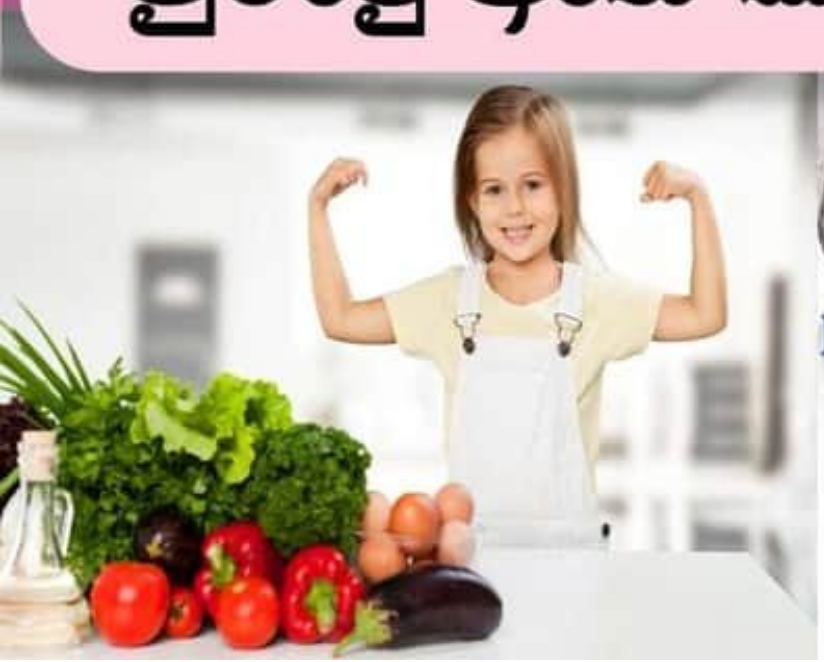
7
ශ්‍රේණිය

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

ඛනිජලවණ

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 • දඟරු මස්	• එන්සයිම ක්‍රියාකාරීත්වය • මාංශ පේශි, අස්ථි හා සමෙහි වර්ධනය

ස්තූතියි...

7
ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු ii

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

ආහාරවල අඩංගු තන්තු

- ශාකමය ආහාර මගින් ලැබෙන, ජීර්ණයට ලක් නොවන සංඝටක තන්තු නමින් හැඳින්වේ
- තන්තු අඩංගු ආහාර
  - කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය
  - පලා, පළතුරු, එළවළු
  - කජු, රටකජු වැනි ඇට වර්ග
  - කව්පි, මුං වැනි පියලි ධාන්‍ය

තන්තු ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් ලැබෙන වාසි

- මල පහ කිරීම පහසු වීම
- අන්ත්‍ර (බඩවැල්) ආශ්‍රිත පිළිකා ඇති වීම අඩු ය
- ශරීරයේ බර පාලනය කර ගත හැකි ය
- කොලෙස්ටරෝල්, මේද අම්ල, ග්ලූකෝස් වැනි කොටස් රුධිරයට උරා ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම
- උදරය පිරුණු ගතියක් දැනීම නිසා වැඩිපුර ආහාර ගැනීම අඩු වීම

ජලය

- මූලික අවශ්‍යතාවලින් එකකි
- බීමට සුදුසු ජලයේ pH අගය 6 - 6.7 අතර අගයක් වේ
- අපිරිසිදු ජලය භාවිතයෙන් පාචනය, කොළරාව, උණසන්නිපාතය, සෙංගමාලය වැනි රෝග ඇති වේ
- උණු කර නිවාගත් ජලය පානය කළ යුතු ය
- දිනකට ජලය ලීටර 1.5 - 2 අතර ප්‍රමාණයක් වත් පානය කළ යුතු ය

අපට ජලය අවශ්‍ය හේතු

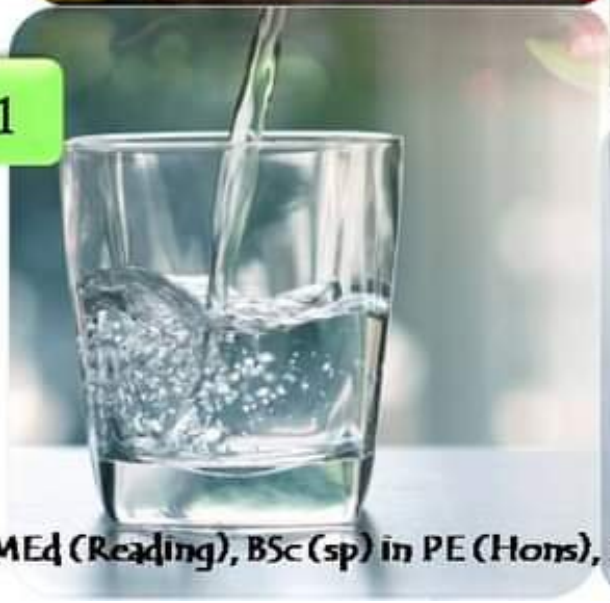
- අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට
- විජලනයෙන් වළක්වා ගැනීමට
- උෂ්ණත්වය පාලනයට
- ජීව ක්‍රියාවලීන් නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට (ජීර්ණය, බහිස්‍රාවය වැනි)

