පෝෂණ පැනයට පිලියමක්: දේශීය ආහාර

ලෙඩ රෝග වලින් ශරීරය ආරක්ෂා කර හොඳින් වර්ධනය වීමට සලස්වන විටමින් සහ ඛනිජ පෝෂක ලබා ගැනීම ද අප ගන්නා ආහාරවලින්ම ඉටුකර ගත හැකිය. අපේම ගෙවත්තෙන්, වැටෙන් හා අවට වන ලැහැබින් සොයා ගත හැකි කලවම් පලා මැල්ලුමකට හුරුවීමෙන් අපගේ විටමින් අවශ්‍යතා විශේෂයෙන් 'විටමින් ඒ' වැනි අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට පුළුවන. පැණි පෑෆව්, මුරුංගා, බතල, ආදී කොළ වර්ග ද මේ සඳහා ගුණදායකය.

තුසිත මලලසේකර
විසිනි

පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් යයි කී පමණින් අපගේ මතකයට නැගෙනුයේ සම්මත ආහාර කිහිපයක් පමණි. විවිධ ආහාර සහ ආහාර වර්ග ගණනාවක් වැවෙන සහ ලබා ගැනීමට ඇති ශ්‍රී ලංකාවේ අප ගන්නා ආහාර වේලෙහි කිසියම් විවිධත්වයක් ඇති කිරීමට සම්මත ආහාර රටාවෙන් පිට පැනීම උදව්වක් වනු ඇත. එපමණක් නොව ආහාර ද්‍රව්‍ය මිල ඉහල යාම නිසා ඇතිවී තිබෙන අසහනයට ද එය කිසියම් සහනදායී පියවරක් වෙනවා නිසැකය. එය සත්‍ය වශයෙන් ම අප ඉදිරියේ ඇති අභියෝගයට එඩිතරව මුහුණ දීමක් බඳුය.

ශක්ති ප්‍රමාණය

ආහාර ගැනීමෙන් අප බලාපොරොත්තු වනුයේ හිස් වූ කුස පිරවීමක් පමණක් නොවේ. එදිනෙදා ජීවිතය ගෙන යාමට — දරු පවුල රැකීමට වැඩ පළෙහි යෙදීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ශරීරයට ලබා දීමයි. පෝෂක විද්‍යාඥයන්ගේ වර්ගීකරණය අනුව මධ්‍යම වශයෙන් වෙහෙසෙන (ශිෂ්‍යයන්, සැහැල්ලු කර්මාන්තවල නියැලි සේවකයන්, ගොඩනැගිලි සේවකයන්, බොහෝ ගොවියන්, ධීවරයන් ආදී) සිරුරේ බර කි. ග්‍රෑ. 55 ක්ම පිරිමියකු දිනකට කිලෝ කැලරි 2530 ක තරම් ශක්ති ප්‍රමාණයක් ද මධ්‍යම වශයෙන් වෙහෙසෙන (ශිෂ්‍යාවන්, ගෘහෝපකරණ භාවිත නො කරන ගෘහණියන්, සැහැල්ලු කර්මාන්තවල යෙදෙන්නෝ, වෙළඳ සැල් සේවිකාවන්) සිරුරේ බර කි.ග්‍රෑ.47ක් වන වැඩිහිටි ගැහැණියකට දිනකට කිලෝ කැලරි 1900 ක තරම් ශක්ති ප්‍රමාණයක් දිනපතා සිය ආහාර වේලින් ලැබීම අවශ්‍ය වේ. ඊට වඩා අධිකව වෙහෙසෙන අයට වඩා වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් ආහාරයෙන් ලැබිය යුතුය.

