

දේශීය බෝග ආශ්‍රිත පෝෂණීය බොජුන් පිළියෙල කිරීම

ජීවිතයේ කාර්යබහුලතාවය හේතුවෙන් දෛනික ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය මෙන් ම රසවත් බව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත්වීම අප අතින් ගිලිහී ගොස් ඇත.

බොහෝ නිවෙස්වල රැකියාවට යා යුතු මව ඇතුළු පවුලේ සාමාජිකයන් හිමිදිරියේ සිට ම කාලයත් සමඟ පොරබැදීම මෙම තත්ත්වයට යම් ආකාරයකින් හේතු සාධක වේ.

වර්තමානයේ අත්දකින මෙම යථාර්තය වටහාගෙන එයට පිළියමක් ලෙස කාලය, ශ්‍රමය සහ මුදල් අල්ප වශයෙන් වැයවන එහෙත් පෝෂණ ගුණයෙන් හා රසයෙන් සපිරුණු ආහාර පිළියෙල කරගන්නා ආකාරයන් මෙහි දක් වේ.

පළමුවෙනි කොටසෙහි වූ ආහාර වට්ටෝරු රාජකාරී දිනයන් සඳහා උචිත ය. මෙම ආහාරයන් අර්ධ ලෙස පූර්ව සූදුනම් කර තැබිය හැකිවීම හා විවිධ පෝෂණ සංකලනයන්ගෙන් යුක්තවීම කලබලකාරී උදයකට හා විඩාබර සැදැවකට යම් සහනයකි. ඒ ඒ බෝගයන් හි අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂක ප්‍රමාණයන් ද ආහාර වට්ටෝරු සමඟ දක්වා ඇති නිසා ආහාරයක් පිළිබඳ බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීමට පාඨකයා නිතැතින්ම පෙළඹෙනු නිසැකය.

පළමුවැනි කොටස

- ☐ උදේ ආහාරය
- ☐ කුරක්කන් කැඳ
- ☐ බඩඉරිඟු කැඳ
- ☐ බඩඉරිඟු කිරිබත්
- ☐ සමබල රොට්

සතියේ රාජකාරී දින සඳහා දේශීය බෝග යොදා සැක සු, කාලය, ශ්‍රමය හා මුදල් පිරිමසින පෝෂණීය දෛනික ආහාර වේල් අන්තර්ගත ය.

කුරක්කන්

කුරක්කන්වල විශේෂ ඇමයිනෝ අම්ලයන් වන මෙතයින් අඩංගු වේ. මෙම අම්ලය අනෙකුත් ප්‍රධාන පිෂ්ඨමය ආහාරවල අඩංගු නොවේ.

කුරක්කන් ග්‍රෑම් 100 ක පෝෂණීය අගය

ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	7.3
මේදය ග්‍රෑම්	1.3
ශක්තිය කි.කැලරි	328
බණිජ ග්‍රෑම්	2.7
කැල්සියම් ග්‍රෑම්	3.44
දළතන්තු ග්‍රෑම්	3.6

කුරක්කන් කැඳ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කුරක්කන් පිටි - කෝප්ප 01
- හාල්පිටි-කෝප්ප - 1/4
- පොල් කිරි-කෝප්ප - 02
- (මිටි කිරි-කෝප්ප 1/2 හා
- දියකිරි-කෝප්ප 1 1/2)
- ජලය-කෝප්ප - 1 1/2
- අමු ඉඟුරු හා සුදු එළුණු ස්වල්පයක්
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හකුරු හෝ සීනි

සාදන ක්‍රමය

කුරක්කන් පිටි හා හාල් පිටි මිශ්‍ර කරන්න අමු ඉඟුරු හා සුදු එළුණු වෙන් වෙන් ව තලා ගන්න පිටි මිශ්‍රනයට වතුර කෝප්ප 01 ක් දමා ද්‍රාවණය සාදා ගන්න, එය ලිප තබා උතුරවා ගන්න. අවසානයේ මිටිකිරි එක්කර මදක් උතුරවා ලිපෙන් බා ගන්න. (ලිප තැබූ අවස්ථාවේ සිට හැඳි ගාමින් උතුරවා ගැනීම කළ යුතුය.) ලිපෙන් බා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට හකුරු හෝ සීනි කැඳ බඳුනට එක්කළ හැක. නැතහොත් හකුරු හෝ සීනි සමඟ පානය කළ හැකිය.

බඩඉරිඟු

බඩඉරිඟු සහල් මෙන් ම කැලරි ප්‍රමාණයන් (ශක්තිය ශරීරයට සපයනු ලබයි. මෙය මේදයෙන් හා ප්‍රෝටීන්වලින් අනෙකුත් ධාන්‍යවලට වඩා තරමක් පොහොසත් වේ. ප්‍රධාන වශයෙන් විටමින් 'බී' වලින් පොහොසත් ය.)

බඩඉරිඟු ග්‍රෑම් 100 ක පෝෂණීය අගය

ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	10
මේදය ග්‍රෑම්	4.5
ශක්තිය කි.කැලරි	363
විටමින් බී මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	350

මූලාශ්‍රය : *Tables of Food Composition for use in Sri Lanka World Health Foundation of Sri Lanka (1986)*

සාදන ක්‍රමය :

බඩඉරිඟු කැබලි සෝදා, ගරා, ජලය කෝප්ප 06ක් දමා පැය 12ක් පමණ පෙහෙන්නට හරින්න.

එම ජලයෙන්ම බඩඉරිඟු තම්බා ගන්න.

හොඳින් තැම්බූ පසු මිටි කිරි එක්කර උතුරුවා ගන්න.

අවශ්‍ය පමණ ලුණු ද එක්කර ගන්න.

බඩඉරිඟු කැබලි සකස් කිරීම

වියළි බඩඉරිඟු ඇට වංගෙඩියේ හෝ ඇඹරුම් යන්ත්‍රයක හෝ ආධාරයෙන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට කැබලි කරගන්න.

බඩඉරිඟු කිරිකත්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සිහින්ව සකස් කළ බඩඉරිඟු-කෝප්ප 01

ජලය-කෝප්ප 08

අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු

උකු පොල්කිරි-කෝප්ප 1/2

සාදන ක්‍රමය:

බඩඉරිඟු කැබලි පැය 12ක් පමණ පෙහෙන්නට හැර එම ජලයෙන්ම තැම්බෙන්නට හරින්න තැම්බූ පසු අවශ්‍ය තරම් ලුණු, පොල් කිරි එක්කර මද ගින්නේ පිසගන්න.

මූලාශ්‍රය : ජේරාදෙණිය කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ කාන්තා කෘෂිකර්ම ව්‍යාප්ති මූලස්ථාන ව්‍යාප්ති හා පුහුණු අංශය මගින් ප්‍රකාශිත 'දේශීය බෝග ආශ්‍රිත පෝෂණීය බොජුන්පත්' ප්‍රකාශනය ඇසුරෙනි.

පී.ඩී.පී.එස්. විජයගුණවර්ධන

අලෙවි සහකාර හා ප්‍රවෘත්ති හා ප්‍රකාශන නිලධාරී (වැ.බ.)
හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවිකටයුතු පර්යේෂණ හා
පුහුණු කිරීමේ ආයතනය