ආහාරවල පෝෂණ වටිනාකම

රනිල බෝංග (සියලි ඇට) වර්ගවලින් ශාකමය ප්‍රෝටීන ලබාගත හැක. මුං ඇට, කව්පි, දඹල, සෝයා ආදිය ශාකමය ප්‍රෝටීන සපයන කදිම ආහාරවේ. ප්‍රධාන ආහාරයෙන් සැපයෙන පෝෂකවල අඩුපාඩුව මගහරවා ගැනීමට සත්වමය හෝ ශාකමය ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයක් සෑම ආහාර වේලකම අඩංගු විය යුතුය. එසේම සෑමවිටම ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර වේලට අඩංගු විය යුතුය. නැතහොත් ප්‍රෝටීන ලබා ගැනීම පිණිස අනුභවයට ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යයන් ශක්තිය ලබා ගැනීම පිණිස අනුභවයට ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යයන් ශක්තිය ලබා ගැනීම පිණිස යොදාගනු ලැබේ. ප්‍රෝටීන ආහාරවලින්ද ප්‍රෝටීනවලට අමතරව අනෙකුත් පෝෂක වර්ග ද යම් යම් ප්‍රමාණවලින් ලැබේ. එසේ නැතහොත් ශරීරයට ප්‍රයෝජනයට ගත නොහැකි විය හැක

ඔබ අනුභව කරන ආහාරවල පෝෂණ වටිනාකම රඳා පවතින්නේ එහි අඩංගු විවිධපෝෂක ප්‍රමාණ මතය. ඔබ ශරීරයේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා මෙම පෝෂක අත්‍යාවශ්‍යය.

පෝෂක වර්ග

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් හෙවත් පිෂ්ටය
2. ප්‍රෝටීන හෙවත් මාංශජනක ධාතු
3. මේදය
4. ඛනිජ ලවණ
5. විටමින් හා
6. ජලය

මීට අමතරව ඔබ ගන්නා ආහාරයෙහි අඩංගුවන දිරවීමට අපහසු රළු කොටස්, බොජුනක අඩංගු විය යුතු වැදගත් පෝෂකයක් ලෙස මෑතකදී හඳුනා ගෙන ඇත. ආහාරයෙහි තන්තුමය කොටස් ලෙස හැඳින්වෙන මෙය, දිරවීමට අපහසු සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේට විශේෂයකි.

කාබෝහයිඩ්‍රේට් යනු මොනවාද?

පිටි හා සීනි සහත ආහාර මේ කාණ්ඩයට අයත්වේ. මෙම ආහාර ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙයි. සහල් සහ තිරිඟු වැනි ධාන්‍ය වර්ගයන්හි කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩි ප්‍රමාණයක් තිබේ. සීනි,ග්ලූකෝස්, හකුරු සහ පැණි කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගයන්ය. මංඤොක්කා, බතල,ආදී අල වර්ග ද කොස්, දෙල්, කෙසෙල් ද ප්‍රධාන වශයෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර වේ.

ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර මොනවාද?

ශරීරය සෑදී ඇත්තේ ප්‍රෝටීන වලිනි. ළදරුවන් හා ළමයින්ගේ වැඩිවීමට ද වැඩිහිටි අයගේ ශරීරික ක්‍රියා නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීමටද ප්‍රෝටීන උපකාරීවේ. තව ද ශරීරයේ ඇති ඇට සහ මස් පිඩුවල වැඩීමට හා ශක්තිමත් වීමට ප්‍රෝටීන අත්‍යාවශ්‍යය. ගැබිණි මව්වරුන් තම කුස තුළ වැඩෙන දරුවාගේ වර්ධනයට අවශ්‍ය වන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය තම ආහාරයට වැඩිපුර එක් කළ යුතුය.

