

# ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම

ආහාර තෝරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම, පිළියෙල කිරීම හා පිසීම යන අවස්ථාවල ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම සඳහා විවිධ වූ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවේ. එම දුෂ්කරතා පාරිභෝගිකයාට හා අලෙවිකරුවාට නිවසේ දී මෙන්ම වෙළඳපොළේ දී ද ඇති විය හැකි ය. ඒවා අවම කර ගැනීමට නිසි පියවර ගත යුතු අතර ඒ පිළිබඳ ව ඔබට අවබෝධයක් ලබාදීම මෙම පරිච්ඡේදයෙන් අපේක්ෂිත ය.

## ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා

ආහාරයේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේ දී දුෂ්කරතා මතුවන අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ආහාර තෝරා ගැනීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා
- ආහාර ගබඩා කිරීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා
- ආහාර සකස් කිරීමේදී මතුවන දුෂ්කරතා

## ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී මතුවන දුෂ්කරතා

වෙළඳපොළ ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී දුෂ්කරතාවලට මුහුණ පෑමට පාරිභෝගිකයාට සිදුවේ. එවැනි දුෂ්කරතාවයන් කිහිපයක් සලකා බලමු.

- අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව
- ආර්ථික දුෂ්කරතා
- ආහාර ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම
- පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම

ආර්ථික වාසියක් ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන අරමුණ කර ගනිමින් ආහාර අලෙවිකරුවන් තම කාර්යය නොසැලකිලිමත් ලෙස සිදු කරයි.



ආහාර විවෘතව තබා අලෙවි කිරීම

- අලෙවිය සඳහා ආහාර විවෘත ව තැබීම
- අලෙවිකරුවන් පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය හා ස්වස්ථතාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් නොවීම
- අපිරිසිදු ස්ථානවල ආහාර අලෙවි කිරීම
- ඉඳුනු පලතුරු, එළවළු තද හිරු එළියට නිරාවරණය කර විකිණීම හා ඒවායේ නැවුම් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට උනන්දු නොවීම
- ක්ෂණික ආහාර අලෙවියේ දී සිදු කරන අක්‍රමිකතා
- ලේබල් නොමැති පඳුණු වූ ඇසුරුම් සහිත ප්‍රමිතිය සඳහන් කර නොමැති ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රදර්ශනය කිරීම
- වෙළඳ සැල්වල අපිරිසිදු බව හේතුවෙන් සතුන් බෝවීම සහ එම සතුන් මගින් ආහාර අපිරිසිදු වීම

**ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර ලබා ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා**

- පවුලේ සාමාජික සංඛ්‍යාව වැඩිවීම නිසා ගුණාත්මක ආහාර මිල දී ගැනීමට ආදායම ප්‍රමාණවත් නොවීම
- සමහර ආනයනික ආහාර අධික මිලකින් යුක්ත වීම
- ස්වභාවික විපත් (ගංවතුර, නියඟය) බලපෑමෙන් ආහාර ද්‍රව්‍යවල මිල ඉහළ යාම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම හා විධිමත් ලෙස රට තුළ ආහාර ව්‍යාප්ත නොවීම නිසා ආහාරවල මිල වැඩිවීම
- ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදන වියදම වැඩි වීම නිසා ඒවායේ මිල ඉහළ යාම
- නිෂ්පාදකයින්ගේ හා අලෙවිකරුවන්ගේ අනිසි උපක්‍රම හේතුවෙන් පාරිභෝගිකයාට ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර මිල දී ගැනීමට සිදු වීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය සුලභ නොවීම නිසා ප්‍රමිතියෙන් තොර ආහාර මිල දී ගැනීමට සිදුවීම

ප්‍රමිතියෙන් යුක්ත ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට පහසු වේ. නමුත් ප්‍රමිතියෙන් තොර බොහෝ ආහාර ද්‍රව්‍ය වෙළඳපොළ දක්නට ඇත. ඒ සඳහා බලපාන කරුණු කිහිපයක් සලකා බලමු.

