

# පෝෂණය හා ආහාර

ශ්‍රී ලංකා වාසින්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය ඉහළ මට්ටමක පවත්වා ගෙන යාමට මෙරට ධාන්‍ය වර්ග, ගමේ ගොඩම් එළවළු, පලතුරු, පලා කොළ ආදියෙන් ගත හැකි ප්‍රයෝජන ඉමහත් ය. පිට රටින් එන 'නම්බුකාර' ආහාර වෙනුවට දේශීය ආහාර සඳහා ජනතාව වැඩි වැඩියෙන් පුරුදුවීම කලට ඔබිත දෙයකි.

**ලෝ**ක ජනගහනය ආහාරයෙන් පෝෂණය කිරීම පිළිබඳ ප්‍රශ්නය දිනෙන් දින උග්‍ර වෙමින් පවතී. මෙම ප්‍රශ්නය ලෝකයේ ජනගහණය වර්ධනය හා සමීප සබඳතාවයක් උසුලයි. පසුගිය දශක කීපයක සිට ලෝකයේ ජනගහණය ද දඩි ලෙස වීකාශය වෙමින් පවතී. සංවර්ධිත රටවල් වල 10% කින්ද සංවර්ධනය වෙමින් පවත්නා රටවල්වල 20% කින්ද මෙම වර්ධනය සිදුවන අතර, මීටත් වඩා ප්‍රමාණයකින් උෞෂ සංවර්ධිත රටවල් කෙරෙහි මෙය බලපායි. ලෝක ජනතාවගෙන් 2/3 ක ප්‍රමාණය ආහාරයෙන් පෝෂණය කිරීමේ තත්වයෙහි ලා ගිණිය යුතු බව තක්සේරු කොට ඇති කරුණකි. මෙම පෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයෙහි ලා සලකා බැලීමේ දී පවුල් සංවිධාන කටයුතු ඉතා වැදගත් මෙහෙයයක් ඉටු කරන බව පෙනී යන්නෙකි. 1967 සිට ලෝකයේ ආහාර සැපයුමෙහි පවා කැපී පෙනෙන වැඩිවීමක් පෙන්වූ නොකරන හෙයින් අනාගතයේ දී තත්ත්වය මීටත් වඩා දරුණු වන ස්වභාවයකින් යුතු වෙයි. ආර්ථික සංවර්ධනය හා ජනගහණය වර්ධනය සමඟ සසඳන විට මෙය වඩ වඩාත්, දරුණු අතට හැරෙයි. ආහාර සඳහා වන ජාත්‍යන්තර වෙළඳ පොළ මේ නිසා තරග කාරී ස්වභාවයක් ගන්නා අතර, ආහාර මිළ ඉහළ යාම කෙරෙහිද තව පසෙකින් මෙය සෘජුව බලපායි. තමන්ට අවශ්‍ය ආහාර තම රටෙහිම නිපදවා ඒ අතින් ස්වයං පෝෂණය වීම මෙයට දිය හැකි ප්‍රශස්ත විසඳුමයි.

ශ්‍රී ලංකාව ද සිය ආහාර නිෂ්පාදනය සංවර්ධනයෙහි ලා විවිධ උපාය මාර්ග යොදා ගනිමින් සිටින්නී ය. මෙම ප්‍රයත්නයෙහි ලා වගා කළ හැකි බිම් ප්‍රමාණය වැඩි කිරීමේ අරමුණ සහිතව සැලසුම් කොට ඇති යෝධ මහවැලි ව්‍යාපාරය ද, විවිධ වගාවන් දිරි ගැන්වීමෙහි ලා හඳුන්වාදී ඇති පොහොර සහනාධාරය ද, වැඩි අස්වැන්නක් ලැබෙන වි සහ අනෙකුත් ආහාර වර්ග විවිධාංගීකරණය කරමින් හඳුන්වාදීම ද උදහරණ වශයෙන් ගිණිය හැකි වේ.

