7 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු

Prasanna Indika

MEd (Reading)
B.Sc (sp) in Physical Education (Hons)
PGDE
Diploma in Exercise and Sports Sciences

ආහාරවල අවශ්‍යතාවය

1. ශක්තිය ලැබීමට
2. වර්ධනය වීමට
3. ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට

පෝෂකාංග/ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය)
2. ප්‍රෝටීන්
3. ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)

මහා පෝෂක

4. විටමින්
5. ඛනිජ ලවණ

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

කැලරි

ශරීරයට ලැබෙන ශක්තිය මනිනු ලබන ඒකකය ය

විවිධ පෝෂකවල ග්‍රෑම්1 කින් ලැබෙන කැලරි ප්‍රමාණය

1. කාබෝහයිඩ්‍රේට් - කැලරි 04
2. ප්‍රෝටීන් - කැලරි 04
3. මේදය - කැලරි 09

1

2

3

4

මහා පෝෂක හා ඒවායේ වැදගත්කම

1

කාබෝහයිඩ්‍රේට්

CARBOHYDRATES

2

ප්‍රෝටීන්

PROTEINS

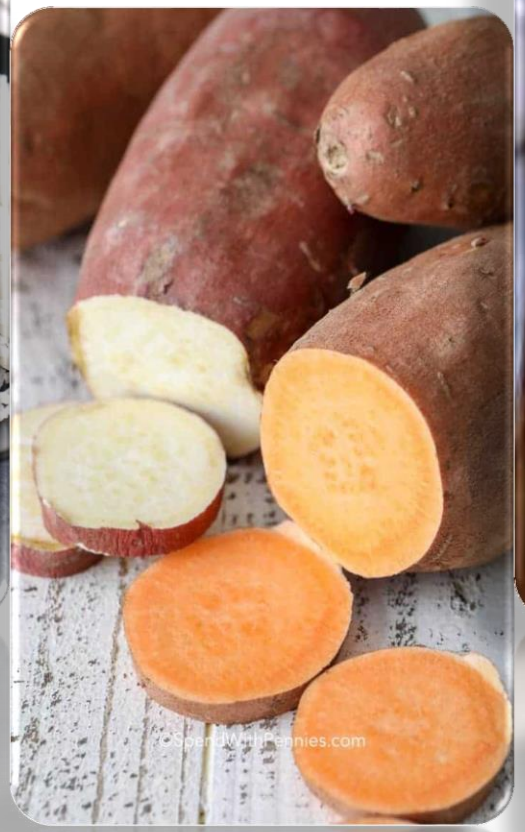
3

මේදය

FATS

කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර

බත්



බතල

පාන්

ඉඳි ආප්ප

බනිස්

පෝෂක පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්	• බත් • කොස්, දෙල් • අල වර්ග • පිටිවලින් සාදන ආහාර (පාන්, ඉඳි ආප්ප, පිට්ටු, රොටී වැනි)	• ශක්තිය ලබා දීම • රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පවත්වා ගැනීම

ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර

මස්

මාළු

බිත්තර

කඩල

මුං

පෝෂක පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
2. ප්‍රෝටීන් සත්වමය ප්‍රෝටීන්	• මස් • මාලු • බිත්තර • කරවල • හාල්මැස්සන්	• ශරීරයේ පටක වර්ධනය • අස්ථි වර්ධනය • අස්ථි හා පටක අලුත්වැඩියාව
ශාකමය ප්‍රෝටීන්	• දඹල • මුං, කව්පි • බෝංචි, සෝයා බෝංචි • කඩල	

ලිපිඩ අඩංගු ආහාර

කිරි

චීස්

පොල්තෙල්

පොල්

රටකජු

පෝෂක පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
3. ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)	• පොල් • රටකජු • යොදය සහිත කිරි • කිරි ආහාර (බටර්, චීස්) • මස් • පොල්තෙල්	• ශක්තිය ලබා දීම • මේදයේ දියවන විටමින් උරා ගැනීම