- පරිභෝජනයට නුසුදුසු ආහාර හොඳ ආහාරවලින් ආවරණය කර විකිණීම.
- පළතුරු පැසීමට පෙර පෝෂිත කහ පැහැ ගන්වා විකිණීම (කෙසෙල්, අඹ, ගස්ලඬු සඳහා එකිලින් වායු ගත කිරීම)
- ශරීරයට අහිතකර ආකලන භාවිත කිරීම
  - මෙටනිල් කහ යෙදීම (බීම කහ පැහැ ගැන්වීමට)
  - දිලීර සෑදීම වැළැක්වීම සඳහා තනුක ගෝමලින් පෙඟවූ කඩදාසි ඇතිරීම (මුදවපු කිරි බඳුන්)
  - කල් තබා ගැනීම සඳහා ගෝමලින් යෙදීම (මාළු)
  - රස කිරීම සඳහා අනුමත ප්‍රමාණයට වඩා සැකරින් යෙදීම (පැණි බීම)
- ආහාරයෙහි ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමට ආහාර බාල කිරීම

බාල කිරීම ශරීරයට හානිකර විය හැකි අතර සමහරක් වැඩි කිරීමට පමණක් සිදු කරනු ලබයි.

ආහාර ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා වෙළඳුන් යොදන උපක්‍රම

- ගම්මිරිස් බීජවලට ගස්ලබු බීජ මිශ්‍ර කිරීම
- කිතුල් පැණිවලට කර කළ සීනි, ඉඳුනු ලාවුලු, හුබස් මැටි වැනි ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කිරීම
- අබ බීජවලට කුරක්කන් බීජ මිශ්‍ර කිරීම
- කිරිවලට ජලය මිශ්‍රකිරීම
- මිරිස් කුඩුවලට ගඩොල් කුඩු, පාන් පිටි මිශ්‍ර කිරීම
- තේ කුඩුවලට කසළ තේ හා වර්ණක මිශ්‍ර කිරීම



බාල කරන ලද ගම්මිරිස් බීජ හඳුනා ගැනීම

පාරිභෝගිකයින්ගේ නොදැනුවත්කම හේතුවෙන් ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම දුෂ්කර වේ. ඒ සඳහා බලපාන කරුණු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

- පාරිභෝගික ආරක්ෂණ පනත් පිළිබඳ ව නොදැනුවත්කම හා නොසැලකිලිමත් බව
- නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමට උනන්දු නොවීම
- ආනයනික ආහාරවල ඇසුරුම් හා ලේබල් වෙනත් භාෂාවකින් තිබීම නිසා තේරුම් ගැනීමට නොහැකි වීම
- ආකර්ෂණීය ආහාර ඇසුරුම්, විවිධ වෙළඳ ප්‍රචාරණවලට හා අලෙවිකරුවන් සිදු කරන රැවටීම් ආදියට පාරිභෝගිකයා හසු වීම

නොමිලේ බෙදහැරීම පිණිසයි

- ක්ෂණික ව ඉදවන ලද පලතුරු හඳුනා ගැනීම නොහැකි වීම
- මිල අඩු පෝෂණමය අගයෙන් ඉහළ ආහාර පිළිබඳ ව නොදැනුවත්කම
- පරිරක්ෂිත ආහාර නිතර පරිභෝජනයට පෙළඹීම
- ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වී ස්වාභාවික ආහාර පරිභෝජනය සීමා කිරීම

**ක්‍රියාකාරකම 5.1**

- ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා විමර්ශනය කර වාර්තාවක් පිළියෙල කරන්න.

**ආහාරයවල ගුණාත්මක බව පවත්වා ගනිමින් ඒවා තෝරා ගැනීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම**

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ගුණාත්මක බවින් අඩු ආහාර හඳුනා ගැනීම තුළින් ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ආහාර මිල දී ගැනීමට හැකිවේ. ගුණාත්මක බවින් යුත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කිහිපයක් විමසා බලමු.

