

ඉතිහාසයේ පෝෂණ විධි

පැරණි ලංකාවේ ඉතා දියුණු “ආහාර සංස්කෘතියක්” පැවති බවට ශිලා ලිපි හා සාහිත්‍ය කෘති සාක්ෂි දරයි. රාජ කුමාර කුමාරිකා වන්, මැති ඇමති වරුන් වැනි උසස් පන්තියේ අය විසින් ප්‍රභූ කළයුතුව තිබූ සු සැට කලාවලින් එකකි, සුපශාස්ත්‍රය. (දුනු ශිල්පය, අස්වාරෝහණය, ව්‍යාකරණය, කාව්‍ය ශාස්ත්‍රය, ගණිත ශාස්ත්‍රය, තක්ෂත්‍රය, පඟු වෙද්‍ය විද්‍යාව, කාම ශාස්ත්‍රය වැනි ඒවා සු සැට කලාවලට අඩංගුවිය).

ලිපි ලේඛන වල සඳහන් බොහොමයක් ආහාර වර්ග හික්ෂුන් වහන්සේලාට පිරිනමන ලද ආහාර වර්ග විය. මෙවායින් වඩාත් සුබෝපහෝගි ආහාර වර්ග උසස් පන්තිය විසින් දින පතා භුක්ති විඳිනු ලැබූ අතර සාමාන්‍ය ජනයා විසින් විශේෂ අවස්ථාවලදී රස බලන්නට ඇතැයි සිතීම යුක්ත යුක්තයයි හැඟේ.

පැරණි ලාංකිකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වූයේ බත්ය. කුරක්කන් හා මෙනෙරි බත් වෙනුවට බොහෝ විට යොදා ගන්නා ලදී. බත් හෝ කුරක්කන් ආහාරයට ගනු ලැබුවේ නා නා මාදිලියේ

මස් මාළු හා එළවළු වර්ග සමගය. මෑ (මාස) ඉතා ජනප්‍රිය ආහාරයක් විය. උඳු, නල, මුං යනාදි ධාන්‍ය වර්ග බෙහෙවින් බුදිනු ලැබීය.

බත් සමඟ මස් හෝ මාළු හා එළවළු, ඉන්පසු මුදවසු කිරි වෙඬරු, ගිතෙල් වැනි එළකිරි නිෂ්පාදන, පැණි රස කෑම, පලතුරු හා අවසාන වශයෙන් බුලත් විට සුබෝපහෝගි ආහාර වේලක අඩංගු ප්‍රධාන අංග විය.

ප්‍රාණසාතයෙන් වැලකීම සෑම බෞද්ධයකු විසින්ම පිළිපැදිය යුතු මූලික සිල් පදයක් වුවද, මස් මාංස කෑමෙන් වැළකිය යුතු යයි කියා කිසිදු නීතියක් පැනවී නැත. මස්මාංස අනුභවය හික්ෂුන් වහන්සේලාට තහනම් කරන්න යයි බුදුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටි එක් අවස්ථාවක, බුදුන් වදලේ “හික්ෂුන් උදෙසා සතුන් මරන ලද්දේ නොදුටු, නොඇසූ හා සැක නොකරනු ලැබූ යන තුන් ආකාරයෙන් පවිත්‍ර නම් ඒ මස් මාංස කෑම මා විසින් අනුමත කරන ලදී” යනුවෙනි. මිනිසකු පාපි බවට පත් කරන්නේ පාපි ක්‍රියා මිස මස් මාංස කෑම නොවන බව බුදුන් වහන්සේ අවධාරණයෙන් ප්‍රකාශ කළ සේක.

අසළ වෙළඳ පොලවල මස් විකිණීමෙන් ජීවිකාව ගෙන ගිය දඩයක්කාරයන් (බදුල්ල වැම් ලිපිය) හා මාළු මරන්නන් සඳහාම වෙන්වූ ගම්වල ජීවත්වූ මාළු මරන්නන් ගැන බොහෝ විට පැරණි සිංහල සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් වේ. මුව (මීග මාංස), වල් ලෑරු (සුකර මාංස), මොනර (මයුර මාංස), හා (සය මාංස), පරෙවි (සකුණ මාංස), වටු (වට්ටක මාංස) ක්‍රි.පූ. 3 වන ශතවර්ෂයේ පටන් බොහෝ විට සඳහන් කරනු ලැබ ඇත. මේ මස් වර්ග අතර, මොනර මස් ඉතා දුර්ලභ මෙන්ම රසවත් ආහාර වර්ගයක් ලෙස සලකනු ලැබීය. සමහර රජවරු සමහර මස් වර්ග වලට විශේෂ රුචියක් දක්වූහ. ධාතුයේන රජු වැඩියෙන්ම ප්‍රිය කලේ කුකුල් මස් වෑජන වලටය. මස් මාංස බුදින්නට මිනිසුන් ප්‍රිය කළද, පෝය දිනවල මස් මාංස බුදීමෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම පිළිගත් වාරිත්‍රයක් විය.