අප රටේ ජනගහනයෙන් 80% ක් සමන්විත වන්නේ ගම්බද ජනතාවගෙනි. එමෙන්ම මින් සැහෙන ප්‍රමාණයක් ගොවීන් වන අතර, සිය නිෂ්පාදන මගින් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකින් යැපීමට ඔවුහු සමත්වී සිටිති. ජනගහණයෙන් ඉතිරි ප්‍රතිශතය මාසික ආදායමකින් යැපෙන්නෝ වෙති. ඔවුහු පෝෂණය පිළිබඳ නියමිත ස්ථාවරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා උත්සාහ දරති,

ජනගහණය සඳහා පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන්:

එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය මගින් නිර්දේශිත ආහාර සැලැස්ම හොඳ පෝෂණ තත්ත්වයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා සැකසුනු එකකි. වර්තමාන ජීවන තත්ත්වය යටතේ වෙසෙන හැම පුද්ගලයකු සඳහාම මෙය ප්‍රායෝගික වශයෙන් හිත සුව පිණිස වෙයි. මෙය

වර්තමාන ජීවන තත්ත්වය කෙරෙහි ඇති විවිධ විෂමතාවයන් බොහෝ දුරට සමනය කිරීමට ගත් ප්‍රයත්නයක් ද වෙයි.

ආහාරය එදිනෙදා අවශ්‍යතාවයන් සඳහා වන කැලරි ප්‍රමාණයකින් යුක්ත විය යුතුයි. මෙම කැලරි අවශ්‍යතාවය කෙනෙකු යෙදී සිටින කායයීයේ ස්වභාවය මත හෝ පිරිමියෙකු ද, ගැහැණියකු ද, ළමයෙකු ද යන්න මත විවිධ වෙයි. එමෙන්ම මෙය එක් රටකින් වෙනත් රටකට ද විවිධ වෙයි.

ආහාර හා කෘෂිකර්ම සංවිධානය මගින් නිර්දේශිත දිනකට කෙනෙකුට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණයන් පහත පරිදි වේ.

	පිරිමි ගැහැණු	
උපවිශ්ට	2,500	2,100
මධ්‍යස්ථ ක්‍රියාශීලී	3,000	2,500
ක්‍රියාශීලී	3,500	3,000
බොහෝ ක්‍රියාශීලී	4,000	—
ගර්භණී භාවය	—	2,750
අවුරුදු 55 ට වැඩි	2,250	—
ළමයින් (අවුරුදු 1)	800	—
(අවුරුදු 4-6)	1,600	—
(අවුරුදු 13-15)	3,150	2,500

කැලරි ප්‍රභවයන් නම:	ප්‍රභවයන්
(1) කාබොහයිඩ්‍රේට්	බත්
	අල වර්
	පිටි
	සීනි
(2) මේද	තෙල් වර්
	කිරි
(3) ප්‍රෝටීන් සහ ප්‍රභවයන්:	මස්
	මාළු
	බිත්තර
	කරවල
ශාඛ ප්‍රභවයන්:	පරිස්පු
	සෝයා
	රනිල හෝග
	කඩල
	ධාන්‍ය වර්

කාබොහයිඩ්‍රේට් හෝ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 1 ක් මගින් කැලරි 4 ක් සපයන අතර, මේද ග්‍රෑම් 1 ක් මගින් කැලරි 9 ක් සපයයි.

එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ 70% සිට 90% දක්වා ප්‍රමාණයකින් ජීව ශක්ති සැපයීම කෙරෙන්නේ ධාන්‍ය මගිනි.

