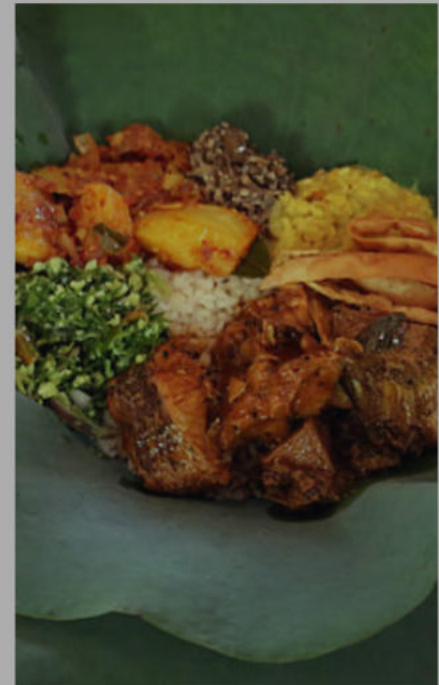




ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වූ ආහාර මාර්ගෝපදේශ පිළිබඳ ප්‍රවෘත්ති ආධාරකය



පෝෂණ අංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

මෙම පුහුණු ආධාරකය “Scaling Up Nutrition People’s Forum” සිවිල්
සමාජ සන්ධානයේ දායකත්වයෙන් නිර්මාණය කර මුද්‍රණය කරන ලදී



**Scaling up Nutrition
People’s Forum**

Civil Society Alliance – Sri Lanka

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශ්‍රී ලාංකික වැඩිහිටියන් සඳහා ආදර්ශ බත් පිඟාන.

- පිඟානෙන් අඩක් ධාන්‍ය වර්ග සහ පිෂ්ඨය සහිත ආහාර (උදා. තම්බන ලද හෝ අඩුවෙන් පාහින ලද බත් සහ තැම්බූ හෝ ව්‍යංජන ලෙස සකස් කළ කොස්/දෙල් මනාප අනුව) බෙදා ගන්න. පියළි ඇට වර්ග වලින් ද කාර්බෝහයිඩ්‍රේට් යම් ප්‍රමාණයක් ලබා දේ.
- පිඟානේ අනෙක් භාගයෙන් 2/3 කට අවම වශයෙන් එළවළු 2 ක් සහ පලා වර්ගයක් බෙදා ගන්න.
- පිඟානේ ඉතිරි කොටස (අනෙක් භාගයෙන් 1/3) ප්‍රෝටීන් ආහාර ප්‍රභවයන්ගෙන් පුරවන්න. එයින් 2/3 ක් ශාක ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන්ගෙන් සහ 1/3 ක් සත්ත්ව ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන්ගෙන් ලබා ගන්න.



වර්ණවත් හා විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර
නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනපතා ගන්න.



දේදුනු පාරිච්ඡේද වර්ණවත් වූ, විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර දිනපතා ගන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 01

- දිනපතා නිවැරදි ප්‍රමාණයන්ගෙන් ගත යුතු ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර වලින් සමන්විත සමබල ආහාර වේලක් සෑම දිනකම ලබා ගන්න.
- සමබල ආහාර වේලක් මගින් අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා දේ.
- නිවැරදි ප්‍රමාණ වලින්, දිනපතා ආහාරයට ගැනීම සඳහා නිර්දේශිත ආහාර කාණ්ඩ වන්නේ;
 1. ධාන්‍ය සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන (තම්බන ලද හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය)
 2. එළවළු සහ පලා වර්ග
 3. පියළි ඇට වර්ග
 4. මාළු/ මුහුදු ආහාර (උදා: ඉස්සන්, දැල්ලන් වැනි) කරවල/ කුකුළු මස් සහ අනෙක් මස් වර්ග (තෙල් කොටස් ඉවත් කල)/ බිත්තර (මේවායින් එක් වර්ගයක් හෝ කීපයක් දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගත හැකිය.)
 5. පලතුරු
 6. තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග
- පිෂ්ඨය සහිත ආහාර, නැවුම් දියර කිරි සහ එහි මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන, තෙල් හා මේද වර්ග වලින් දිනපතා ආහාරයට විවිධත්වයක් එක් කල හැකි බැවින්, ඒවා තම මනාපය අනුව නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් නොඉක්මවන ලෙස, සතිය පුරා ආහාරයට එක් කර ගත හැක.
- ශරීරයේ මනා ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා උපකාරී වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වල එකතුවක් සෑම ආහාර වර්ගයකම අඩංගු වේ.
- ආහාර වල ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වන්නේ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, ඛනිජ ලවණ, විටමින් සහ ජලය වේ.
- සෑම ආහාර කාණ්ඩයකින්ම විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර සතිය පුරා තෝරා ගන්න.
- විවිධ රසයෙන්, වයනයෙන් සහ වර්ණවලින් යුත් ස්වාභාවික ආහාර මගින් රසය, පෝෂණ ගුණය සහ ආහාර රුචිය වැඩි කරයි.
- පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් සහිත කෙටි ආහාර තෝරා ගැනීමට ඔබ නුවණැති විය යුතුයි.
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතර අවම වශයෙන් පැය 2-3 අතර කාල පරතරයක් සහිතව කෙටි ආහාර ගැනීම සුදුසුය.
- සැකසූ/ අති සැකසූ/ ක්ෂණික කෙටි ආහාර ගැනීමෙන් හැකිතරම් වළකින්න. ඒවායේ සීනි, ලුණු, මේදය සහ කෘතීම රසායනික ද්‍රව්‍ය (උදා: වර්ණක, කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය, රසකාරක) අධිකව අඩංගු වේ.

