



මහ රෝගය ශාලාවේ පෝෂණවේදින
ප්‍රේමණී සමරසිංහ මහත්මිය
විසින්

දැන් දැන් විද්‍යානුකූල පිළිවෙලකට ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම කවුරුත් පිළිගන්නා දෙයකි. පෝෂණ වේදීන්, වෛද්‍ය වරුන් සහ විද්‍යාත්මක අංශවල පර්යේෂකයින් නිතරම අහන ප්‍රශ්නයක් තමයි අප ගන්නා ආහාර වෙල පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය බව අතින් සලකනවිට ඇති තරම් ගුණයෙන්, ප්‍රමාණයෙන් සමන්විත වනවාද කියල. ප්‍රජාව සමන්විත වී ඇති විවිධ ජන කොටස්වලට දැනට ලබා ගත හැකි අඩු වියදම් සහිත ආහාර මගින් පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය වූත්, ප්‍රමාණවත් වූත් ආහාර වෙලක් සම්පාදනය කර ගත හැක්කේද යන්න පිළිබඳව රටක ක්‍රම සම්පාදකයින් ඒ අයගෙන් උපදෙස් බලාපොරොත්තු වීම ඒ පර්යේෂණවලට තුඩු දුන් මූලික හේතුවකි. මෙයට හේතුව ඒ විවිධ කොටස්වලට අයත් ජනතාවට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ආහාර වශයෙන් ගැනීමට සැලැස්විය යුතුය යන පිළිගැනීමයි. එසේ අංග සම්පූර්ණ ආහාර වෙලක් මගින් නිරෝගිමත් ජීවිතයකට මග පාද රෝගාතුරයන් වැළැක්වීම අවසාන අරමුණයි.

ගනට සවිය දෙන බතක් පිය ගනිමු!

ආසියාවේ තවත් බොහෝ රටවල් වගේම ශ්‍රී ලංකාවත් එතරම් විශාල කර්මාන්ත නැති ප්‍රධාන වශයෙන් කෘෂිකර්මාන්තය කෙරෙන රටකි. බත් අපේ ප්‍රධාන ආහාරයයි. සාමාන්‍යයෙන් බත් ප්‍රධාන ආහාරය වශයෙන් ගන්නා රටවල් බොහොමයක් දුප්පත් රටවල්. ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරයට අතිරේකව පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය දෙයක් ගැනීමට තරම් ශක්තියක් ඔවුනට නැහැ. ශ්‍රී ලංකාවත් වැටෙන්නේ මේ රටවල් අතරට නිසා අපේ රටේ බත් වෙලද ගුණයෙන් හා ප්‍රමාණයෙන් සරිලන පෝෂ්‍යද්‍රව්‍ය බවකින් යුතුවිය යුතුයි. මන්දපෝෂණයත්, ශාරීරික දුර්වලතාවලින් පෙළීමත් බත් ප්‍රධාන වශයෙන් ආහාරයට ගන්නා රටවල්වල සුලබව දක්නට ලැබෙන රෝගයි. මේ රටවල ආහාර වෙලක ප්‍රමාණවත් කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු නොවීම නිසා එම රෝග තත්වයන් ඇතැම් විට අසාධ්‍ය බවක් ගන්නවා.

1976 දී ශ්‍රී ලංකාවේ කරන ලද සමීක්ෂණයකට අනුව අවුරුදු 1 සිට 6 දක්වා වන ළමා ළපටින්ගෙන් 40% ක් මන්ද පෝෂණයෙන් පෙළෙන බව පෙනී ගියා. මීට අමතරව 34% ක් උග්‍ර මන්දපෝෂණයෙන්ද, තවත් 6% ක් අසාධ්‍ය තත්වයකින් යුතුව මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙන බවද එහිදී පෙනී ගියා. මේ නිසා ආහාර බෝග නිෂ්පාදනය පුළුල් කරන ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේදී ආහාර බෝග නිෂ්පාදනයට කෘෂිකාර්මික පර්යේෂණ හා ව්‍යාප්ති කටයුතු හැඩ ගැස්වීම පමණක් වැදගත් වන්නේ නොවේ. එහිදී ආහාර වෙලෙහි ප්‍රමාණය හා ගුණය වැඩි කරලීමට කටයුතු කළයුතු අතර, එම ආහාරවල ස්වභාවයෙන් පවතින පෝෂණ ගුණාංග රැක ගැනීම පිළිබඳව හැදෑරීමද

