය විවිධ අවධිවලින් සමන්විත වේ. මේ සෑම අවධියක දී ම ඔවුන්ගේ නිරෝගී පැවැත්ම සඳහා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ඇතුළත් කිරීමේ වැදගත්කම ඔබ අධ්‍යයනය කර ඇත. එහෙත් එම අවධි අතුරින් ළදරු, මුල් ළමා, යොවුන්, මහලු අවධි මෙන්ම ගර්භිණී හා ක්ෂීරණ අවධි ද විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධිවල පසුවන්නන්ගේ ශාරීරික හා මානසික වර්ධනයේ ස්වභාවය අනුව ඔවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා විවිධ වේ. මෙම අවශ්‍යතා සපුරාලන සේ ආහාරවේලේ සැලසුම් කිරීම වැදගත් වේ.

මෙම පරිච්ඡේදය තුළින් විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීම පිළිබඳව අධ්‍යයනයක යෙදෙමු.

ළදරු අවධිය



උපතේ සිට වයස අවුරුද්දක් දක්වා කාලය ළදරු අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධියේ දී තුළ ළදරුවාගේ කායික හා වාලක වර්ධනය ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වේ.

නිරෝගීමත් ළදරුවකුගේ උපත් බර 3 kg පමණ වේ. පළමු මාස 05 අවසාන වන විට දරුවාගේ බර උපත් බර මෙන් දෙගුණයක් පමණ වන අතර පළමු වසර අවසානයේ දී එය තුන් ගුණයක් පමණ වේ. මෙම අවධියේ දී ළදරුවාගේ සිරුරේ සාමාන්‍ය දිග 50 cm - 55 cm වන අතර පළමු වසර අවසාන වන විට එය 70 - 75 cm පමණ වේ. මෙම අවධියේ දී ශක්තිය, ප්‍රෝටීන, කැල්සියම්, යකඩ හා B කාණ්ඩයේ විටමින්වල අවශ්‍යතාව වැඩි ය.

ළදරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007) නිරීක්ෂණය කරන්න.

ශක්ති අවශ්‍යතාව

ළදරුවාගේ ශීඝ්‍ර කායික වර්ධනය මෙන් ම ක්‍රියාශීලීබව ද වැඩි බැවින් ළදරුවාට වැඩි ශක්ති අවශ්‍යතාවක් පවතී. ළදරුවාට මාස 06 පමණ වනතුරු අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණය මව් කිරිවලින් සැපයුව ද, ඉන් පසුව අතිරේක ආහාර ලබාදීම තුළින් අවශ්‍ය ශක්ති අවශ්‍යතාව සපුරාලීම සිදු වේ.

ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව

ළදරුවාගේ අස්ථි වර්ධනය, මාංශ පේශී වර්ධනය හා රුධිරය නිෂ්පාදනය සඳහා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිහිටියෙකුගේ අවශ්‍යතාවට සාපේක්ෂ ව වැඩි ය. එනම් ශරීර බර අනුව කිලෝග්‍රෑමයකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් දෙකක් පමණ ලබා දිය යුතු වේ. මේ නිසා ගුණාත්මක බවින් යුතු ප්‍රෝටීන ආහාර වේලට එක් කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

බනිජ අවශ්‍යතාව

ළදරුවාගේ දත්වල වැඩීමටත්, අස්ථි ශක්තිමත් වීමටත් කැල්සියම් අත්‍යවශ්‍ය වේ. පළමු මාස හයේ දී මෙම අවශ්‍යතාව මව්කිරිවලින් සපුරාලනු ලැබේ. ඉන් පසුව අතිරේක ආහාරවලට කැල්සියම් අඩංගු කළ යුතු වේ. ළදරුවා ඉපදී මාස 04 කට පමණ ප්‍රමාණවත් වන පරිදි යකඩ සංචිතයක් පවතී. එහෙත් අතිරේක ආහාර දීම ආරම්භවත් ම යකඩ අඩංගු ආහාර ආහාර වේලට ඇතුළත් කළ යුතු වේ.

