

# පෝෂණය ගැන

දියුණුවන ලෝකයේ බොහෝ ජනයා මත්ද්‍රව්‍යවලින් පෙළුණු නිසා සමහර විට ආහාර හිඟය නිසා නොව, ඇති ආහාර සම්බන්ධව පවතින වැරදි මතය නිසාය.

එක් නිදසුනක් නම් බොහෝ රටවල දැවැන්ත ප්‍රසූත කළ විගසම සමහර ආහාර වර්ග තහනම් කිරීමය. ඒ හේතුවෙන් කිරිදෙන වඩ වරු පෝෂණමත් ආහාර වර්ජනය කර හාල් කැඳ, ඉරිඟු පිටි ආදියෙන් යැපෙති. මේ නිසා කරුණ වඩ වරු නිත්‍යයෙන් රතු ලේ අඩු වීමෙන් සුදුමැලි වෙති.

ලෙඩ බෝවීම හා ලේ ගැලීම වැලක්වීමටත්, බිලිදාට යැහෙන කරම් කිරි නිපදවීමටත්, මවට පෝෂණදායී ආහාර අවශ්‍ය කාලයක් වේ. පළතුරු, එළවළු, මාළු, මස්, බිත්තර, කිරි ආහාර මේ කිසිවක් ඇයට අහිතකර නොවේ. ඒවා ඇගේ සනීපයට, වැඩිමට හේතුවේ.

පළතුරු බහුලව තිබෙන විට පවා එය එදිනෙදා ආහාරයට ඇතුළත් නොවේ. ළමයෙකුට ප්‍රතිශ්‍යාව, කැස්ස, ඉන්ප්ලුවෙන්සා වැළඳුණු විට පළතුරු කැමට ඉඩ නොදෙති. නමුත් පේර, කක්කාලි, නාරං, දෙඩම් ආදිය විටමින් සාර පළතුරු නිසා ප්‍රතිශ්‍යාව මැඩලීමට ඉවහල් වේ.

බෙහෙත් පාවිච්චි කරන විට සමහර කැම නොගත යුතු යැයි මතයක්ද පවතී. ආමාශයෙහි හෝ ජීරණ පද්ධතියෙහි ආබාධයක් නොවේ නම් පළතුරු සහ මස් පවා ශරීරයට සුවදායී වේ.

ආහාර ගැන අපේ වැරදි මත අනුගමනය කිරීමෙන් බහුලව සෑදෙන රෝගයක් නම් නිරක්තියයි. (ලේ අඩුකම) යට දක්වෙන නිරක්ති රෝග ලක්ෂණ ගැන, සෝදිසියෙන් සිටින්න.

- \* සුදුමැලි හෝ විනිවිද පෙනෙන හම
- \* ඇස්පිය තුළ සුදුමැලි බව
- \* සුදුමැලි විදුරුමස්
- \* සුදු නියපොතු
- \* දුබලකම සහ විඩාව
- \* නිරක්තිය උගු වූ විට මුහුණ සහ පාද ඉදිමෙහි. හෘද ස්පන්දනය ඉක්මන්වෙයි. හතිය හටගනී.
- \* කුණු රෝග කැමට ආශාවක් ඇතිවේ.

මාළු, මස් ආදිය ගර්භනී කාලය මුළුල්ලෙහි අනුභව කළ යුතුය.

## එළවළු පිළිකා නාශක ආහාරයකි.

ලෝකයේ විවිධ දේශයන්හි කරන ලද පර්යේෂණ වල හැටියට වැඩි වශයෙන් එළවළු බුදින ජනතාවගේ පුරුස්ථිකා හා පයෝධර පිළිකා හට ගැනීම සැලකිය යුතු තරම් අඩුවට පෙනේ. මේ පුදුම සහිත සොයා ගැනීමෙන් කළ හැකි එක් නිගමනයක් නම් මිනිස් පිළිකා වලක්වන යම් ද්‍රව්‍ය එළවළු වල ඇති බව යයි නිව්යෝක් විශ්ව විද්‍යාලයේ පරිසර වෛද්‍ය කර්ම මහාචාර්ය ට්‍රෝල් පවසයි.

බෝංචි, කඩල, ධාන්‍ය, අර්තා-පල් වැනි එළවළු වලද, කැමට

# වැරදි මත

යකඩ ධාතු ව සහිත ආහාර ගැනීමෙන් නිරක්තිය වළකී. තද පළාවන් කොළ, සෝයා වැනි පියළි බෝග, එළවළු මාළු, බිත්තර, පිකුදු ආදිය යකඩ සරු ආහාර වේ.

නිරක්තියෙන් පෙළෙන ගර්භනී කාන්තාවන්ට මේ ආහාර ලබා ගැනීම අපහසු නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතුයි. ඒ අයට පිකුදු, සාරන හෝ විටමින් බී12 වඩා හොඳ අයන් (යකඩ) පෙති ලැබෙනු ඇත.

නිරක්ත කාන්තාවන් ගබසා වීමේ අනතුරට හෝ ප්‍රසූතයේ දී අධික රුධිර මෝචනයට හාජනය විය හැකිය. මෙයින් ආරක්ෂා වීමට යකඩ සහිත ආහාර, විශේෂයෙන් කොළ වර්ග, රනිල ධාන්‍ය,

ගන්නා ඇට හා අල වලද රෝග වඩන ද්‍රව්‍ය අවහිර කරන යමක් ඇති බව පෙනේ. අත්හද බැලීමක් පිණිස විශේෂයෙන් පයෝධර පිළිකාවට අවනත වූ මී වර්ගයකට සෝයා බෝංචි කැමට දීමෙන් පයෝධර පිළිකා බොහෝ දුරට අඩුවූ බව පෙනී ගියේය. දෙවැනි පරීක්ෂණයකදී වර්ම අර්බුද සහ පිළිකා ඇති කරන සංයෝග දෙකක් සමෙහි ආලේප කරන ලද මීයන් ගණනකට කැමට සෝයා බෝංචි දුන් විට සැලකිය යුතු අන්දමට එම රෝග හට ගැනීම අඩුවූ බව පෙනී ගියේය.

පිළිකා වර්ජන ආහාර—වෝල්ටර්ස් එස්. රෝස්, රිඩර්ස් ඩයිපෙස්ට්, 1983 මාර්තු කලාපයෙන්.