වැදගත්. කුමන හෝ අවස්ථාවකදී නවීන යාන්ත්‍රික සොයා ගැනීම් ගමේ කටයුතුවලට උපයෝගී කර ගන්නත්, විශේෂයෙන් වී මෝල් මගින් වී කොටා සහල් පිළියෙල කර ගැනීම වැනි කටයුතුවලදී ඒවාට සහල්වල ස්වභාවයෙන් පවතින පෝෂණ පදාර්ථ සුදුකෙන අන්දමට සැකසීමට හැකි තත්වයක් ඒ යන්ත්‍රවලට අවශ්‍යයෙන්ම තිබිය යුතුය. සහල් සකස් කිරීමේදී විශේෂයෙන් වී මෝල්වල කෙටීමේදීත්, ගබඩා කිරීමේදීත්, විකිණීම කටයුතුවලදීත්, අනතුරුව ගෙදර පදාර්ථ උයන පිහන චිටක්, ඒ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නැති නොවන අන්දමට කටයුතු කළහැකි ආකාරය ගැන උනන්දුවක් මහ ජනතාව අතර ඇති කළ යුතුය. මද වශයෙන් නම්බාගෙන ගෙදර කොටා සකස් කර ගත් සහල් වලින් බතක් පිළියෙල කර, දේශීයව ලබා ගතහැකි අනෙකුත් අඩු වියදම් සහිත ආහාර උබ්ග වලින් පිළියෙල කර ගත් මාළුපිති යටහ ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීමේ වැදගත්කම ගැන කරුණු වටහා දීම එහිදී වැදගත්.

බත්වල වැදගත්කම

ආසියාකරය ඇතුළුව ලෝකයේ ජනගහණයෙන් තුනෙන් දෙකක් ආහාරයෙහි ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා ධාන්‍යය සහල්ය. එමනිසා සහල්වල ස්වභාවික පෝෂක තත්වය වැදගත්. බත්, විශේෂයෙන් ලතින් ඇමරිකාව, අප්‍රිකාව සහ බටහිර ඉන්දීය දූපත් වගේ ලෝකයේ විවිධ රටවල උත්සව අවස්ථාවලදී ගන්නා ජනප්‍රිය ආහාරයක් බවට පත්වී තිබෙනවා. ඒ වගේම රෝග ප්‍රතිකාරවලදී දෙන ආහාර වේල්වල ප්‍රධාන කොටසක් හැටියට බත් පහසුවෙන් අඩංගුකළ හැකිය. උද්‍යෝගයක් හැටියට ගල්වත් (කිරිඟුවල ඇති ප්‍රෝටීන්) වලින් තොර ආහාර වේල්-මේ ආහාර වේල් වැදගත් වන්නේ ප්‍රධාන වශයෙන් කිරිඟු අඩංගු ආහාර ගන්නා ජන කොටස් අතර පවතින 'ඇලර්ජික්' නොහොත් ශරීරයට යම් යම් ද්‍රව්‍ය නොරුස්නා ගතිය වැනි රෝගය හා 'කොයිලැක්' නමැති රෝගය බදු වර්ම රෝගයන්ටත්, රෝගීන්ට දෙන බිත්තර අඩංගු නොවන ආහාර වේල්, ලුණු අඩු ආහාර වේල්, මේදය අඩු ආහාර වේල් සහ දියවැඩියා රෝගීන්ට දෙන ආහාර වේල් ඉන් සමහරක්.

ගෙදර කෙටු සහලින් බතක් උයා, ගමේ මාළුපිති සමග ආහාර වේල සකස් කර ගැනීම වැදගත්ය.

ඒ වගේම මනාව පාහින ලද ධාන්‍ය වර්ග වලින් පිළියෙල කර ගත් ආහාර ගන්නා පුද්ගලයින් අතර දක්නට ඇති ප්‍රධාන වශයෙන් 'ඩයිවර්ට් ක්ලිටස්' නම් පහල ආන්ත්‍රාශ රෝගයට ප්‍රධාන කාරණය සහල් නිවුඩ්ඩ බදු ශේෂ වලින් තොර ඉතා හොඳින් පාහින ධාන්‍ය වර්ග හා පිටි ආහාර ගැනීම බව නූතන සමාජයේ කවුරුන් දන්නා දෙයක්. මේ වෑගේ අද පවතින රෝග බොහොමයක් නූතන සත්‍යවයෙහි ලක්ෂණයක් බඳුව පහළ වූ ඒවාය. සම්ප්‍රදායික දිවි පැවතුම් හා ආහාර ගැනීමේ වත් පිළිවෙත් වලින් මද වශයෙන් පමණක් වෙනස් වී ඇති සමාජයන් අතර මෙම රෝග බොහෝවිට කොහෙත්ම නැති අතර ඇතැම්විට ඉතාමත් අඩු වශයෙන් පමණක් දක්නට ඇත. ඒ උනත් මේ සමාජයන් බටහිර සම්ප්‍රදායන්ට අනුව කටයුතු කිරීමට පටන් ගත්විට මෙම රෝගයන්ගේ බහුල තාවය ඔවුන් අතරද වැඩි වේගෙන යනවා දක්නට ඇත.

