

# ආහාර පරිරක්ෂණය



8 ශ්‍රේණිය

 උපන් දා සිට මියෙන තුරුම අපි ආහාරවලට ප්‍රිය කරමු.

➤ අයෙක් ආහාර ගන්නේ ජීවත්වන්නට ය.

➤ තවකෙක් ජීවත් වන්නේ ආහාර ගන්නට ය.

01. අප ආහාරයට ගැනීමට සූදානම් කර ඇති බොහෝ ආහාර නැවුම්ව තබා ගත හැක්කේ දින කිහිපයක් පමණි. ඊට හේතු වන්නේ ආහාර නරක්වීමකට ලක් වන බැවිනි.

i. ආහාර ද්‍රව්‍ය නරක් වූ බව හඳුනාගත හැකි නිරීක්ෂණ මොනවා ද?



පෙළ පොත 13.1 රූපය බලන්න.

- a. **පාන් :** වර්ණය වෙනස්වීම/අලු පැහැයට හුරු කළු පාටක් ඇතිවීම, ගන්ධයක් ඇතිවීම.
- b. **ඵළකිරි :** කැටි ගැසුණ ස්වභාවයක් ඇතිවීම, ගන්ධයක් ඇතිවීම.
- c. **මස් :** වර්ණය වෙනස්වීම, ගන්ධයක් ඇතිවීම, වයනය වෙනස් වීම.
- d. **මාළු :** වර්ණය වෙනස්වීම, ගන්ධයක් ඇතිවීම, වයනය වෙනස් වීම.

- e. **ඉදුන කෙසෙල් :** වර්ණය වෙනස්වීම,කළු පාටක් ඇතිවීම, වයනය වෙනස්වීම.
  
- f. **අලුගැටපේර :** වර්ණය වෙනස්වීම,කළු පාටක් ඇතිවීම, වයනය වෙනස්වීම.
  
- g. **පැපොල් :** වර්ණය වෙනස්වීම,කළු පාටක් ඇතිවීම, වයනය වෙනස්වීම.

ii. ආහාරවල ඇති විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍යවල ඛලපෑම නිසා ආහාර ස්වභාවිකවම වෙනස්වීම්වලට ලක්වේ. මෙම වෙනස් වීම් හඳුන්වන නම කුමක් ද?

**ස්වයං විඥේෂණය**

ii. වෙළඳසැල්වල අලෙවියට ඇති බොහෝ ආහාර  
නරක් නොවී යම් කාලයක් තබා ගත හැකි ය. ඊට  
හේතු කුමක් විය හැකි ද?

- ආහාර නරක් වීමට බලපාන සාධක කෘත්‍රිමව  
පාලනය කිරීම

iii. ආහාර පරිරක්ෂණය ලෙස හඳුන්වන්නේ කුමක් ද?

- ආහාර හරක් වීමට බලපාන සාධක කෘත්‍රිමව පාලනය කර ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය



v. ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග තුනක් ලියන්න.

- ආහාරයට ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුළු වීම වැළැක්වීම
- ජලය සහ උෂ්ණත්වය වැනි සාධක පාලනය කිරීම මගින් ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අවම කිරීම
- මහා ජීවීන්ගෙන් සිදු වන හානිය වැළැක්වීම.

vi. ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා භාවිත කළ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම පහක් සඳහන් කර එසේ කල් තබා ගත හැකි ආහාර වර්ග වගුවේ දක්වන්න.

සාම්ප්‍රදායික ක්‍රමය	නිදසුන් ලෙස ආහාර වර්ග
ලුණු දැමීම	දෙනි, බිරිං, මාළු
වියලීම	වී, මිරිස්, මුං, කොස්, දෙල්, මාළු
වියලි වැලිතුළ බහා තැබීම.	දෙනි, ඉඟුරු, කොස් ඇට
දුම් ගැසීම	මස්, මාළු, ගොරකා, සියඹලා
මී පැණි තුළ බහා තැබීම.	වියළි මස්

02. වැඩි ආහාර ප්‍රමාණයක් ඉක්මණින් හා වඩාත් සාර්ථකව පරිරක්ෂණය කිරීමේ ක්‍රම හඳුනාගෙන ඇත. එවැනි ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න.

- වියළීම
- උෂ්ණත්ව පාලනය
- සාන්ද්‍රීකරණය

03. වියළීම, ආහාර පරිරක්ෂණයෙහි ලා නූතනයේ ද භාවිත වන ක්‍රමය කි.

i. ආහාර වියළීම සඳහා භාවිත වන ක්‍රම නූතන තුනක් ලියන්න.