ජල තුලාතාවය

- ශරීරයට ලබා ගන්නා ජල ප්‍රමාණය හා පිට කරන ජල ප්‍රමාණය අතර සමබරතාවය ජල තුලාතාවය නම් වේ
- ශරීරයේ බර අනුව අවශ්‍ය වන ජල ප්‍රාමාණය වෙනස් වේ
- දෛනික ජල අවශ්‍යතාවය = ශරීරයේ බර / (කි.ග්‍රෑ) 30

ශරීරයට ජලය ලැබෙන ක්‍රම

1. ජලය
2. තේ, කෝපි වැනි පාන
3. තැඹිලි, කුරුම්බා
4. එළවළු හා පළතුරු

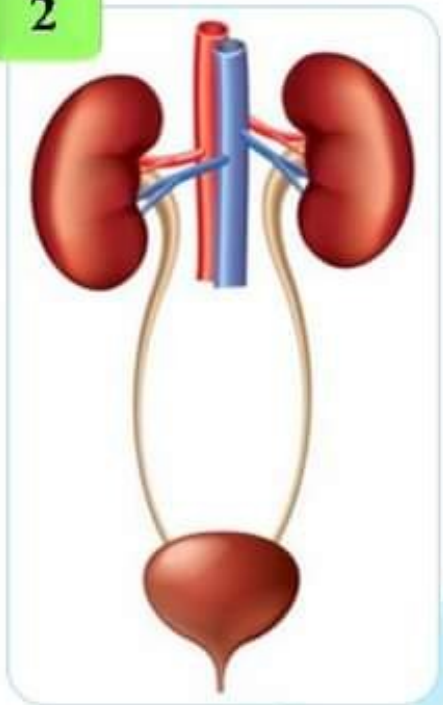


ශරීරයෙන් ජලය පිටවන ක්‍රම

