

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 10	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගනිමු
---------------	--------------------------------------	--------------------------------

ආහාර යනු මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවකි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවිපෙවෙතක් සඳහා කෙනෙකු තෝරා ගන්නා ආහාර විශාල වශයෙන් බලපෑම් ඇති කරයි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සරිලන ආහාර නොලැබෙන විට මන්දපෝෂණයන් අනවශ්‍ය කරම් අධිකව ආහාර ගන්නා විට අධිපෝෂණයන් ඇති වේ. එබැවින් ආහාර ජීවිතයේ ගුණාත්මක වර්ධනයට බාධාවක් වන බැවින් නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගෙන නිසි පෝෂණය රැක ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ.

➤ පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක වැදගත්කම

1. කායික ශක්තියෙන් දුර්වල වීම
2. මානසික ව නිරෝගී නොවීම
3. ශාරීරික ප්‍රතිශක්තිය හීන වීම
4. දීර්ඝ කාලීන රෝගාබාධ ඇති වීම
5. ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිරිහීම

➤ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ

01 මහා පෝෂක	ශරීරයට විශාල ප්‍රමාණයකින් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක ලෙස හඳුන්වයි. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, සහ මේදය මහා පෝෂක වේ.
02 ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	ක්ෂුද්‍ර පෝෂක යනු දිනපතා ඉතා සුළු ප්‍රමාණයන්ගෙන් අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වේ. විටමින් සහ ඛනිජ මේ යටතට ගැනෙන අතර මේවා ශරීරයේ ආරක්ෂාවට සහ වර්ධනයට අවශ්‍ය වේ.

➤ ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

කුපෝෂණය

ආහාරයකින් ලැබිය යුතු පෝෂක සිරුරට අවශ්‍ය ලෙසට නොලැබීම (එනම් අඩු වීම හෝ වැඩි වීම) නිසා කුපෝෂණ තත්වය ඇති වේ.

- මන්දපෝෂණය**
- මන්දපෝෂණයේ ප්‍රතිවිපාක
1. ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම සහ කාර්යයක ඵලදායී ව නිරත වීමේ හැකියාව අඩු වීම
 2. කායික වර්ධනය අඩු වීම
 3. විවිධ රෝගී තත්වයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම
 4. මතක ශක්තිය අඩු වීම
 5. අධ්‍යාපන සාධන මට්ටම අඩු වීම
 6. ගැහැණු දරුවන්ගේ අඩු පෝෂණය නිසා අඩු බර දරු උපන් ඇති වීම සහ ළදරු මරණ අනුපාතය ඉහළ යාම
 7. ආයු කාලය අඩු වීම

- අධිපෝෂණය**
1. හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව, අංශභාගය වැනි බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වීම
 2. විවිධ අස්ථි සහ සන්ධි රෝග ඇති වීම
 3. වැඩ කිරීමේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම
 4. විවිධ සමාජීය ගැටලු ඇති වීම
 5. මානසික අසහනය ඇති වීම

➤ **ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උගන්‍ව**

දෛනික ව ගනු ලබන ආහාරයේ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂකයන් පැවතීම නිසා ඇති වන තත්වයන් ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උගන්‍වන ලෙස හඳුන්වයි.