ගවමස් කෑම පිළිබඳ මිනිසුන් දක්වූ ආකල්පය මීට වඩා වෙනස් වූවකි. පැරණි ලංකාවේ මස් සඳහා ගවයින් ඇති නොකරන ලදී. “උසස් කුලයේ” යයි සම්මත

අඩු ආදායම් ලබන පුද්ගලයින් තම අමතර ආදායම් වලින් ආහාර සඳහා වැය කරන ප්‍රමාණය ඉහළ ආදායම් ලබන පුද්ගලයින් තම අමතර ආදායම් වලින් ආහාර සඳහා වැය කරන ප්‍රමාණයට ද වඩා සාපේක්ෂ වශයෙන් වැඩි බවය. වෙනත් අන්දමකින්

කියතොත් මුර්ත ආදායම වැඩි වන විට වඩා හොඳ නිවාස, සෞඛ්‍ය පහසුකම්, විවේකය හා විනෝදය වැනි අංශ සඳහා මුදල් වැය කරන බැව් පෙනේ.

ආහාර හා පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි උද්ධමනය දිසින් ඇති

කරවනු ලබන බලපෑම වඩාත් දරුණු ලෙස දනෙන්නේ අඩු ආදායම් ලබන අයටය. එම පීඩනයට ඉහළ ආදායම් ලබන කොටස් වලට දනෙන්නේ තරමක් අඩුවෙනි. ජීවත්වීම සඳහා ඇති අවශ්‍යතා අතරින් ඉතාම මූලික වූ අවශ්‍යතාවය ආහාර බව

අය අතර ගව් මස් කෑම තහනම් විය. ගව්මස් කන අය සැබොල් කුලයට අයත් ලෙස සලකනු ලැබූ හ. (සැබොල් කුලයේ අය කසල සෝධකයින් ලෙස සේවය කළහ.) භාතිය රජ ගව්මස් කෑ පිරිසක් රජ මැදුරේ කසල සෝධකයින් බවට පත් කිරීමෙන් ඔවුන් අවමානයට ලක්කළේය. දසවැනි ශත වර්ෂයේදී ගව්මස් කෑ අය බෙරවා කුලයට තරම් “පහත්” ලෙස සලකන ලදී. දස වැනි ශතවර්ෂයේ රචිත ධම්පියා අවුවා ගැටපදය නම් සිංහල කෘතිය ගව්මස් කෑ අය ගැන සඳහන් කරන්නේ මෙසේය : “ගෙරි මස් කන් නම්, බෙර ගසන් නම් බෙර වායෝයි”.

කිරි සඳහා සතුන් ඇති කිරීම ඉතා ඈත යුගයේ පටන් ප්‍රධාන තැනක් ගත් රැකියාවකි. ගොපල් ලන්ගේ වාසය සඳහා වූ විශේෂ යෙන් වෙන්වූ ගම් තිබිණි. (ගෝ පාලක ගම් යනුවෙන් මේවා හැඳින්වූ බව සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් වේ.) පස්ගෝරය බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේලා, සමාජයේ උසස් පෙළැන්තියේ අය අතර ජනප්‍රිය වූ සුබෝපහෝගී ආහාර විශේෂ යක් විය. ගිතෙල්, වෙඩරු, මුදවාපු කිරි හා දිකිරි ඉතා ජනප්‍රිය වූ අතර පස්වැනි රසය වූ එලකිරි බීමක් ලෙස පාවිච්චි කරන ලද්දේ කලාතුරකින් බව මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුය. එලකිරි වැඩියෙන්ම

සඳහන් වී ඇත්තේ එලකිරෙන් පිසන ලද කිරිබත් සම්බන්ධයෙනි.