කිරි,මස්,මාළු හා බිත්තර ඉතා උසස් ගණයේ සත්වමය ආහාරවල ද ප්‍රෝටීන ඉතා වැඩි ප්‍රමාණයක් ඇත. එමෙන්ම ප්‍රධාන ආහාර වන බත් සහ පාන්වලින් ද ප්‍රෝටීන යම් ප්‍රමණයක් ලැබේ. ශරීරයෙහි ප්‍රෝටීන තැන්පත් කර තබාගත නොහැක. එබැවින් දිනපතා ආහාරයට ශාකමය හෝ සත්වමය ප්‍රෝටීන ආහාර එක්කර ගන්න. ශරීරයට අවශ්‍ය පමණ ප්‍රෝටීන ආහාරයෙන් නොලැබෙන විට ශරීරයෙහි මාංශ පේශි හා පටක දුර්වලවේ. එනම් ශරීරයේ පටකවල ඇති ප්‍රෝටීන ශාරීරික ක්‍රියා සඳහා පාවිච්චි වේ.

මේද හෙවත් තෙල් ආහාර

කාබෝහයිඩ්‍රේටවලින් ලබා දෙන ශක්තිය මෙන් දෙගුණයක්, ඒ හා සමාන මේද ප්‍රමාණයකින් ඔබට ලබා ගත හැක. මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් ඒ.ඩී.ඊ. සහ කේ අවශෝෂණයට සහ මේද අම්ල ප්‍රභවයක් ලෙස මේදය ඔබගේ ආහාරයට රසයක් ලබාදෙයි.

පොල් තෙල්, තල තෙල්, සෝයා තෙල් වැනි එළවළු තෙල් හා මාගරින්, බටර් සහ මස් වැනි වැඩි වශයෙන් භාවිතා වන ආහාර ද්‍රව්‍යවල අඩංග-මේදය ඔබට ඇසට පෙනෙයි. කිරි,කජු, ඇටවර්ග සහ ධාන්‍ය වල අඩංගු මේදය ඔබ ඇසට නොපෙනෙයි. ආහාරයේ අඩංගු මේදයට මේ සියල්ලම අයත්වේ.

තම ශරීර සෞඛ්‍ය ගැන සැලකිල්ලක් දක්වන අය ආයාර තෝරා ගැනීමේදී ශක්තිජනක ආහාරවලින් ලැබෙන කැලරි ප්‍රමාණය පදනම් කොට තම ආහාර වේල පිළියෙල කරගනී. ශරීරය තුළදී ආහාර වලින් නිපදවන ශක්තිය, කැලරි නම් වූ ඒකකයෙන් මිනිනු ලැබේ. ආහාරයේ අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණය ඔබගේ බර කෙරෙහි කෙළින්ම

බලපායි. එනම්, ඔබේ ශාරීරික ක්‍රියාවන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර අනුභව කළහොත්, වැඩිපුර ශක්තිය මේදය ලෙස ශරීරයේ තැන්පත් වේ. එබැවින් ඔබගේ ආහාර අංග සම්පූර්ණ නොවුවත්, ඔබ ශරීරය තර බවට පත්විය හැක. ශරීරයේ සාමාන්‍ය බරට වඩා බර වැඩිවීම නොයෙකුත් රෝග ඇති කිරීමට හේතුවේ. මේද මගින් ලැබෙන ශක්තිය, ඔබට දිනකට අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් තුනෙන් එක් කොටසකට නොවැඩි විය යුතුය.

සමහර විට ඔබ සංතෘප්ත හා අසංතෘප්ත මේද ගැන අසා ඇති. මේ වචනවලින් හැඳින්වෙන්නේ මේදවල රසායනික ව්‍යුහයයි. සංතෘප්ත මේද වැඩිපුර ආහාරයට ගැනීමෙන් රුධිර සංසරණය ආශ්‍රිත ආබාධ ඇති විය හැකිය. මේද තැන්පත්වී රුධිරවාහිනී ඝනවීම නිසා රුධිර සංසරණය මැනවින් පවත්වා ගැනීමට හෘදයට වැඩියෙන් වැඩ කිරීමට සිදුවේ.