- සූර්ය තාපයෙන් වියළීම
- උඳුනේ වියළීම
- විසිරී වියළීම



- උඳුනේ වියලීම

iii. උදුන් මගින් වියලීමට තාපය සපයා ගන්නා ආකාර තුනක් ලියන්න.

- විදුලිය

- ගෑස්

- ඛනිජ තෙල්



- විසිරි වියළීම

iv. විසිරි වියළීමෙන් සකස් කර ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යය කුමක් ද?

- කිරි පිටි



04. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වඩාත් හොඳින් වර්ධනය වන්නේ එක් එක් ක්ෂුද්‍ර ජීවියාට සුවිශේෂ වූ ප්‍රශස්ථ උෂ්ණත්වයක දී ය.

i. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට හිතකර වූ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමේ ක්‍රම දෙක සම්බන්ධයෙන් පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ක්‍රමය	පවත්වා ගන්නා උෂ්ණත්වය	නිදසුන් ලෙස ආහාර
ශීතනය	4 °C	ඵළුවළු, පලතුරු, බිත්තර, යෝගට්
අධිශීතනය	-18 °C	මස්, මාළු, අයිස්ක්‍රීම්, සොසේජස්, මීට් බෝල්ස්



i. අධිශීතනය මගින් ලැබෙන වාසියක් සඳහන් කරන්න.

- ආහාරයේ ස්වාභාවික වර්ණය, රසය, පෝෂණ ගුණය ආදිය බොහෝ දුරට ආරක්ෂා වීම

05. ආහාරය සාන්ද්‍ර කිරීමෙන් පසු ටීන් කිරීම හෝ බෝතල් තුළ ඇසිරීම සිදු කරනු ලබයි.

i. සාන්ද්‍රීකරණය මගින් ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට අහිමි වන සාධකය කුමක් ද?

- ජලය

ii. ක්ෂුද්‍ර ජීවී වර්ධනය නව දුරටත් පාලනය කිරීමට එකතු කරන ද්‍රව්‍ය කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?

- පරිරක්ෂක

iii. සාන්ද්‍රීකරණය මගින් කල් තබා ගන්නා ආහාර වර්ග තුනක් සඳහන් කරන්න.

- ජෛම්
- කෝඩියල්
- උකුතිරි

06.

ආහාර පරිරක්ෂණයේ දී ඇසුරුම් කළ  
ආහාර ද්‍රව්‍ය වලට එකතු කරන ලබන  
රසායනික ද්‍රව්‍ය ආකලන ද්‍රව්‍ය ලෙස  
හැඳින්වේ.

i. ආකලන ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් වූ පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ආකලන ද්‍රව්‍ය	නිදසුන්
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ඝන/උකු ස්වභාවය ඇති කරන ද්‍රව්‍යය</li> </ul>	පෙක්ටීන්
<ul style="list-style-type: none"> <li>• රසකාරක</li> </ul>	ග්ලූකොස් , සැකරීන්
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ප්‍රතිඔක්සිකාරක</li> </ul>	සිට්‍රික් අම්ලය, කැරොටීන්
<ul style="list-style-type: none"> <li>• පරිරක්ෂක ද්‍රව්‍ය</li> </ul>	සෝඩියම් මෙටාබයිසල්ෆේට්
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ආහාර වර්ණක</li> </ul>	රයිබොෆ්ලේවීන්, කැරොටීන්

i. ආකලන ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් වූ පහත වගුව සම්පූර්ණ කරන්න.

ආකලන ද්‍රව්‍ය	හිඳසුන්
• ඝන/උකු ස්වභාවය ඇති කරන ද්‍රව්‍යය	E 500 - 585
• රසකාරක	E 620 - 640
• ප්‍රතිඔක්සිකාරක	E 291 - 385
• පරිරක්ෂක ද්‍රව්‍ය	E 200 - 295
• ආහාර වර්ණක	E 100 - 181

06. ආහාරවලට ආකලන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.

- ලංකාවේ ආහාර ජනන මගින් නිර්දේශිත ඒවා විය යුතුය.
- නිර්දේශිත ප්‍රමාණවලින් එකතු කර තිබිය යුතුය.
- එම ආහාර කුඩා දරුවන් සඳහා සුදුසු නොවේ නම් ඒ බව සඳහන් කර තිබිය යුතුය.



08.

පරිරක්ෂණය කරන ලද ඇතැම් ආහාර කෘත්‍රවම  
ආහාරයට ගත හැකි අතර තවත් සමහර ආහාර  
ක්ෂණිකව සකස් කර ගත හැකිය.