ළදරුවන්ට, කිරි වැරුවනට දෙන ආහාර සකස් කර ගැනීමේදී අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය හා ප්‍රෝටීන් සපයා ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා රනිල බෝග හා අනෙකුත් ආහාර සමග බත් පහසුවෙන් මිශ්‍ර කර ගත හැකියි. මෙසේ වන්නේ සහල්, ශරීරයට අහිතකර දෑ අඩංගු නොවන ධාන්‍ය වර්ගයක් වීම නිසාය. කලප හෝ කැඳ ආදී වශයෙන් උදෑසන ආහාරයද පිළියෙල කිරීමට සහල් වැදගත්ය. කැඳ, රෝගීන්ට හෝ පවුලේ ඕනෑම සාමාජිකයෙකුට දීමට සුදුසු සෞඛ්‍ය ආහාරයක් හැටියට සැළකේ. ගොටුකොල (තෙස්ටෙල් ලා හයිඩ්‍රො කෝපිල් ඒසියාවිකා), හාකවාරිය, පෙනෙල වැල්, බටු කොල යනාදිය ආහාරයට ගන්නා කොල වර්ග සමහද මාෂඩිය

වටිනාකමක් ඇති සුදු එනු, සුදුරු ද සහ මු, මෑ වැනි රනිල බෝග හා උඵදු නැතිනම් කුරක්කන්, මෙතේරි, නණහාල් වැනි මාෂ බෝග ඊට මිශ්‍ර කරගත් විට අගනා ආහාර වේලක් සකස් කරගත හැකිය. මේ ද්‍රව්‍ය ආහාර වේලේ පෝෂ්‍යදැයි බව වැඩි කරලීමට හේතු වේ.

බොහෝ ධාන්‍ය වර්ග මෙන් සහල්ද අංග සම්පූර්ණ ආහාරයක් නොවේ. පුරාණ කාලයේ අපේ දවැන්ත වාරිමාර්ග ඉදි කළ, ඒ වංගම මහා දගැබි තැනු මුතුන් මිත්තන් ගල් මරු වලින් ගත් කැඳ පානය කළ බවට සාක්ෂි ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ පුරාණ සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථවල එසේ සාදන ලද විවිධ කැඳ වර්ගවල නම් සඳහන් වෙනවා. ඒවා සමහරක් නම් දිය කැඳ, රසගුලු කැඳ, කුඩුමුසු කැඳ, සුළුගුළු කැඳ යනාදියයි. ඒවා පෝෂ්‍යදැයි අතින් පොහොසත්ය. රෝග ප්‍රතිකාරවලට නියම කරන ආයුර්වේද බෙ. හෙත්තේන්වලද සහ සෞඛ්‍යය රැක දෙන ආහාර හැටියට ද මේවා නිතර යොදා ගනී. ශුද්ධ නොකල සීනි හැටියට සැලකෙන හකුරු, උක් සීනි, පැණි සහ සිරස් කැඳ සමඟ ගත් කළ එබඳු ආහාර වේලේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතින් හා ගුණාංගයන්ගෙන් ඉස්තරම් යයි සඳහන් කළහැකිය. බත් වේලක් සකස් කර ගැනීමේදී රනිල බෝග වර්ග සමඟ මිශ්‍ර කර ගැනීම, එළඟිතෙල්, පොල් තෙල් යොදා ගැනීම, මුදවාපු කිරි මෝරු (දී කිරි) යොදා ගැනීම, 'ඇඹුල', 'නියඹලාව' වගේ පලතුරු කරල් මුල් මල් යොදා පිළියෙල කර ගන්නා ආහාර විශේෂ, මඩුකොකු කැර කොකු වගේ කෑමට ගන්නා කොළ ද, බිම් මල් ද එතරම් විද්‍යාත්මක අවබෝධය කින් තොරව වුවද යොදා ගැනීම හේතුකොට ගෙන ආහාර වේලේ ආහාරමය අගය වැඩි කරලීමට හේතුවක් වෙනවා.