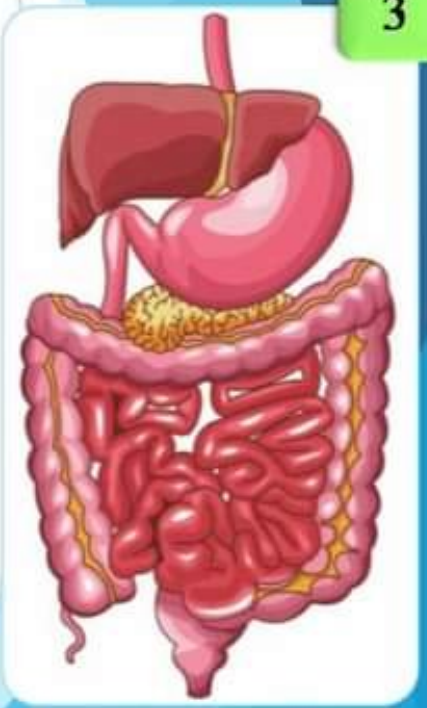
1. දහදිය
2. මුත්‍රා
3. මලපහ
4. ශ්වසනය

1

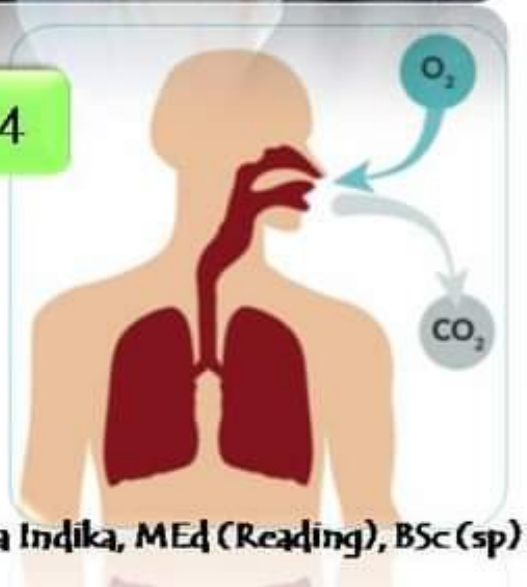
2



3

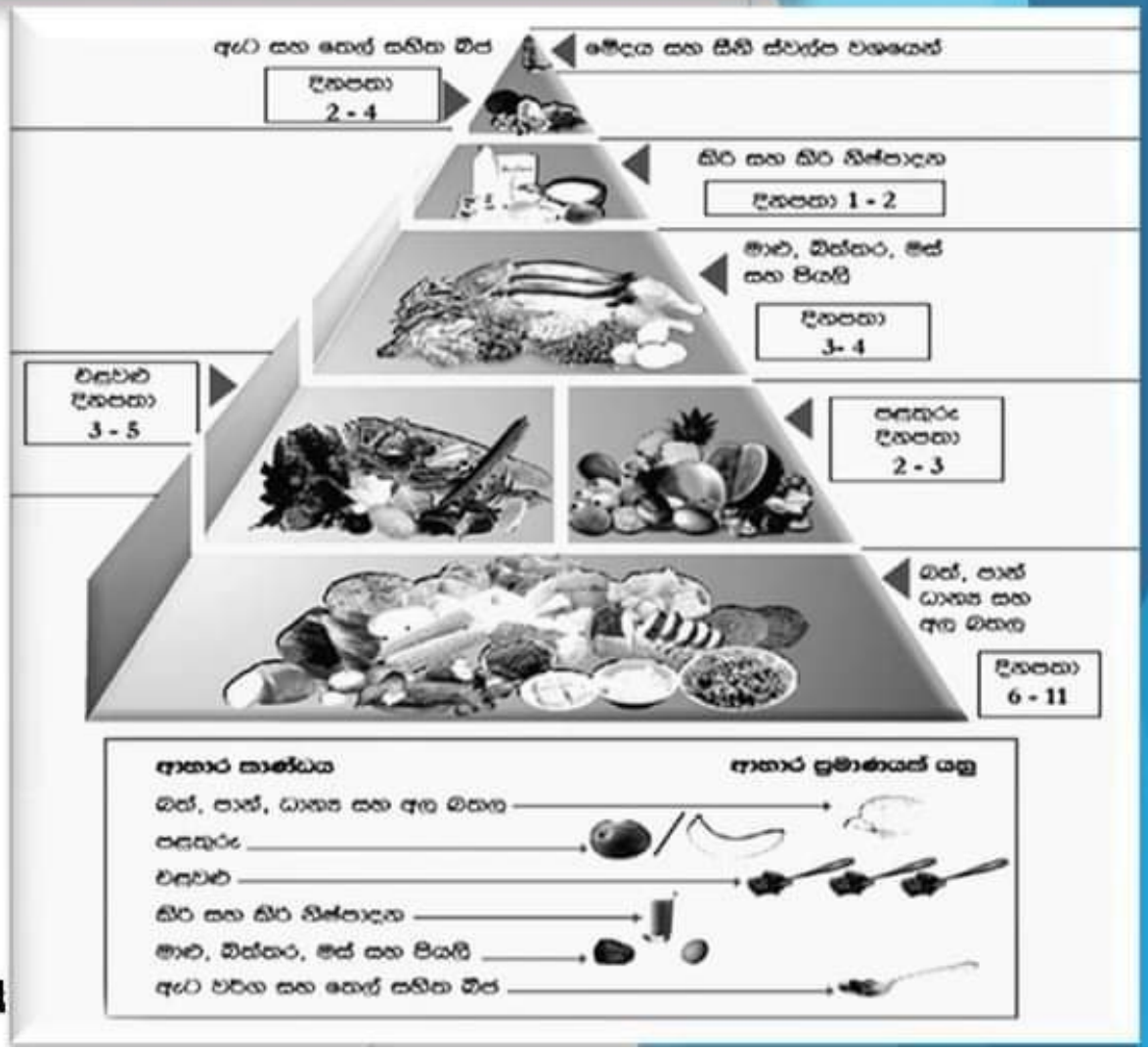


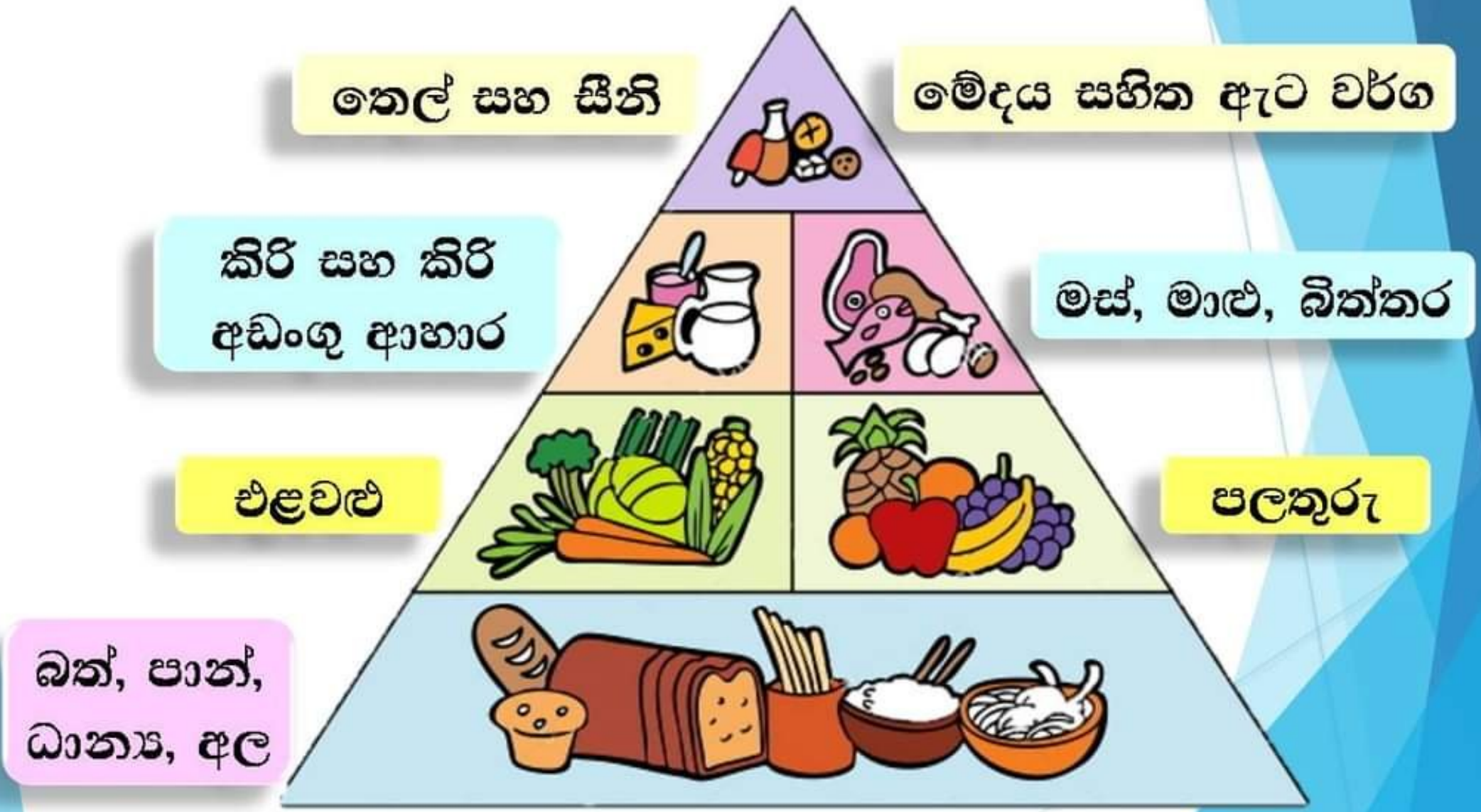
4



ආහාර පිරමීඩය

- එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දිනකට ගත යුතු ඒකක ගණන අනුපාතිකව පෙන්නුම් කර අඳින ලද රූප සටහන ආහාර පිරමීඩය නම් වේ