මේ දිනපතා අවශ්‍ය ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට අප හුරුව සිටිනුයේ අපගේ ප්‍රධාන ආහාරයෙනි. ආහාර වේලක ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස සැලකෙනුයේ ඒ ආහාර වේලෙහි ප්‍රමාණාත්මකව වැඩියෙන්ම අඩංගු වන ආහාරය. ශ්‍රී ලාංකික අපගේ ආහාර වේලෙහි බොහෝ විට අඩංගුවන ප්‍රධාන ආහාරය බත්ය. සහල් ග්‍රෑම් සියයක (අවුන්ස 3 1/2 ක්) කැලරි තුන්සිය හතළිහක ශක්ති ප්‍රමාණයක් සහ ග්‍රෑම් 7.5 ක ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් අඩංගුය එසේම බත් ආහාරයට ගැනීම නිසා දෛනිකව අපට අවශ්‍ය විටමින් සහ ඛනිජ පෝෂක සැළකිය යුතු ප්‍රමාණයක් ද සපයාලයි. කෙසේ වෙතත් බත් වලින් සැපයෙන ප්‍රෝටීන් අංග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් - එනම් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල අඩංගු ප්‍රෝටීන නොවන නිසාත්, අවශ්‍ය සියලු විටමින් හා ඛනිජ පෝෂක නො ලැබෙන නිසාත් බත් සමග සත්වමය ප්‍රෝටීන හෝ ශාකමය ප්‍රෝටීන ආහාරයක්, පලා එළවළුවක් සහ පළතුරක් ආහාරයට ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙයි.

ප්‍රධාන ආහාරය බත් නොවන විට සහ බත් අවශ්‍ය තරමින් නො මැති විට ඒ අඩුව පිරිමසාලීමට හැකි වෙනත් ධාන්‍ය පියළි බෝග සහ අල වර්ග අප රටේ බහුලය. උදාහරණ ලෙස දක්වතොත් බඩ ඉරිඟු ග්‍රෑම් සියයකින් කැලරි 342 ශක්තියක් සහ ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 11.1 ක් ලැබිය හැකිය. එබැවින් බඩ ඉරිඟු ප්‍රධාන ආහාරය ලෙසට ගැනීම උනන්දු කළ යුතු ආහාරයක් බව පෝෂක විද්‍යාඥයෝ පිළි ගනිති.

කුරක්කන් ද කලකට පෙර සැළකිය යුතු ජන කොටසක ගේ ප්‍රධාන ආහාරය ව තිබිණ. අදත් එය සුළු පිරිසකගේ විශේෂයෙන් වියළි කලාපයේ ජනතාවගේ ප්‍රධාන ආහාරයක් වේ. ග්‍රෑම් 100 ක් මගින් කැලරි 328 ක ශක්ති ප්‍රමාණයකුත් කැලරි 7.3 ක ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයකුත් සැපයෙයි. හත් මාළුවක් සමය කුරක්කන් ආහාරයට ගෙන ගොවියා සිය පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගත් වග පෙනේ.

ධාන්‍ය ආහාර නො වූවත් මුං කව්පි සෝයා වැනි පියළි ඇට වර්ග ද ආහාර වේලේ ප්‍රධාන අංගය බවට පත්කර ගත හැකිය. නැතහොත් බතේ අඩුව පිරිමසන අතිරේකයක් ලෙස ආහාර වේලට එක්කර ගත හැකිය. සෝයා ග්‍රෑම් 100 කින් කැලරි 432ක්ද, ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 43.2 ක් ලද හැකි නිසාත්, මුං සහ කව්පි ඇට ග්‍රෑම් 100 කින් කැලරි 334 ක ශක්තියක් සහ ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 24.0 ක් ලැබෙයි.

