

නිසි පෝෂණයෙන් රැකවරණය

නිර්දේශයන්ට අනුව හඳුනාගත් ආහාර කාණ්ඩ වලින්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න විවධ ආහාර වර්ග නිවැරදි ප්‍රමාණ වලින් අඩංගු වීම, සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමතුලිත ආහාර වේලකට අයත් වේ. මෙය සෑම ආකාරයකින්ම පවතින මන්දපෝෂණ තත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, රෝග වැළැක්වීමට සහ පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් (කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේද, විටමින්, ඛනිජ සහ ජලය) සමන්විත වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම තුළින් නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම මෙම COVID 19 වසංගත යුගයේ වැදගත් වන අතර සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමබර ආහාර වේලක් මගින් පුද්ගලයෙකුගේ ප්‍රතිශක්තිය වැඩි දියුණු කෙරේ. මානව ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය බොහෝ සාධක වල සමතුලිතතාවය මත රඳවා පවතී. එනම්, මහා පෝෂක (කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් සහ මේද), ක්ෂුද්‍ර පෝෂක (උදා: විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ) සහ පෝෂක නොවන සංඝටක (උදා: ප්‍රති ඔක්සිකාරක ඇතුළු ශාක රසායනික) වලින් සමන්විත සමබල ආහාර රටාවකින් හා ආතතිය අඩු, ප්‍රමාණවත් නින්දක් සහ ව්‍යායාම ඇතුළත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකින් සමන්විත විය යුතුයි.

රෝග වැළැක්වීමට සහ සමස්ත යහපැවැත්ම ළඟා කර ගැනීමට උපකාරී වන සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගැනීම ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ මෙවලමක් ලෙස මෙම ආහාර මාර්ගෝපදේශ (FBDGs), සාක්ෂි මත පදනම් ව භාවිතා කළ හැක. ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා නිර්දේශ ගත ආහාර මත පදනම් වූ මෙම ආහාර මාර්ගෝපදේශ සාමාන්‍ය මාර්ගෝපදේශ 14 කින් සහ විවධ වයස් කාණ්ඩ සඳහා නිර්දේශිත මාර්ගෝපදේශ 4 කින් සමන්විත වේ.

කෙසේ වෙතත්, ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව ආසාදනවලින්, බෝ නොවන රෝගවලින් මෙන්ම මන්දපෝෂණයෙන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පහත තෝරාගත් මාර්ගෝපදේශ 2021 - 2022 කාලය තුළ ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා හඳුනාගෙන ඇත.

1. වර්ණවත් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ගන්න

සෞඛ්‍යමත් ජීවන රටාවක් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය ආහාර ලෙස ධාන්‍ය වර්ග, විවිධ වර්ණවලින් යුත් සියලු වර්ගවල එළවළු (උදා: කොළ, රතු, කහ සහ තැඹිලි), කොළ පැහැති පලා වර්ග, පලතුරු, මාෂ හෝග, සත්වමය ආහාර (මාළු, මුහුදු ආහාර, බිත්තර, සම රහිත මස්) සහ තෙල් සහිත ඇට වර්ග සහ බීජ අයත් වේ. අල වර්ග, දෙල් සහ කොස් වැනි පිෂ්ඨමය ආහාර, නැවුම් කිරි සහ එහි පැසුණු නිෂ්පාදන ඔබේ ආහාර වේලට විවිධත්වයක් එක් කිරීමට මනාපය අනුව ගත හැකිය. මෙම සමහර ආහාර කුළු බඩු සහ ඖෂධ පැළෑටි සමඟ එක්ව ගත් කල ඒවායේ පෝෂණ අගය ඉක්මවා යන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන ක්‍රියාකාරී ගුණ ද දරයි.

2. පාහිනලද ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන වෙනුවට තම්බපු හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුටට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න

නොපාහින ලද ධාන්‍ය සහ තම්බපු සහල් අපගේ ආහාර වේලට විටමින සහ ඛනිජ ලවණ එක් කරයි. තම්බපු ධාන්‍ය සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන වල මේවා අඩුය. සහල් වලට අමතරව ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව භාවිතා වන අනෙකුත් ධාන්‍ය වර්ග වන්නේ කුරක්කන්, බඩ ඉරිඟු සහ තිරිඟු ය. ධාන්‍ය වර්ග, අනෙකුත් පිෂ්ඨය සහිත ආහාර (උදා: අල වර්ග , කොස්, දෙල්) සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන ප්‍රධාන වශයෙන් කාබෝහයිඩ්‍රේට් සපයන අතර ඒවා දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 55% - 65% දක්වා සැපයිය යුතුය.

3. දිනකට අවම වශයෙන් එළවළු වර්ග 2 ක්, පළා වර්ගයක් සහ පලතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න.