ආහාරයක ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යයෙන්ම ඇතුළත් විය යුත්තේ එහි ජීව ශක්තිය සඳහා අවශ්‍ය 'ඇමිනෝ ඇසිඩ්' අඩංගු වන හෙයිනි. 'ඇමිනෝ ඇසිඩ්' ආහාරයක අඩංගු වීම වැදගත් වන්නේ එය මිනිසාට තමා තුළම නිපදවා ගත නොහැකි නිසාය. 'ඇමිනෝ ඇසිඩ්' අඩංගුවන තරමටය, ප්‍රෝටීන් වර්ගයක ජීව ගුණය තීරණය වනුයේ. පියළි ධාන්‍යය හා සාමාන්‍ය ධාන්‍යය එකතුව ආහාරයක් ගත හැකිනම්, අවශ්‍ය කරන ප්‍රමාණයට 'ඇමිනෝ ඇසිඩ්' ආහාරයක් ගන්නා වෙයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත් මිළ අධික වන්නේ ප්‍රෝටීන් සහිත සත්වමය ආහාර වන අතර, එළවළු වර්ගයන්හි මිළ වාර අවාර අනුව අඩු වැඩි වෙයි. පියළි ධාන්‍ය වැනි ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර වර්ග මෙහි ඇත අන්තයේ සිටම වගා කෙරෙයි.

ජීව ශක්තිය සඳහා ආහාරයක මේද කිසියම් ප්‍රමාණයකින් අඩංගු විය යුතු ය. මේද උරා ගැනීමේ විටමින් වර්ග ද මේ නිසා ආහාරයේ අඩංගු විය යුතු වෙයි.

තවද කැල්සියම්, පොටෑසියම්, සෝඩියම්, අයඩින් සහ යකඩ වැනි ඛනිජ වර්ග ද; කිසියම් ප්‍රමාණයකින් ආහාරයේ අඩංගු විය යුතු ය. ශරීරයේ විවිධ පටකයන් ගේ ව්‍යුහය සඳහා මෙම ඛනිජ ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය වෙයි. පෝෂණය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයේ දී බොහෝ දුරට සලකා බලන්නේ කැල්සියම් සහ යකඩ ප්‍රමාණයයි.

අයඩින් යකඩ කැල්සියම් අඩු මුහුදු මාළු ධාන්‍ය වර්ග ධාන්‍ය වර්ග ප්‍රභවයන්. මුහුදු ශාඛ අර්තාපල් කරවල එනු නිව්ති කතුරු මුරුංඟා වැනි අඩු කොළ වර්ග.

අයධීන් සුදුසු ප්‍රමාණයකින් ආහාරයට ගනු නො ලැබීමෙන් 'ගොත්‍ර' (Goitre) නමැති ආබාධයක් නිසා තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ විශාලවීමකට තුඩු දෙනු ලබයි. ශරීරයේ යකඩ උනතාවයන් ඇතෝමියා (Anomia) වලට හේතු වන අතර, කැල්සියම් පිළිබඳ උනතාවයන් සැකිලි පේශීන්හි දුර්වලතාවයන් (Skeleta Abnormalities) කෙරෙහි බලපායි.

විටමින් වර්ග 4 කිසියම් ප්‍රමාණයකින් ආහාරයේ අඩංගු විය යුතු වේ. A, B, C, D, E, වැනි විටමින් වර්ග 4 අනෙකුත් විටමින් වර්ග 4 මෙයට ඇතුළත් ය. විටමින් උණතාවයන් නිසා නොයෙකුත් රෝග කාරක යනට ශරීරය ගොදුරු වෙයි. සුලභ වශයෙන් ලබා ගත හැකි අළුත් පළතුරුවල සහ අළුත් එළවළුවල මෙම විටමින් වර්ගයන් ගෙන් බොහොමයක් අඩංගු වන බව කිව යුතු ය. එමෙන් ම මේවා පහසුවෙන් වගා කොට ගත හැකි ද වෙයි.

**පෝෂණය පිළිබඳව ශ්‍රී ලංකාවට දැළ ගැටළු:**

කෙනෙකු පරිභෝජනය කරන ආහාරයේ පෝෂ්‍යදායක ගුණය හා ගන්නා ආහාරයේ ප්‍රමාණය හා වර්ගය වැනි කරුණු අතර ඇති සංකීර්ණවූ සම්බන්ධතාවයන්ගැන සලකා බලා මන්දපෝෂණය ගැන අර්ථ දැක්වීමක් කළ හැකි ය. මෙහිදී පාරිභෝජකයා ගේ ලිංගික භාවය සහ වයස ද, යෙදී සිටින කාර්යයන් ද, ජනගහණයේ සමස්ත සෞඛ්‍ය කටයුතු ගැන ද තව දුරටත් සලකා බැලේ.