පාන්

දෙවන ලෝක මහා සංග්‍රාමයත් සමග අප බොහෝ දෙනෙකුගේ — විශේෂයෙන් නගරබද — ආහාර වේල් තුනෙන් එකක්, දෙකක්වත් ප්‍රධාන ආහාරය බවට පත් වූයේ පාන්ය., එහෙත් පාන් ග්‍රෑම 100 ක් (පාන් 1/4 කින් පමණ) ආහාරයට ගැනීමෙන් ලැබෙන කැලරි ප්‍රමාණය 245 ක් පමණය. එය සහල් (346), කුරක්කන් (328) බඩ ඉරිඟු (342) මුං සහ කව්පි (334) සෝයා (432) ට වඩා බෙහෙවින් අඩු වූ ශක්ති ප්‍රමාණයකි. මේ අනුව

ප්‍රමාණාත්මකව බලන විට පාන් වලට හුරුවීම සහ බොහෝ විට එයම ආහාරයට ගැනීම අවශ්‍ය ශක්තීන් ප්‍රමාණය සපයා ගැනීමෙ බාධකයක් ලෙස සැළකීමට පුළුවන.

කොස් ඇට

මෙපරිදිම අල වර්ග සහ වෙනත් ආහාර (කොස් – දෙල් ආදිය) ද, අපගේ බත් වේලට එක් කර ගත හැකිය. ධාන්‍ය හෝ පියළි ඇට වර්ග තරම් ශක්ති ප්‍රමාණයක් නො සැපයුවත් බතල කිරි අල, ගහල ආදි අල වර්ග ද ආහාර වේලේ බත් සමග හෝ ඒ නො මැති විට ආදේශකයක්ලෙස එක් කර ගැනීම කළ හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් අල වර්ග වල ග්‍රෑම් 100 කින් කැලරි 110 ක් ශක්ති ප්‍රමාණයක් සහ ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 2.5 ක් පමණ සැපයෙයි. ගස් යට වැටී කුණුවී යන කොස් ඇටය ද ආහාර වේලේ තැනක් ලැබිය යුක්තකි. කොස් ඇට ග්‍රෑම් 100කින් කැලරි 133 ක ශක්ති ප්‍රමාණයක සහ ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 6.6 ක් ලැබිය හැකිය.

මඤ්ඤොක්කා

මඤ්ඤොක්කා අප දනර තරමක් ජනප්‍රිය ආහාරයක් වුවත් ප්‍රධාන ආහාරයක් ලෙස නිතර ගැනීමේ වරදක් පෝෂණ විද්‍යාඥයෝ දකිති. ඒ ගලගණ්ඩය ඇතිවීමේ හේතුකාරකයක් වන තයෝසයනේට් නම් රසායනිකය මඤ්ඤොක්කා ආහාරයට ගත් පසු ශරීරයේ ඇති වීමට පවත්නා හැකියාව නිසාය.

වර්ධනයට

ශක්තිය ලැබීම හැරුණු විට අප ආහාර වේලකින් බලාපොරොත්තුවන අනෙක් ගුණය නම් ශරීරයේ නව සෛල වර්ධනයට සහ ගෙවී ගිය කොටස් නැවත වර්ධනයටත් අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන ලබා ගැනීමය. ආහාර වේල කින් දිනකට වැඩිම ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයක් ලැබිය යුතු වනුයේ ගර්භනී සහ කිරිදෙන මවුවරුන්නුත්, යෞවන සමයේදී ළමයිනුත් බව පෝෂක නිර්දේශ අනුව පෙනී යයි.