සංතෘප්ත හා අසංතෘප්ත මේද ඔබට පහසුවෙන් වෙන් කොට හඳුනාගත Eක. කාමර උෂ්ණත්වයේදී සංතෘප්ත මේදය ඝන බවට පත්වේ. නමුත් පොල් තෙල් පමණක් මෙයින් වෙනස්වේ. කිරි, බිත්තර,මස්,බටර්,චීස් වැනි සත්වමය ආහාරවල හා සමහර මාගරින් වර්ගවල මෙම මේද තිබේ. අසංතෘප්ත මේද සාමාන්‍ය (කාමර) උෂ්ණත්වයේදී තෙල් ලෙස පවතී. එලවළු හා ධාන්‍ය වර්වල මෙම මේදය වැඩිපුර තිබේ. සෝයා තෙල්, තල තෙල් හා බ ඉරිඟු තෙල්, අසංතෘප්ත මේද අම්ල බහුල එළවළු තෙල් වර්ග සමහරකි. ලිනොලෙනික්, ඇරකිඩොනික් සහ ලිනොලෙනික් අම්ල වේ. එලවලු තෙල්වල හා මාළුවල මෙම මේද අම්ල වැඩිපුර තිබේ. මේවා ශරීරය තුල නිපදවිය නොහැක. ශරීරයේ නිසි වර්ධනයට, රුධිර වාහිනීවල සහ ස්නායුවල මානා ක්‍රියාකාරිත්වයට මේවා අවශ්‍යවේ.

මේද ඌනතාව

මේද ඌනතාවය ඇති වන්නේ කලාතුරකින් වුවද, එවැනි ඌනතාවයකදී මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් ඌනතාවයක් ඇතිවිය හැක.

විටමින්

නොයෙක් ආහාර වර්වග ඉතා සුළු ප්‍රමාණවලින් අඩංගුවන, ශරීයේ සියලුම ක්‍රියා පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය රසායනික ද්‍රව්‍යයන් වේ. නිරෝගීකම ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට අවශ්‍ය මෙම විටමින ශරීරයට අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයන්ය. මෙම විටමින ශරීරය තුළ නිපදවිය නොහැකි බැවින් දිනපතා ආහාර මගින් සැපයිය යුතුය. දිරවූ ආහාරය ශරීරයට ප්‍රයෝජනවත් පරිදි පිළියෙල කිරීමට විටමින අත්‍යාවශ්‍යය. එබැවින් ආහාරයෙහි විටමින අඩංගු නොවූ විට, රෝගී විය හැක. ඌනතා රෝග ලක්‍ෂණ ඇතිවිය හැක. සමහර වැදගත් විටමින වර්ග පහත දැක්වේ.

"ඒ" විටමින්

මෝර තෙල් වැනි මාළු අක්මා තෙල් වර්ගවල බහුල ලෙස අඩංගුය. ඉදුණු අඹ, පැපොල් වැනි පලතුරු වලින් ද නිවිති, ගොටුකොළ, තම්පලා වැනි තද කොළ පැහැති කොළවලින්, ඒ විටමින් බවට පත් කළ හැකි බීටා කැරොටීන් ලැබේ. කිරි, බිත්තර, හා අක්මා වලින්ද ඒ විටමින් වැඩි වශයෙන් ලබා ගත හැක. නිරෝගී සමක් සහ මනා ඇස් පෙනීම ඇති වීමට හා වැඩීමට ඒ විටමින් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

"බී" විටමින්

මෙම වර්ගයට අයත් විටමින් වලින් තයමින්, රයිබොෆ්ලේවින් හා නයැසීන් ඉතා වැදගත් ස්ථානයක් ගනී. මේවා ඌන වූ විට මුඛයෙහි හා දිවෙහි තුවාල ඇතිවේ. කිරි, බිත්තර,රතිල ඇට වර්ග හා කොළ එළවළු මෙම විටමින වල ප්‍රභවයන්වේ.

