

අපේ පෝෂණ විධි

වසර සිය දහස් ගණනක් මුළුල්ලේ ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සම්පත්, ආහාර ප්‍රමාණය, ආහාර වර්ග සහ රටේ විවිධ සමාජ කොටස් වලට ඒවා ලබාගත හැකි ප්‍රමාණය විවිධාකාරව වෙනස් විය. දිවයිනක් වන්නාවූ ශ්‍රී ලංකාව වසර 2,500 ට අධික කාලයක් මුළුල්ලේ තම මුහුදු තීරයෙන් එතෙර වෙළඳාම් හා වෙනත් සම්බන්ධකම් වල බලපෑම් වලට විවෘතව පැවති අතර විදේශයන් සමඟ වෙළෙඳ හා වෙනත් ගනුදෙනුවල නිරත විය. ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සම්පත් ගැන විමසන්නට පෙර ආහාර පිළිබඳ ඓතිහාසික පසුබිම ගැන කෙටි විමසීමක් කළ යුතු වේ. මක්නිසාදයත්, මෙම ඓතිහාසික සීමාබන්ධනයන් සහ එහිලා ශ්‍රී ලාංකිකයන් දක්වූ අනුකූල කාවය ආහාර සම්පත් කෙරෙහි බලපාන බැවිනි. දැන් මෙන්

ඓතිහාසික අනුකූලතාවය සෑම විටකම සමාජය සහ ආර්ථික රාමුවක් තුළින් ප්‍රකට වී ඇත. ශ්‍රී ලාංකිකයන් අනුභව කළ ආහාර පිළිබඳව ආදිතම පුරා විද්‍යාත්මක වාර්තා සපයා ඇත්තේ සිරාන්දරණියගලගේ ග්‍රන්ථයකය. ප්‍රාග් ඓතිහාසික ශ්‍රී ලාංකික මිනිසුන් තම ආහාරය සඳහා එළවළු, ගෙඩි වර්ග, පළතුරු එකතු කරගෙන නැතහොත් මාළු අල්ලාගෙන හෝ සතුන් දඩයම් කර ගෙන හෝ ඇත. හම්බන්තොට දකුණ වෙරළේ පිහිටි ඩුන්දල ප්‍රාග් ඓතිහාසික මිනිසුන් විසින් අනුභව කරනු ලැබූ බෙල්ලන්ගේ ශේෂයන් දක්නට ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පදිංචි කරුවන් ඇත්ත වශයෙන් වගාව හා කෘෂිකර්මය පුහුණු කළේ කිනම් වකවානුවකදී පැවසීම අසිරු කරුණකි. නැවතත් සිරාන්

දරණියගලගේ ග්‍රන්ථය අනුව, ප්‍රාග්මහක ප්‍රතිඵල වලින් පෙන්වනුම් කෙරෙනුයේ ඇතැම් විට ක්‍රිස්තු පූර්ව 13,000 වර්ෂයේ පමණ ඇත අතීතයේ පැලෑටි දේශීය වශයෙන් සකස් කොට පැල කරන ලද එකම රට ශ්‍රී ලංකාව බවයි. මෙවැන්නක් ලොව අන් කිසිදු තැනක සිදුවී නැත.



ජනතාවට පෝෂණය: රටක මූලික අවශ්‍යතාවයක්

ආහාර පරිභෝජන සිරිත් වල විශාලතම පෙරළිය ආරම්භ වූයේ දකුණ ඉන්දීය අර්ධ ද්වීපයේ පැවති මහා පාෂාණ සංස්කෘතියට පුළුල් වශයෙන් සමාන ලක්ෂණ තුබූ ශ්‍රී ලංකාවේ මහා පාෂාණ යුගයේ සංස්කෘතිය හා ඇසුරු කොට බිහිවුණු වාරි මාර්ගික කෘෂිකර්මය සමගය. වාරිමාර්ග පදනම් වූණු සාම්ප්‍රදායික ශ්‍රී ලාංකික වී වගාවේ ප්‍රභවය ඇති වූයේ මෙතැනිනි. අති ප්‍රකට කරුණක් වන මෙම ක්‍රමය දහතුන්වන සිය වසේදී පමණ වෙනස් වූ අතර ආහාර සිරිත් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිරූප වෙනස් කම් සිදුවූවා විය හැකිය. (සාහිත්‍යමය සහ ශිලා ලිපි වලට අනුව ශ්‍රී ලාංකිකයින් අනුභව කළේ මොනවාදැයි 8 වන පිටුවේ විශේෂ කොටුවේ සඳහන් විස්තර වලින් දැන හැකිය.)