ප්‍රෝටීන යයි කී පමණින් අප සිතනුයේ විවිධ මස් වර්ග සහ තෝරා, පරව් වැනි මිල අධික මාළු ගැනය. අපට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අපගේ ප්‍රධාන ආහාරය වූ ධාන්‍ය වලින්ම සැපයෙන බව සත්‍යයකි. අවාසනාවකට මෙන් ධාන්‍ය වලින් සැපයෙන ප්‍රෝටීන් - අංග සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන (සිරුරට අවශ්‍ය සියලු ඇමයිනෝ අම්ල සහිත ප්‍රෝටීන) නොවන නිසා එම ප්‍රෝටීන අංග සම්පූර්ණ බවට පරිවර්තනය කිරීමටත්, ප්‍රධාන ආහාරයෙන් නො ලැබෙන ඉතිරි ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම,. සඳහාත්, සෝයා මුං කව්පි ලංකා පරිප්පු, උළුඳු, කොල්ලු වැනි පියළි ඇට වර්ගයක් ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමෙන් සිදු කළ හැකිය. ප්‍රෝටීන ලබා ගත හැකි තවත් ආහාර ලෙස හාල් මැස්සන්, හුරුල්ලන්, සාලයන්, වැනි පොඩි මාළු වර්ග දැක්විය හැකිය. මේ මාළු වර්ග තෙලෙන් බැද ආහාරයට ගන්නේ නම් ආහාර වේලේ ශක්ති ප්‍රමාණය (තෙල් හේතුවෙන්) ඉහළ නංවාලීමට ද, කැලසියම් පෝෂක (කටු ආහාරයට ගත හැකි වීම නිසා) නො අඩුව ලැබීමට ද මහත් වන්නේය. කිරි සහ බිත්තර ප්‍රෝටීන සපයන ඉතා වැදගත් ආහාර ලෙස සැලකිය හැකිය. එමනිසා වැඩි ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවක් පවත්නා වයස් වකවානු වල දී එවැනි අහාර වැඩි පුර ලබාදීමෙන්, ඒ අවශ්‍යතා සපුරා ගත හැකිය.

මැල්ලුමක්

ලෙඩ රෝග වලින් ශරීරය ආරක්ෂා කර හොඳින් වර්ධනය වීමට සලස්වන විටමින් සහ ඛනිජ පෝෂක ලබා ගැනීමද අප ගන්නා ආහාර වලින් ම ඉටුකර ගැනීමට හැකිය. අපේම ගෙවත්තෙන් වැපෙන් හා අවට පත ලැහැබින් සොයා ගත හැකි කලවම් පලා මැල්ලුමකට හුරුවීමෙන් අපගේ විටමින් අවශ්‍යතා විශේෂයෙන් "විටමින් ඒ" වැනි අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට පුළුවන. පැෂන් ෆෘට්, මුරුංගා, බතල, ආදි කොළ වර්ග ද මේ සඳහා ගුණ දායකය. හැකි නම් වත්තේම කුඩා පාත්තියක වගා කර ගත හැකි මුකුණුවැන්න, කන් කුන්, ගොටුකොළ, කතුරු මුරුංගා ආදි පලා වර්ග ද ,පෝෂක සැපයීම අතින් පොහොසත්ය. පලා වර්ග ආහාරයට සැකසීමේ දී ඒවායෙහි ඇති පෝෂ්‍ය විනාශ නොවන හා සේදී නොයන පරිදි සකස් කර ගැනීමට දැඩි අවධානයක් යොමු කළ ගත යුතුය.

සුලබ ආහාර සමහකින් සැපයෙන ශක්තිය හා ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයන්		
ධාන්‍ය වර්ගය	ශක්තිය (කැලරි)	ප්‍රෝටීන (ග්‍රෑම්)
සහල්	346	7.5
බඩ ඉරිඟු	342	11.1
කුරක්කන්	328	7.3
තිරිඟු	341	12.1
පාන්	245	7.8
මුං ඇට/කව්පි	331	24.0
සෝයා	432	43.2
කොස් ඇට	133	6.6
දෙල්	71	1.5
අර්තාපල්	97	1.6
අල වර්ග	110	2.5
ආශ්‍රිතය - වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය		