මුල් කිරි (නවස්ථන) හෙවත් කොලස්ට්‍රම්වල අඩංගු සින්ක් මොළයේ වර්ධනයට උපකාරී වේ.

විටමින් අවශ්‍යතාව

ළදරු අවධියේ දී A විටමින් අවශ්‍යතාව වැඩි ය. මව් කිරිවල අඩංගු A විටමින් ළදරුවාට මාස හයකට පමණ ප්‍රමාණවත් ය. මාස හයේ සිට සය මසකට වරක් A විටමින් අධිමාත්‍රාව දිය යුතු වේ.

ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වය හා ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා B කාණ්ඩයේ විටමින් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ළදරු අවධියේ දී මොළයේ වර්ධනය ශීඝ්‍ර බැවින් ෆෝලික් අම්ලයෙහි (B₉) අවශ්‍යතාව ද වැඩි ය.

ළදරු අවධියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ දැනුවත් වූ ඔබ එම පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහා ලබාදිය යුතු ආහාර වර්ග පිළිබඳ ව ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතු වේ.

- ධාන්‍ය කැඳ
- අර්ධ සන කැඳ
- එළවළු මිශ්‍ර සුප්
- පලතුරු පල්ප
- අල මිශ්‍රිත තලපය



මුල් ළමා අවධිය

අවුරුදු 1 - 5 අතර කාලය මුල් ළමා අවධිය ලෙස හඳුන්වයි. මෙම අවධිය තුළ අතිරේක ආහාර සමඟ මව්කිරි දීම අවුරුදු දෙක ගත වන තෙක් සිදු කළ යුතු ය. ළදරු අවධියට සාපේක්ෂ ව මුල් ළමා විය තුළ කායික වර්ධන වේගය අඩු ය. මෙම අවධියේ දී වාලක වර්ධන වේගය වැඩි වේ. මොළේ වර්ධනය ද ශීඝ්‍රයෙන් වැඩි වේ.

- මුල් ළමාවිය තුළ ක්‍රියාශීලී බව වැඩි නිසා ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- අස්ථි වර්ධනය, මාංශ පේශී වර්ධනය හා රුධිර පරිමාව වැඩිවීමත් සමඟ ළදරු අවධියේ දී මෙන් ම ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩි ය. (ගරීර බර 1 kg ට ප්‍රෝටීන් 02 g)
- අස්ථි හා දත්වල වර්ධනය සඳහා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- වැඩි වන රුධිර පරිමාව සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- A විටමින් අධිමාත්‍රාව මාස හයකට වරක් අවුරුදු පහ වන තෙක් ලබාදෙන බැවින් A විටමින් අවශ්‍යතාව එමගින් සපුරාලනු ඇත. නමුත් ආහාර මගින් A විටමින් ලබා දීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

මුල් ළමා අවධියේ දරුවෙකු සඳහා ආහාර වේලේ සැලසුම් කිරීමේ දී පහත දැක්වෙන කරුණු පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතුයි.

- දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා කුඩා ආහාර වේලේ කිහිපයක් ලබාදීම.
- ආහාර වේලේ විවිධත්වයක් (වර්ණය, රසය, වයනය) සහිත වීම.
- රුචිය වඩවන ආහාර ඇතුළත් කිරීම.

ක්‍රියාකාරකම 4.1

මුල් ළමාවියෙහි දරුවකු සඳහා දිවා ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.

යෞවන අවධිය

අවුරුදු 9 සිට 18 අතර කාල සීමාව යෞවන අවධිය ලෙස හැඳින්වේ. කායික වර්ධනයේ ශීඝ්‍රතාව පෙන්නුම් කරන කාල සීමාවකි. මෙම අවධියේ දී හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් අතර ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

මේ අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා පහත දැක්වේ.