තෙල් සහ සීනි
මේදය සහිත ඇට වර්ග
කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර
මස්, මාළු, බිත්තර
එළවළු
පලතුරු
බත්, පාන්, ධාන්‍ය, අල

ආහාර පිරමිඩයේ අන්තර්ගත දේ පිඟානක

ආහාර පිඟාන

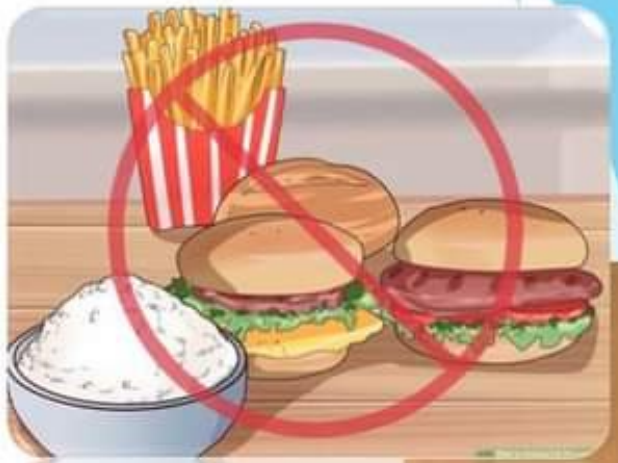
Health and PE/ Grade 7// Prasanna Indika, MEd (Reading), BSc (sp) in PE (Hons), PGDE, Dip in Ex & Sp Sciences