ආහාර සම්පත් මෙන්ම ආහාර පරිභෝජන රටාවට අදාළ ප්‍රධාන වෙනස්කම් ජනිත වූයේ 19 වන සියවස රටේ වර්ධනය වුණු වැවිලි ආර්ථිකයන් සමඟම ඇතිවූණු අධිරාජ්‍යවාදී බලපෑම් හේතු කොටගෙනය. වතු සංඛ්‍යාව වර්ධනය වෙත්ම සාම්ප්‍රදායික වගාවන්ගේ සහ කෘෂිකර්මයේ සිට එදේර කටයුතු දක්වා පැවති සාම්ප්‍රදායික සම්බන්ධතාවන් ගේ අනාගත ව්‍යාප්තිය වෙනස් වීමකට භාජනය විය. වැවිලි කර්මාන්ත රටාව විශාල වශයෙන් නව ආගමනිකයින් ගෙන්වා ගැනීම නිසා අවශ්‍ය ආහාර විශාල ප්‍රමාණයක් බුරුමයෙන් ගෙන්වා ගන්නට සිදු විය.

විදේශ ආධිපත්‍යය ආහාර නොග සම්පත් භුක්ති විදීම කෙරෙහි බලපෑම් පමණක් නොව, පාලක පක්ෂය සෑදූ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතිකයින් සහ ඔවුන්ට හවුල් වූ දේශීය ජන කොටස් වල ප්‍රදර්ශක බලපෑම් හේතු කොට ගෙන තිබුණු ආහාර වර්ග පවා වෙනස්වීමකට ලක් විය. මේ නිසා විවිධ රසායනික ආහාර වර්ග ගැනීමේ සිරිතක් නොමැති වූ සහ ආහාර රස නොහඳුනන තම රට වැසි පිරිස පෝෂණය කිරීම සඳහා නොයෙකුත් එළවළු වර්ග වගා කරන්නට යෙදින. මෙම ආහාර සම්ප්‍රදායයන් මෙරට ඉහළ පංති වල අය විසින් කඩිනමින් පිළි ගන්නට යෙදිණි. එබැවින් ගෝවා, බීටරුව සහ කැරට වැනි එළවළු ඉතාමත් පැරණි ක්‍රමයක්ව පැවති තම්බා ලුණු සහ ගම්මිරිස් දමා සකස්කොට කෑම සමාජයේ ඉහළ පංතික අය අතර ජනප්‍රිය විය. මෙම ආහාර වර්ග එතෙක් ඉතා රසට පිළියෙළ කර ගන්නා ලද මුඛනුවැන්න සහ ගොටුකොළ වැනි විවිධ දේශීය කොළ වර්ග වෙනුවට ආහාරයට ගැනීම සිරිතක් වශයෙන් ප්‍රචාරය විණි.