- වේගවත් ශරීර වර්ධනය හා අධික ක්‍රියාශීලී බව නිසා ප්‍රෝටීන හා ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩි ය. නමුත් යෞවන ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන් අතර මෙම අවශ්‍යතාවල වෙනසක් ඇත.
- අස්ථි වර්ධනය සමඟ ම අස්ථි ඝනත්වයෙන් වැඩි වීම නිසා කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- රුධිර පරිමාවේ සිදුවන ශීඝ්‍ර වැඩි වීම හා ගැහැණු දරුවන්ගේ සිදුවන ආර්ථවය සඳහා මේ අවධියේ දී යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි ය.
- ලිංගික පරිණතිය සඳහා සින්ක් අවශ්‍ය වේ. වැඩිවිය පැමිණීම ප්‍රමාද වූවන්ට ආහාරවලට අමතර ව සින්ක් පරිපූරක ලබා දිය යුතු ය.
- යෞවනයින්ගේ ක්‍රියාශීලී බව වැඩිවත් ම B කාණ්ඩයේ විටමින් අවශ්‍යතාව ද වැඩිවේ.

මෙම අවධියේ ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව මෙන් ම ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

ගර්භිණි අවධිය

සති 40ක ගර්භිණි කාල සීමාව තුළ කලලයේ වර්ධනය මෙන් ම මවගේ සිරුරේ පැවැත්ම සඳහා පහත දැක්වෙන පෝෂක ලබා දීම (වගුව 4.1) කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

වගුව 4.1 නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007)

කණ්ඩායම	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම්	යකඩ මි.ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ)	2375	52	750	33	400
ගර්භිණි මව (දෙවැනි ත්‍රෛමාසිකය)	+360	+7	750	33	600
ගර්භිණි මව (තුන්වැනි ත්‍රෛමාසිකය)	+475	+13	800	33	600

- කලලයේ වර්ධනය, මවගේ සිරුරේ විශේෂ පටක වර්ධනය (කලල බන්ධයේ වර්ධනය, ගර්භාෂය විශාල වීම, ස්ථන ග්‍රන්ථි විශාල වීම, උකුල පළල් වීම හා රුධිර පරිමාව වැඩිවීම) සඳහා ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ.
- ප්‍රසූත අවස්ථාව සඳහා ශක්තිය සැපයීම, මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය වැඩි වීම හා දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ගර්භිණි අවධියේ දී වැඩිපුර ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- හූණයේ අස්ථි හා දත්වල වර්ධනය, මවගේ දත් හා අස්ථි නිරෝගී ව පවත්වා ගැනීම සඳහා කැල්සියම් අවශ්‍ය වේ.
- මවගේ රුධිර පරිමාව වැඩිවීම හා හූණයේ අක්මාවේ යකඩ තැන්පත් කිරීමට යකඩ අවශ්‍ය වේ.
- හූණයේ ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනයට ෆෝලික් අම්ලය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ගබ්සා වීම, ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත්, මළ දරු උපත් හා මන්ද මානසික දරු උපත් වැනි තත්ත්ව වළක්වාලීම සඳහා අයඩින් අවශ්‍ය වේ.
- හූණයේ මනා වර්ධනයට හා මවගේ සිරුරේ ප්‍රෝටීන් සංශ්ලේෂණයට විටමින් A අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මවගේ මලබද්ධය වළක්වා ගැනීම සඳහා තන්තු සහ ජලය ප්‍රමාණාත්මකව ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය හෙවත් අක්‍රිය පරිවෘත්තීය (Basal Metabolic Rate BMR) යනු සිරුර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන ආහාර ජීරණය, ශ්වසනය, රුධිර සංසරණය හා බහිසාවය ආදී අනිවාර්‍ය ක්‍රියා සඳහා අවශ්‍ය වන ශක්ති ප්‍රමාණයයි.