ප්‍රෝටීන් කැලරි උණතාවය නිසා ඇතිවන මන්ද පෝෂණ තත්ත්වයන් ද, ඇතෝමියා වැනි ආබාධ සහ විටමින් උණතාවයන්ද ශ්‍රී ලංකාව කෙරෙහි බලපාන වැදගත් මන්ද පෝෂණ ප්‍රශ්න බව විද්‍යමාන වී ඇත.

කොළඹ ලමා රෝහලේ ඇතුළත් කිරීමේ සංඛ්‍යා ලේඛණ පෙන්වන පරිදි "ක්වාෂියෝකෝ" (Kwashi okor) නමැති ආබාධයෙන් පෙළෙන රෝගී ළමුන් දිනපතා වැඩිවෙමින් පවතින බව පැවසිය හැකි ය. මෙම තත්ත්වය 1950 සිට 1954 දක්වා සහ නැවතත් 1967 සිට 1974 දක්වාත් කාලය තුළ වාර්තා වූ සංඛ්‍යා ලේඛණවලින් විද්‍යමාන වේ. මෙම "ක්වාෂියෝකෝ" රෝගී තත්ත්වය අවශ්‍ය තරම් කැල්සියම් ප්‍රමාණයක් නො ලැබෙන ප්‍රෝටීන් රහිත ආහාර නිසා ඇති වන්නකි.

ළමුන් අතරේ පවත්නා පෝෂණය යටතේ වන නිදන්ගත රෝගී ස්වභාවයන් ගැන මෙහි දී අධ්‍යයනයක් කිරීම වටී. සෞඛ්‍ය සේවා අධිකාරි ප්‍රදේශ අනුව ළමුන් අතරේ පවත්නා "කරගැටි වීමේ" ස්වභාවය (Stunting) එකිනෙකට වෙනස් වේ.

එක් එක් සෞඛ්‍ය සේවා අධිකාරි ප්‍රදේශ අනුව ළමුන් අතරේ පවත්නා පෝෂණය යටතේ විද්‍යමාන වන නිදන්ගත රෝගී තත්ත්වයන් පිළිබඳ ළමුන් ප්‍රමාණයේ ප්‍රතිගතයන් පහත දැක්වේ.

1. මහනුවර	...	...	49.6
2. බදුල්ල	.....	...	49.4
3. කැගල්ල	.....	...	39.6
4. මාතලේ	---	...	38.9
5. රත්නපුරය	...	...	37.3
6. මඩකලපුව	...	...	36.5
7. ගාල්ල	...	...	33.3
8. අනුරාධපුරය	...	...	30.7



ගම්බඳ පොළක්

9. කුරුණෑගල	...	...	30.4
10. මාතර	...	...	29.7
11. වවුනියා	...	...	29.6
12. යාපනය	...	...	28.4
13. කළුතර	...	...	26.8
14. පුත්තලම	...	---	24.4
15. කොළඹ	...	.....	20.7