ආහාරය සංස්කෘතියක් ලෙස

ශරීර පෝෂණය සඳහා මිනිසුන් විසින් ආහාරයට ගනු ලබන දේ සෑහෙන තරම් දුරට විවිධ විය හැකියි. මෙලෙස බැක්ටීරියා, කෘමීන්, විශාල හා කුඩා සතුන්, ශාකමය ද්‍රව්‍ය, පුස් වර්ග ආදී සියල්ලම ආහාර වර්ග වෙයි. මේ විවිධ වර්ගවල ආහාර අතරින් මිනිසා ඒ ඒ විශේෂිත සංස්කෘතීන් හිදී ඔහුගේ ප්‍රධාන ආහාරයට අයත් විය යුතු දේ ලෙස තෝරා ගෙන ඇත්තේ කිපයක් පමණි. මේ තේරීම කෙරෙහි කායික

පරිසර සාධකයන් සහ ඓතිහාසික වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන සමාජ හා සංස්කෘතික සාධකයන් (අර්ධ වශයෙන්) බල පා ඇත. මේ අයුරින් සෙසු මිනිස් කොටස් වැලකී සිටිද්දී සමහර සමාජ සමූහයෝ ඉහඳ පණුවන් බුදිති. සමහරු කැරපොත්තන් බුදිති. මස් (මුස්ලිම්වරු ලෞරු මස් අනුභවයෙන් වලකින අතර හින්දු ජාතිකයෝ හරක් මස් කෑමෙන් වලකිති). එළවළු සහ ධාන්‍ය වර්ග ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳවද මේ ධර්මතාවය නිරික්ෂණය කළ හැකිය.

මින් මතුවන කරුණු දෙකකි. එකක් නම් ලෝකයේ තිබිය හැකි ආහාර වර්ග විශාල වශයෙන් විවිධ විය හැකි බවයි. අනෙක නම් මේ දක්වාත් සියලුම සමාජ සමූහයන් විසින් අත නොගසන ලද බැක්ටීරියා, ශාක පුස් වර්ග සහ සතුන් ආදී ස්වරූප වලින් ලබාගත හැකි ආහාර වල ප්‍රමාණාත්මක ශක්‍යතාවයයි.

ප්‍රාදේශීය වටාපිටාවේ ඇති උචිත පාරිසරික ඉඩ ප්‍රස්ථා තුළම ගැළවීමෙන් හෝ විශේෂයෙන් වගා කිරීම තුළින් බලහත්කාර ලෙස ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබා ගැනීමෙන් හඳුන්වා දෙන ලද නව ශාක වර්ග නිසා ආහාර පුරුදු දෙයාකාරයකින් වෙනස් වී තිබේ. මේ නව ශාක වර්ග අතරට 16 වැනි සියවසින් පසු පෘතුගීසින් හා ස්පාඤ්ඤවරුන් විසින් අවශේෂ ලෝකයට හඳුන්වා දෙනු ලැබූ ඉරිඟු, අර්තාපල්, දුම්කොළ, මිරිස් ආදිය ඇතුළත් වේ.

මෙසේ හඳුන්වා දෙනු ලැබූ ආහාර වතු ආර්ථිකය තුළින් (ඒ යුගයටම ආවේණික මෙරට

සිටි විදේශිකයන් සහ දේශීය මධ්‍යම පංතිය සමඟ) මෙරටට හඳුන්වා දුන් ආහාර වලට වඩා වෙනස් ආකාරයකින් ජනතාවගේ ආහාර පුරුදු වෙනස් කොට තිබේ. මෙලෙස මිරිස් ශ්‍රී ලංකාවේ කුළුබඩු සංස්කෘතිය හා මැනවින් සංකලනය වූ අතර පසු කලක දකුණු ඉන්දියාවේ දේශීය සාම්ප්‍රදායික ආහාරයේ කොටසක් බවට පත්විය. (අද ලෝකයේ සැර වැඩිම ආහාර ඇත්තේ දකුණු ඉන්දියාවේ හා දකුණු සිව්ලකෙහි ය. මේ අතින් ඊළඟ තරඟකරුවන් විය හැක්කේ කොරියාව හා මැක්සිකෝවයි.)

බ්‍රිතාන්‍ය යුගයට පසුව ආහාර පුරුදුවල පැතිරීම වැඩුණේ බ්‍රිතාන්‍යයන් අනුකරණය කළ දේශීය පරාධීන මධ්‍යම පංතිකයන් නිසාය. ඒ බව පේ. ඩබ්ලිව්. බෙන්ට් ගේ "ලංකාව සහ එහි හැකියාවන්" නැමැති 1843 දී පළ කරන ලද කෘතියෙන් ගත් යට දැක්වෙන ඡේදයෙන් පැහැදිලි වේ.