- ප්‍රාදේශීය වශයෙන් බහුල ආහාර තෝරා ගැනීමට මුල් තැන දීම
- නැවුම් හා ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම
- කෘමි නාශකවලින් තොර ආහාර මිලදී ගැනීම හෝ එළවළු, පලතුරු වගා කිරීම
- ආහාරයේ ප්‍රමිතිය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම

SLS - Sri Lanka Standard

ISO - International Organization For Standardization



- ලේබලයෙහි සඳහන් විය යුතු කරුණු පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීම
- අලෙවිකරුවන් කිරුම් මිනුම් උපකරණ භාවිතා කිරීමේ දී පාරිභෝගිකයින් ඒ කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටීම
- වායු ගත කර පැහැ ගැන්වූ පලතුරු මිලදී නොගැනීම
- ආකර්ෂණීය ඇසුරුම් සහ වෙළඳ ප්‍රචාරණවලට නොරැඳවීම

## ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා

ආහාර අලෙවි කරන තෙක් හෝ පරිභෝජනය කරන තෙක් තැන්පත් කර තැබීම ආහාර ගබඩා කිරීමයි. ආහාර ගබඩා කිරීමට ගෘහීය මට්ටමෙන් විවිධ ක්‍රම යොදා ගන්නා අතර වෙළඳපොළ දී තාක්ෂණික ක්‍රම ද යොදා ගත හැක.

ඒ සඳහා මූල්‍යමය පහසුකම් සලසා ගැනීමට සිදුවේ. තවද ගබඩා කිරීමේ දී ආහාරයෙහි ගුණාත්මක බව රැක ගැනීම ද අවශ්‍ය වේ. නමුත් එය අපහසු වන අවස්ථා ද වේ. ඒවා කිහිපයක් ගැන මෙසේ විමසා බලමු.

- ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා අපිරිසිදු ස්ථාන යොදා ගැනීම
- ගබඩා කිරීම සඳහා උචිත තාක්ෂණික ක්‍රම නොමැති වීම
- ආහාර ඇසුරුම් කිරීම සඳහා නිවැරදි ප්‍රමිතියෙන් තොර ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
- එළවළු හා පලතුරු එකට ගබඩා කිරීම
- එදිනෙදා නරක්වන ද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර නොකිරීමෙන් කෘමි පළිබෝධවලට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම
  - ඉදුනු කෙසෙල්, අඹ - පලතුරු මැස්සා
  - පතෝල, කරවිල - ඉල් මැස්සා
- ප්‍රමිතියෙන් තොර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කර තබා ගත නොහැකි වීම
- නිසිලෙස ගබඩා නොකරන ලද ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම

ඉහත දැක්වූ ප්‍රධාන කරුණුවලට අමතරව ගබඩා කිරීමේ දී මුහුණ පෑමට සිදුවන වෙනත් අපහසුතා සලකා බලමු.

### ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා

ඉඩකඩ සීමිත වීම, වායු සංසරණයේ දුර්වලතා, ශීතනය හා අධිශීතනයේ දුෂ්කරතා හේතුවෙන් ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමතා ඇතිවේ. එවැනි අක්‍රමතා කිහිපයක් ගැන සලකා බලමු.

#### ඉඩකඩ සීමිත වීම

ගබඩා කිරීම සඳහා ඉඩකඩ සීමිත වීමෙන් ක්‍රමවත් ලෙස ගබඩා කිරීමට නොහැකි වේ. ඉඩකඩ සීමිත වීමෙන් පැන නගින ගැටලු කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

- ගබඩා පහසුකම් නොමැති හෝ සීමිත වීම නිසා අවට පරිසරයට නිරාවරණය කර තිබීම
- නුසුදුසු ස්ථානවල පවා ගබඩා කිරීමට සිදුවීම
- ආහාර ද්‍රව්‍ය හා ඇතැම් පළිබෝධ නාශක එකට ගබඩා කිරීම
- නිසි ලෙස ප්‍රවාහණය නොකිරීම නිසා ආහාර තැලීම හා තද උෂ්ණත්වයට භාජනය වීම
- ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීමෙන් විවිධ ගන්ධ මුසු වීම
  - උද - භූමිතෙල්, සබන්, හඳුන්කුරු, සුවඳ කුඩු