එමනිසා අප බත් වේලක් ගත යුත්තේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ආහාර බෝග මිශ්‍ර කරගෙනයි. එනම් පැපොල්, අඹ, අත් නායි වැනි පළතුරුත්, කතුරු මුරුගා, තම් පලා, ගොටුකොල, නිවිති සහ මුරුගා වැනි පෝෂ්‍යදැයි අතින් ඉහළ වටිනාකමක් ඇති කොළ එළවළු වර්ගත්, වට්ටක්කා, කැරට්,

තක්කාලි වගේ අනෙක් එළවළු වර්ගත්, තල, රට කපු, වගේ තෙල් ඇට වර්ගත්, මු, මෑ වගේ රනිල බෝගත් ප්‍රයෝජනයට අරගෙන. කලින් සඳහන් කෙරුණු මනාව සැලසුම් කළ කෘෂිකාර්මික නිෂ්පාදන වැඩසටහන්වල එබඳු ආහාර බෝග ඇතුළත් කිරීම කළයුතු වන්නේ එමගින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න යුර වැසියන් ඇති කර නිරෝගීමත් රටක් බිහි කර ගැනීමට හේතු වන නිසයි.

සහන දැක්වෙන සිවුපද වලින් අපේ මුතුන් මිත්තන් බත් කෑ හැටි පෙන්වනවා.

නැන්දේ මාමාට බඩගිනි	නැද්දෝ
රැ ඉවු හැලියේ දංකුඩ	නැද්දෝ
ඒවා කන්නට දී කිරි	නැද්දෝ
දී කිරි නැත්නම් කොහොමට	කන්දෝ
පොතු හැර මුං	උයමු
සාලුන් පිටින්	සරිලමු
මිටි කිරි ගෙන	අනමු
සුවඳ බඩු ලා මේ	වබමු

දී කිරිවලට පුරුදු නැතිවට අපේ ජනතාව අතරේ පොල් සම්බෝල, කිරි හොදි, මුදුවපු කිරි, මෝරු ආහාරවලට ඇතුළත් වෙනවා. ගෙදර තරමක් තම්බා කොටා ගත් වි වලින් ගත් හාල් හෝ කැකුලින් ගත් හාල් සමඟ මේ දෑ ආහාරයට ගැනීමෙන් අංග සම්පූර්ණ පෝෂ්‍යදැයි ආහාරයක් ලැබෙනවා. පාරම් පරික සිරිත් අනුව පිළියෙල කරන සහල්, රනිල බෝගයක් සහ පොල් කිරි මිශ්‍ර කර පිළියෙල කර ගන්නා මුං කිරිබත් වැනි කෑමද ඒ අන්දමේ ආහාරයක්. මේ අන්දමේ ධාන්‍ය හා රනිල බෝග මාශ මිශ්‍ර කර ගැනීමෙන් පිළියෙල කර ගන්නා ආහාරවල සත්වාහාර අඩංගු නොවුනද, සම්පූර්ණ ආහාර වටිනාකමක් ඇති කෙරේ. හාල් පිටි හෝ නිරිගු පිටි, පොල් සහ හාල් නිවුඩු සමඟ මිශ්‍ර කර තනනු ලබන "කුඩු පිටුව" යනා දිය මගින් හොඳින් පාහා ඇති පෝෂ්‍ය ගුණයන්ගෙන් අඩු සහල් වලින් ආහාර වේල අංග සම්පූර්ණ ආහාරයක් සේ පිළියෙල කළ හැකි මහක්ය. සහල්වල ඇති මුල් නිවුඩු විටමින් 'බී' සහ ප්‍රෝටීන් වර්ගද, තෙල් වර්ගද අඩංගු සාරවත් කොටසක්ය. තවද

එය මල පහකිරීම පහසුවෙන් සිදුකිරීමට ආධාරයක් වේ.

සහල්වල පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා ප්‍රෝටීන් ගුණාංග රැක ගැනීම:

ලොව පුරා අළුත් අළුත් වී වර්ග බෝ කිරීම, එක් එක් පසට උචිත පෝර වර්ග සෙවීම හා ඒවාට උචිත කෘෂිකාර්මික පිළිවෙත් සොයා ගැනීම යනාදී අධ්‍යයනයන්ගෙන් පෙනී යන කරුණක් වන්නේ සහල් වල අඩංගු වන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයද වැඩි කළහැකි බවයි. සාමාන්‍යයෙන් 6% සිට 7% දක්වා වන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ඇතුළත් වන සහල්වල එය 9% සිට 11% දක්වා වන සේ ඇතැම්විට දියුණු කර ඇත. පර්යේෂණවලට අනුව සහල්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය 10% ඉක්මවන වී වර්ගද තෝරා බෝ කිරීම මගින් බිහි කලහැකි බව සොයා ගෙන තිබේ.