පාහින ලද ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන වෙනුවට තම්බපු හෝ නිවුඩු සහිත සහල් ඇතුළු කුරැට්ට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.



පාහින ලද සහල් වෙනුවට තම්බපු හෝ නිවුඩු සහිත සහල් කෑමට ගන්න.
කුරැට්ට සහිත ධාන්‍ය හා නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

- කුරුටු සහිත ධාන්‍ය වර්ග සහ ඒවායේ නිෂ්පාදන පෝෂ්‍යදායී හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න බැවින් ඒවා වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.
- පාහින විටදී ධාන්‍ය වර්ග වල සමහර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉවත් වේ.
- හැකි සෑම විටම කුරුටු සහිත ධාන්‍ය වර්ග ආහාර වේලට එක් කරගන්න.
- සුදු පාන් හා සුද්ධ කල තිරිඟු පිටි නිෂ්පාදන අඩුවෙන් කෑමට ගන්න.
- සහල් තැම්බීමේදී, ජලයේ දියවන විටමින්, ඇටයේ පිටත සිට ඇතුළු කොටසට ගමන් කරයි.
- තම්බපු සහල් වල අඩංගු පිෂ්ඨය, සෙමින් අවශෝෂණය වන අතර, ඒ මගින් රුධිරයේ සීනි මට්ටම වැඩි වීම නියත වේගයකින්, සෙමින් සිදු වේ.
- සියළු ධාන්‍ය සහ පිෂ්ඨය සහිත ආහාර පිඟානෙන් භාගයකට වඩා ටිකක් අඩුවෙන් බෙදාගන්න.
- ආහාරයට ගත යුතු ධාන්‍ය වර්ග සහ පිෂ්ඨමය ආහාර ප්‍රමාණයන් රඳා පවතින්නේ, වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, ක්‍රියාශීලී මට්ටම, ගර්භනී හා කිරි දෙන අවධි මතයි.
- බත් සමඟ වෙනත් පිෂ්ඨමය ආහාර ගන්නවා නම් බත් ප්‍රමාණය සමානුපාතිකව අඩු කරන්න.
- දිනකට නිර්දේශිත මුළු පිෂ්ඨ ප්‍රමාණය, ප්‍රධාන ආහාර වේලේ තුන අතරේ බෙදී යන ලෙස ගන්න.

දිනකට අවම වශයෙන්
එළවළු වර්ග 2 ක්, පලා වර්ගයක් සහ
පලතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න.