### වායු සංසරණයේ දුර්වලතා

ආහාරයේ තත්ත්වය මනාව පවත්වා ගැනීමට වායු සංසරණය අත්‍යවශ්‍ය වේ. වායු සංසරණයේ දුර්වලතා මගින් ආහාරයේ තත්ත්වයට හානි සිදුවන ආකාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- වායු සංසරණය නොවන ආකාරයට ගබඩා කිරීම නිසා වර්ණය හා වයනය වෙනස් වීම.
- වායු සංසරණය නොමැති වීම නිසා උෂ්ණත්වය අධික වීම නිසා තෙතමනයක් ඇතිවේ.
- පොලිතින් තුළ එළවළු හා පලතුරු ගබඩා කිරීමෙන් ඒවා තැම්බීමට හා ඉදීමට ලක්වේ.

### ශීතනය හා අධිශීතනය

ශීතකරණය තුළ ශීතන හා අධිශීතන ලෙස කොටස් 2 ක් ඇත. ඒ පිළිබඳ ව ඔබ පෙර වසරේ දී ලබාගත් දැනුම සිහියට නගන්න. ආහාර පළිබෝධකයින්ගෙන් ආරක්ෂා කිරීම, ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය මර්ධනය කිරීම හෝ නතර කිරීම සඳහාත් ශීතකරණය තුළ තැන්පත් කරයි. විදුලිය වරින් වර ඇණ හිටීම, විදුලිය කපා හැරීම හා විදුලි බිල අඩු කිරීමට ශීතකරණය විසන්ධි කිරීම හේතුවෙන් ගබඩා කරන ලද ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇතිවේ. එවැනි දුෂ්කරතා කිහිපයක් විමසා බලමු.

- ශීත කාමර පහසුකම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සපයා ගැනීමට දුෂ්කර වීම
- ශීතන හා අධිශීතන උපකරණ සඳහා මුදල් වැය කළ නොහැකි වීම
- ශීතකරණයේ ආහාර විවෘතව තැන්පත් කිරීම

### සැකසූ ආහාරවල ඇසුරුම් හා ලේබල්වල අඩුපාඩු

සැකසූ ආහාර ගබඩා කර තැබීමේ දී ඒවායේ ප්‍රමිතිය ආරක්ෂා කිරීම උදෙසා ඇසුරුම් භාවිත කරයි. ආහාරය පිළිබඳ ව පාරිභෝගිකයා දැනුවත් කිරීම සඳහා ලේබලය යොදා ගැනේ. ආහාරයේ නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වීමේ දිනය, ආහාරයේ බර, මිල, නිෂ්පාදකයාගේ නම හා ලිපිනය, සන්නාම නාම, අඩංගු ද්‍රව්‍ය ආදී කරුණු ලේබලයක අඩංගු වේ.

ඇසුරුම් හා ලේබල්වල අඩුපාඩු හේතුවෙන් ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට දුෂ්කර වන අතර එවැනි දුෂ්කරතා කිහිපයක් මෙලෙස සොයා බලමු.

- ලේබලයෙහි අඩංගු විය යුතු කරුණු සඳහන් නොකිරීම (උදා - මිල, බර)
- මුද්‍රණය කර ඇති මිල හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය වෙනස් කිරීම
- ලේබලය නිවැරදිව ඇසුරුම්වල සවිකර නොමැති වීම
- ඇසුරුම් නියමිත පරිදි සිල් කර නොතිබීම
- ඇසුරුම් කිරීමේ දී තාක්ෂණික දැනුම උපයෝගී කර නොගැනීම
- ලේබලය ආහාර සමඟ ගැටීම හා එහි ඇති මුද්‍රණ ද්‍රව්‍ය ආහාරය සමඟ මුසු වී තිබීම
- ලේබලයෙහි ඇති තොරතුරු පරිභෝගිකයාට කියවා ගත නොහැකි වීම හා වෙනත් හානිවලින් සඳහන්ව තිබීම
- ආහාර වර්ගය සඳහා සුදුසු ඇසුරුම් යොදා නොතිබීම
- ඇසුරුම් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස සකස් කර නොතිබීම

**ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන පරිද්දෙන් ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ඇතිවන දුෂ්කරතා අවම කර ගැනීම**

මිනිසාගේ නොසැලකිලිමත් බව නිසා ගබඩා කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇති වේ. එවැනි අවස්ථා මඟ හරවා ගෙන ආහාර ගබඩා කර ගුණාත්මක ආහාර ලබාගන්නා ආකාරය සොයා බලමු.