උගන්‍ව ඇති විමට හේතු	පුද්ගල පැවැත්ම කෙරෙහි බලපෑම	බලපෑම් අවම කිරීමට කළ හැකි දේ
<p>යකඩ උගන්‍ව</p> <ul style="list-style-type: none"> • යකඩ අඩංගු ආහාර නොගැනීම • යකඩ අවශෝෂණය නොවීම • වැරදි ආහාර පුරුදු • කොකු පණු ආදී අන්ත්‍රයේ ලේ ගැලීමේ රෝග • ඔසප් වීමේ දී අධික ලෙස ලේ වහනය වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • රක්තහීනතාව ඇති වීම • මතක ශක්තිය/ අවධානය යොමු කිරීම අඩු වීම • කම්මැලි ගති ඇති වීම • අඩුබර දරා උපන් ඇති වීම • ඉක්මනින් විඩාවට පත් වීම • ශරීර වර්ධනය අඩු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • යකඩ බහුල ව අඩංගු ආහාර දිනපතා භාවිත කිරීම (මස්, බිත්තර, නිවුඩ්ඩ සහිත ධාන්‍ය, කොළ පැහැති එළවළු, බෝංචි, රටකපු) • ගැබ්නී සමය වැනි යකඩ වැඩිපුර අවශ්‍ය කාලවල දී අමතර යකඩ ප්‍රභවයන් ලබා ගැනීම (යකඩ අඩංගු පරිපූරක ආහාර හෝ ඖෂධ) • ප්‍රධාන ආහාර වේලේ ගැනීමෙන් පසු ව පැය 1 - 2 අතර කාලයක් තුළ, යකඩ අවශෝෂණයට බාධා කරන තේ/ කෝපි වැනි දේ පානය නොකිරීම • යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් කිරීම (පලා සමග දෙහි, ආහාරයෙන් පසු පලතුරු ගැනීම.) • යකඩ එක් කරන ලද ආහාර තෝරා ගැනීම • රජයෙන් පාසල් ළමුන්ට ලබා දෙන යකඩ පෙති නිසි පරිදි ලබා ගැනීම
<p>විටමින් A උගන්‍ව</p> <ul style="list-style-type: none"> • ළදරුවන්ට මව්කිරි ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් ලබා නොදීම • ආහාර නිසි ලෙස ගබඩා නොකිරීම • ආහාර පිළියෙල කිරීමේ වැරදි පුරුදු • පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම • ප්‍රමාණවත් තරම් විටමින්' අඩංගු ආහාර නොගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> • තමස් අන්ධතාව • ඇසේ බිටෝ ලප ඇති වීම • ඇසේ වියලි භාවය ඇති වීම • ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා පැවතීම • සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි ශ්වසන මාර්ගයේ රෝග නිතර ඇති වීම • පාවනයට පහසුවෙන් ගොදුරු වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • විටමින් A බහුල කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු දෛනික ව ආහාරයට ගැනීම • රජයෙන් නොමිලේ ලබා දෙන විටමින්' මාත්‍රාව නිසි පරිදි ලබා ගැනීම • දරුවෙකු ඉපදී මුල් දින කිහිපය තුළ මව්කිරිවල අඩංගු කොලොස්ට්‍රම්වල විටමින්' බහුල වන අතර එම කිරි ලබා දීම කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම හා දරුවාට නිසි කාලය තුළ මව් කිරි ලබා දීම
<p>අයඩින් උගන්‍ව</p> <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර මගින් ප්‍රමාණවත් අයඩින් නොලැබීම • මුහුදු පැළෑටි වැනි ආහාර ජනප්‍රිය නොවීම • කඳුකර ප්‍රදේශවල පස සෝදා යාම නිසා අයඩින් ලැබීම අඩු වීම • අයඩින් අඩංගු ලුණු උෂ්ණත්වය වැඩි ස්ථානවල තැබීම (උදා:- ලිප අසල) 	<ul style="list-style-type: none"> • තයිරොක්සින් නිෂ්පාදනය අඩු වීම • ගලගණ්ඩය ඇති වීම • බුද්ධි සංවර්ධනයට බාධා ඇති වීම • ඉගෙනීමට මැලි බවක් දැක්වීම • උස යාම සීමා වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • අයඩින් මිශ්‍රිත ලුණු භාවිතය • මුහුදු මාළු, මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට එක් කිරීම
<p>කැල්සියම් උගන්‍ව</p>	<ul style="list-style-type: none"> • අස්ථි පහසුවෙන් බිඳීම (ඔස්ටියොපොරොසිස්) 	<ul style="list-style-type: none"> • කැල්සියම් බහුල ආහාර පරිභෝජනය කිරීම • විටමින් a අඩංගු ආහාර ගැනීම

<ul style="list-style-type: none"> ● කැල්සියම් අඩංගු ආහාර නොගැනීම ● කැල්සියම් අවශෝෂණයට බාධා කරන ආහාර වැඩිපුර ගැනීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● දත් දිරා යාම ● වර්ධන උග්‍රතාව 	<ul style="list-style-type: none"> ● කැල්සියම් අවශෝෂණය වැඩි කරන ආහාර (ලැක්ටෝස් අඩංගු ආහාර) ගැනීම
--	--	---

