

සැපවත් දිවියක පදනම හොඳ ආහාරයි!

අපි, අප ගන්නා ආහාර වේ.

මෙය අමුතු කියමනක් සේ හැඟේ. නමුත් මේ කියමනේ ඇත්තක් තිබේ. අපි හරි ආහාර අනුභව කරන්නේ නම්, නිරෝගී ශක්තිමත් පුද්ගලයින් වන්නෙමු. එමෙන්ම අපි වැරදි ආහාර අනුභව කළොත්, අපට එසේ නිරෝගී ශක්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නොහැකි වනවා ඇත. හොඳ නිරෝගී අය වීමට හොඳ ආහාර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. සමහරු අධිකව ආහාර ගැනීමෙන් නිරෝගී විය හැකිදි සිතති. මෙය වැරදි මතයකි. එම නිසා, නිරෝගිකම ලබා ගැනීමටත් ශක්ති සම්පන්න වීමටත් අපි හරි වර්ගයේ ආහාර ගත යුතුමය.

අප ගන්නා ආහාර කාර්යයන් තුනක් ඉටු කරයි.

1. ශරීර වර්ධනය හා ගෙවී ගිය කොටස් නැවත යථා තත්වයට ගෙන ඒම.
2. ශරීර ශක්තිය ගෙන දීම.
3. සනීපාරක්ෂාව රැක දීම.

අප පිළිම සඳහා කෑම තේරීමේදී මේ කාර්යයන් තුනම ඉටු කිරීමට හැකි ආහාර තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. බොහෝ ආහාර වර්ග වලට මේ කාර්යයන් එකක් හොඳින් ඉටු කිරීමට හැකියාව ඇත. තවත් සමහර කෑම වර්ග වලට කාර්යයන් දෙකක් ඉටු කිරීමට හැකි වෙනවා ඇත. එහෙත් කුමන කෑම වර්ගයකට වත් මේ කාර්යයන් තුනම හොඳින් ඉටු කිරීමට හැකියාවක් නැත.

අප ආහාරයට ගන්නා දේ කාණ්ඩ තුනකට බෙදිය හැක.

1. සමහර ආහාර වර්ග ශරීර වර්ධක ආහාර වර්ග වශයෙන් හැඳින්වේ.
2. සමහර ආහාර වර්ග ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර වර්ග වශයෙන් හැඳින්වේ.
3. සමහර ආහාර වර්ග ආරක්ෂක ආහාර වර්ග වශයෙන් හැඳින්වේ.

නිරෝගී ශක්ති සම්පන්න දිවියක් ගෙන යාමට මේ කාණ්ඩ තුනටම අයත් ආහාර ගැනීම අවශ්‍ය ය. පහත දක්වා ඇත්තේ අනුගමනය කළ හැකි නීතියකි.

‘දිනපත්‍රා ආහාරයට ආහාර කාණ්ඩ තුනටම අයත් ආහාර ඇතුළත් කරන්න.’

පහත දක්වා ඇති විස්තරවලින් ආහාර කාණ්ඩ තුනට අයත් ආහාර වර්ගද, ඒවා අප ශරීරයට කරන දේ පිළිබඳවද විස්තර දැන ගැනීමට හැකි වෙනවා ඇත.

‘ශරීර වර්ධක ආහාර’

අපේ දරුවන්ගේ වැඩීමට ශරීර වර්ධක ආහාර අවශ්‍ය වේ. දෙමවුපියන්ගේ ප්‍රමාණයටම දරුවන් වැඩීම අවශ්‍යය. එසේ වැඩීමට නම් ඔවුන්ට ශරීර වර්ධක ආහාර බොහෝ ප්‍රමාණයක් දිය යුතුය. ඔහුට ශරීර ශක්තිය ඇතිව වැඩීම සඳහා ශරීර වර්ධක ආහාර අවශ්‍ය වෙයි. ළමයින්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණ ශරීර වර්ධක ආහාර නොලැබෙන්නේ නම් ඔවුන්ගේ වැඩීම කෙරේ



හි එය බලපාන අතර, ශක්තියද හීනවේ. ශරීරයේ ගෙවී ගිය කොටස් වර්ධනය සඳහා සෑම කෙනෙකුටම ශරීර වර්ධක ආහාර අවශ්‍ය වේ.