ආහාරවල වටිනාකම සෙවීමට මිනිසුන්ට සහ මීයන් වැනි සත්වයින්ට කෑමට දී කළ අන්හද බැලීමවලදී සාර්ථකව පෙනී ගොස් තිබෙනවා එබඳු වැඩි ප්‍රෝටීන් % ප්‍රමාණයක් ඇති සහල්වල "කලිසින්" ඇතුළු සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය සියළු ඇමිනෝ අම්ල අඩංගු වන බව. ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය වැඩි වීම නිසා ඒවායේ 'ත්‍යාමින්' නම් පෝෂණ පදාර්ථය යහමින් තිබෙනවා. මේ කරුණ බත් ප්‍රධාන ආහාරයට ගන්නා රටවල ජනතාවගේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථවල අඩුපාඩුකම් මහ හැරවීමට ප්‍රයෝජනවත් වන්නේය. කිරි වරන දරුවන්ට මේ අනුව බත් කැඳ පෙච් මෙන් ඔවුන්ට ලැබෙන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයේ 25% ක වැඩි වීමක් ඇති වන්නේ යයි ගණන් බලා තිබෙනවා.

වී කෙටීම

නිවුඩු රැකෙන විදිහට ගෙදරදී හෝ නැති නම් වී මෝලේ මද වශයෙන් තම්බා කොටා ගත් සහල් ඉතා හොඳින් පැහුණු සුදු හාල්වලට වඩා හොඳයි. දෙවන ලෝක යුද්ධයට පෙර ශ්‍රී ලංකාවේ නිපදවන වී වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් මහජනයාගේ එදිනෙදා ආහාරයට

ගන්නේ ගෙදර වංගෙඩියේලා කොටාගෙනයි. කෙසේ උනත් පසු කාලයේ ග්‍රාමීය ප්‍රජාව අතරත් බල වේගවලින් ක්‍රියා කරන වී මෝලේ පැතිර යාම නිසා මේ තත්වය වෙනස් විය. කලින් ගමේ බවලත් උදවියගේ ශ්‍රමය වඩාත් පලදායී අන්දමට, බොහෝ රැකියා මාර්ගයක් වශයෙන් වී කෙටීමෙහි නියුක්ත වීමට අවස්ථාව තිබුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි. එයින් පාරිභෝගිකයාට ද උසස් වර්ගයේ සහල් ලැබුණි, සංඛ්‍යා ලේඛනවලට අනුව අද තත්වය වන්නේ ගම් පළාත්වල ශාඛණයන් සිය කාලයෙන් වැඩි වේලාවක් ගෙදර එතරම් පලදායී නොවන සුළු වැඩ කටයුතු වල නියුක්තවීම නිසා ඔවුන්ගේ කාලය අපතේ යැවෙන බවයි.

සමහරවිට ගම් මට්ටමේ හෝ දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමේ මෝලේ මගින් සහල් කෙටීම වෙනුවට අතින් වී කොටන ව්‍යාපාර ඇති කර, මේ ශ්‍රමය ප්‍රයෝජනවත් කරගෙන, අතිතයේ මෙන් රැකියා සැපයීමේ මාර්ගයක් ඇති කරලන්නට මේ නිසා ඉඩ කඩ තිබෙනවා. බලවේග යන්ත්‍ර මගින් සහල් සැකසීම කරන්නේ නම් සහල්වල ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ උපරිම අන්දමට රැකෙන පරිද්දෙන් ඒවායේ තත්ව පාලනයක් කළයුතු වන්නේය. මේ පිළිබඳව හොඳ සැලකිල්ලක් නොදක්වීමෙන් ශරීරය දුබල කරවන, බෙරි බෙරි බඳු රෝග පැතිර යෑමට ඉඩපුස්ථා ඇති වෙනවා. සම්ප්‍රදායික ජීවන පිළිවෙත් වලින් ඉවත්ව ජීවත් වන නාගරික ජනතාවත්, සමාජයේ ඉසුරුමත් පන්ති අතරත්, මේ රෝගය වඩාත් ප්‍රචලිතව දක්නට ලැබීමට හේතුව මේ කරුණ නිසා වන්නට පුළුවනි.

