

# 12 ශ්‍රේණිය

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නිපුණතාවය : 2

පුද්ගල ගහපැවැත්ම සඳහා  
පෝෂදායී ආහාර පාරිභෝජනය  
කරයි.

නිපුණතා මට්ටම : - 2.1

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳ දැනුම  
භාවිතයෙන් ඒවා අවශ්‍ය  
ප්‍රමාණයට ආහාරයේ අඩංගු  
කරගනී.

ක්‍රියාකාරකම්  
පත්‍රිකාව



පාඨම : ප්‍රධාන පෝෂක හා  
ඒවා පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම.

**H.M.B.Menike**

මිනු/මාරපොල මහා විද්‍යාලය

# 1 පත්‍රය

## ප්‍රශ්න සියල්ලටම ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න

- (1) තැනුම් ඒකක එකකින් පමණක් සමන්විත සිහි වගී අයත් කාණ්ඩය තෝරන්න.
- |   |                      |   |                    |
|---|----------------------|---|--------------------|
| 1 | මෝල්ටෝස්, සුක්රෝස්   | 2 | සුක්රෝස්, ග්ලුකෝස් |
| 3 | ග්ලුකෝස් පෘක්ටෝස්    | 4 | පෘක්ටෝස් මොල්ටෝස්  |
| 5 | ග්ලැක්ටෝස්, ලැක්ටෝස් |   |                    |
- (2) සත්ව පිෂ්ඨය යනුවෙන් හඳුන්වන සිහි වගීය තෝරන්න.
- |   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| 1 | ග්ලයිකෝජන් | 2 | පෘක්ටෝස්   |
| 3 | මෝල්ටෝස්   | 4 | සෙලියුලෝස් |
| 5 | ඉනියුලින්  |   |            |
- (3) පහත සඳහන් ඇමයිනෝ අම්ල අතුරින් අත්‍යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල කාණ්ඩය තෝරන්න.
- |   |                         |   |                  |
|---|-------------------------|---|------------------|
| 1 | හිස්ටිඩින්, ත්‍රියෝනින් | 2 | ලියුසීන්, ඇලනීන් |
| 3 | ප්‍රෝලීන්, වැලීන්       | 4 | ඇලනීන්, ආර්ජනීන් |
| 5 | ග්ලූටැමික්, වැලීන්      |   |                  |
- (4) මේද අම්ලවල අවසාන ඵලය වනුයේ,
- |   |                                |   |                             |
|---|--------------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | මේද අම්ල හා ග්ලසරෝල්ය          | 2 | මේද අම්ල හා ඔමෙගා 3 අවිලයයි |
| 3 | මේද අම්ල හා ලිනොලෙයික් අම්ලයයි | 4 | මේද අම්ල හා ග්ලුකෝස්ය.      |
| 5 | ඇමයිනෝ අම්ල හා මේද අම්ලය       |   |                             |
- (5) විටමින් E හි රසායනික නාමය වනුයේ ,
- |   |             |   |                  |
|---|-------------|---|------------------|
| 1 | ඇඩිනීන්ය    | 2 | රෙටිනෝල්ය        |
| 3 | ඇඩිනොසීන්ය  | 4 | නැස්තාන් විනෝන්ය |
| 5 | ටොකෝෆෙරෝල්ය |   |                  |
- (6) අන්ත්‍රයේ ඇති සහජීවී බැක්ටීරියා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ශක්තිය උපයෝගී කරගනිමින් නිපදනවනු ලබන විටමින් වගීය වනුයේ,
- |   |             |   |             |
|---|-------------|---|-------------|
| 1 | විටමින් B ය | 2 | විටමින් F ය |
| 3 | විටමින් D ය | 4 | විටමින් K ය |
| 5 | විටමින් A ය |   |             |

(7) එන්සයිම සෑදීම සඳහා උපයෝගී වන මූලික තැනුම් ඒකකය වනුයේ,

1	කාබෝහයිඩ්‍රේටය	2	විටමින් ය	
3	කැල්සියම්ය	:	4	ප්‍රෝටීනය
5	මේදයයි			

(8) ආහාර සංඝටයක් ලෙස ජලය ක්‍රියාකරන අතර ශබ්‍රයේ මුළු බරින් ජලය අඩංගු ප්‍රතිශතය වන්නේ,