අලුත් එළවළු තෝරා ගැනීමත් ඒවා පිළියෙළ කිරීමට පෙර සෝදා ගැනීම සහ ඉතා සිහින්ව නොකැපීමත් පෝෂක වැඩි ප්‍රමාණයක් රඳවා ගැනීමට උදව්වන පියවර වේ. පලා කොළ වර්ග තෙම්පරාදු කර ගැනීම, තෙලින් බැද ගැනීම, වෙනත් එළුවළුවකට එක් කිරීම ආදිය ද මෙම පෝෂක ලද හැකි මගකි. ප්‍රරෝහණය වූ එනම් මොටයියන් ඇදි බෝංචි, කව්පි, මුං ඇට ආදියෙන් වැඩි පෝෂක විශේෂයෙන් විටමින් පෝෂක ප්‍රමාණයක්ද ලද හැකි බව හෙළිවී ඇත. පියළි ඇට වර්ග මෙසේ යාන්ත්‍රමට පැළකර ආහාරයට ගැනීම තවමත් අප රටෙහි එතරම් ජන ප්‍රිය නොවූද, වැඩි පෝෂක ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීම සඳහා ඒවා සහ පැසවීමට ලක් කළ ආහාර (උදා. ඉට්ලි තෝසේ, තෙම්පේ) නිතර ගැනීමට ජනතාව උනන්දු කළ යුතුව පවතී.

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩි දෙනෙක් අතර විශේෂයෙන් කාන්තාවන් අතර දැකිය හැකි පෝෂණ ඌණතා දෙකක් යකඩ ඌණතා නීරක්තිය සහ අයඩින් ඌණතා ගලගණ්ඩය (වායු ගෙඩි) දැක්විය හැකිය. අයඩින් ඌණතා ගලගණ්ඩයට ලක්වණු කාන්තාවක් උපත දෙන දරුවාගේ කායික සහ මානසික වර්ධනයට එම රෝග බාධා කරවන සුළුය. අයඩින් මිශ්‍රිත පසේ වැවෙන එළවළු ජලය සහ මුහුදු මාළු අපට අයඩින් සපයන ප්‍රධාන මාර්ග වේ.

සෝද පාලුව නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශවල පසෙහි අයඩින් සේදී අහිමිවී ගොස් පවත්නා නිසා ඒ මත වැවෙන පැළෑටි වල ද අයඩින් හීනය. ඒ නිසා මේ ඌනතාය නැති කළ හැකි මාර්ග ලෙස පිළිගනු ලබනුයේ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු ආහාරයට එක් කිරීමය. එනම් ජාතික ලුණු සංස්ථාවේ අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු ආහාරයට එක් කිරීමය.

අයඩින්

ජාතික ලුණු සංස්ථාවේ අයඩින් මිශ්‍ර ලුණු දැනට නිෂ්පාදනය කර අලෙවි කරන අතරම, මේ ඌනතාව සහමුලින්ම පිටු දැකීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ නිපදවන සියලු ලුණු අයඩින් වලින් පෝෂිත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය පියවර ගනිමින් තිබෙන බව දැනගන්නට ඇත. අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු වතුරෙන් සෝද හැරීමකින් තොරව (එසේ කළහොත් අයඩින් ලුණු වලින් ඉවත් වේ.) භාවිතා කිරීමට ජනතාව පෙළඹවිය යුතුය.

විවිධ වයස් සීමාවන් සඳහා ශක්ති හා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතා

ශ්‍රමය වැය කිරීම	වයස	බර කි.ග්‍රෑම්	ශක්තිය කි.කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්
පිරිමි				
(මධ්‍යම වෙහෙසෙන)	අවු. 18ට වැඩි	55.0	2530	37 (55) × ×
ගැහැනු				
(මධ්‍යම වෙහෙසෙන)	අවු. 18වැඩි	47.0	1900	29 (47) × ×
	ගර්භනී	47.0	2100	38 (62) × ×
	මවු කිරිදෙන (මුල් මාස 6)	47.0	2650	46 (75) × ×
ළමයි	අවු. 1 ට අඩු	07.3	0820	14
	අවු. 1—3	13.4	1360	16
	අවු. 4—6	20.2	1830	20
	අවු. 7—9	28.1	2190	25
යෞවන සමය				
පිරිමි ළමයි	අවු. 10—12	36.9	2600	30
	අවු. 13—15	51.3	2900	37
	අවු. 16—18	62.9	3070	38
ගැහැනු ළමයි	අවු. 10—12	38.0	2350	29
	අවු. 13—15	49.9	2490	31
	අවු. 16—18	54.4	2310	30

× × වරහන් තුල දක්වා ඇති සංඛ්‍යා වලින් පිළිඹිබු කරනුයේ සුළු වශයෙන් සත්වමය ප්‍රෝටීන ලබන අය සඳහා නිර්දේශිත අවම ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයන්ය.