වී තැම්බීම

වී තැම්බීම සහල් සකස් කර ගැනීමට යොදා ගත් ඉපැරණි ක්‍රමයක්. ශ්‍රී ලංකාවේ ජනතාව වෙනත් සහල් ආහාරයට ගන්නා රටවල්වලට වඩා තැම්බූ හාල් අදත් ආහාරයට ගන්නවා. මෙය රටවැසියන්ගේ සෞඛ්‍යයට යහපත් වන කාරණයක් ය. වී තැම්බීමට විවිධ ක්‍රම රටේ අනුගමනය කරනවා. තම්බා උකාටන ලද සහල්වල කැකුලට කෙටු සහල්

වලට වඩා 2 සිට 4 දක්වා ගුණයක් ක්‍රියාමත් අඩංගු වන බව පෙනී ගොස් තිබෙනවා. “නියාසින්” සම්බන්ධ තත්වයන් එසේමයි. අනෙකුත් ප්‍රයෝජන නම් තැම්බු සහල්වල සේදී යාමට ඉඩ තිබෙන විටමින් ප්‍රමාණය කැකුලට කෙටු සහල්වලට වඩා අඩු වීමයි. ඊට හේතුව වශයෙන් දැක්විය හැක්කේ එසේ වතුරට සේදී යාමට ඉඩ තිබෙන විටමින් පදාර්ථ, වී නම්බන විට ධාන්‍ය ඇටය තුළට කා වැදීමය. තවත් කරුණක් නම්, නම්බන ලද සහල් කැකුලින් කෙටු හාල්වලට වඩා කෘමී සන්තුන්ට විදීමට අපහසු බව. ඒ වගේම නම්බන ලද සහල් වඩා කල් තබා ගැනීමටද හැකිය. තැම්බීමෙන් සහල් ඇටය සවීමක් වන අතර, වී මෝලෙහි කෙටීමේ දී වුවද සහල් බිදී යන ප්‍රමාණය අඩු කරලීමට හේතු වෙනවා.

නම්බන ලද වී වලින් ගත් ඒ තරම්ම නොපැහැ සහල් වලින් බත් පිළියෙල කර ගැනීම, අපේ රටේ ජනතාව අතර සාමාන්‍ය වශයෙන් සලකන කල බෙරි “බෙරි රෝගය” අඩුවීමට හේතුවක් වී තිබෙනවා. විටමින් ‘බී’ සිරුරට හිඟවීම ඇති වන්නේ මන්ද පෝෂණය සහ බොහෝවිට හුඟක් පාහින ලද සහල් වලින් පිළියෙල කළ බත් අනුභව කිරීමක් නිසාය. මීට උදහරණයක් හැටියට පෙන්වන්න පුළුවන් ‘අන්ගියුලර් ස්ටොමාටිස්’ නමැති මුඛයේ දෙකොන පැලීම, දිවත් උගුරක් බරැන්ඩ් වීම යනාදී රෝග ලක්ෂණ. යහමින් කොළ එළවළු සමඟ රනිල බෝග බත් සමඟ ආහාරයට ගන්නේ නම් මෙය පහසුවෙන් වළක්වා ගත හැකිය. නමුත් මීට වඩා දරුණු විටමින් ‘බී’ හිඟයක් යම් කෙනෙකුගේ පවති නම් රෝගයක් ලෙස සලකා ප්‍රතිකාරවලට දෙන හරමේ විටමින් ‘බී’ ප්‍රමාණයක් ද යහමින් කැලරි සහ ප්‍රෝටීන් හා අනෙකුත් විටමින් වලින් පොහොසත් ආහාර ද ඔහුට ලබා දිය යුතුය.

ගබඩා කිරීම

ක්‍රමානුකූලව ගබඩා කිරීම විශේෂයෙන් වෙළඳ කටයුතුවල දී ඉතාම වැදගත් කරුණක් වන්නේ සහල්වලට මියන් වැනි ලැටිගාන සතුන්ගෙන්, කරුමිණියන්ගෙන් හා පුස්

රෝගයන්ගෙන් වන උවදුරු වලින් ඒවා බෙරා ගැනීම පිණිසයි. ගබඩා කර තබන නම්බන, ලද සහල්වල ‘කිමින්’ ‘සහ රෙබෝප්’ ලේවින් අඩු වන ප්‍රමාණය එසේ ගබඩා කර තබන ලද කැකුළු සහල්වල එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු වන ප්‍රමාණයට වඩා බෙහෙවින් අඩු බව පෙනී ගොස් තිබෙනවා. කෙසේ වුවත් හොඳ ගබඩා තත්වයන් යටතේ වුවද දීර්ඝ කාලයක් සහල් ගබඩාවක තිබීමෙන් ඒවායේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු වී යාමක් දක්නට ලැබෙන අතර, ගබඩා තත්වයන් එතරම් සුදුසු තත්වයක පවතින්නේ නැත් නම් එසේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු වී යාම ඊට වඩා විශාල ප්‍රමාණයකින් සිදු විය හැකිය.