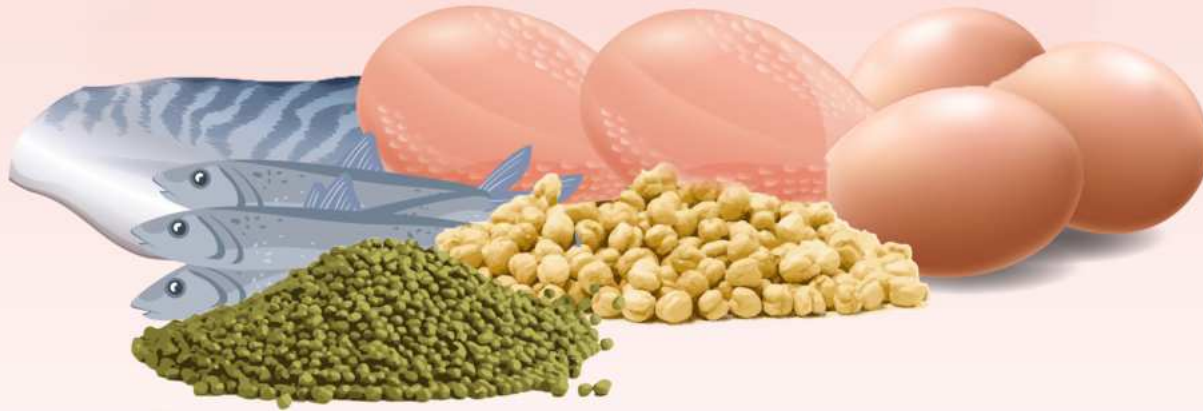
සෑම දවසකම එළවළු හා පලතුරු වර්ග 5ක් කෑමට ගන්න.
දවසකට එළවළු වර්ග දෙකකින් මේස හැඳි හයක් හා පලා වර්ගයකින් මේස හැඳි තුනක්
සමගින් පලතුරු වර්ග 2 ක් ආහාරයට ගන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

- එළවළු සහ පලතුරු ඔබේ ආහාර වේලට විවිධත්වයක් එක් කිරීමට උපකාරී වේ.
- ඒවා විටමින්, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ ශරීරයට හිතකර ශාක රසායනික වලින් අනුන් වේ.
- ආහාරමය තන්තු, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වේ.
- එළවළු සහ පලතුරු වල කැලරි හා මේදය අඩුවෙන් අඩංගු වන අතර කොලෙස්ටරෝල් හා ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු නොවේ.
- රෝග වැළැක්වීම සහ පාලනය කිරීම සඳහා විවිධ වර්ණයන්ගෙන් හා රසයන්ගෙන් යුතු පලතුරු සහ එළවළු තෝරා ගන්න.
- සෑම විටම නැවුම් පලතුරු ඒවා ස්වාභාවිකව පවතින ආකාරයෙන් ආහාරයට ගන්න. ඒවා පලතුරු යුෂ වලට වඩා හිතකර වේ.
- වසරේ විවිධ කාලයන්හිදී සුලභව ඇති, දේශීය පලතුරු සහ එළවළු හැකි තාක් පරිභෝජනය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- නැවුම් එළවළු හෝ පලතුරු සෞඛ්‍ය සම්පන්න අතිරේක ආහාරයක් ලෙස ගත හැකිය.
- එක් පුද්ගලයෙක් විසින් දිනපතා අවම වශයෙන් එළවළු, පලා සහ පලතුරු ග්‍රෑම් 400ක් ආහාරයට ගැනීම අවශ්‍ය වේ.
- එළවළු ඉහළ උෂ්ණත්වයේ හෝ වැඩි වේලාවක් පිසීමෙන්, ඒවායේ ඇති සමහර විටමින් සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක විනාශ වේ. එබැවින් හැකි සෑම විටම සලාද ලෙස හෝ නුමාලයෙන් තම්බා ආහාරයට ගන්න.

**සෑම ආහාර වේලකටම
පියළි ඇට වර්ගයක් සමඟ, මාළු හෝ බිත්තර හෝ
තෙල් කොටස් ඉවත් කල මස් එකතු කර ගන්න.**



දිනපතා පරිප්පු, කඩල, මුං ඇට, සෝයා වැනි පියළි ඇට වර්ගයකින්
මේස හැඳි තුනක් සෑම වේලකටම ආහාරයට ගන්න.
සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියෙකුට සෑම දිනකම බිත්තරයක් ආහාරයට ගත හැක.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 04