"සී" විටමින්

අළුත් පළතුරු සහ එළවළුවලින් අවශ්‍ය පමණ විටමින් සී ලබාගත හැක. නෙල්ලි, පේර, දෙහි, දොඩම්, ආදී පළතුරුවල විටමින් සී බහුල ලෙස අඩංගු වේ. සෑම ආහාර වේලකටම පළතුරු වර්යක් එක්කර ගැනීමෙන් ආහාර වේලෙහි අඩංගු පෝෂක උපරිම ලෙස ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගැනීමට උදව්වේ.

ඛනිජ ලවණ

ආහාරයේ අඩංගු වන ඛනිජ ලවණ මගින් දත් සහ ඇට ශක්තිමත් කොට ශාරීරික ක්‍රියා නිසි අයුරු පවත්වා ගැනීමට උදව්වේ. ශරීරය තුළ එම ඛනිජ ලවණ ඇත්තේ ඉතා ස්වල්ප වශයෙනි. නමුත් එම සුළු ප්‍රමාණය නොමැති වූ විට රෝගී විය හැක. දත් සහ ඇට සෑදීමට ප්‍රෝටීනවලට අමතරව කැල්සියම්, පොස්පරස් හා මැග්නීසියම් අත්‍යාවශ්‍යය. ඇටවල නිරෝගී වැඩීමට කැල්සියම් අවශ්‍යය. එබැවින් වැඩෙන දරුවන්ට, ගර්භනී මව්වරුන්ට සහ කිරි මව්වරුන්ට කැල්සියම් හා යකඩ වැදගත් වේ. තද කොළ පැහැති කොළ වර්ගවල සෝයා ආහාරවල හා මස්, මාළු කරවල ආදී සත්ව ආහාරවල යකඩ වැඩි වශයෙන් අඩංගුය.

ජලය

ජලය ආහාරයක් නොවුවද ආහාරයේ දී එය අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ශරීරයේ බරෙන් 2/3ක් ජලයෙන් සෑදී ඇත. කිරි, සුප් වර්ග, එළවළු හා පළතුරු ආදිය මගින් ද ජලය ලැබේ.

මේහැරුණු විට ආහාරයේ අඩංගු වන සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේටයක් වන ආහාරයේ රළු කොටස් හෙවත් තන්තු (කෙඳි) ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කරයි. එමගින් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ක්‍රියාශීලීව පවත්වා ගනියි. එමනිසා මලබද්ධය ඇති නොවේ. ආහාර මාර්ගය ආශ්‍රිතව හටගන්නා නොයෙකුත් රෝග වලක්කවා ගැනීමට කෙඳි උපකාරී වේ.

ආහාර තෝරා ගැනීම හා නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණ

සෑම පෝෂකයක්ම එක්තරා ප්‍රමාණයක් ඔබ ශරීරයට දිනපතා අවශ්‍ය වේ. ඔබගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය සහ ක්‍රියාශීලිත්වය අනුව මෙම නිර්දේශිත ප්‍රමණයන් වෙනස් වේ. තවද මෙම පෝෂණ අවශ්‍යතා පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් විය හැක. දේශගුණය හා කායික තත්ත්වයද එයට බලපායි.

විවිධ වයස් කාණ්ඩවලට අයත් නිරෝගී පුද්ගලයන්ගේ අවම අවශ්‍යතාවයන් අනුව, ශරීරයේ නිසි ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක ප්‍රමාණය මෙලෙස නිර්දේශ කොට ඇත. අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක නිර්දේශිත ප්‍රමාණයට වඩා අඩු වූ විට අවශ්‍යයෙන්ම ඌනතා රෝග ඇතිවිය යුතු නොවේ. නමුත් ඔබගේ ආහාරවල අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක ඌනතාවය දීර්ඝ කාලයක් පැවති විට, ඌනතා රෝග ඇතිවිය හැක. එසේම ජීවිතයේ වර්ධක අවස්ථාවන්හිදී අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් සැපයීම ඉතා වැදගත්ය.