තවත් සමහර ආහාර  
අනුභවය සඳහා පිසීම අවශ්‍ය වේ.

i. සෘජුවම ආහාරයට ගත හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර සඳහා නිදසුන් පහක් දෙන්න.

a. චට්නි

b. ජෑම්

c. කෝස්

d. පලතුරු බීම

e. බිස්කට්

f. චොක්ලට්

g. යෝගට්

ii. ක්ෂණිකව සකස් කර ගෙන ආහාරයට ගත හැකි පිරිසැකසුම් ආහාර සඳහා නිදසුන් පහක් සඳහන් කරන්න.

- a. නුඩ්ල්ස්
- b. මීට් බෝල්ස්
- c. සොසේජස්
- d. මැකරෝනි
- e. කෝඩියල්
- f. පිටිකළ පොල් කිරි
- g. රෝල්ස් / කොන්තු

iii. පිසීමෙන් පසු ආහාරයට ගත හැකි වන සේ පරිරක්ෂණය කරන ලද ආහාර පහක් නිදසුන් සඳහා නිදසුන් දෙන්න.

- a. කරවල
- b. කඩල, මුං, කවිපි
- c. පපඩම්
- d. සෝයාමිටි
- e. මස්, මාළු
- f. ඵලවල
- g. හතූ (බිම්මල්)

iv. නිවසේදී පිළියෙල කළ හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ග පහක්, නිදසුන් ලෙස දෙන්න.

a. ලුණු දෙහි

b. බිලිං

c. සියඹලා/ගොරකා

d. වැලි කොස් ඇට/අටු කොස් ඇට

e. ජෑම්

f. අටුකොස්

g. චට්නි

iv. නිවසේදී පිළියෙල කළ හැකි පරිරක්ෂිත ආහාර වර්ග පහක්, නිදසුන් ලෙස දෙන්න.

a. ලුණු දෙහි

b. බිලිං

c. සියඹලා/ගොරකා

d. වැලි කොස් ඇට/අටු කොස් ඇට

e. ජෑම්

f. අටුකොස්

g. චට්නි

09.

ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමෙන් විවිධ

ප්‍රයෝජන අත්කර ගත හැකිය.

එසේම හුදෙක් වාණිජමය ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට

උත්සාහ දැරීම හේතුවෙන්

අවාසි සහගත තත්ත්ව ද

ඇතිවේ.

i. ආහාර පරිරක්ෂණයේ වාසි පහක් සඳහන් කරන්න.

- ආහාර නරක් වීම වළක්වා ගත හැකි වීම
- එක ම ආහාර ප්‍රභවය විවිධ ආකාරයට සකසා ඇති නිසා රුචිකත්වය අනුව තෝරා ගත හැකි වීම.
- ආහාරවලට වඩාත් ආකර්ෂණීය පෙනුමක් දිය හැකි වීම.
- ඇතැම් ආහාරවල පවත්නා ස්වරූපය වෙනස් කිරීමෙන් පෝෂණ ගුණය ඉහළ නැංවීමට හැකි වීම (යෝගට්, චීස් වැනි කිරි ආහාර).
- කෘමීන් සහ වෙනත් සතුන්ගෙන් වන හානි අවම වීම



i. ආහාර පරිරක්ෂණයේ අවාසි පහක් සඳහන් කරන්න.

- ප්‍රමිතියෙන් තොර ආකලන ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම හෝ නිර්දේශිත ප්‍රමාණයට වඩා එකතු කිරීමෙන් විවිධ රෝගාබාධ ඇති වීම.
- කෘත්‍රිම රස කාරක, වර්ණක ආදී කෘත්‍රිම ආකලන ද්‍රව්‍ය නිසා එම ආහාර පරිභෝජනයෙන් ලබන රෝග සෑදීමට ඇති අවදානම වැඩි වීම.
- සැකසීමේ දී ඇතැම් විටමින් සහ වෙනත් පෝෂකවලට හානි සිදු විය හැකි වීම.
- ආහාරයෙහි ආවේණික රස, සුවඳ හා වර්ණය වෙනස් වීමේ අවදානමක් තිබීම.
- ක්ෂණික ආහාර පරිභෝජනයට හුරුවීම නිසා ස්වාභාවික ආහාරවලට ඇති රැචිකත්වය අඩු වීම.

- ❖ කෘතිම රසකාරක අඩංගු ආහාර
- ✓ දිනපතා එකම ආහාර වර්ගය ගැනීම පුරුද්දක් කර නොගන්න.
- ✓ පරිභෝජනය සීමා කර ගන්න.
- ❖ හැකි තරම් ස්වභාවික ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වන්න.

10.