1	66 - 70%	2	50 - 60%
3	55 - 60%	4	65 - 70%
5	50 - 55%		

**(2) පත්‍රය**  
**ප්‍රශ්න සියල්ලම පිළිතුරු සපයන්න.**

- (1) මොනොසැකරයිඩ අනු සමීහන්ධ විමෙන් ඩයිසැකරයිඩ සෑදේ. උදාහරණ දෙකක් ලියන්න.
- (2) ප්‍රෝටීන පරිපූර්ණය යනු කුමක්ද?  
උදාහරණ සහිතව දක්වන්න.
- (3) මේද 50 ක්, ප්‍රෝටීන 20 ක්, කා: හ: 35 ට දහනය විමෙන් සිරුර තුළ නිපදවෙන මුල් කැලරි ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න.
- (4) තන්තු ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලියට ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙම කියමන පැහැදිලි කරන්න.
- (5) ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට වැදගත් විමට කරුණු 4 ක් ලියන්න.
- (6) ජලය පෝෂකයක් ලෙසද වැදගත් විමට හේතු දක්වන්න.

# පිළිතුරු

## 1 පත්‍රය

:1*	-3	:2*	- 1
:3*	- 4	:4*	- 1
:5*	- 5	:6*	- 3
(7)	- 4	:8*	- 2

## 2 පත්‍රය

- (1) ග්ලූකෝස්, ග්ලූකෝස් මෝල්ටෝස්  
 ග්ලූකෝස් - පෘක්ටෝස් සුක්රෝස්  
 ග්ලූකෝස් - ග්ලූකෝස් ලැක්ටෝස්

- (2) මුං ඇට කිරිබත් මුං ඇටවල මෙහියොනින් උග්‍රණ අතර ලයිසීන් අන්තර්ගතය. සහල්වල ලයිසීන් උග්‍රණ අතර මෙහියොනින් අන්තර්ගතය. මෙම ආහාර වහි දෙක මිශ්‍රකර ආහාර පිසීමෙන් ප්‍රෝටීන පරිපූරණය සපරි ආහාරයක් ලබා ගත මැත

:3*	මේද 50 ට	-	50 x 9	450
	ප්‍රෝටීන 20 ට	-	20 x 4	80
	කා.හ. 35 ට	-	35 x 4	140
			කිලෝ කැලරි	<u>670</u>

- :4\* තන්තු අඩංගු ආහාර ආහාර වේලට වැඩිපුර එකතු කර ගැනීමෙන් මල ද්‍රව්‍යවල බර වැඩි කිරීම හා අන්ත්‍රයේ ආහාර ගමන් කිරීමේ කාලය අඩු කිරීමෙන් බලබද්ධය වැලැක්වීම සිදු කරයි. තන්තුමය ආහාර සමග ජලය පානය කිරීම මගින් මෙම ක්‍රියාව වඩාත් පහසු කරයි. එබැවින් ආහාර පිරිණ ක්‍රියාවලියට තන්තු වැදගත් බව පෙන්වා දිය හැකිය.

- (5)    ආ    ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් උදාකර ගැනීමට හැකිවීම  
           ආ    ලාංකික ජනතාවගේ ජීවන වක්‍රයේ සෑම අවධියකම ඇතිවන විෂම පෝෂණ තත්වයන් මඟහරවා ගැනීමට  
 හැකිවීම  
           ආ    සමාජ ආර්ථික විෂමතා අවම කර ගනිමින් නිවැරදි පෝෂණ තත්වයක් කරා ලඟාවීමට හැකි වීම  
           ආ    රටට නිරෝගී පරපුරක් සැකසීමට දායකවීම
- (6)    ආ    ශරීරයේ සියලුම ජෛව, රසායනික ක්‍රියා සඳහා ජලය අවශ්‍ය වේ.  
           ආ    ජලය පානය කිරීම ආහාර පාලනයට වැදගත් වේ.  
           ආ    ජලයේ දියවන ද්‍රව්‍ය පරිවහනය සඳහා වැදගත් වේ.  
           ආ    පෝෂන මෙන්න්  $n_{20}$  ක්  $d_{20}$  පරිවහනයටද ජලය අවශ්‍ය වේ.