සවියෙන් පෙරට - අපි එකට
e ඉගෙනුම් පාසල
හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

ශ්‍රේණිය	විෂයය	වාරය	පාඩම / නිපුණතාවය
11	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	3 වාරය	ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

සැකසුම - ජේ.ජී.ඩී.පී.ජම්බුරේගොඩ
බප/හො/විද්‍යාලෝක මහා විද්‍යාලය, පරගස්තොට

අධීක්ෂණය - ආර්.පී.අයිරාංගනී මිය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා උපදේශක

ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

9 වන පාඩම

ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දක්නට ලැබෙන පෝෂණ ගැටළු

- ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය
- අයඩින් ඌනතාව
- යකඩ ඌනතාව
- විටමින් A ඌනතාව
- අඩු බර දරු උපත්
- අධි පෝෂණය (බර වැඩි වීම/ තරබාරු බව)

පෝෂණ ගැටළු වලට සුලභව ගොදුරුවන පුද්ගලයන්

- මුල් ළමා විය දරුවන්
- නව යොවුන්විය දරුවන්
- ගර්භනී මවුවරුන්
- කිරිදෙන මවුවරින්

ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය

- ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය යනු ශරීරයට අවශ්‍ය වන පෝෂක ප්‍රමාණවත් ලෙස දිගු කලක් තුල නොලැබීයාම නිසා ඇතිවන ඌනතාවයකි.

ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණයට බලපාන හේතු

- අයහපත් ආර්ථික තත්වය
- නුගත්කම
- නොසැලකිලිමත් බව
- යහපත් සෞඛ්‍යය පුරුදු අනුගමනය නොකිරීම

ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්ද පෝෂණයේ රෝග ලක්ෂණ

- මිටි බව - වයසට සරිලන උස නොමැතිවීම
- ක්ෂය වීම - උසට සරිලන බර නොමැති වීම

උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණ තත්ත්ව පෙන්නුම් කරන රෝග තත්ත්ව

- ක්වොෂියෝකොර්
- මැරැස්මස්

ක්වොෂියෝකොර් රෝගය

- පිෂ්ටමය ආහාර ප්‍රමාණවත්ව ලැබුන ද එම ආහාරවල සිරුරට අවශ්‍ය වන ප්‍රෝටීන් ඌන වීමෙන් මෙම තත්ත්වය ඇතිවේ.

රෝග ලක්ෂණ

- අත්පා උදරය යන ස්ථාන වල ඉදිමුම
- උදාසීන ස්වභාවය
- අසාදන තත්වයන් ඇතිවීම
- හිසකෙස් තඹ පැහැති වීම

මැරැස්මස් රෝගය

- ආහාර වල සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දීර්ඝ කාලීනව අඩුවෙන් ලැබීම නිසා මෙම රෝගය සෑදේ.

මැරැස්මස් රෝගයේ ලක්ෂණ

- සම රැලි වැටීම
- නොරිස්සුම් ගතිය
- හිස කෙස් අඩු බව
- උදාසීන ස්වභාවය

ප්‍රෝටීන ශක්ති මන්දපෝෂණය වැළක්වීමට ගත යුතු පියවර

- ළදරුවන්ට මුල් මාස 6 වනතුරු අනිවාර්යෙන් මව් කිරි පමණක් ලබා දීම
- ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බැවින් යුත් අතිරේක ආහාර සැපයීම.
- පෝෂණය පිලිබඳ මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.
- ජීවන මට්ටම ඉහළ නැංවීම.

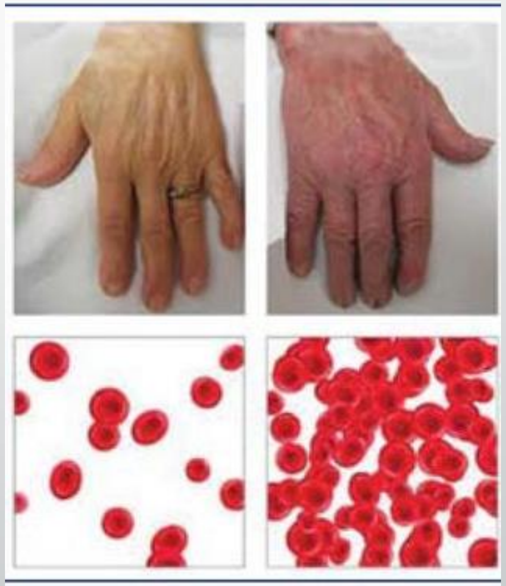
යකඩ ඌනතාව

- යකඩ ඌනතාවය නිසා නිරක්තය ඇති වේ.
- නිරක්තය ආකාර දෙකකි.