ආශ්‍රිතය — වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය

වැඩිහිටි පිරිමි සහ ගැහැනු ශක්ති අවශ්‍යතා

සිරුරේ බර කි.ග්‍රෑ.	මද වශයෙන් වෙහෙසෙන කි. කැලරි	මධ්‍යමවශයෙන් වෙහෙසෙන කි කැලරි	බෙහෙවින් වෙහෙසෙන කි. කැලරි	අතිශයින් වෙහෙසෙන කි.කැලරි
පිරිමි				
50	2100	2300	2300	3100
55	2310	2530	2970	3410
60	2520	2760	3240	3720
65	2700	3000	3500	4000
70	2940	3220	3780	4340
75	3150	3450	4050	4650
80	3360	3680	4320	4960
ගැහැනු				
	1440	1600	1880	2200
45	1620	1800	2120	2480
50	1800	2000	2350	2750
55	2000	2200	2600	3000
60	2160	2400	2820	3300
65	2340	2600	3055	3575
70	2520	2800	3290	3850

ගැබිනි සමය — දිනකට කි. කැලරි 150 ක් අතිරේකව මුල් ත්‍රෛයිමාසිකය
— දිනකට කි. කැලරි 350 ක් අතිරේකව දෙවන සහ තෙවන ත්‍රෛයිමාසිකවල.
කිරි දෙන සමය — දිනකට කි. කැලරි 550 ක් අතිරේකව

ආශ්‍රිතවය— ලෝ. සෞ. සං. / ලෝ. ආ. සං.

යකඩ

යකඩ ඌනතානිරක්තිය පිටු දැකීම එපමණ පහසු නොවේ. මාළු හා මස් ආහාර වේලට යකඩ සපයන හොඳ මාර්ග වේ. තද කොළ පැහැ පලා වර්ග ඇතුළු අනෙක් ආහාර හැමසක්ම සැලකිය යුතු යකඩ ප්‍රමාණයක් පැවතිය ද ඒවා ශරීරයට අවශෝෂණය කිරීම සහ ශරීරයේ පාවිච්චියට ගැනීමෙදී යම් යම් අඩු ලුහුඬුකම් පවතී. එහෙත් පෝෂණ පර්යේෂකයන් හෙළිදරව් කරගෙන ඇති එක්තරා තොරතුරකින් මේ තත්ත්වය වෙනස් කළ හැකිය. එනම් ආහාර වේලෙහි විටමින් "සී" සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් අඩංගු වූව හොත් ශාකමය ආහාර වලින් සැපයෙන යකඩ අවශෝෂණය සහ ඒ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය ඉහළ නැංවෙන බවය. මේ නිසා අප ගේ ආහාර වේලේ ප්‍රධාන තැනක් විටමින් 'සී' සපයන පේර, අඹ, පැපොල්, වෙරළු, නෙල්ලි, නාරං, කෙසෙල්, ආදී පලතුරු වර්ගවලට හිමි විය යුතුය.

(22 පිටුව බලන්න)

(20 වන පිටුවට)

පෝෂණ පැනයට පිළියමක්.......

අපට අවශ්‍ය සියලු පෝෂක සපයා ලිමට සමත් අංග සම්පූර්ණ මිශ්‍ර ආහාර වේලක් සඳහා පහත සඳහන් ආහාර රට ඇතුළු විය යුතු වෙයි. එක් ධාන්‍ය වර්ගයක් හෝ ඉන් සකස් කළ ආහාර යක් හෝ එහි මිශ්‍රණයක්.