**මන්ද පෝෂණයට හේතු:**

පවුලේ ආදායම සහ පවුලේ ප්‍රමාණය වැනි ආර්ථික හේතුවලටත් වඩා පහසුවෙන් සමනය කළ හැකි අධ්‍යාපනික හා සමාජීය වැනි “සැහවුණ” හේතූන් මන්ද පෝෂණය සඳහා හේතු වන බව පෙනෙයි. ආහාර වෙනුවෙන් දැඩි වියදමක් කිරීම, පෝෂ්‍යපදාර්ථ බොහෝ ලබා ගැනීමක් යනුවෙන් අදහස් වන්නේ නොවේ. ආහාරවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් ලබා ගැනීම සඳහා වැය වන්නේ සුළු මුදල් ප්‍රමාණයකි. බොහෝ විට මිනිසුන් තෝරා ගන්නේ තමන්ට අවශ්‍ය කරන ආහාර නොවේ. ඔවුහු තමන් ආශා කරන ආහාර සඳහා මුල් තැනක් දෙති. ආහාර නිෂ්පාදකයෝ සිය ආහාර ද්‍රව්‍ය සැකසීමේ දී සිත් ගන්නා සුළු ලෙසත්, වඩාත් රසවත් ලෙසත් ඒවා නිපදවති. මෙහිදී පෝෂ්‍ය ගුණයට ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබෙන්නේ නැත. නිෂ්පාදනයෙහි විකුණුම් ප්‍රමාණය වර්ධනය කිරීම සඳහා නොයෙකුත් විධියේ ප්‍රචාරක ක්‍රම ඔවුහු යොදා ගනිති. නිෂ්පාදනයෙහි කිරිනි නාමය පිළිබඳ කිසියම් අගැයීම මත පිහිටා වැඩි මුදලක් ගෙවා ඒවා ලබා ගැනීමට ජනතාව ද පෙළඹී සිටී.

ප්‍රාරම්භක සෞඛ්‍ය සේවාවේ නියුතු අය මගින් ජනතාව වෙත පෝෂණය පිළිබඳ වඩා හොඳ අධ්‍යයනයක් ලබා දිය යුතු වෙයි. ආහාරයක පවත්නා

පෝෂ්‍ය ගුණය අන් හැම දෙයකටම වඩා මෙම අධ්‍යයනය මගින් අවබෝධ කොට දිය යුතු ය. කැලරි අවශ්‍යතාවයන් පිළිබඳ නියමයන් හා ශරීරයට අවශ්‍ය කරන විටමින් වර්ග හා ඔක්සිජන් ද්‍රව්‍යයන් පිළිබඳ වැටහීමක් ද ඔවුන්ට ලබා දිය යුතු ය. ඇත්ත වශයෙන්ම, කියතොත් ආහාර වෙළඳ පොළට එවිය යුත්තේ එහි අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණයන් හා පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්හි ස්වභාවය හා ඒකක මත මිස ඒකක බර ප්‍රමාණය අනුව විකිණීම සඳහා තැබීමට නොවේ ය යන අදහස දැන් ඉදිරිපත් වී තිබෙන්නේ ය. මේ මගින් ජනතාවට තමන් ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යයන්හි අඩංගු පෝෂ්‍යදායී ගුණය ගැන අවබෝධයක් ලැබේ.

තවද, ධාන්‍ය වර්ග, ග්‍රාමීය වශයෙන් නිපදවෙන එළවළු වර්ග සහ අලුත් පළතුරු වැනි සාමාන්‍ය ආහාරයන්හි ඇති අගය පිළිබඳ වැටහීමක් ජනතාවට ලබා දිය යුතු ය. තම දරුවන්ට කෘතීම වශයෙන් නිපදවනු ලබන කිරි ආහාර වර්ග ලබා දෙනවාට වඩා හැකි තාක් දුරට මව්කිරි ලබා දීම සඳහා දිරි ගැන්වෙන සුළු වැටහීමක් මව්වරුන්ට ලබා දිය යුතු ය.

එමෙන්ම භාල් කෘද වතුර වැනි දේ ආහාරය සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය බවත්, ආනයනය කරන පියළි ධාන්‍ය මාංශභෝග වර්ග සහිත චීන් කරන ලද අහාර යෝග්‍ය භාවය අතින් සැහෙන මට්ටම කින් පහත තත්ත්වයක තිබෙන බවත් ජනතාවට නිසිලෙස අවබෝධ කොට දිය යුතු ය. “නම්බුකාර ආහාර ද්‍රව්‍ය” වශයෙන් සමාජය සලකන මෙම ආහාර ද්‍රව්‍යයන් මත පනවා ඇති සහනාධාර ක්‍රම-ක්‍රමයෙන් ඉවත් කළ යුතු අතර, එම ද්‍රව්‍යයන්හි ආනයන ගාස්තු ද වැඩි කළ යුතු වෙයි.

(පාරිභෝගික හඬ ඇසුරිණි.)