- වායු සංසරණය සිදු වන පරිදි ආහාර ඇසුරුම් කිරීම  
උද - ලුණු දැල් බැග්වල දැමීම.
- මස්, මාළු වල අනවශ්‍ය කොටස් ඉවත් කර, පිරිසිදු කර අවශ්‍ය ප්‍රමාණ අනුව වෙන් වෙන්ව අසුරා අධිශීතකරණයේ තැන්පත් කිරීම
- ඇසුරුම් හොඳින් සිල් කිරීම
- ආහාරයට සුදුසු පරිදි ශක්තිමත් බවින් යුත්, සැහැල්ලු, අඩු බර ප්‍රවාහනයට පහසු ඇසුරුම් භාවිත කිරීම
- ආහාරයේ රසයට, පෝෂණ අගයට හානි සිදු නොකරන ඇසුරුම් භාවිත කිරීම
- ආහාර හොඳින් වේලා තිබීම හා එකට ගොඩ ගසා නොතැබීම

**ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා**

නැවුම් ආහාරයක් පරිභෝජනයට ගැනීමට සුදුසු ආකාරයට පත් කර ගැනීම ආහාර සකස් කිරීමයි. සමහර ආහාර පිළියෙල කිරීමෙන් පමණක් පරිභෝජනයට ගත හැකි අතර සමහර ආහාර පිළියෙල කිරීමෙන් පසු පිසීම කළ යුතුය. මෙම ක්‍රියාවලියෙහි දී ආහාරයේ ගුණාත්මක ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමේ දී දුෂ්කරතා ඇති වේ.

- නිවැරදි මෙවලම් / උපකරණ නොමැති වීම හෝ භාවිත නොකිරීම
- උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළු බඩු ආකලන භාවිත කිරීමට සිදු වීම

**උචිත මෙවලම් හා උපකරණ නොමැතිවීම හෝ භාවිත නොකිරීම**

ආහාර සකස් කිරීමේ දී උපකරණ, මෙවලම් අවශ්‍ය වේ. ඒවා නොමැති වීම හෝ භාවිතා නොකිරීම හේතුවෙන් ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට දුෂ්කර වේ.

- උණුසුමට ඔරොත්තු නොදෙන ප්ලාස්ටික් ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
- ආම්ලික ආහාර සකස් කිරීමේ දී ලෝහ බඳුන් භාවිත කිරීම මඟින් ආහාර විෂවීම
- විවිධ ආහාර එකම පෘෂ්ඨයක් මත තබා කැපීම මඟින් ඉක්මනින් නරක්වීම  
උද - මස්, මාළු හා එළවළු.

**උචිත ලෙස තාපය පාලනය කළ නොහැකි වීම**

ආහාර වර්ග සකස් කිරීමේ දී නිසි තාපය යොදා ගැනීමෙන් ආහාරයේ වර්ණය, වයනය හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය. එසේ නොමැතිවීම මඟින් ආහාරයේ වර්ණය, වයනය, පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ වී ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම සිදු වේ. එවැනි අවස්ථා කිහිපයක් ගැන සලකා බලමු.

- ආහාරය වැඩි වේලාවක් පිසීම නිසා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විනාශ වීම
- දැඩි කාපයේ පිසීම මගින් පෝෂ්‍යදායී බව, ස්වභාවික වර්ණය හා රසය අඩු වීම  
උදා - පලා වර්ග, කොළ පැහැති එළවලු
- සමහර ආහාර ප්‍රමාණවත් තරම් නොපිසීම නිසා ජීරණයට අපහසු වීම

**ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩු, ආකලන භාවිත කිරීමට සිදුවීම**

ආහාරයේ වර්ණය, වයනය, සුවඳ හා සගන්ධය ඇති කිරීමට කුළුබඩු හා ආකලන භාවිත වේ. ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළුබඩු හා ආකලන භාවිත කිරීමෙන් ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය අඩු විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ ව විමසා බලමු.