1. පෝෂණමය නිරක්තය
2. පෝෂණමය නොවන නිරක්තය

පෝෂණමය නිරක්තය ඇතිවීමට බලපාන හේතු

- යකඩ ඌනතාව
- විටමින් B12 ඌනතාව
- ෆෝලික් අම්ල ඌනතාවය
- විටමින් C ඌනතාව



නිරක්තයේ රෝග ලක්ෂණ

- අලස බව
- ඉක්මනින් විඩාවට පත්වීම
- වර්ධනය හීන වීම
- අඩු බර දරු උපත් ඇතිවීම
- පහසුවෙන් ලෙඩ රෝග ඇති වීම.

නිරක්තිය වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර

- සත්ත්වමය ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
- විටමින් C අඩංගු එළවලු හා පළතුරු අනුභවය
- තන්තුමය ආහාර භාවිතය
- ආහාර වේලකට පසු කැෆේන්(තේ හෝ කොෆී) අඩංගු ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකීම.

අයඩීන් ඌනතාව

- ශ්‍රී ලංකාවේ කඳුකර ප්‍රදේශවල පස සෝදපාලුවට ලක්වීම නිසා මෙම ඛනිජය පසෙන් ඉවත්ව යාම හේතුවෙන් කඳුකරයේ ජනතාව අතර අයඩින් ඌනතාව බහුලව දක්නට ලැබේ.
- ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට තයිරොක්සින් නිපදවාගත නොහැකි වීමෙන් හයිපොතයිරෝයිඩතාව නම් තත්ත්වය ඇතිවේ.

තයිරොක්සින් ඌනතාවය නිසා ඇතිවන බලපෑම්

- කලලය - ගබ්සා වීම
  මළ දරු උපත්
  මොළයට හානි වීම
- නව ජන්ම - නව ජන්ම ගලගණ්ඩය
  මොළයට හානි වීම
- ළමා / යෞවන - බුද්ධි මට්ටම අඩු වීම
  ගලගණ්ඩය
- වැඩිහිටි - උදාසීනත්වය
  - මානසික ක්‍රියාකාරකම්වල පසුබිම

අයඩින් ඌනතාව වළක්වා ගැනීම

- කුඩා මුහුදු මාළු, කවච මාළු හා මුහුදු පැළෑටි ආහාරයට ගැනීම
- මුහුද ආසන්නයේ වැඩෙන කොළ එළවළු බහුලව ආහාරයට ගැනීම.
- ආහාර වලට ලුණු එකතු කිරීමේදී නොසෝදා පාවිච්චි කිරීම.

විටමින් A ඌනතාව

- විටමින් A ඌනතාවයට බලපාන හේතු
  - ළදරුවන් සඳහා ප්‍රමාණවත් කාලයක් වසර දෙකක් මවුකිරි ලබා නොදීම
  - විටමින් A අඩංගු ආහාර ප්‍රමාණවත්ව ලබා නොගැනීම නිසා
  - පණු ආසාදන නිතර නිතර පැවතීම නිසා

විටමින් A ඌනතාව නිසා ඇතිවන අහිතකර තත්ත්ව

- ඇසෙහි අපිච්ඡද පටක වියලි කොරපතු සෑදීම
- ඇස් කැසීම
- ආලෝකය දෙස බැලීමට අපහසු වීම

විටමින් A ඌනතාවය වලක්වා ගැනීම

- කිරි, බටර්, මාළු වැනි සත්ත්ව ආහාර, කහ පැහැති හා තද කොළ පැහැති අලුත් එළවලු හා පළතුරු දිනපතා ආහාරයට ගැනීම.
- විටමින් A අධි මාත්‍රාව මාස 6 කටවරක් නිසි පරිදි ලබා දීම.

අඩු බර දරු උපත්

- ශ්‍රී ලාංකික දරුවකුගේ උපත් බර කිලෝ ග්‍රෑම් 2.5 ට වඩා අඩු වූ විට එය අඩු බර දරු උපතක් ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

- අඩු බර දරු උපත් ඇති වීමට හේතු

○ ජානමය හේතු

○ මව ගර්භනී වීමට පෙර හා ගර්භනී කාලය තුළ අවශ්‍ය විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ප්‍රමාණාත්මකව නොලැබීම

○ මවගේ උස හා බර අඩු වීම.

අඩු උපත් බර සහිත දරුවකු තුල දැකිය හැකි ලක්ෂණ

- සමෙහි වියළි බව
- සම රැළි වැටීම
- සම රෝම වලින් වැසී තිබීම.
- සිහින් සිරුරක් දැරීම

අඩු බර දරු උපත් වළක්වා ගැනීමට

- ළමා වියේ සිටම ගැහැණු දරුවන්ගේ පෝෂණ තත්ත්වය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම .
- නිසි ලෙස ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වා ගැනීම .
- ගර්භනී සමය තුළ නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම වැදගත් වේ.