(උදා. බත්, කිරි බත්, තිරිඟු, පාන්, කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු)

හෝ

ධාන්‍ය වර්ගයක් සමග තැම්බූ කොස් කොස් ඇට, දෙල් හෝ අල වර්ගයක්. (බතල, කිරි අල, දෙහි අල, අර්තාපල් ආදී)

සහ

සත්වමය (කරවල, පොඩි මාළු, මාළු, මස්, බිත්තර,) ආහාරයක්

හෝ

පියළි ඇට (රනිල ආහාරයක්) (මුං ඇට, සෝයා, පරිප්පු, කව්පි, මෑ ඇට, උළුඳු, කොල්ලු, කඩල,) වර්ගයක්.

සහ

තද කොළ පැහැ පළා එළවළු මැල්ලුමක් හෝ ව්‍යංජනයක් සමඟ අනෙක් එළවළු හැකි පමණ

සහ

තෙල් ස්වල්පයක් (තෙම්පරාදුවක් හෝ බැදුමක් ලෙස)

සහ

ආහාර වේලකට පසුව අඩු වශයෙන් එක් පළතුරක්වත් (පැපොල්, අඹ, කෙසෙල්, පේර, නාරං, තක්කාලි)

සහ

හැකි නම් දිනපතා එළකිරි වීදුරුවක්. අංග සම්පූර්ණ ආහාර වේලක ඇතුළත් විය යුතු ආහාර වෙයි.

වැඩෙන ළමයින්ට යෞවන යෞවනියනට, ගර්භනී සහ කිරි දෙන මවු වරුන්ට අනෙක් අයට වඩා වැඩිපුර ආහාර ප්‍රමාණයක් හෝ වැඩි ආහාර වේල් ගණනක් ලැබීම අවශ්‍ය වෙයි.

ඇඟ වෙහෙසා වැඩ කරන පිරිමින්ට වැඩිපුර ලැබිය යුත්තේ ශක්තිය සපයන ආහාර (ධාන්‍ය, කොස්, දෙල්, අල වැනි) ය.

මිශ්‍ර ආහාර

අප ගන්නා සෑම ආහාර වේලක්ම අවශ්‍ය සියලු පෝෂක සපයන අංග සම්පූර්ණ ප්‍රමාණවත් මිශ්‍ර ආහාර වේලක් විය යුතුය.

එවැනි ආහාර වේලක් අපට අවශ්‍ය වනුයේ —

එදිනෙදා වැඩ පලෙහි අනලස්ව නිරත වීමට තරම් ශක්තියක් ලබාදීමට,

ශරීරයේ අලුතෙන් වැඩෙන සහ කාල යත් සමඟ ගෙවී යන කොටස් නැවත වැඩීමට,

ලෙඩ රෝග නො වැළඳී ආරක්ෂා වීමට සහ ලෙඩ වූ පසු ඉක්මනින් සුව පත්වීමට.

ගර්භනී සහ කිරි දෙන කාලයේ දී ඉහළ යන පෝෂක අවශ්‍යතා නො අඩුව සපුරා ගැනීමට,

යෞවන සහ ළමා වයස්වලදී සිදු වන ඉක්මන් වර්ධනයට, ඉගෙනුමට, සහ ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය වන වැඩි පෝෂණ අවශ්‍යතා සපයා ගැනීමට.

මෙවැනි ආහාර වේලක් ලැබීම අප බොහෝ දෙනෙකුට අප අවටින් සොයා ගත හැකි දේශීය ආහාර උපයෝගී කර ගැනීමෙන් අපහසුවක් නො වන බව පෙනී යයි.

(මෙම ලිපිය සැකසීමේ දී වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනයේ පෝෂණ අංශ යෙන් ලද සහාය අගය කරමි.)