- පියළි ඇට වර්ග, මාළු, බිත්තර සහ තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් දිනපතා ආහාරයේ ප්‍රධාන ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් වේ.
- මාංශ ජේෂී සහ පටකවල වර්ධනයට මෙන්ම අලුත්වැඩියාව සඳහා ද ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට ද ප්‍රෝටීන අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
- සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම සත්ත්ව ප්‍රෝටීන සමඟ පියළි ඇට වර්ග/ රනිල කුලයට අයත් ආහාර වර්ගයක් ධාන්‍ය සමඟ එකතු කර ගන්න.
- ඔබේ දෛනික ආහාර වේලට පියළි ඇට වර්ග සමඟ ධාන්‍ය වර්ගයක් ද එකතු කරගන්න. එමගින් අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල ලබා ගත හැක.
- පියළි ඇට වර්ග මුල් අද්දවා ගැනීමෙන් හෝ සත්ත්ව ආහාර ප්‍රභවයන් සමඟ මිශ්‍ර කර ගැනීමෙන් ඒවායේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අවශෝෂණය වැඩි කරයි.
- සත්ත්ව ආහාර වල සියළු අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලද අඩංගු වන අතර ඒවා පහසුවෙන් අවශෝෂණය වන (**high bioavailability**) ගුණාත්මක ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයන් වේ.
- විටමින් B₁₂ ස්වාභාවිකව පවතින්නේ සත්ත්ව ආහාරවල පමණි.
- හාල්මැස්සන්, සාලයා, හුරුල්ලා, කුම්බලාවා, බෝල්ලා ආදී කුඩා මාළු, කැල්සියම් මෙන්ම ඔමේගා 3 වැනි හිතකර මේද වලින් අනූන වේ.
- ළමයින් සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටියන් සියළු දෙනාටම දිනකට බිත්තරයක් ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වේ. අනෙක් අයට සතියකට බිත්තර 2-3ක් හෝ දිනපතා බිත්තර සුදු මදය ආහාරයට ගත හැකිය.
- තෙල් සහිත සහ පිරිසැකසූ මස් වෙනුවට සම හා තෙල් කොටස් ඉවත් කළ කුකුළු මස් හා අනෙකුත් මස් ආහාරයට ගන්න.

නැවුම් කිරි හෝ මුදුවන ලද
නැවුම් කිරි නිෂ්පාදන ආහාරයට ගන්න.



නැවුම් දියර කිරි බොන්න.
නැවුම් දියර කිරි වලට මුහුන් යොදා මුදවා ගත් කිරි හා යෝගට් ආහාරයට ගන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 05

- නැවුම් කිරි හෝ මුහුන් යොදා පැසවන ලද කිරි නිෂ්පාදන ආහාරයේ විවිධත්වය වැඩි කිරීමට දායක වන නමුත් දෛනික ආහාර වේලෙහි කොටසක් වීම අවශ්‍ය නොවන අතර නිර්දේශිත ප්‍රමාණයන් තුළ පුද්ගල මනාපයන් මත ඒවා ආහාරයට ගත හැකිය.
- නැවුම් කිරි මූලික වශයෙන් සමන්විත වන්නේ, ජලය (87%), කිරි මේදය (3-4%) හා ප්‍රෝටීන, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ වැනි මේද නොවන සහ ද්‍රව්‍ය (9%) වලිනි.
- නැවුම් දියර කිරි සහ එහි මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන කැල්සියම් වලින් පොහොසත් ය.
- නැවුම් කිරි හෝ එහි මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන කෝප්ප 1/2 සිට 1 දක්වා ප්‍රමාණයක් (මිලි 100-200 දක්වා) වැඩුණු, නිරෝගී පුද්ගලයකුට දිනකට ප්‍රමාණවත්ය.
- නමුත් මෙය පුද්ගලයාගේ වයස, ස්ත්‍රී/පුරුෂ භාවය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සහ කායික තත්ත්වය මත රඳා පවතී.
- කිරි පැසවීමේ ක්‍රියාවලියේදී, කිරි නිෂ්පාදනවල ප්‍රෝබයෝටික් (හිතකර බැක්ටීරියා) සහත්වය ඉහළ යයි. ඒවා බඩවැල් වල සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව තබා ගැනීමට උදව් වේ.
- නැවුම් කිරි සහ ඒවායේ මුහුන් යොදා මුදවන ලද නිෂ්පාදන (මුදවපු කිරි සහ යෝගට්) සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර වේ.
- රසකාරක, වර්ණකාරක එකතු කර සැදූ කිරි, යෝගට් හා යෝගට් පානයන් භාවිතය සීමා කරන්න. අහිතකර රසකාරක, වර්ණකාරක වැනි රසායනික ආකලන එකතු කර ඇත්දැයි දැනගැනීමට ලේබලය කියවන්න.
- බටර් සහ ගිතෙල් වල සංතෘප්ත මේදය අධික නිසා හැකි තරම් අඩුවෙන් භාවිතා කරන්න.
- පැස්ටරීකරණය හා ජීවාණුහරණය කිරීමේදී භාහිර බැක්ටීරියා විනාශ කිරීම සඳහා දියර කිරි රත් කරනු ලැබේ.
- පිටි කිරි සෑදී ඇත්තේ වියළන ලද පැස්ටරීකරණය කළ කිරිවලින් වන අතර ඒවායේ විවිධ ආහාර ආකලන ඇතුළත් විය හැක.

කපු, රටකපු, තල වැනි තෙල් සහිත ඇට
හෝ ඔෂ වර්ග අනුරක් දිනපතා
ආහාරයට ගන්න.