ක්ෂීරණ අවධිය

ඉපදී පළමු මාස 6 තුළ දී ළදරුවාගේ වර්ධනය සඳහා මවුකිරි ඉතා වැදගත් වේ. එබැවින් ක්ෂීරණ අවධිය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධියක් වන අතර එම අවධියේ දී අවශ්‍ය පෝෂක පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කරමු.

වගුව 4.2 නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහන (2007)

කණ්ඩායම	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම්	යකඩ මි.ග්‍රෑම්	ෆෝලික් අම්ලය මයික්‍රො ග්‍රෑම්
සාමාන්‍ය කාන්තාව (මධ්‍යස්ථ වැඩ)	2375	52	750	33	400
ක්ෂීරණ මව (පළමු මාස 06)	+675	+20	750	33	500

- දෛනිකව මවකිරි 850 ml ක් පමණ ප්‍රමාණයක් නිපදවීමට ප්‍රෝටීන, ශක්තිය, මේදය හා කැල්සියම් අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- ප්‍රසූතියේ දී සිදු වූ රුධිර වහනය නිසා රුධිර පරිමාව පළමු තත්ත්වයට ගෙන ඒමටත් හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඉහළ නැංවීමටත් යකඩ අවශ්‍ය වේ.

මහලු අවධිය



නොමිලේ බෙදහැරීම පිණිසයි

මෙම අවධියේ දී පහත සඳහන් හේතු මත ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ ව වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය.

- ජීරණ එන්සයිම සුවය අඩු වීම හා ජීරණ ක්‍රියාවලිය දුර්වල වීම
- මල බද්ධය ඇති වීම
- දත් දුර්වල වීම
- සංවේදිතාව අඩු වීම
- රුචිය වෙනස් වීම

පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලි අඩු වීම හා කායික ක්‍රියාකාරකම් අඩුවීම නිසා ශක්ති අවශ්‍යතාව මහලු අවධියේ දී අඩුය. එහෙත් පටක ක්ෂය වීමේ වේගය වැඩි හෙයින් සිරුරේ මනා පැවැත්ම සහ නඩත්තුව සඳහා ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ. අස්ථි හා දත් ශක්තිමත් ව පවත්වා ගැනීමට කැල්සියම් අඩංගු ආහාර මේ අවධිය තුළ අනිවාර්යය වේ. එමෙන්ම මළ බද්ධයෙන් වැළකීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තන්තුමය ආහාර හා ජලය ආහාර සමග ලබා ගත යුතු ය.

මහලු අවධියේ පසුවන්නෙකුට ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී සීනි, මේද හා ලුණු අඩු ආහාර, කෙඳි සහිත ආහාර (තන්තුමය ආහාර), ජීරණය හා අවශෝෂණයට පහසු ආහාර, විටමින් අඩංගු අලුත් එළවළු හා පලතුරු ලබා දිය යුතු ය.

සාරාංශය

ජීවිතයේ විවිධ අවධි අතර ළදරු, මුල් ළමා, යෞවන, මහලු අවධිය හා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි ලෙස ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධි විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි ලෙස හැඳින්වේ. මෙම අවධි සඳහා ආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේ දී ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක බව මෙන් ම ගුණාත්මක බව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙහි දී අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ප්‍රෝටීන්, ශක්තිය, මේදය, විටමින්, ඛනිජ, තන්තු හා ජලය අඩංගු ආහාර, ආහාර වේල්වලට එක් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

අභ්‍යාස

1. විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති අවධි නම් කරන්න.
2. ළදරු අවධියේ දී ලබා දිය හැකි ආහාර වර්ග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
3. මූලස්ථ පරිවෘත්තීය වේගය (BMR) හඳුන්වන්න.
4. ගර්භණී හා ක්ෂීරණ අවධියේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා සඳහන් කරන්න.
5. මහලු අවධියේ පසුවන්නෙකු සඳහා රාත්‍රී ආහාර වේලක් සඳහා සුදුසු බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.