භාල් පිටියෙන් පිළියෙළ කර ගන්නා ලද රස කැවිලි රාශියක් ගැන ඈත යුගයේ පටන්ම සඳහන් වේ. කැවුම්, පැණි කැවුම්, කුඩු කැවුම්, අති රස කබලු (කැවුම් වර්ගයක්), තලමුරුවට (තල කැවුම්), අග්ගලා, ලාලු (රස කැවිලි විශේෂයක්), මුං ලාලු, පුව (රස කැවිලි විශේෂයක්), ගුල පුවක (හකුරු කැවුම්), ජාල පුව (දල් කැවුම්), අස්සද (අඳ ආස්මී විය යුතුය), අත්සුනු (පැණි සමග භාල්පිටි) යනාදිය 13 වෙනි සිය වසේදී ජනප්‍රිය රසකැවිලි විය.

පලතුරු හා පලතුරු පාන වර්ගද ජනප්‍රිය ආහාර වර්ග විය. අඹ, ජම්බු, ඇට සහිත කෙසෙල්, කෙසෙල්, පැණි, මීදි, මහනෙල් මුල්, පැණි ලොව්, අෂටවිධ පාන වලට අඩංගු විය. වරකා ඉස්ම, උක් යුෂ හා තැඹිලි වතුර අනෙක් පාන වර්ග අතර විය.

ගම්මිරිස් (මරිව-මිරිස්), ඉහුරු (සිංගිවේර), කහ (හලිද්ද), සුදු එෑනු (ලසුණ), නෙල්ලි තුන් වර්ගය යනාදිය ආහාර පිසීමේ දී මුල් යුගයේ පටන්ම යොදා ගන්නා ලදී.

බත් පිසීමේ ක්‍රම රාශියක් පැරැන්නෝ දැන සිටි බව සාහිත්‍ය යෙන් පෙනේ. මහාවංශයේ පමණක් බත් පිසීමේ ක්‍රම 13 ක්

දක්නට ලැබේ. වැඩියෙන්ම සඳහන් වී ඇති ක්‍රම දෙක නම් බත් කැඳ (යාගු ඕදන) හා කිරිබත්ය. (පායාස ඉරන්ත හෝ ඉරොදන යනුවෙන්ද හැඳින්වේ.) අනික් ක්‍රම නම් මේවාය : තෙලින් පිසූ බත් (තෙල-හත්ත), ඇඹුල් බත් (අම්බිල හත්ත), සිනි සමග පිසූ බත් (සබර හත්ත), හකුරු සමග පිසූ බත් (ගුල හත්ත), මී පැණි සමග පිසූ බත් (මඩුහත්ත), වෙඩරු සමග පිසූ බත් (සජපි හත්ත), සිනි, පැණි, වෙඩරු, හා තෙල් සමග පිසූ කිරි බත් (සඩබත-මඩු-පායාස), තැඹිලි වතුර, වෙඩරු හා කුළුබඩු යොදා පිසූ බත් (සන්තීර හත්ත).

නුවර යුගයේ රජවරුන් සඳහා ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී සංකීර්ණ වත් පිළිවෙත් රාශියක් අනුගමනය කරන ලදී. වි කෙටීම, වි හුලං කිරීම, සත්වරක් භාල් ගැරීම යනාදී සෑම පියවරක විශේෂ අවධානයක් හා සැලකිල්ලක් දක්වන ලදී. රජුන්ගේ කුඹුරු වලට ගලා බසින දිය ඇලි පරික්ෂා කිරීමේ අවස්ථාව පටන් අවසාන ආහාර අංශය වන බුලත් කෑම දක්වා ඒ ඒ පියවර පරික්ෂාවෙන් බලා සිටීමට විශේෂ නිලමේවරු වූහ. ඒ සෑම අවස්ථාවකම පවුල භාවය රැකීමට මේ නිලධාරීහු විශේෂ හිස්වැසුම්, මුකවාඩම් හා නොයෙක් වත් පිළිවෙත් අනුගමනය කළහ.