"සිංහලයෝ මැන්වෙස්ටර්, ලිඩ්ස්, ඡෙපිල්ඩ් සහ බර්මින්හැම් නිෂ්පාදන වලට නැඹුරු වූවෝ වෙති. ඉහළ පෙලැන්තියේ උදවිය හොඳම වර්ගයේ වයින් විශේෂයෙන්ම මැඩිරා සහ ෂැම්පේන් භුක්ති විඳින අතර, ඔවුන්ගේ සාද වලදී යුරෝපීය අමුත්තන්ට ඒවායින් නොමසුරුව සංග්‍රහ කරති. සිංහලයන් මෙන් බ්‍රිතාන්‍ය බෙන් හේන්, ලිපි ද්‍රව්‍ය, සුවඳ විලවුන් ඉහළින්ම අගයන හෝ ඉංග්‍රීසි හැම්, චීස්, බටර්, පෝටර්, ජේල්ජිල්, සයිඩර්, ඡෙරි, සැමන්, හෙරින්ග්ස්, ඇන්කෝචීස්, රස කැවිලි ආදිය මහත් අභිරුචියකින් රස විඳින වෙනත් මිනිසුන් කොටසක් ලොව නැත. ඔවුහු මිල ගණන් පිළිබඳව හැරෙන්නට

ප්‍රංශයෙන් හා ඇමෙරිකාවෙන් ගෙන්වන මෙබදුම දේවලට වඩා බ්‍රිතාන්‍යයෙන් ගෙන්වූ දේට ප්‍රිය කරති."

මෙකල ඇරඹුනු මේ ක්‍රියාවලිය නව පන්තියක් සේ සැලකුණු ආහාර පුරුදුවලට හේතුවිය. නිරසම යුරෝපීය ආහාර බුදින්නන් ලෙස නඟර්ඩ්ක් රටවල්, රුසියානුන්, ජර්මනුන් හා යුරෝපීයන් අතර තරඟ වැදී සිටින බ්‍රිතාන්‍යයන්ගේ ආහාර මේ හේතුවෙන් දේශීය ආහාර රටාවට හඳුන්වා දෙනු ලැබිණි. පැරණි වැදගත්කම, ඉදහිට ආහාර ගැනීමට යන නානායම් සහ එබදු වෙනත් තැන්වල දැනුණු "කෝසස්" යනුවෙන් හැඳින්වෙන යුරෝපීය අහාරයෙන් සංග්‍රහ කරනු ලැබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ පිළියෙළ කරනු ලබන 'කෝසස්' සමන්විත වන්නේ නිරස තැම්බූ හෝ බඳින ලද මස් හෝ මාලු සමඟ තැම්බූ බෝංචි, ගෝවා, බීටරුව සහ කැරට් වලිනි. කෙසේ වෙතත් ඉහළ පංතිවල මෙම සමාජ අවශ්‍යතා හේතුවෙන් යටොක්ක යුරෝපීය ඵලවළු උඩරට ප්‍රදේශයේ වගා කිරීම, ප්‍රදර්ශක බලපෑමක් ලෙස ඒවාට අනෙකුත් සමාජ මට්ටම් වල සිටින්නන් ගෙන් ද ඉල්ලුමක් ඇති වීමට හේතු විය. මෝස්තර ජුක් වූ හෙයින්, ගෝවා බෝංචි, කැරට් ආදී යුරෝපීය ඵලවළු වෙනත් සමාජ ස්තරවල අය විසින් අනුභව කරනු ලැබුවද, ඒවා පිසින ලද්දේ යුරෝපීය ක්‍රමයට නොවේ. වෙනත් ආකාර වලිනි. නිකම්ම තම්බා පිළියෙළ කිරීම වෙනුවට ඒවා කෑම මේසය වෙත පැමිණියේ ශ්‍රී ලංකාවේ සංකීර්ණ සුප විධිවලට අනුව සැකසී කැරට්, බීටරුව, හෝ ගෝවා ව්‍යංජන ලෙසටය.