සහල් සේදීම හා පිසීම

පාරිභෝගිකයාට ලැබෙන සහල් අප විතු ද්‍රව්‍ය වලින් තොරව ඇත්නම් සේදීම බොහෝදුරට අඩු කරගත හැකි අතර, ඇතැම්විට සේදීම අනවශ්‍ය විය හැකිය. ඒ අන්දමට සහල් ලබා දීමට නම් සාමාන්‍යයෙන් කුඹුරේ සිට කුස්සිය දක්වා ගෙන ඒමේදී විශේෂයෙන් වී මෝලේ, හෝ ගෙදර සහල් කොටා පිළියෙල කර ගන්නා විටත්, කඩ සාප්පුවල අලෙවි කරන විටත්, දනට වඩා ක්‍රමානුකූලව පිරිසිදුකමකින් යුතුව එය කළ යුතුය. ඕනෑම පෝෂ්‍යදායී නිෂ්පාදනයක් උදෙසා මූලික සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම වැදගත්. පුස් බැඳුණු සහ ගුල්ලන් සහිත භාල් සාමාන්‍යයෙන් බෙහෙවින් සේදිය යුතුවේ. ඉන් වන්නේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නැති වී යාමයි. අලෙවි කටයුතුවල පවතින තත්වයන් සහ පෝෂ්‍යදායී බව අතර කිට්ටු සම්බන්ධතාවයක් දක්නට හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් ජනතාව කාලාන්තරයක් තිස්සේ පුරුදු පුහුණු වී සිටින කෑම පිසීමේ පිළිවෙත් එක එල්ලේ වෙනස් කරන්නට කැමති නැහැ. හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයන් උදෙසා මිනිසුන්ව හැඩ ගැස්වීමට නොපසුබට උත්සාහයකින් අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් ඉදිරියට ගෙන යා යුතුය. නම්බන ලද වී, නිවුඩු රැකෙන පරිදි කොටා පිළියෙල කළ සහල් ආහාරයට ගැනීම උදෙසා ජනතාව යොමු කරවීම හා උනන්දු කරවීමට (ගෙදර කෙටු සහල් වඩාත් සුදුසුය.)

පෝෂ්‍යදායකත්වය පිළිබඳ අධ්‍යාපනයක් ගෙන දීම ඉතාමත් වැදගත් කරුණකි. එය ප්‍රධාන වශයෙන් බත් ආහාරයට ගන්නා ශ්‍රී ලංකාවාසී ජනතාවගේ ආහාරවල පෝෂ්‍යදායී තත්වයන් වැඩි දියුණු කිරීමට වන සැලැස්මක කොටසක් වන්නට සිතැ. එබඳු සැලැස්මකට පදනම් විය යුත්තේ විවිධ සහල් වර්ග ගැනත් දේශීය ජනතාවට හා තත්වයන්ට ඔබ්බෙන් අන්දමටත් ආහාර වේලක් සකස් කර ගැනීමට කළමනා කටයුතු පිළිබඳව මනා අවබෝධයකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න රටක් ආර්ථිකව පුරුදු කරලීම උදෙසා නිතර ජනතාව අතරේ කටයුතු කරන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරු, කෘෂි කර්ම විද්‍යාඥයින්, පාසැල් ගුරුවරුන්, ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාඥයින්, කෘෂිකර්ම ව්‍යාප්ති නිලධාරී, කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ නිලධාරීන්, වෛද්‍ය වරුන්, පෝෂණවේදීන් යනාදීන් සහ ග්‍රාමීය හා නාගරික පෙදෙස්හි ස්වභාවික කටයුතුවල නියැලී සිටින අනෙකුත් අයටද පෝෂ්‍යදායීකත්වය ගැන නිසි අධ්‍යාපනයක් දෙන්නේ නම් එය ඔවුන්ගෙන් මනා සේවයක් ලබා ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. ගෘහණියන් මේ පිළිබඳව උනන්දු කර විමට කටයුතු කළයුත්තේ ගම් මට්ටමින් ඵලදායීව පෝෂ්‍යදායීකම රැකගත අයුරින් සහල් පිය ගත යුතු අන්දම ගැන ප්‍රායෝගිකව ඔවුන්ට පෙන්වා දීමෙනි. අවශ්‍ය දැනුමක් ඒ වගේම කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවයන් ප්‍රයෝගී කරගෙන පළාත්බදව ඇති බත් සමඟ ආහාරයට ගැනීමට පුළුවන් අඩු මිල ආහාර (ගෙවතු වල නිෂ්පාදන හා වෙනත් ආහාර) සමඟ මිශ්‍රව ගැනීමේ වැදගත්කම එහිදී අවධාරනයෙන් පෙන්වා දිය යුතුය. එය අද ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයක්ව පවතින ඉතා හොඳින් සැලසුම් කළ රෝග වැළැක්වීමේ වැඩපිළිවෙලක කොටසක් විය යුතුයි.