පිළිගෙන ඇත. එහෙයින් උද්ධමන කාරී අවස්ථාවක විශේෂයෙන්ම ආහාර මිළ වේගයෙන් ඉහළ නගින විට, ස්ථිර ආදායමක් ලබන දුප්පත් ජනයාට යන්තමින් යැපීම සඳහා අවශ්‍ය ආහාර ප්‍රමාණය සපයා ගැනීම ද බෙහෙවින් දුෂ්කර වෙයි. එබඳු අවස්ථාවක දී ආදායම හා මිළ මට්ටමේ බලපෑම නිසා දුප්පතු නට අඩු ආහාර ප්‍රමාණයක් භුක්ති විඳීමට හෝ වඩා හොඳ ආහාර භුක්ති විඳීම අත්හැර ඒ වෙනුවට ගුණයෙන් අඩු ආහාර ආදේශක ගැනීමට අකමැත්තෙන් වුව ද සිදු වේ. එමනිසා අනුභව කරන ආහාර ගුණයෙන් මෙන්ම ප්‍රමාණයෙන්ද හීනවීම අඩු ආදායම් ලබන්නවුන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය කෙරෙහි ඉතා ප්‍රබල බලපෑම් ඇති කරවන සාධකයන් බැව් පෙනේ. පෝෂණය පහළ මට්ටමකට වැටුනු විට පෝෂණ තත්ත්වය සහ ලෙඩ රෝග අතර සම්බන්ධය (රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය අඩුකම හා රෝග වැළඳීම තුළින්) වඩාත් කැපී පෙනෙන බව ප්‍රකට කරුණකි.

ආහාර මිළ, ගෙදර දෙරේ අනිකුත් භාණ්ඩ වල මිළ ඉහළ යන අනුපාතිකයට වඩා වැඩි අනුපාතිකයකින් ඉහළ යන්නේ නම් ආහාර සඳහා වැඩි මුදලක් වැය කිරීමට සෑම විටම සූදනමින් සිටිය යුතු වෙයි. සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අවාතරයකදී සමීක්ෂණයෙන් පෙන්වා දෙන පරිදි 1973 හෝ 1969/70 ආහාර පරිභෝජන රටා සමග සසඳන විට 1980 ආහාර පරිභෝජන රටාව වෙනස් වී ඇති ආකාරය ගැන දක්විය හැකි පැහැදිලි කිරීම මෙය වෙයි.

පසුගිය වසර හතර තුළ ගෙදරක මුළු විය නියදම් අතරින් ආහාර සඳහා වැයවන අනුපාතිකය බෙහෙවින් වැඩිවෙමින් පැවති අතර 1980 දී ආහාර වියදම් ප්‍රමාණය වැඩිවීම ඉතා ප්‍රබල බව ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ ජීවන වියදම් දර්ශකයෙන්ද පැහැදිලි වෙයි.

1976 න් පසුවත්, විශේෂයෙන්ම 1980 සහ 1981 වසර වලදීත්, සාමාන්‍ය මිල මට්ටම ඉහළ ගිය ප්‍රමාණයට වඩා බෙහෙවින් වැඩි ප්‍රමාණයකින් ආහාර මිල උද්ධමනය සිදුවී ඇති බව 14 වන සටහනෙහි ඇති දත්ත වලින් පැහැදිලිව දක්වෙයි. 1976 පමණ වන තුරු ගතවූ මුල් වසර කීපයේදී සමස්ත ජීවන වියදම් දර්ශකය (සියළු ද්‍රව්‍ය සඳහා දර්ශකය) ඉතා සෙමින් වැඩිවෙමින් පැවති අතර එය හැම විටම ආහාර මිල දර්ශකයට ඉහළින් පැවති යේය. ඉක්බිතිව ක්‍රමයෙන් මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙමින් ගොස් 1973 පමණ සිට මෙම වියදම් දර්ශක දෙකම එක සමාන මට්ටමක පැවතියේය. ඉන් පසුව සාමාන්‍ය උද්ධමන අනුපාතිකය වේගයෙන් වැඩිවීම පමණක් නොව ආහාර මිල දර්ශකය ද සමස්ත මිළ දර්ශකය වැඩිවන ප්‍රමාණයට වඩා බෙහෙවින් වැඩි වේගයකින් ඉහළ යෑමට පටන් ගත්තේය. මෙම නව උපහානිය 1980 වර්ෂයේදී සිට තවත් වේගවත් විය. 1980 වර්ෂයේ සහ 1981 මුල් කාර්තු තුනෙහි ජීවන වියදම් දර්ශකය මෙම කරුණට සැහෙන සාක්ෂියකි. 1980 තුන්වන කාර්තුවේදී එම දර්ශක දෙක අතර පරතරය අංශක 25 කට ආසන්න විය. සියළු ද්‍රව්‍ය සඳහා දර්ශකය 326 ක්ව තිබියදී ආහාර ද්‍රව්‍ය සඳහා දර්ශකය 351 ක් විය. එහෙත් 1981 තුන්වන

කාර්තුවේදී එම පරතරය අංශක 37 ක් දක්වා වැඩි වූයේය. එනම් සියළු ද්‍රව්‍ය සඳහා දර්ශකය 384 ක්ව තිබියදී ආහාර ද්‍රව්‍ය සඳහා දර්ශකය 411 ක් විය.