වසර පුරාම විවිධාකාර පලතුරු සහ එළවළු ලබා ගත හැකිවීම අතින් ශ්‍රී ලංකාව වාසනාවන්ත වන අතර සමහර ඒවා සෘතුමය හෝ දේශීය වශයෙන් ලබා ගත හැකි ප්‍රභේද වීමද විශේෂත්වයකි. සෑම පලතුරක් හෝ එළවළුවක්ම රසය, වර්ණය සහ වයනය අනුව වෙනස් වන අතර ආහාරයට විවිධත්වයක් ලබා දේ. ඒවා විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ කෙඳි වලින් පොහොසත්ය. එළවළු සහ පලතුරු ප්‍රතිශක්ති ප්‍රතිචාරය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වන අතරම බෝ නොවන රෝග පාලනයට සහ වැලක්වීමටත් උදව් වේ. පලතුරු සහ එළවළු සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාරයක් ලෙස පරිභෝජනය කළ හැකි අතර සමහර ඒවායේ ඖෂධීය ගුණ ද ඇත (උදා: කරවිල, තෙඬු කොළ). අවම වශයෙන් දිනකට එළවළු, පළා වර්ග සහ පලතුරු ග්‍රෑම් 400ක් වත් පරිභෝජනය කිරීමෙන් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් විටමින්, ඛනිජ ලවණ සහ තන්තු ලැබේ. මෙය තවත් ආකාරයකින් පවසනවානම්, දිනකට මේස හැඳි 3 බැගින් එළවළු වර්ග 2ක් පළා මේස හැඳි 3ක් සහ පලතුරු 2ක් විය යුතුයි.

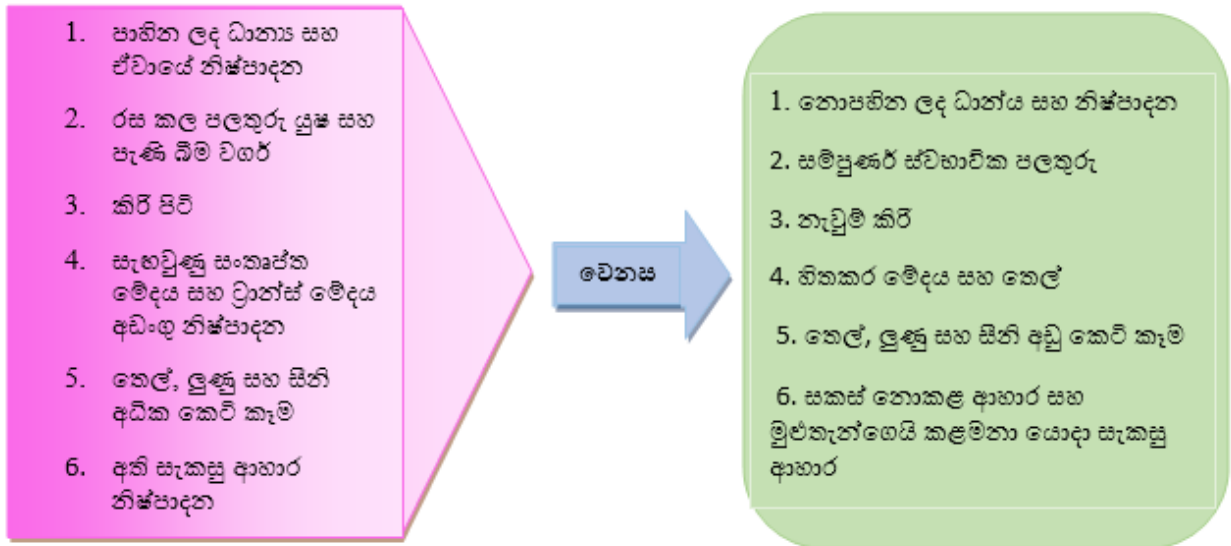
4. සෑම ආහාර වේලකටම-පියලි ඇටවර්ගයක් සමඟ, මාළු හෝ බිත්තර හෝ තෙල් කොටස් ඉවත් කල මස් එකතු කරගන්න

පියලි ඇට, මාළු, බිත්තර, තෙල් කොටස් ඉවත් කල මස් අපගේ ආහාරයේ ප්‍රධාන ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන් වේ. මේ සෑම ආහාර ප්‍රභවයක්ම විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වලින් ද පොහොසත්ය. ශරීරය තුළ සංස්ලේෂණය කළ නොහැකි සියලුම අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල අඩංගු වන බැවින් සත්ව ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන් හොඳ තත්ත්වයේ ප්‍රෝටීන් වේ. පියලි ඇට වර්ග, ධාන්‍ය සමඟ පරිභෝජනය කල විට වඩා හොඳින් අවශෝෂණය වේ. ඒ අතරම, ශාක ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන් පාරිසරික වශයෙන් තිරසාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් සඳහා සහාය වන අතර හෘද රෝග ඇති නොකරයි.

5. පැණිබීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ සීනි ආදේශක සීමා කරන්න

සීනි ඇබ්බැහි වීමකි. අප විසින් ආහාර පානවලට එකතු කරන සීනි (සුක්‍රෝස්), කාබෝහයිඩ්‍රේට් හැර වෙනත් කිසිදු පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් නොමැති හිස් කැලරි සපයයි. පරිභෝජනය කරන ලද පිෂ්ඨමය ආහාර, ශරීරය තුළදී සරල සීනි බවට පත් වේ. පැණි බීම වර්ග, බිස්කට්, කේක් සහ අනෙකුත් රසකැවිලි පරිභෝජනය අතිරික්ත ශක්ති ප්‍රමාණයක් ලබා දෙන අතර අසාදිත තත්වයන්, තරබාරු බව සහ වෙනත් බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට හේතු වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න මාරුවීමක් උදෙසා



සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට සහ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට ද සහාය වන බැවින් පහත සඳහන් දෑ ඇතුළුව ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාව අතර ප්‍රචර්ධනය කිරීම සඳහා ආහාර මාර්ගෝපදේශ 14 ක් හඳුනාගෙන ඇත.

- 6. නැවුම්කිරි හෝ මුදුවන ලද නැවුම් කිරි නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.
- 7. කපු, රටකපු වැනි ඇට හෝ තල වැනි තෙල් සහිත ඇට වර්ග අහුරක් දිනපතා ආහාරයට ගන්න.
- 8. කැමට ලුණු එකතු කර ගැනීම හා ලුණු වැඩි කැම ගැනීම සීමාකරන්න
- 9. වතුර සෞඛ්‍ය සම්පන්නම පානයයි: දවස පුරා විදුරු (2.0 – 1.5 ලීටර්) ක් 10-8 බොන්න.
- 10. අවම වශයෙන් සතියකට මිනිත්තු යාම වල යෙදෙන්න ස්ඵ ව්‍යායාම කාලයක් මධ්‍ය 300 – 150.
- 11. දිනකට එක දිගට පැය ක වත් 8-7 නින්දක් ලබාගන්න.
- 12. පිරිසිදු සහ වස විස නැති ආරක්ෂිත ආහාර කැමට ගන්න.
- 13. නැවුම් හා නිවසේදීම පිළියෙළ කර ගත් ආහාර කැමට ගන්න: සැකසූ හා අතිසැකසූ (processed and ultra-processed) ආහාර සීමා කරන්න
- 14. කැම ඇසුරුම් වල ඇති ලේබල හැම විටම කියවන්න

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශ්‍රී ලාංකීය වැඩිහිටියන් සඳහා ආදර්ශ බත් පිගාන ආහාර ද්‍රව්‍යවල නියම අනුපාතයන් හා ප්‍රමාණයන් පෙන්වයි.



- 1. පිගානෙන් 1/2 ක් ධාන්‍ය සහ පිෂ්ඨමය ආහාර (උදා: තම්බපු හෝ අඬුවෙන් පාහින ලද සහල් සහ තම්බපු හෝ ව්‍යංජන ලෙස පිළියෙළ කරගත් අල /කොස්/දෙල්) විය යුතුයි. පියලි ඇට වර්ග වලින්ද සැහෙන ප්‍රමාණයක් කාබෝහයිඩ්‍රේට් ලබාදේ.
- 2. ඉතිරි භාගයෙන් 2/3 ක් එළවලු සහ පලා වර්ග විය යුතුයි.
- 3. ඉතිරිය (පිගානෙන් 1/3) ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන්ගෙන් විය යුතුයි. මෙහිදී වැඩි ප්‍රමාණයක් (2/3 ක්) ශාක ප්‍රෝටීන් ප්‍රභව ද 1/3 ක් සත්තව ප්‍රෝටීන් ප්‍රභව ද වීම වැදගත්ය.

පෝෂණ අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2021

ලිපිනය : පෝෂණ අංශය, 7 වන මහල,
මහජන සෞඛ්‍ය සංකීර්ණය, 555/5, ඇල්විට්ගල මාවත, කොළඹ 05
දුරකථනය : 0112368320/21
ෆැක්ස්: 0112368320
විද්‍යුත් තැපෑල: nutritiondivision@health.gov.lk
වෙබ් පිටුව: nutrition.health.gov.lk
ඉන්ස්ටග්‍රෑම්: [nutritiondivision_sl](https://www.instagram.com/nutritiondivision_sl)
මුහුණුපොත: www.facebook.com/NDivSL