සමහර පෝෂක දිනපතා ආහාරයෙන් ලැබිය යුතුය. උදා විටමින් බී සහ සී එසේම නොයෙකුත් ආසාදනවලින් පෙළෙන විට පෝෂක අවශ්‍යතාවය වැඩිවේ. සාමාන්‍යයෙන් ආහාර වර්ගවල සංයුතිය හා මෙම නිර්දේශිත ප්‍රමාණ අනුගමනය කොට තම බොජුන් පිළියෙල කර ගැනීම අපහසුය. එබැවින් පෝෂණීය ආහාර වේලක් තෝරා ගැනීමට පහසුවීම සඳහා ආහාර චතුරශ්‍රය ඉහත දැක්වෙන අයුරු සකස් කොට ඇත. බත් සමඟ එළවළු කිහිපයක් අනුභව කිරීමට පුරුදුව ඇති ශ්‍රී ලාංකික ඔබට මෙය අලුත් චර්යාවක් නොවේ. නමුත් වැදගත් වන්නේ ඥාණාන්විතව ආහාර තෝරා ගැනීමයි.

ආහාර චතුරස්‍රය

ආහාර චතුරස්‍රය කොටස් 4කින් සමන්විතවේ. ඒවා නම්,

1. ප්‍රධාන ආහාරය
3. ප්‍රෝටීන් අතිරේකය
3. විටමින් සහ ඛනිජ අතිරේකය
4. ශක්ති අතිරේකය, වේ.

ප්‍රධාන ආහාරය

ආහාර වේලක ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස සාමාන්‍යයෙන් සැලකෙනුයේ ඒ ආහාර වේල තුළ වැඩියෙන්ම අඩංගු වන ආහාරයයි. අපගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් වුවද, ඊට අමතරව අල, බතල,කොස්, දෙල් ආදිය ද ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස යොදා ගනී. මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක අතරින් වැඩි ප්‍රමාණයක් ප්‍රධාන ආහාරයෙන් සැපයේ. කෙසේ වෙතත්, මේ පෝෂක අතරින් සමහරක් ප්‍රධාන ආහාර වේලෙහි අඩංගු වන්නේ ඉතා සුළු වශයෙනි. ආහාර චතුරස්‍රයේ අනෙක් අතිරේක තුනෙන් සැපයෙනුයේ මේ හිඟපාඩු පෝෂකයන්ය.

ප්‍රෝටීන අතිරේකය

කිරි හා බිත්තර ඉතා උසස් ගණයේ ප්‍රෝටීන ආහාරවේ. මස් ප්‍රෝටීන් සැපයුම අතින් පොහොසත් වුවත්, මිල අධික බැවින් සත්වමය පෝටීන් ලබාගත හැකි මාර්ග සෙල සාලයන්, හුරුල්ලන් සහ හාල් මැස්සන් වැනි පොඩි මාළු කෙරෙහි අපගේ අවධානය යොමු විය යුතුය. කරවල ද ප්‍රෝටීන් සපයන කදිම ආහාරයක් වුවත් අවාසනාවකට මෙන් එයද මිලෙන් වැඩිය. ශ්‍රී ලංකාවේ සමහර ප්‍රදේශවලදී ලබාගත හැකි මිරිදිය මාළු සත්වමය ප්‍රෝටීන සපයන මිල අඩු ආහාරයකි.