සින්ක් උග්‍රතාව

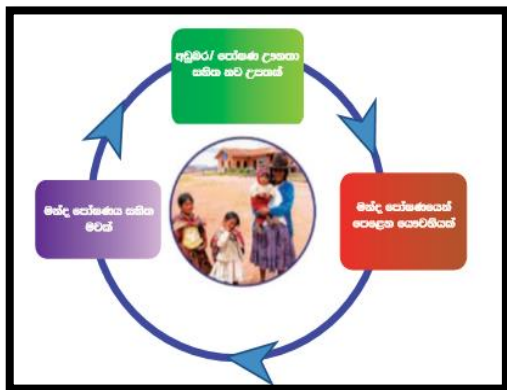
- ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කිරීම, කාබෝහයිඩ්‍රේට් දහනයට උපකාර කිරීම, සෛල වක්‍රය උත්තේජනය කිරීම (සෛල බෙදීම, වර්ධනය, නව සෛල බිහි කිරීම) ආදී වැදගත් සංසිද්ධි සඳහා සින්ක් අවශ්‍ය වේ.
- සින්ක් උග්‍රතාව නිසා රෝගවලට ගොදුරුවීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි වීම, ශරීර වර්ධනය අඩුවීම වැනි බලපෑම් ඇති වේ.
- රතු පැහැති මස් වර්ග, රටකපු, බෝංචි වැනි ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරවල ද, මුහුදු ආහාරවල ද සින්ක් වැඩිපුර අඩංගු වේ.

➤ **පෝෂණ උග්‍රතාවේ විෂම වක්‍රය**

පෝෂණ උග්‍රතාවේ විෂම වක්‍රය සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල ප්‍රධාන ගැටලුවක් බවට පත් වී තිබේ. මව මන්දපෝෂණ තත්වයෙන් පෙළීම නිසා ඇයට උපදින දරුවා බර අඩු දරුවෙකු වේ. එම දරුවා ගැහැණු දරුවෙකු නම් යෞවන වියේදී ද මිටි සහ බර අඩු වීම මගින් ඇය මාතෘත්වයට පත් වන වයස වන විට පෝෂණ උග්‍රතාවලින් පෙළේ. ඒ අනුව ළදරු කල පෝෂණ තත්වය යොවුන් විය දක්වා ම බලපාන අතර, එම යෞවනියගේ පෝෂණ තත්වය ඇයගෙන් උපදින දරුවාගේ පෝෂණ තත්වය කෙරෙහි බලපායි.

✚ **ගර්භණී කාලය තුළ මවගේ බර ප්‍රමාණවත් තරම් වැඩි නොවීමට හේතු**

1. මාතෘ මන්දපෝෂණය
2. මවට වැළඳෙන විවිධ රෝගී තත්ව (උදා: රක්තහීනතාව, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය)
3. ගර්භණී කාලය තුළ ප්‍රමාණවත් තරම් පෝෂණයක් නොලැබීම
4. ළමා හා යෞවන කාලයේ දී නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම



පෝෂණ උග්‍රතාවේ විෂම වක්‍රය

➤ පෝෂණ උග්‍රතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක

- 01 ආහාර සුරැකිතාව සහ ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
- 02 වයස
- 03 සෞඛ්‍ය තත්වය
- 04 පරිසරය
- 05 ආහාර පිළිබඳ ඇති දුර්මත සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුම්වත් නොවීම

➤ පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය දායකත්වය

තම පෝෂණ තත්වය ගැන දැන සිටීම හා නිසි පෝෂණය ඇති කර ගැනීමට කටයුතු කිරීම, නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම, වෙළඳ දන්වීම්වලට නොරැඳී නිවැරදි ව තේරුම් ගෙන ආහාර තෝරා ගැනීම ආදිය මගින් පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයන්ට දායක විය හැකි ය. පහත දැක්වෙන්නේ ඒ සඳහා සෘජුව ම දායක විය හැකි ආකාර කිහිපයකි.

- 1. පෝෂණයට අදාළ නිපුණතා සංවර්ධනය
- 2. ආහාර පරිභෝජනයට අදාළ ව ගෙවත්ත සැකසීම
- 3. දේශීය ස්වාභාවික ආහාර භාවිතය


➤ ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය

පුරාණයේ පටන් අද දක්වා ම ශ්‍රී ලංකිකයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය වී ඇත්තේ බත් ය. බත් පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විවිධ වර්ගවල සහල් යොදා ගත් බව පොත පතෙහි සඳහන් වේ. ඒවා අතර ඇල් සහල්, සුවඳුල්, හීනටි හාල් ආදිය වේ. මීට අමතර ව විශාල වශයෙන් ධාන්‍ය සහ ධාන්‍යවලින් නිෂ්පාදිත ආහාර වර්ග ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනු ලැබී ය. කුරක්කන්, අමු, මෙතේරි වැනි පෝෂ්‍යදායී ධාන්‍ය ජනප්‍රිය ව පැවතුණි.

සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීමේ මූලික අවධානය සහිත ව ප්‍රධාන ආහාර වේල් පිළියෙල විය. උදාහරණ ලෙස හත් මාලුව, මුං කිරිබත්, කලවම් පලා මැල්ලුම දැක්විය හැකි ය. එමෙන් ම සමබල ආහාර වේලක් ඇති කර ගැනීමට විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු එළවළු වර්ග කිහිපයක් සහ පලා වර්ගයක් එක් කර ගැනීමට පැරැණිතෝ පුරුදු ව සිටියහ.

සාරාංශය

ශ්‍රී ලංකාවේ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක නිසි ලෙස නොලැබීම නිසා ඇති වන පෝෂණ ගැටලු දැකිය හැකි ය. මෙම තත්වයන් පුද්ගලයෙකුගේ යහපැවැත්ම කෙරෙහි අහිතකර බලපෑම් ඇති කරන අතර එය පොදුවේ රටේ ආර්ථිකයට ද බලපායි. පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක හඳුනා ගැනීමෙන්, ඒවා වළක්වා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම මගින් පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගත හැකි ය. ඒ සඳහා ශිෂ්‍ය දායකත්වය ලබා දීමේ දී ශිෂ්‍යයින් තුළ ඇති දැනුම සහ ආකල්ප වැදගත් වේ. පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා නැවුම් එළවළු සහ පලතුරු තම ගෙවත්තේ ම වගා කර ගැනීම සහ දේශීය ආහාර භාවිතයට හුරු වීම මගින් බොහෝ පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගත හැකි ය. ආහාරවේල සකසා ගැනීමේ දී විවිධ පුද්ගල අවශ්‍යතා කෙරෙහි ද විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් විය යුතු අතර ආහාර හා බැඳුණු දුර්මත ඉවත ලීමෙන් මනා පෝෂණ තත්වයක් ගොඩ නගා ගත හැකි ය.

 සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

- 01 ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කොටස් කීයද කෙටියෙන් හඳුන්වන්න
- 02 කුපෝෂණ තත්වය යනු කුමක්ද ?
03. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුල ව දැකිය හැකි ප්‍රධාන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක උග්‍රතා රෝග දෙකක් නම් කරන්න.
04. පෝෂණ උග්‍රතාවන් කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් නම් කරන්න.
- 05 මන්දපෝෂණ තත්වය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න
06. මන්දපෝෂණයේ අහිතකර බලපෑම් තුනක් ලියා දක්වන්න
- 07 අධිපෝෂණය යනු කුමක්ද?
- 08 අධිපෝෂණ තත්වයේ අහිතකර බලපෑම් 04ක් ලියා දක්වන්න.
- 09 විටමින් A උග්‍රතාව ඇති වීමට හේතු මොනවාද?
- 10 විටමින් A උග්‍රතාවය අවම කිරීමට කළ හැකි දේ මොනවාද ?
- 11 අයඩින් උග්‍රතාව ඇති වීමට හේතු මොනවාද ?
- 12 අයඩින් උග්‍රතාවය අවම කිරීමට කළ හැකි දේ මොනවාද ?
- 13 කැල්සියම් උග්‍රතාවය අවම කිරීමට කළ හැකි දේ මොනවාද ?
14. කැල්සියම් උග්‍රතාව අවම කර ගැනීමට කළ හැකි දේ මොනවාද ?
- 15 “ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර සංස්කෘතිය” යන මාතෘකාව යටතේ කෙටි ලිපියක් සකසන්න
- 16 පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට ශිෂ්‍ය ලෙස ඔබේ දායකත්වය කෙසේ විය යුතුද ?
- 17 ගර්භණී කාලය තුළ මවට පෝෂණය මෙන්ම ආදරය රැකවරණයද අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකි. පැහැදිලි කරන්න
- 18 පෝෂණ උග්‍රතාවේ විෂම වක්‍රය ඇද පැහැදිලි කරන්න
- 19 පෝෂණ ගැටලු අවම කර ගැනීමට පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි වැඩසටහන් කිහිපයක් ලියා දක්වන්න
- 20 ක්ෂණික ආහාර ගැනීමෙන් සිදුවන අවාසි මොනවාද ?