නිතර පාවිච්චි කරන මෝටර් රථයක වයර් ගෙවී යන බව අපි කවුරුත් දනිමු. එම වයර් නැවත පුරවා ගත්තොත් එය පාවිච්චි කළ හැකිය. එසේ පිරවීම නොකළහොත් අත්තිමේදී වයර් එක ඉවත දැමීමට සිදු වෙනවා ඇත. සෑම අවස්ථාවකදීම අපේ ශරීරය ක්‍රියාකාරීව පවතී.

සෑම දිනම ශරීරයේ යම් කොටස් ශරීර වර්ධක ආහාර මගින් දිනපතාම අළුත් වැඩියා කරනු ලැබේ. ගෙවී ගිය වයර් එකක් ඉවත දමා අළුත් වයර් එකක් ගත හැකිය. එහෙත් ශරීරය වෙනුවට අළුත් ශරීරයක් ලබා ගත නොහැක. එම නිසා අපට ලැබී තිබෙන ශරීරය ආරක්ෂා කිරීම වැදගත්ය. ගෙවී ගිය කොටස් වර්ධනය සඳහා අප වර්ධක ආහාර අවශ්‍ය කරමි ගත යුතුය. වාඩ අවදිය වන විට ද අපට ශක්ති සම්පන්න ශරීර යක් පවත්වා ගෙන යාමට ශරීර වර්ධක ආහාර අවශ්‍ය ය.

පහත දක්වෙන අයට ශරීර වර්ධක ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. ගැබ්ණී වෙකට ශරීර වර්ධක ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන්නේ තමාගේ ශක්තිය පවත්වා ගෙන යාමට හා කුස තුළ වැඩෙන බිළිදා ශක්ති සම්පන්නව වැඩීමටත්ය.

කිරි දෙන වෙනත් තම ළදරුවාට කිරිදෙන කාලය තුළ ශරීර වර්ධක ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අනුභව කළයුත්තේ ඇයගේ ශරීර ශක්තිය පවත්වා ගෙන යාමටත්, ළදරුවාට අවශ්‍ය වැඩි කිරි ප්‍රමාණයක් නිපදවීමටත්ය.

රෝගීන්ටද ශරීර වර්ධක ආහාර අවශ්‍ය වේ. ඔවුන් ආහාරයට ගන්නා ශරීර වර්ධක ආහාර හේතු කොට ගෙන අසනීපය නිසා හීන වී ඇති කොටස් නැවත යථා තත්වයට පත් වේ. අප අසනීප වන විට අප ශරීරයේ කොටස් ගෙවී යන බැවින්, අපට දුර්වල ගතියක් දැනේ. තවද, අසනීපවී සිටින විට ආහාර අරුචියක් ද ඇතිවේ. අසනීප සුවවී නොගත යන අවදියේ නැවත බඩ ගින්න ඇතිවේ. එම අවස්ථාවේදී ශරීර වර්ධක ආහාර දීම ඉතා වැදගත්ය එසේ දෙන ශරීර වර්ධක ආහාර වලින් ගෙවී ගිය කොටස් අළුත් වැඩියා වන අතර, ශරීරය නැවත ශක්ති සම්පන්න වේ.

ආහාර ද්‍රව්‍ය

ශරීර වර්ධක ආහාරවලට කියන තවත් නමක් නම් ප්‍රෝටීන් පදාර්ථ අඩංගු ආහාර වේ. ආහාර වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් මස් මාංශ වලින් ලැබෙන අතර, සමහරක් රනිල බෝගවලින්ද ලැබේ.

ශරීර වර්ධක ආහාර මතක තබා ගැනීමට පහසුවන්නේ ඒවායින් වැඩි ප්‍රමාණයක් සතුන් ගෙන් ලැබෙන අතර, ඉතිරි මාංශ බෝග වලින් ලැබෙන නිසාය.

ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර

අපගේ ශරීරය ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අපට ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර අවශ්‍ය වේ. මෝටර් රථයක් ක්‍රියා කිරීමට ඉන්ධන එහි තුළ පිළිස්සිය යුතුය.

අප ශරීරය ක්‍රියා කිරීමට අපට ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර අවශ්‍යය.

ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර නොමැතිව අපට වැඩ කිරීමටත්, කිසිම කාර්යයක් කිරීමටත්, නොහැකිවනවා ඇත. අප නිද සිටින අවස්ථා වේදී හෘදය වස්තුවේ ක්‍රියා කිරීම සඳහාත්, ශරීරයේ වෙනත් කොටස් ක්‍රියා කිරීමටත් ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර අවශ්‍ය වේ. කය වේහෙසා වැඩියෙන් වැඩ කරන අයට ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. වැඩිපුර ක්‍රියාකරන අයටද එසේම වැඩිපුර ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර අවශ්‍යවේ.

ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අන්තරා අය ප්‍රමාණයට වඩා මහත් වන අතර, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අඩුව ගන්නා අය කෘශ වේ.

ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර අවශ්‍ය පමණ නොගන්නා විට ශරීරයේ ඇති මේදය පාවිච්චියට ගනු ලැබේ. ශරීරයට ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර අඩු වශයෙන් සැහෙන කාලයක් ගන්නා විට ශරීරය කෘශ වේ. ශරීරය වැඩියෙන් වැඩි ඇති අයට කුඩා සිරුරක් ඇති අයට වඩා වැඩියෙන් ශරීර ශක්තිය ලබා දෙන ආහාර අවශ්‍ය වේ.

බරෙහි වැඩි දෙයක් ඉවත් කිරීමට වැඩිපුර ශක්ති ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන අතර, සැහැල්ලු දෙයක් ඉවත් කිරීමට එපමණ ශක්තියක් අවශ්‍ය නොවේ. මේ නිසාම ශරීරය ලොකු පුද්ගලයකුට ශරීරය කුඩා පුද්ගලයකුට වඩා ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර අවශ්‍යවේ, කුඩා දූරියකට වඩා වැඩුණු කාන්තාවකට ශරීර ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය කරයි.

ආහාර ද්‍රව්‍ය

පිෂ්ඨය වැඩි අලු කෙසෙල්, බත්, කොස්, දෙල් හා අයිස්ක්‍රීම් මෙන්ම හා සිත්වලින් සාදන ලද කෑමද ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර ගණයට අයත්වේ.

තෙල් හා මේද අඩංගු බටර්. චීස්, පොල් වැනි ආහාරද ශක්තිය ලබාදෙන ආහාරවේ.

ශක්තිය ලබාදෙන ආහාරවල පිණිස හා මේදය බොහෝ අඩංගුය.

ආරක්ෂක ආහාර

මෙම ආහාර කාණ්ඩයට අයත් ආහාර අපට නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාරීවේ. පළතුරු හා එළවළු වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගැනීමෙන් නිරෝගී වීමට හැකි වේ. පළතුරු හා එළවළු ආහාරයට ගැනීමෙන් ලෙඩ රෝග සියල්ලක්ම වැළඳීමෙන් වැලකේ, යන්න කීමට නොහැකි වන්නේ සමහර ලෙඩ රෝග බෝවන්නේ ශරීරයට විෂබීජ ඇතුල්වූවිට හට ගන්නා බැවිනි. එහෙත් පළතුරු හා එළවළු ආහාරයට ගත් අයට නිරෝගී ශරීරයක් ඇති නිසා එම විෂබීජ සමඟ සටන් කිරීමට ශක්තියක් ලැබේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එම විෂබීජ වලට අප ශරීරය රෝගී කිරීමට පෙර ඒවා විනාශ කිරීමට නිරෝගීමත් ශරීරයට හැකියා වක් ඇත. නිරෝගී අය පහසුවෙන් රෝගවලට භාජනය නොවන්නේ මේ හේතුව නිසාය.

ආරක්ෂක ආහාර අපගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර දෙයි.

ආරක්ෂක ආහාර වැඩිපුර නොගන්නේ නම් අපට රෝග හට ගනී. ඒවා අවශ්‍ය ප්‍රමාණ අනුභව නොකළහොත් අප රෝගී කරන විෂබීජ සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට නොහැකිය. විට මින් හා බේෂ වර්ග ගැන ඔබ අයා තිබේ. මේ ද්‍රව්‍යයන් ආරක්ෂක ආහාරවල අඩංගුය. අපේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර දෙන්නේ මේ ආරක්ෂක ආහාරවල අඩංගු විටමින් හා බේෂ වර්ග යි.