ජනතාව ආහාර ගන්නා පිළිවෙලවල් සහ ඒ පිළිබඳව පිළිගත් මති මතාන්තර හොඳාකාරව හදාරා පහසු සරල හා ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රම පළාත්බද නායකයන් මගින්ද ස්වභාවික සේවකයින් මාර්ගයෙන්ද පෙන්වා දිය යුතුය. මන්ද පෝෂණයට විරුද්ධව ගෙන යන සටන

දිළිඳුකම, නූගත්කම තුරන් කිරීමට කරගෙන යන සටන හා අත්වැල් බැඳ ගත්තේ වෙයි. බත් ආහාරයට ගන්නා රටවල පෝෂ්‍යදායකත්වයේ වර්ධනයක් ඇති කිරීම රඳා පවත්නේ කෘෂිකාර්මික, කාර්මික හා සමාජ සංවර්ධනය මතය. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඇති වන පෝෂ්‍යදායකත්වය ඉහළ යාමෙන් හොඳ සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයකුත් එහි ප්‍රතිඵලයක් හැටියට ඉගෙනීමට ඇති හැකියාවන්හි වැඩි දියුණුවත්, වඩා වැඩි වැඩ කටයුතු ප්‍රමාණයක් ඉටු කිරීමට පුළුවන්කමක් ලැබීමත් හේතුකොටගෙන සංවර්ධනයත් ප්‍රගතියත් ඉක්මණින් ඉටු කරලිය හැකියි.

පෝෂ්‍යදායකත්වය පිළිබඳ කාර්යක්ෂම අධ්‍යාපනික වැඩපිළිවෙලක් සංවිධානය කර ගැනීම අද ඉතාම අවශ්‍යව ඇති කාරණයකි. පෝෂ්‍යදායකත්වය ගැන වැඩි දෙනෙකුට පුහුණුවක් ලබා දීම ඔවුන් මගින් ඒ පිළිබඳ ප්‍රායෝගික දැනුම පතුරුවාලීමට හැකියි. අපේ ගෘහණියන්ට ගම් මට්ටමින් පෝෂ්‍යදායකත්වය ගැන පුහුණුවක් හා ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දී ඔවුන් මගින් අනාගතයේදී මව්වරුන් වීමට සිටින අයට ඒ පිළිබඳව උගන්වාලීමට කටයුතු සලස්වා දිය හැකිය. නිරෝගිමත් පවුලක් වර්ධනය කර ගැනීමට ප්‍රාදේශීයව හෝ පාරම්පරික සිරිත් වශයෙන් ඔවුන් අතර පවතින ආහාර ගැනීමේ වත් පිළිවෙත් වලින් සෞඛ්‍යයට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් දැනෙන්නා බේරා ගෙන අවශ්‍ය තන්හි වෙනස් කම් සිදු කර ගැනීමෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න පවුලකට මග පාදාගැනීමට ඔවුන්ට ඉඩකඩ එමගින් සැලසේ. මේ සමඟම පවුල පෝෂණය කරන පුරුෂයින් හටද නිරෝගිමත් පවුලක් රැක ගැනීම පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ලබා දිය යුතු වෙනවා. නිරෝගිමත් පවුලක වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ පවුලේ කුඩා බවයි. නිරෝගිමත් පවුල සතුටින් ජීවත් වන පවුලකි. එමනිසා පවුලේ ප්‍රමාණය, ආහාර ගැනීම පිළිබඳ වැඩි දියුණුවක් ඇති වීමට ආහාර කෘෂිකාර්මික, කාර්මික හා සමාජ සංවර්ධනය බොහෝදුරට අනෙක් තර්ථ සම්බන්ධ ඇති කරුණකි.