අධි පෝෂණය

- පරිභෝජනයට ගන්නා පෝෂකයන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩි වීම හේතුවෙන් අධි පෝෂණය ඇතිවේ .
- යොවුන් වියේ ගැහැණු දරුවන් 5% ක් ද ,පිරිමි දරුවන් 4% ක් ද අධි පෝෂණ තත්ත්වයට ලක්වී ඇත.
- මේදය හා පිෂ්ඨය දෛනිකව වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාර මගින් ලබා ගැනීමත් , ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු වීමත් , වැරදි ආහාර පුරුදුවලට පුරුදු වීමත් නිසා අධි පෝෂණය ඇතිවේ.

- අධි පෝෂණය නිසා අධි බර හා ස්ථුලතාවය ඇතිවේ.
- අධි බර - BMI -23.5 ට වඩා වැඩි වීම

  -උසට සරිලන බරට වඩා බර වැඩි වීම මෙහිදී දැකිය හැක.
- ස්ථුලතාවය -BMI -30.0 ට වඩා වැඩි වීම.

  -උසට සරිලන බරට වඩා බර බොහෝ සෙයින් වැඩි වීම.

- පුද්ගලයකුගේ උසට සරිලන බර තීරණය කරන මිනුම් දණ්ඩ BMI හෙවත් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයයි.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය තීරණය කිරීමට පුද්ගලයකුගේ බර (kg) ඔහුගේ උසෙහි වර්ගයෙන් (m^2) බෙදිය යුතුවේ.
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = බර (kg) /උස(m^2)
- දියවැඩියාව, හර්ද රෝග ,රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම ස්ථුලතාවය නිසා ඇති විය හැකි සංකූලතා වේ.

$$BMI = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height (m)}^2}$$

අධි පෝෂණය වලක්වා ගැනීමට,

- BMI අගය 18.5 -24.9 අතර පවත්වා ගැනීම.
- බර අඩු කර ගැනීමේ ඉලක්කය සතියකට දළ වශයෙන් 0.5 – 01 kg දක්වා පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

සැකසුම:- J.G.D.P. ජම්බුරේගොඩ

බප/හො/ පරගස්තොට විද්‍යාලෝක මහා විද්‍යාලය

අධීක්ෂක :ආර්.පී.අයිරාංගනී මිය , ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා උපදේශක

ශ්‍රේණිය	විෂය	වාරය	පාඩම/නිපුණතාව
11	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	3 වාරය	ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

පහත සදහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

1. ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු නම් කරන්න.

2. වර්තමානයේ පවත්නා පෝෂණ ගරටලු මොනවාද?

3. මෙම පෝෂණ ගැටලුවලට ඉලක්ක වන කාණ්ඩය කුමක්ද?

4. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය වැළැක්වීමට ගතහැකි පියවර මොනවාද?

5. ස්ථුලතාවය නිසා ඇති විය හැකි සංකූලතා මොනවාද?

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

සැකසුමඃ- J.G.D.P. ජම්බුරේගොඩ

බප/හො/ පරගස්තොට විද්‍යාලෝක මහා විද්‍යාලය

අධීක්ෂක :ආර්.පී.අයිරාංගනී මිය , ගෘහ ආර්ථික විද්‍යා උපදේශක

ශ්‍රේණිය	විෂය	වාරය	පාඩම/නිපුණතාව
11	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	3 වාරය	ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු

පිළිතුරු

1. ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය

අයඩින් ඌනතාව

යකඩ ඌනතාව

විටමින් ඌනතාව

2. අඩු බර දරු උපත්

අධිපෝෂණ(බර වැඩි බව/ තරබාරු බව)

3. මුල් ළමාවිය දරුවන්

නව යොවුන් විය

ගර්භනී අවධිය

ක්ෂිරණ අවධිය

4. ළදරුවන්ට මුල් මාස 06 වන තුරු අනිවාර්යෙන් මව්කිරි පමණක් ලබා දීම.

ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවින් යුත් අතිරේක ආහාර සැපයීම.

පෝෂණය පිළිබඳව මහජනතාව දැනුවත් කිරීම.

ජීවන මට්ටම ඉහළ නැංවීම.

5. දියවැඩියාව

හෘද රෝග

රුධිර කොලොස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම

සමහර පිළිකා

දෙපාවල නහර ගැට ගැසීම