ඇසුරුම් කරන ලද ආහාර මිලදී ගැනීමේදී දවටනයේ ඇති අලංකාර බව අභිබවමින් එහි සඳහන් තොරතුරු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට විද්‍යාව ඉගෙන ගන්නා සිසු දරු දැරියන් උත්සාහ කළ යුතුය.

i. ආහාර ඇසුරුම් ද්වටනයක දක්වා ඇති වැදගත් කරුණු පහක් සඳහන් කරන්න.

a. නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත් වන දිනය

b. ශුද්ධ බර/මුළු බර

c. ප්‍රමිතිය

d. නිෂ්පාදකයාගේ විස්තර (ආයතනය / රට)

e. ඇසුරුමෙහි පරිසර හිතකාමී බව / පුද්ගල හිතකාමී බව

ii. ආහාර ඇසුරුම් ද්විඵයක තිබිය හැකි පහත සඳහන් තත්ත්ව සහතික මොනවා ද?



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය



ii. ආහාර ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යයක තිබිය හැකි පහත සඳහන් තත්ත්ව සහතික මොනවා ද?



ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිති සහතික

- iii. ආහාර ඇසුරුමක් පුද්ගල හිතකාමී වීමට තිබිය යුතු ලක්ෂණ පහක් ලියන්න.
  - a. ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට ඇතුළු වීමට නොහැකි වීම.
  - b. මහා ජීවීන්ට හානි කළ නොහැකි වීම.
  - c. වාතය, ජලය, ආලෝකය වැනි බාහිර සාධක වලින් ආරක්ෂාව තිබීම.
  - d. ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බව ආරක්ෂා වීම.
  - e. ප්‍රවාහනයට මෙන්ම ගබඩා කිරීමට ද පහසු වීම.

iv. ආහාර ඇසුරුමක් පරිසර හිතකාමී වීමට තිබිය යුතු වැදගත්ම කරුණ කුමක් ද?

- ඇසුරුම පරිසරයට දැමූ විට දිරාපත් වීම.



i. පහත ආහාර ද්‍රව්‍යවල ඇසුරුම් නිරීක්ෂණය කරමින් පහත සඳහන් තොරතුරු රැස්කරන්න.

- බිස්කට්
- යෝගට්
- අයිස් ක්‍රීම්
- පැණි බීම
- චොක්ලට්
- වෙනත්

- a. වෙළඳ නාමය හා ද්‍රව්‍ය නාමය
- b. නිෂ්පාදිත දිනය හා කල් ඉකුත්වන දිනය
- c. මුළු බර/ශුද්ධ බර
- d. අඩංගු ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය
- e. අඩංගු ආකලන ද්‍රව්‍ය
- f. ඇසුරුම පුද්ගල හිතකාමීද යන බව
- g. ඇසුරුම පරිසර හිතකාමීද යන බව
- h. ප්‍රමිතියට අදාළ ව ලබා ඇති සහතික

ඔව් , දැන් මට පුළුවන් !

Yes, I Can !

- ✓ ආහාර පරිරක්ෂණය යනුවෙන් අදහස් වන දේ විස්තර කිරීමට
- ✓ ආහාර පරිරක්ෂණයේ වැදගත්කම පැහැදිලි කර දීමට
- ✓ පරිරක්ෂණය කරන ලද ආහාර වර්ග සඳහා හිදුයුත් දැක්වීමට
- ✓ ආකලන ද්‍රව්‍ය යනු මොනවාදැයි විස්තර කිරීමට
- ✓ ආහාර පරිරක්ෂණයේ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම විස්තර කිරීමට
- ✓ ආහාර පරිරක්ෂණයේ නූතන ක්‍රම විස්තර කිරීමට

- ✓ ආහාර කිහිපයක් පරිරක්ෂණය කරන ආකාර පැහැදිලි කිරීමට
- ✓ පරිරක්ෂණය කළ ආහාර භාවිතයට ගත හැකි ආකාර පැහැදිලි කිරීමට
- ✓ ආහාර ඇසුරුමක අඩංගු තොරතුරු විශ්ලේෂණය කිරීමට
- ✓ තොරතුරු විශ්ලේෂණයේ වැදගත්කම පිළිගැනීමට හා එහිදින පරිභෝජනය කළ යුතු හා නොකළ යුතු ආහාර හඳුනා ගැනීමට

# ආහාර පිරිසිදුකිරීම



**ඉදිරිපත් කිරීම**  
**ඵල්. ගාමිණී ජයසූරිය**  
**ගුරු උපදේශක (විද්‍යාව)**  
**වෛශ්/කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය**  
**ලුණුවිල.**

**සම්බන්ධීකරණය**  
**අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය - විද්‍යා ශාඛාව**