

නිරෝගි දිවියකට

සමබල ආහාරයක්

පෝෂණය යනු හරියාකාර ආහාර ගැනීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඇති කර ගත හැකි කායික, මානසික හා සමාජයීය සුභ සිද්ධියේ අවශ්‍යතාවයකි. මෙහි හරියාකාර ආහාර ගැනීම යනු සමබල නොහොත් සමතුලිත ආහාරයක් යන්නයි. එදිනෙදා ආහාර සුඛෝපභෝගීව නොව සමබල ආහාරයක්වීම වැදගත් වේ.

පෝෂණයේ විවිධ අවශ්‍යතා මෙසේය

- * බඩගිනි ඇතිවීම
- * ජීවිතයේ පැවැත්ම වැඩිම හා ක්‍රියාකාරීත්වය
- * ප්‍රජනනය හා මවකිරි නිපදවීම
- * නඩත්තුවට හා අළුත්වැඩියාවට
- * නිර්නාල ශ්‍රන්ථිවල ශ්‍රාව නිපදවීම හා බෙදාහැරීම

පෝෂණයේ ප්‍රධාන කොටස් තුනකි

- * ශක්තිය ගෙනදෙන ආහාර — පිෂ්ඨය හා මේදය
- * ශරීරය වැඩෙන ආහාර — මාංශජනක ආහාර
- * ආරක්ෂක ආහාර — විටමින් සහ බණිජලවන

මනා පෝෂණයක් සඳහා මේ ආහාර තුන් වර්ගයම ආහාරයට ඇතුළත් විය යුතුය. දිනපතා අවශ්‍යවන පෝෂණ ගුණයේ ප්‍රමාණය පුද්ගලයන්ගේ විවිධත්වය අනුව වෙනස් වේ. උදාහරණ වශයෙන් ඇට සහ මාංශ පේශීන් වැඩෙන නිසා වැඩෙන වයසේ ළමයෙකුට අවශ්‍ය පෝෂණ ධාතු ප්‍රමාණය වැඩිහිටියෙකුට වඩා වැඩිය. එක් එක් වයසේ අයට අවශ්‍ය වන ශක්ති ප්‍රමාණයන් පහත සටහනේ පෙන්නුම් කර ඇත.

	කැලරි මි.ග්‍රෑ.	ප්‍රෝටීන්	කැල්සියම්	යකඩ
ළදරුවා ...	818	19	550	10
පුළු පාසැල් ළමයා				
කුට (4-6) ...	1,656	31	450	10
ගර්භණී මවකට ...	2,500	46	1,000	40
ගර්භණී කාලය				
අවසානයේ ...	2,700	60	1,000	40
කිරි දෙන මවකට ...	2,790	74	1,000	40
සාමාන්‍ය ගැහැණියකට	1,900	41	450	28
පිරිමියෙකුට ...	2,400	52	450	09

අවශ්‍ය පෝෂක තුන් වර්ගය සැපයූ පමණින් එය අංග සම්පූර්ණ යයි කිව නොහැකිය. එක් එක් පුද්ගලයාගේ දෛනික අවශ්‍යතාවයන්ට නියම ප්‍රමාණ වලින් ඒවා ලැබිය යුතුයි. සමබල ආහාරයක් වන්නේ එවිටයි.

පිෂ්ඨ ධාතු

අඩංගු ආහාර : ධාන්‍ය වර්ග, හාල් තිරිඟු, පාන්, කුරක්කන්, අල වර්ග, බතල, සීනි, හකුරු හා පැණි.

ප්‍රයෝජන : ශක්තිය ගෙනදීම, උෂ්ණය ආරක්ෂාවීම, සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයට, ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාසයට, රුධිර ධාවනයට, මළ සහ අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය පිට කිරීමට ආදී මූලික ශාරීරික ක්‍රියාවන් පවත්වා ගැනීමට.

ලාභතාවය නිසා : බර අඩුවීම, උදසින: භාවය, ළමයින්ට මැරස්මස් රෝගය.

මාංශජනක ධාතු

අඩංගු ශාඛ ආහාර : වියළි ඇට වර්ග, මාංශ හෝග, සෝයා, පරිප්පු, කඩල, දඹල, කිරි සහ කිරි ආහාර, ත්‍රිපෝෂ.

අඩංගු සත්ව ආහාර : මස්, මාළු, කරවල, බිත්තර, හාල්මැස්සන්.