මේ අනුව 1975/76 සිට 1980 දක්වා කාලය තුළ මෙරට පෝෂණ තත්ත්වය පිරිහුණ බව හෝ තත්ත්වයෙහි දියුනුවක් ඇති නොවූ බව මෙයින් පැහැදිලි වෙයි.

“ආර්ථික සංවර්ධන ක්‍රියාවලිය තුළින් මත්දපෝෂණය දුරු කිරීම සිදුවන බවක් නොපෙනෙන නමුත්, යම්කර අවස්ථාවන්හිදී එහි ප්‍රතිවිරුද්ධ තත්ත්වයන් එනම් මත්දපෝෂණය තවත් වැඩිවීම සිදුවිය හැකිය” යන න්‍යාය ශ්‍රී ලංකාව විසින් ප්‍රතික්ෂේප කර නොමැත. ඉහළ මට්ටමක ආර්ථික වර්ධන අනුපාතිකයන් පවතිද්දී වුවද ආහාර ජලය සංඛ්‍යා පහසුකම්, සනීපාරක්ෂක කටයුතු වැනි සමාජ ආර්ථික සාධක ප්‍රමාණවත් ලෙස දියුණු නොවීමට හේතුව වැඩිවන ජනගහණය විය හැකිය.

පොදු ජනතාවගේ මූලික ජීවන මට්ටමෙහි පිරිහීමක් දක්නට ලැබේ. සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ සමීක්ෂණ අංශයෙහි කොරතුරු ඇසුරෙන් මෙම නිගමනයට එළඹී ඇත. වර්ධනය කෙරෙහි නැඹුරු වූ ආර්ථික ක්‍රමාපායක ව්‍යාප්ති බලපෑම් වන්නේ (අඩුවශයෙන් කෙටි කාලීන හෝ මධ්‍යම කාලීන වශයෙන්) දුප්පත්කම සාපේක්ෂ වශයෙන් වැඩි වීමයි. එසේම ආර්ථිකයෙහි උද්ධමනකාරී පීඩන වල බලපෑමට ඉතා දරුණු ලෙස ලක්වන්නේ ස්ථිර ආදායම් ඇති

පවුල්ය. ආහාර සහනාධාර කපා හැරීමෙන් සහ රජය විසින් පනවනු ලබන වක්‍ර බදු වලින්ද මොවුන්ට සැහෙන බලපෑම් ඇති වෙයි. මේ සියළු සාධක වල සාමූහික ප්‍රතිඵලය වන්නේ ආර්ථික දියුණුවෙහි හා රැකියා සහතික කිරීමෙහි පල ප්‍රයෝජන ද බැහැර කරමින් පෝෂණ තත්ත්වය පිරිහීමේ හැකියාවක් ඇති වීමයි. මෙබඳු තත්ත්වයක් යටතේ විශේෂයෙන්ම පෝෂණ මට්ටම අතින් අඩු ජනතාවගේ පෝෂණ තත්ත්වය තව දුරටත් පිරිහීම වළක්වා ගැනීම සඳහා කල්පනා කාරී ලෙස පිළියෙල කළ ප්‍රතිපත්ති යහ වැඩ සටහන් අවශ්‍ය විය හැකියි.

මත්දපෝෂණය. බොහෝ දුරට දිළිඳුකම පිළිබිඹු කරවන්නක් නම් ශ්‍රී ලංකාවේ ආදායම් ව්‍යාප්ති යෙහි මෑත කාලයේ ඇතිවූ ප්‍රවණතා, පෝෂණ විශේෂඥයන්ගේ සහ ප්‍රතිපත්ති සැලසුම් කරන්නන්ගේ අවධානයට ලක්විය යුතුව ඇත.

මේ අනුව සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අමාත්‍යාංශයේ ආහාර සහ පෝෂණ ප්‍රතිපත්ති සැලසුම් අංශයේ 1979/80 සමීක්ෂණ වලින් මෙරට මත්දපෝෂණය පිළිබඳ 'මුල් බැසගත්' පැහැදිලි රටාවක් දක්නට ඇති බව එම අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ තත්ත්ව සමීක්ෂණයෙන් තහවුරු කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ මුල් බැසගත් දුශ්පෝෂණයෙන් දිගින් දිගටම පෙළෙන ළමුන් සංඛ්‍යාව පිළිගත

නොහැකි තරම්ය. ළදරු වියේ සිට පෙර පාසැල් අවධිය හා ඉන්පසු කාලය දක්වා දුශ්පෝෂිත තත්ත්වය සිසුයෙන් පැතිරී යන බැව් පෙනේ.