විටමින්: විටමින් වර්ග ගණනාවක් ඇත. ඒවා අපේ ශරීරයේ විවිධ කොටස් ආරක්ෂා කර දෙයි. ඇස්, දත් ඇට, නහර,, සම, ලේ මේවායින් සමහරකි. රෝගවලට ඔරොත්තු දීමටද මේවා උපකාරී වේ.

බේෂ වර්ග:- බේෂ වර්ග ද කිහිපයක් ඇත. මේවා අපේ ශරීරයේ කොටස් බවට පත් වේ. එනම් දත්, ඇට, හා ලේය. මෙම කොටස් ශක්තිමත් කරන්නේ බේෂ වර්ගය. මේ ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත් පරිදි අප ශරීරයට නොලැබෙන්නේ නම් එම කොටස් ශක්තියෙන් දුර්වල වේ.

අපේ ශරීරය නිතරම විටමින් හා බේෂ ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරයි. එම නිසා දීනපතා අප විටමින් හා බේෂ අඩංගු ආරක්ෂක ආහාර ගැනීම අවශ්‍යයි. එහෙත් එකම ආරක්ෂක ආහාර

ගැනීමෙන් ද වැලකිය යුත්තේ එක් වර්ගයක සියළු විටමින් හා සියළුම බේෂ ද්‍රව්‍ය නොමැති නිසාය. විවිධ එළවළු වර්ග හා පළතුරු වර්ග අනුභවයට ගත යුතුය.

ආරක්ෂක ආහාර පිළිබඳ දැනගත යුතු වෙනත් කරුණු:

වියළු, පරණ එළවළු හා පළතුරු වර්ග වලට වඩා අළුත් එළවළු හා පළතුරු වර්ගවල විටමින් සහ බේෂ ද්‍රව්‍ය වැඩිපුර ඇත. එළවළු ප්‍රාණවත් ගතියකින් යුක්ත වූවද, පළතුරු වර්ග බෙරි නොවූ තත්වයේ කිසිය යුතුය. එළවළු කොටුවෙන් ගැලවූ හෝ කැපූ විගසද පළතුරු ගස්වලින් නෙලවායින් පසුවද එහි අඩංගු විටමින් හා බේෂ වර්ග සමහරක් නැතිවීමට පවත් ගනී. එළවළු හා පළතුරු මිලට ගන්නේ නම්, නම් සෑම අවස්ථාවෙහිදීම අළුත් ඒවා ගැනීමට වග බලා ගන්න. එළවළු තබා ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ නම් සිසිල් ස්ථානයක තැබීම වැදගත් ය. එළවළු වර්ග පිසීමේදී බේෂ ද්‍රව්‍ය යම් ප්‍රමාණයක් නැතිවන නිසා හැකි සෑම අවස්ථාවකම ඒවා සලාද වශයෙන් අමුචෙන් ආහාරයට ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. අමුචෙන් හෝ සලාද වශයෙන් කෑමට බැරි එළවළු හා පළතුරු වර්ග පමණක් පිසීම කළයුතු ය. මේ වර්ගද පිසීමේ දී ප්‍රවේශ මෙන් කරන්නේ නම් නැතිවන විටමින් හා බේෂ වර්ග ආරක්ෂාකර ගැනීමට හැකිය. ආරක්ෂා කර ගැනීමට නම් පිසීම ඉතා ඉක්මණින් කළයුතු අතර, පිසූ වහාම ආහාරයට ගැනීම වැදගත්ය.

සැලකිය යුතු වෙනත් කරුණු:

1. ගෙඩි එළවළු වර්ග කැපීමට පෙර සේදීම කරන්න. පොත්ත කපා හරිනු ලබන්නේ නම්, ඉතා අඩු ප්‍රමාණයක් පමණක් ඉවත් කළයුත්තේ විටමින් හා බේෂ ද්‍රව්‍ය වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත්තේ පොත්ත ආසන්නයේ වීම නිසාය.
2. වතුර හෝ දිය කිරි අඩු ප්‍රමාණයක් යොදා පිසීම දුර්වලය. වතුර උතුරුණ අවස්ථාවේ එළවළු හෝ පළතුරු දමීම කරනවා නම් වඩාත් හොඳය. පියන වසා පිසීම අවශ්‍යයි.
3. එළවළු කැමිබෙන තෙක් පමණක් පිසන්න.