ආහාර වේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු

- පෝෂණ ගුණය
- පැහැය, සුවඳ හා රස
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම අනුගමනය කරමින් පිසීම
- විවිධ කාලවලට සුලභ වන ආහාර තෝරා ගැනීම

සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර

- අධික තෙල් සහිත ආහාර
- අධික සීනි සහිත ආහාර
- අධික ලුණු සහිත ආහාර
- අහිතකර රසකාරක යෙදූ ආහාර
- අහිතකර වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර
- අපිරිසිදු ආහාර



අධික සීනි, ලුණු හා තෙල් භාවිත කිරීමෙන් වැළඳෙන බෝ නොවන රෝග

ආහාරයේ තත්වය	බෝ නොවන රෝගය
• අධික තෙල්	හෘදයාබාධ/ ස්ථූලතාවය/ පිළිකා
• අධික සීනි	ස්ථූලතාවය/ දියවැඩියාව
• අධික ලුණු	අධි රුධිර පීඩනය

ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු

1. නිෂ්පාදිත දිනය
2. කල් ඉකුත් වීමේ දිනය
3. අඩංගු ද්‍රව්‍ය (රස කාරක හා වර්ණ කාරක වැනි)
4. එස්. එල්. එස්. (SLS) ලාංඡනය
5. ආහාරයේ අලුත් බව
6. සතුන් හානි නොකළ හා පළුදු නොවූ ඒවා වීම
7. පවුලේ අවශ්‍යතාවයට ගැළපෙන එකක් වීම
8. අනුභව කරන පුද්ගලයා අනුව

පාරම්පරික ආහාර

- පහත අවස්ථාවන් සඳහා පාරම්පරික ආහාර පිළියෙල කෙරේ

1. බුද්ධ පූජා
2. දේව පූජා
3. සාංඝික දාන
4. කිරිඅම්මා දාන
5. මඟුල් ගෙවල්
6. අවමඟුල්

පාරම්පරික ආහාර වර්ග

1. තැම්බුම් හොදි
2. ලුණු කැඳ
3. බැදිහාල් කැඳ
4. හත් මාලුව
5. කලවම් පලා මැල්ලුම
6. දිය බත්
7. තලප
8. මුං කිරිබත්

1. තැම්බුම් හොදි

2. ලුණු කැඳ

3. බැදිහාල් කැඳ

4. හත් මාලුව

5. කලවම් පලා මැල්ලුම

6. දිය බත්

7. තලප

8. මුං කිරිබත්

සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ ආහාර කල් තබා ගැනීම

කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රමය	කල් තබා ගත හැකි ආහාර
1. වේලීම	
• හිරු රශ්මියෙන්	මාළු, එළවළු
• ගිනි තාපයෙන්	
2. ලුණු දැමීම	කරවල, ජාඩි, ලුණුදෙහි, අඹ
3. දුම්ගැස්ස වීම	මස්, මාළු
4. ඇසිරීම	හකුරු
5. රසායනික ක්‍රම	
• විනාකිරි	අච්චාරු
• මී පැණි	මස්
• සීනි දැමීම	පලතුරු

පාරම්පරිකව පැවත එන කුළු බඩු

1. ඉඟුරු
2. උළුහාල්
3. කහ
4. කුරුඳු
5. සුදුළූණු

1

2

3

4

5

පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගැනීමේ දී අපට කළ හැකි දෑ

1. වෙළඳ දැන්වීම්වලට නොරැවටීම
2. නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම
3. නියමිත පෝෂණයෙන් යුත් ආහාර ගැනීම
4. පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර ගැනීම
5. පැකට් හා ටින් ආහාර නිසි පරිදි මිල දී ගැනීම

පැකට් කළ හා ටින් ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී සැලකිළිමත් විය යුතු කරුණු

- තැලී නොතිබීම
- පළුදු වී නොතිබීම
- වර්ණය වෙනස් නොවීම
- දින ඉකුත් නොවීම

ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගැනීම

1. ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීම
2. අපතේ යන ජලය වගාවන් සඳහා යොදා ගැනීම
3. වගාවන් සඳහා කාබනික පොහොර භාවිතය
4. ස්වභාවික පළිබෝධනාශක ක්‍රම භාවිතය

ස්තූතියි....