ප්‍රයෝජන: ශරීරය වඩන ප්‍රධාන පෝෂකය ප්‍රෝටීන්ය පටක වැඩීමට, නඩත්තුවට, ප්‍රතිසංස්කරණයට, විශේෂයෙන් ළමයින්ගේ මොළය වැඩීමට.

ලාභතාවය නිසා : මන්ද පෝෂණය, තීරක්තය, අක්මාවේ තෙල් බැඳීම, වර්ධනය අඩුවීම.

ආරක්ෂක ආහාර

(ජීව ධාතු හෙවත් විටමින් වර්ග)

විටමින් 'එ' : සත්ව තෙල්, කහපාට එළවළු සහ පළතුරු, බිත්තර, කකුරුමුරුංගා, කංකු, කම්පලා, පිකුයු, මාළු.

උණකාවය නිසා : වැඩිම බාල වේ. හමේ රෝග, රාත්‍රී අන්ධභාවය, බිටෝ ලප, අන්ධ භාවය.

ආරක්ෂක ආහාර : ජීව ධාතු හෙවත් විටමින් වර්ග

විටමින් 'බී' (1, 2) වර්ධනයට හා නිරෝගි භාවයට අඩංගු ආහාර : නිවුඩු හාල්, පිකුදු, බිත්තර, කේපු, පරිප්පු, කංකුං, මුරුංගා, මුදුවාපු කිරි, කඩල.

උණකාවය නිසා : තොල් සහ දිව පැළීම, අත්පා හිරිවැටීම, බෙරි බෙරි රෝගය.

විටමින් 'සී' : පළතුරු සහ කොළ වර්ග, දෙල්, වට්ටක්කා, ඇඹුල් පළතුරු.

ප්‍රයෝජන : ලේ වැඩිමට, අළුත්වැඩියාවට.

උණකාවය නිසා : කුචාල සනිපවීම කල්යාම, ස්කර්වි රෝගය.

විටමින් 'ඩී' : හිරු එළියෙන්, ආහාර වර්ග වලින්, බිත්තර, කිරි, මෝර තෙල්.

ප්‍රයෝජන : ඇට සහ දත් වැඩිමට, කැල්සියම් අවශෝෂණයට.

උණකාවය නිසා : දත් දිරායාම, රිකට්ස්.

විටමින් 'ඊ' : පැලෑටි අංකුරවල සහ රටකපු.

උණකාවය නිසා : මේද පරිවෘතියට බාධාවීම සහ ගබසාවීම ඇතිවිය හැකිය.

විටමින් 'කේ' : ලේ කැටිගැසීමට අවශ්‍ය වේ.

කැල්සියම් සහ පොස්පරස් : එළකිරි, කුඩා කටු සහිත මාළු, බිත්තර, හාල්මැස්සන්, තල, කතුරුමුරුංගා, දඹල.

ප්‍රයෝජන : දත් සහ ඇට වැඩිමට, ලේ කැටි ගැසීමට, හෑදෙන දරුවාට දත් සහ ඇට වැඩිමට, මව් කිරි එරීමට, ගර්භණී සහ කිරි දෙන මවුවරුන්ට.

උණකාවය නිසා : ඇට සහ දත් වැඩිම බාල වේ. වැඩිහිටියන්ගේ අස්ථි මෘදු වී කැඩීම සිදු වේ.

යකඩ : කිරි, බිත්තර කහමදය, මාංශ හෝග, මස්, පිකුදු, දඹල, කඩල, තල, කතුරුමුරුංගා, නිවිනි, කංකුං, මුකුණුවැන්න.

ප්‍රයෝජන : රක්තානු වැඩිමට, හිමොග්ලොබින් සෑදීමට, පටක වැඩිමට.

උණකාවය නිසා : නිරක්තය, ක්ලාන්ත භාවය, සුදුමැලි බව.

අයඩින් : කුඩා මාළු, ගැඹුරු ළිං පලය.

ප්‍රයෝජන : තයිරොක්සින් නිපදවීම.

උණකාවය නිසා : වායු ගෙඩි.

ජලෝරයිඩ් : ජලයේ ඇත.

ප්‍රයෝජන : දත් දිරා යාම වලකී.

සමබල ආහාරයක වැදගත්කම මේ කරුණු නිසා පැහැදිලි වන බව අපට කිව හැකිය.

නුවරඑළිය සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරිනී
දොස්තර එස්. රණසිංහ විසිනි.