ජාතික මට්ටමෙන් බලන විට මුල් බැස ගත් දුශ්පෝෂණයට ගොදුරු වූ සාමාන්‍යය 34.7%ක් වෙයි. නුවර සහ බදුල්ල ප්‍රදේශ වල මෙම සාමාන්‍යය කොළඹට සහ පුත්තලමට අදාළ සාමාන්‍යය මෙන් දෙගුණයකි. ගම්බද පෙදෙස් වල මුල් බැසගත් දුශ්පෝෂණයෙහි සාමාන්‍යය 30.8%ක් වන අතර, වතුකරයේ මෙම සංඛ්‍යාව 62.4% කි. දිවයින පුරා දුශ්පෝෂණය පැතිරී ඇති අන්දම මෙම සංඛ්‍යා වලින් ප්‍රබල ලෙස දක්වෙයි.

මුළු රටේ ආර්ථික වර්ධන අනුපාතිකය ඉහළ මට්ටමක පැවතියද, ජනතාවගෙන් විශාල පිරිසකට ඉන් සෙතක් නොසැළ සිටීම හේතුව රටේ ශ්‍රමික පිරිසෙන් වැඩි දෙනෙකු සේවයේ යෙදී සිටින කෘෂිකාර්මික අංශය අඩු වේගයකින් ව්‍යාප්ත වීම ලෙස දක්වා ඇත. වැවිලි අංශයද ඇතුළුව මෙරට සම්පූර්ණ කෘෂිකාර්මික අංශයෙහි ක්‍රියා සාධකය 1977 දී සියයට 11 ක්ව පැවති වර්ධන අනුපාතිකයේ සිට 1978 දී සියයට 5 ක් දක්වා පිරිහී ඇත. එය තව දුරටත් පිරිහෙමින් 1979 දී 1.5 ක්ද, 1980 දී 3.1 ක්ද දක්වා පහත වැටී ඇත්තේය.

ආහාර හා සමාජය

රටක ආහාර හා පෝෂණය සාකච්ඡා කිරීමේදී සැලකිය යුතු මූලික සාධක දෙකක් වන්නේ ලබාගත හැකි ආහාර ප්‍රමාණය හා ආහාර පරිභෝජන මට්ටමත්ය. ආහාර ලබාගැනීමේ ප්‍රමාණයට බලපාන සාධක නම් රටේ ආහාර නිෂ්පාදන මට්ටම, රටේ ආයාතන හා නිර්යාත, අවුරුද්ද මුළුල්ලේම පවතින ගබඩා හා සුරැකුම් පහසු කම්, බෙදා හැරීමේ ක්‍රම හා පරිභෝජකයන්ට ආහාර ලබා ගැනීමේ හැකියාවයි. මෙම සාධක හැරුණු විට පරිභෝජන රටාවට බලපාන අනිකුත් කරුණු නම් ජනගහන වර්ධන වේගය, ආදායම් මට්ටමේ හා ඒවා බෙදාහැරීමේ පිළිවෙල, අප පෙන්වා දී ඇති පරිදි යටත් විජිත රටවල් සංස්කෘතික, ආර්ථික හා වාණිජ බලපෑම් මගින් හැඩ ගැසෙන පරිභෝජන පුරුදු සහ පෝෂ්‍යදායී ගුණයන් ලබා ගැනීමේ පිළිවෙල, ජනගහණයෙන් බහුතර සංඛ්‍යාවකගේ ආදායමට සාපේක්ෂව ආහාර සඳහා ඔවුන්ට වැය කිරීමට සිදුවී ඇති වියදම ආදියයි. මේ නිසා ශ්‍රී ලංකාවට සිදුසු ඉතා කාර්යක්ෂම (ප්‍රශස්ත) ආහාර හා පෝෂණ ක්‍රමය හෝ යෝග්‍ය ප්‍රතිපත්තිය සකස් කිරීමේදී බටහිර පොහොසත් රටවල් අදහස් කරන පරිදි ධාන්‍ය හා ආහාර ප්‍රමාණය වැඩිකිරීම පමණක් නොව, මේ සියලු කරුණු සැලකිල්ලට ගත යුතුය.