- ආහාරවල පැහැය වෙනස් වීම
- ආහාරයෙහි ආවේණික රස වෙනස් වීම
- ආහාරයෙහි ආවේණික සුවඳ විනාශ වීම
- ආහාර ශරීරයට විෂ සහිත වීම

ඉහතින් සාකච්ඡාකරන ලද දුෂ්කරතාවන්ට දෛනික ජීවිතයේ දී අප හට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එවැනි අවස්ථා අවම කර ගැනීමට පහත සඳහන් ක්‍රම අනුගමනය කළ හැකි ය.

ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේ දී ඇති වන දුෂ්කරතා අවමකර ගැනීමට ක්‍රියාත්මක වීම.

**ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා අවම කිරීම**

සුදුසු අයුරින් ආහාර සකස් කිරීම ඒවායේ ලක්ෂණ පවත්වා ගැනීමට හේතු වේ. එසේ ආහාරයේ ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වන අයුරින් ආහාර සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු කරුණු සලකා බලමු.

- අමුචෙන් ආහාරයට ගත හැකි එළවළු හා පලතුරු අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර දැන්, බඳුන්, උපකරණ, මෙවලම්, අමුද්‍රව්‍ය හොඳින් පිරිසිදු කර ගැනීම.
- අධි ශීතකරණය තුළ බහා තැබූ ආහාර සකස් කිරීමට පෙර තුහින ඉවත් වීමට තැබීම.
- ආහාරය පරිභෝජනයට ආසන්නව සකස් කිරීම.
- පීඩන උදුන භාවිතය.
- සකස් කිරීම හා පිළිගැන්වීම සඳහා සුදුසු උපකරණ භාවිත කිරීම.



### සාරාංශය

ආහාරවල ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමේ දී බොහෝ දුෂ්කරතාවලට මුහුණ පෑමට සිදු වේ. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී හා ගබඩා කිරීමේ දී විවිධ දුෂ්කරතා මතුවනුයේ අලෙවිකරුවන්ගේ නොසැලකිලිමත් බව, ආර්ථික දුෂ්කරතා, ආහාර ප්‍රමිතියෙන් තොර වීම හා පාරිභෝගිකයන්ගේ නොදැනුවත්කම වැනි කරුණු නිසාය. එයට අමතරව ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී ගබඩා කිරීමේ අක්‍රමිකතා හා සැකසූ ආහාරවල අසුරුම් හා ලේබල්වල අඩුපාඩු හේතුවෙන් දුෂ්කරතා ඇති වේ. නිවැරදි මෙවලම් හා උපකරණ නොමැති වීම හෝ භාවිත නොකිරීම, උචිත ලෙස තාපය පාලනය කල නොහැකි වීම, ප්‍රමිතියෙන් තොර කුළු බඩු හා ආකලන භාවිතා කිරීමට සිදුවීම මගින් ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට දුෂ්කරතා ඇතිවේ. ඉහත දැක්වූ දුෂ්කරතා මඟ හරවා ගනීමෙන් ආහාරයන්හි ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

### අභ්‍යාස

1. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ඒවායේ ගුණාත්මක බව රැක ගැනීමට ඇති දුෂ්කරතා මොනවාද?
2. ආහාර සකස් කිරීමට නිවැරදි උපකරණ හා මෙවලම් මොනවාද?
3. ආහාරවල ගුණාත්මක ලක්ෂණ රැක ගැනීම සඳහා නිවසේ දී ඔබට ගත හැකි පියවර උදහරණ සහිතව දක්වන්න.
4. ඔබ නිවසේ ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී හා සකස් කිරීමේ දී ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වී ඇත්දැයි නිරීක්ෂණය කර ඊට උදහරණ දෙන්න.
5. ප්‍රමිතියෙන් තොර යැයි ඔබ හඳුනා ගත් ආකලන හා කුළුබඩු මොනවාද?