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හා ඒවායේ වැදගත්කම

4

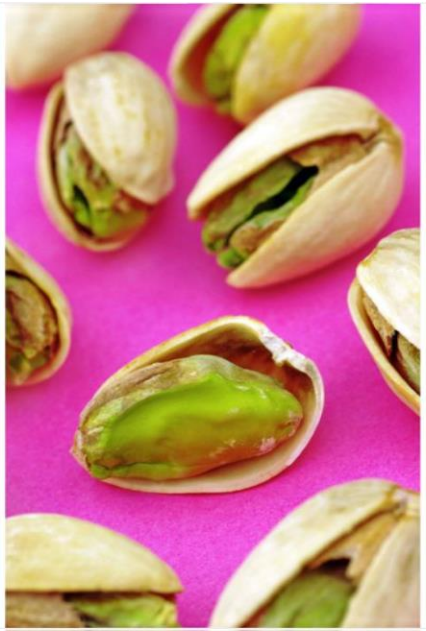
විටමින්

බනිජලවණ

5

විටමින්

- විටමින් වර්ග
  - විටමින් A
  - විටමින් B (B - 1, B - 2, B - 6, B - 12)
  - විටමින් C
  - විටමින් D
  - විටමින් E
  - විටමින් K



පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
විටමින් A	• කහ/ තද කොළ පැහැති එළවළු හා පළතුරු • සත්ව අක්මා • බිත්තර කහමදය • කිරි ආහාර	• ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීම • රාත්‍රී පෙනීම වර්ධනය • අස්ථි වර්ධනය
විටමින් B (B - 1, B - 2, B - 6, B - 12)	• නිවුඩු සහිත සහල් • බිත්තර කහමද • පීකුදු • සෝයා බෝංචි	• හෘදය, ස්නායු හා ජීර්ණ පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරීත්වයට ආධාර වීම

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
විටමින් C	• නෙල්ලි • දෙහි • දොඩම් • නාරං වැනි පළතුරු	• ප්‍රතිශක්තිකරණයට දායක වීම • පටක වර්ධනය හා අළුත්වැඩියාව
විටමින් D	• චීස් • බටර් • බිත්තර කහමද • යොදය සහිත කිරි • උදෑසන හිරු එළියෙන් ශරීරයට ලැබේ	• අස්ථි, දත් හා පටක වර්ධනය

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
විටමින් E	• පීකුදු • බිත්තර කහමද • බටර් • කොළ පැහැ එළවළු • ධාන්‍ය	• සමෙහි සෞඛ්‍යය රැක දීම
විටමින් K	• නිවිති • සෝයා බෝංචි • ගෝවා • කැරට් • බෝංචි	• රුධිරය කැටි ගැසීමට උපකාරී වේ

ඛනිජ ලවණ

- කැල්සියම්
- අයඩීන්
- යකඩ
- පොස්පරස්
- සින්ක්

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
කැල්සියම්	• කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන • පලා වර්ග • හාල්මැස්සන් • කුඩා මාලු	• දත් සහ අස්ථි වර්ධනය
අයඩීන්	• මාළු • මුහුදු ආහාර • අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු • බිත්තර • කොළ පැහැති එලවළු	• ගලගණ්ඩය ඇති වීම වැළැක්වීම • මන්ද බුද්ධික භාවය ඇති වීම වැළැක්වීම

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
යකඩ (හීම් යකඩ)	• මස්, මාළු, බිත්තර • පීකුදු • වියළි හාල්මැස්සන් • කරවල • පියලි හා රනිල බෝග	• රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීම • මතක ශක්තිය ඇති වීම
යකඩ (හීම් නොවන යකඩ)	• තද කොල පැහැති පලා වර්ග (සාරණ, තම්පලා, මුරුංගා)	

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යයන්
පොස්පරස්	• කිරි • චීස් • බිත්තර • මාළු • සෝයා	• රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීම • මතක ශක්තිය ඇති වීම
සින්ක්	• මුහුදු ආහාර • නිවිති • වට්ටක්කා ඇට • කජු • උගරු මස්	• එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය • මාංශ පේශි, අස්ථි හා සමෙහි වර්ධනය

ස්තූතියි...