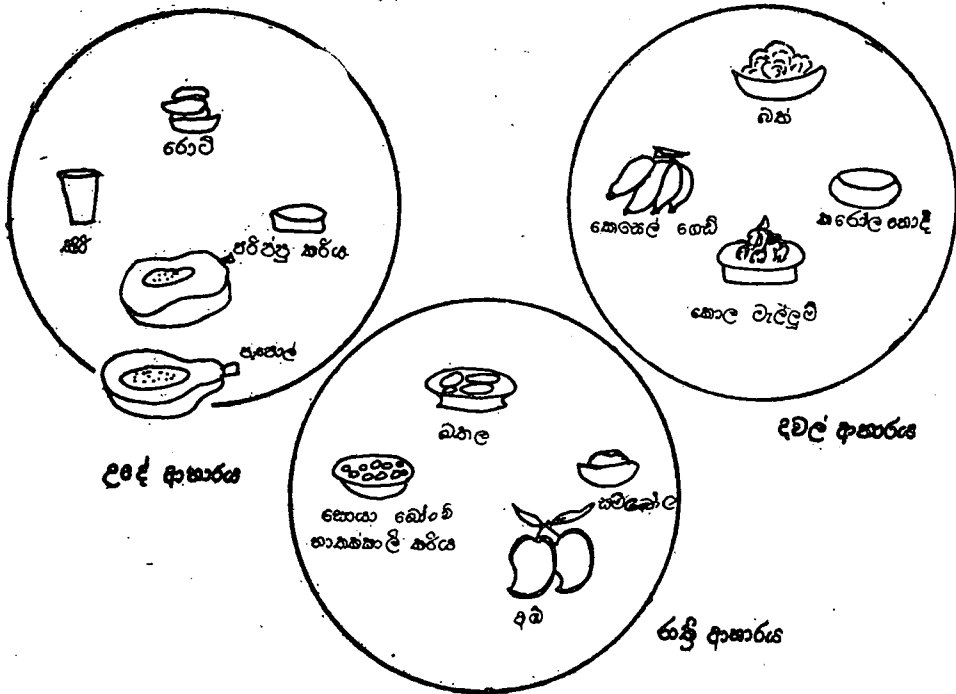
4. පිසීම අවසානවූ වහාම අනුභවයට ගන්න.

5. පොල් කිරි යොදා පිසීම ඉතාම හොඳ ක්‍රමයකි.

කෑම වෙල් සැලසුම කිරීම.

ඔක්කීමත්, නිරෝගී, ක්‍රියාශීලී, ජීවිතයක් ගත කිරීමට පහත සඳහන් ආහාර කාණ්ඩ තුනෙන්ම ආහාර වර්ග සෑම කෑම වෙලකටම ඇතුළත් කළ යුතුයි. එනම්, සෑම වෙලකටම ශරීර වර්ධක ආහාර කාණ්ඩ හෝ ආහාරද ඔක්කිය ලබා

දෙන ආහාර කාණ්ඩ හා ආහාරද, ආරක්ෂක ආහාර කාණ්ඩයෙන් ආහාරද, ඇතුළත් කළ යුතු යි. මතක තබා ගත යුතු වැදගත් කාරණයක් නම් ශරීර වර්ධක ආහාර ගොන්නට අයත් වන්නේ ජීවී සතුන් ගෙන් ලැබෙන ආහාර හා වියළි බෝංචි ඇට, පරිප්පු, සෝයා බෝංචි, රටකපු ආදිය යන්නයි. ඔක්කිය ලබාදෙන ආහාර බත්, කොස්, දෙල්, වැනි පිටි සහිත පලතුරු වර්ග වලිනුත් බටර් හා තෙල් ආදියෙනුත් ලැබේ. ආරක්ෂක ආහාර සියළුම පලතුරු හා එළවළු වර්ගයන් ගෙන් ලැබේ.



(පෙරාදෙහියේ, කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව, කාන්තා ගොවිපල ව්‍යාපෘති අංශයෙහි ලිපි පෙළක් ඇසුරින් සකස් කර ගන්නා ලදී.)