රනිල බෝග (පියලි ඇට) වර්ගවලින් ශාකමය ප්‍රෝටීන ලබාගත හැක. මුං ඇට, කව්පි, දඹල, සෝයා ආදිය ශාකමය ප්‍රෝටීන සපයන කදිම ආහාරවේ. ප්‍රධාන ආහාරයෙන් සැපයෙන පෝෂකවල අඩුපාඩුව මගහරවා ගැනීමට සත්වමය හෝ ශාකමය ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයක් සෑම ආහාර වේලකම අඩංගු විය යුතුය. එසේම සෑමවිටම ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර වේලට අඩංගු විය යුතුය. නැතහොත් ප්‍රෝටීන ලබා ගැනීම පිණිස අනුභවයට ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යයන් ශක්තිය ලබා ගැනීම පිණිස අනුභවයට ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යයන් ශක්තිය ලබා ගැනීම පිණිස යොදවාගනු ලැබේ. ප්‍රෝටීන ආහාරවලින්ද ප්‍රෝටීනවලට අමතරව අනෙකුත් පෝෂක වර්ග ද යම් යම් ප්‍රමාණවලින්

ලැබේ. නමුත් සමහර විට තමා ගන්නා ප්‍රෝටීන ආහාරය අනුව එම පෝෂක ශරීරයට ප්‍රමාණවත් නොවිය හැකිය. එසේ නැතහොත් ශරීරයට ප්‍රයෝජනයට ගත නොහැකි විය හැක. එබැවින් ප්‍රධාන ආහාරයහෙ හා ප්‍රෝටීන අතිරේකයට අමතර වශයෙන් අනෙක් පෝෂක ශරීරයට සෑහෙන පමණ ලබා ගැනීම පිණිස විටමින හා ඛනිජ ලවණ අතිරේකයට අඩංගු ආහාර වර්ගයක් ද තෝරා ගත යුතුය.

විටමින හා ඛනිජ ලවණ අතිරේකය

අළුත් පළතුරු හා එළවළු වර්ග මෙම ආහාර කාණ්ඩයට අයත්වේ. ලංකාවේ බහුල එළවළු වර්ග එකක් හෝ කිහිපයක් යොදා මිශ්‍ර ආහාර වේලක් පිළියෙල කර ගැනීමෙන් බොහෝ විට සිළුම විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අංගු වන අයුරින් ආහාර වේල පිළියෙල කර ගත හැක. විශේෂයෙන්ම තද කොළ පැහැති කොළ එළවළුවක් හා අතින් එළවළු හැකි පමණ එහි අඩංගු විය යුතුය. සෑම ආහාර වේලක් සමඟම එක් පළතුරු වර්ගයක් ගැනීමට පුරුදු වුවහොත් ඔබගේ ආහාර වේලෙහි ගුණාත්මක භාවය වැඩිකර ගත හැක. තද කහ පැහැති වට්ටක්කා, බතල, අඹ, පැපොල්, තක්කාලි ආදී එළවළු හා පළතුරු වර්ග සමඟ තද කොළ පැහැති කොළ එළවළුවක් දිනපතා ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමෙන් ඔබගේ ආහාර වේල පෝෂ්‍යදායීව ඔබට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂක වර්ග ලබාගත හැකි අයුරින් පිළියෙල කොට ගත හැක. එම ආහාර වේලකත් ශක්තිය ප්‍රමාණවත් නොවූ විට, ශක්තිජනක ආහාර අතිරේකයට අඩංගු ආහාර ද්‍රව්‍යවලින් අපට එය පියවා ගත හැකිවේ.

ශ්‍රී ලාංකික අප සෑම විටම එළවළු, පිළියෙල කිරීමට පොල් තෙල් නොයෙක් ආකාරයෙන් යොදා ගනී. සෑම ආහාර වේලක් අතරතුරම තේ කෝප්පයක රස විඳීමට පුරුදුව ඇත. අප නොදැනුවත්වම වාගේ අධික ශක්තියෙන් යුත් ආහාර අනුභවය කිරීමෙන් ආහාර වේලෙහි ශක්තිය ලබාදෙන ආහාර වලින් ඇතිවන අඩුපාඩුව මඟහරවා ගනී. අපේ ආහාරයට මෙම මේද කොටස් අත්‍යාවශ්‍ය වේ. එබැවින් සෑම ආහාර වේලකටම එක් එක් පුද්ගලයාට ප්‍රමාණවත් අයුරු කාබෝහයිඩ්‍රේට් පෝටීන, මේදය හා ඛනිජ ලවණ හා විටමින් අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණවත් ලෙස අඩංගු කළ යුතුය.

වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය මඟින් ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධව කරන ලද සමීක්ෂණ වලදී බොහෝ දෙනෙක් දිනකට නිර්දේශිත කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 50-60%ත් අතර ප්‍රමාණයක් පමණක් ලබාගන්නා බව පෙනී ගොස් ඇත. මන්දපෝෂණය සියලුම ජන කොටස් අතර වැදගත් ප්‍රශ්නයක් බවට පත්වී ඇත්තේ මේ හේතුවෙනි.

සුළු ආදායම් ලබන නාගරික ජනතාව අතර ඇතිවන අඩු බර දරු උපත් සංඛ්‍යාව ඉතා අධිකය. මාතෘ මන්පෝෂණය මෙයට ප්‍රධාන හේතුව වේ. මෑතකදී කරන ලද සමීක්ෂණ අනුව ළදරුවන් හා පෙර පාසල් ළමයින් 44%ක් මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙති.

දිනකට නිර්දේශිත ආහාර ප්‍රමාණයන්ට වඩා අඩුවෙන් ආහාර පරිභෝජනය කරන සියලු දෙනෙක්ම මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙති. මෙයට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ දුගී භාවය හේතුවෙන් ඇතිවන ආහාර හිඟකමය. මේ හැරුණු විට, තම ආර්ථිකයට ගැලපෙන අයුරු, පෝෂණ විද්‍යාත්මක මූලධර්ම මත ඥානාන්විතව තම ආහාර තෝරා පිළියෙල කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය.

ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් බත් සමඟ එළවළු කිහිපයක් ගැනීමට ශ්‍රී ලාංකික අප පුරුදුව ඇත. එබැවින් සෑමවිටම එළවළු හා පලා සමඟ මිශ්‍ර ආහාරයක් ගැනීමෙන් අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක උපරිම ප්‍රමාණයක් ලබා ගත හැක.

ඔබේ ආහාර වේල තේරීමේදී සිත තබාගත යුතු වැදගත් කරුණු

ඔබට දිනකට අත්‍යාවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය ලබාදීමට ප්‍රමාණවත් ආහාර ගන්න. හාල් ග්‍රෑම් 100ක කැලරි 345ක් ලැබෙන බව මතක තබා ගන්න. අප රටෙ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් දිනකට හාල් ග්‍රෑම් 300-350 අතර ප්‍රමාණයක් ආහාර ගනියි. එබැවින් වැඩිහිටියෙකුට දිනකට කැලරි ප්‍රමාණය (කැලරි 2700) සම්පූර්ණ ලෙස ලබාගැනීමට අනෙකුත් ආහාර අවශ්‍ය වේ.

දිනපතා මිශ්‍ර භෝජනයක් ගන්න. මෙය බත්, විවිධ එළවළු හා පළතරු සහ ප්‍රමාණවත් මාංශජනක ආහාරවලින් සමන්විත විය යුතුය.

මාංශ බෝගවල අඩංගු ප්‍රෝටීනවල ගුණාත්මක බව කෙතරම් අඩු වුවත්, කිසිම විටකත් භෝජනයෙන් ඉවත් නොකරන්න. මූ, කව්පි, සෝයා ආදී ශාකමය මාංශ ආහාර භෝජනයට ප්‍රමාණවත්ව එක් කිරීමෙන් බත්වල අඩංගු ප්‍රෝටීනවල ගුණාත්මක භාවය වැඩි කරයි. මිල අධික සත්වමය ප්‍රෝටීන ආහාර ශාකමය ප්‍රෝටීන සමඟ මිශ්‍රව ගන්නා විට අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි.

දිනපතා මිශ්‍ර ආහාරයක් ගැනීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අවශ්‍ය පමණ ලබාගත හැක.