අභිමත ආහාරාංගයක් ලෙස උඩරට ඵලවළු හා ඒවායේ අලෙවිය පුළුල්ව පැතිර යාම නිසා පළා කොළ වැනි වඩාත් සාම්ප්‍රදායික ආහාරාංග පරිභෝජනය පහත වැටුණි. වෙළෙඳපොළින් ලබා ගත හැකි ශ්‍රී ලංකා ඵලවළු වලින් සැහෙන, නොඑසේ නම්, වැඩිම කොටසක් උඩරට ඵලවළු බව ප්‍රධාන නාගරික වෙළෙඳ පළකට, ගම්බඳ පොළකට නිකමට ගියත්, පැහැදිලි වෙයි. මෙහි ප්‍රතිඵලය වී ඇත්තේ සාම්ප්‍රදායික පළා කොළ පහත් සමාජ ආර්ථික මට්ටම් වලට සීමා වූ තත්වයට ඇද වැටීමය. මේ අයුරින් තත්වය පහත වැටීම භානිකර ආහාර පුරුදු වලට හේතුවිය හැකිය.

ආහාර පුරුදුවල නව වෙනස් කමක් පසුගිය දශක කීපය තුළ සිදුවන්නට පටන් ගත් අතර, ඒ පිළිබඳව නිදසුනක් ලෙස කැවුම් සහ දේශීය රස කැවිලිවල තැන විස්තෝකු සහ වොකලට් වලට ලැබීම දැක්විය හැකිය. (මේ දෙකම රටෙහි ඇති ආයාන ආදේශක වැඩ සටහන් වල ප්‍රතිඵල ලෙස එන නිෂ්පාදනය) මැනක සිට නව විවෘත ආර්ථික ක්‍රමයේ උදවත් සමගම ශ්‍රී ලංකාවේද ලෝකයේ කොකාකෝලා සංස්කෘතිය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන ආහාර රටාවේ ආරම්භක ලක්ෂණ දැකිය හැකිය. රසයෙන් මෙන්ම ගුණයෙන් ද ඉහළ පැරණි ආහාර වෙනුවට හැම්බර්ගර් විශේෂ ක්‍රමවලට පිළියෙළ කළ කුකුල් මස්, කෝලා බීම හා විවිධ වර්ගයේ සුලු ආහාර සහිත කඩපිල් බිහිවීම මේ කොකා කෝලා සංස්කෘතියේ ප්‍රතිඵලයකි. මේ හේතුව ලොව පුරා ආහාර රටාවල හා සුප විධිවල විවිධත්වය

ඉවත් කොට ඇති අතර, ලෝකය ජීකීය ආහාර රටාවකට නැඹුරු කරයි.

ජනතාවගේ ආහාර පරිභෝජන ප්‍රවනතා තුළින්, ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන උද්ධමනයෙහි බලපෑම මැනවින් දක්නට ලැබේ. පෝෂණය තත්ත්වය පුද්ගලයින්

ගේ ආදායම් මට්ටම සමග පැහැදිලි ලෙස සම්බන්ධවී පවතී:

සමස්තයක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ නිවෙස් වල විය හියදම් වලින් ආහාර සඳහා වැයකළ ප්‍රමාණය 1970 දී සියයට 54.7 ක් වූ අතර එය 1973 දී සියයට 55.2

දක්වා වැඩි විය. නවද 1980 දී එම ප්‍රමාණය සියයට 70.1 දක්වා වැඩි විය. වඩාත් ධනවත් පුද්ගලයින් ආහාර සඳහා වැය කරන්නේ දුප්පතුන් නම් ආදායමෙන් ආහාර සඳහා වැය කරන අනුපාතිකයට වඩා අඩු ප්‍රමාණයක් බව පැහැදිලි ය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