කපු, රටකපු වැනි ඇට හෝ තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත
ඇට වර්ග ඔබට හිතකර මේදය ලබා දෙයි.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 06

- සෑම කෙනෙකුගේම ආහාර වේලෙහි මධ්‍යස්ථ මේද ප්‍රමාණයක් තිබිය යුතු වේ.
- මේදය ශක්තිය සපයන අතර මේදයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින් (විටමින් A, D, E, K) අවශෝෂණය කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
- සංතෘප්ත මේදය වෙනුවට අසංතෘප්ත මේදය පරිභෝජනයට උත්සාහ කරන්න.
- බෝල්ලා, කුම්බලාවා, බලයා සහ කෙලවල්ලා, හුරුල්ලා ආදී තෙල් සහිත මාළු දිනපතා ආහාරයට ගන්න.
- කපු, රට කපු, කොට්ටන්, වට්ටක්කා ඇට, තල සහ අලිගැටපේර නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් දිනකට අවශ්‍ය අසංතෘප්ත මේදය ලබා ගත හැකිය.
- ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන මේද ආහාර ප්‍රභවය වනුයේ පොල්ය. එහි සංතෘප්ත මේදය බහුලව අඩංගු වේ.
- පොල් කිරි සහ පොල් තෙල් වලට වඩා කුඩාවට ගා ගත් පොල් මදය තන්තු සහිත බැවින් එය වඩාත් සුදුසුය.
- පස් දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලකට දිනකට භාවිතා කළ හැක්කේ;
 - මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පොල් ගෙඩියක භාගයකින් ගාන ලද සිහින්ව අඹරා ගත් පොල් හෝ,
 - එක් මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ පොල් ගෙඩියක කිරි හෝ,
 - එක් අයෙකුට පොල්තෙල් තේ හැඳි දෙකකට අඩු ප්‍රමාණයකි.
- පොල්තෙල් රත් කරන විට ට්‍රාන්ස් මේදය සෑදීමට ඇති ඉඩ කඩ අඩුය. එබැවින් ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා එය වඩාත් සුදුසු ය.
- තෙම්පරාදු කිරීම සඳහා තෙල් ස්වල්පයක් පමණක් භාවිතා කරන්න. ගැඹුරු තෙලේ බැඳීම සඳහා වරක් භාවිතා කළ තෙල් නැවත නැවතත් භාවිතා නොකරන්න.
- කේක්, බිස්කට්, කෙටි ආහාර, ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද අල පෙති, ක්ෂණික නුච්ලස්, බයිට් වර්ග ආදී කෙටි ආහාර (snacks) වල ට්‍රාන්ස් මේදය අඩංගු බැවින් සීමා සහිතව ගත යුතුය.

කෂමට ලුණු එකතු කර ගැනීම හා
ලුණු වැඩි කෂම ගැනීම සීමා කරන්න.



පුද්ගලයෙක් දවසකට ආහාරයට ගන්නා ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැන්දකට වඩා අඩු කරන්න.
ලුණු අධික ආහාර සීමා කරන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 07

- ලුණු වල සෝඩියම් අඩංගු ය. ආහාරවල ස්වභාවිකව ඇති සෝඩියම් මගින් දෛනික අවශ්‍යතාව සපුරන බැවින් ආහාර වලට ලුණු එකතු කිරීම සැමවිටම අවශ්‍ය නොවේ.
- අධික ලුණු භාවිතය අපේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ය.
- පිසීමේදී බත් වලට ලුණු එකතු නොකරන්න.
- කැම මේසයේ දී ආහාරයට ලුණු එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- ලුණු සහ සෝඩියම් අධික රසකාරක (උදා: MSG, සුප් කැට) වෙනුවට රම්පේ, කරපිංවා, සුදුළුණු, ඉගුරු සහ දෙහි / ලෙමන් යුෂ ඇතුළු කුළුබඩු භාවිතා කරන්න.
- අධික ලුණු සහිත, ටින් කළ හෝ සැකසූ/ අති සැකසූ ආහාර වෙනුවට නැවුම් ආහාර (උදා: මාළු හා තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස්) තෝරා ගන්න.
- කරවල, හාල්මැස්සන්, වියළි ඉස්සන් පිසීමට පෙර හොඳින් සෝදන්න. ඒවා පිසීමේදී ලුණු එකතු නොකරන්න.
- අති සැකසූ ආහාර සහ ලුණු සහිත කෙටි ආහාර පරිභෝජනය සීමා කරන්න (උදා: ලුණු දැමූ රටකපු, අල පෙති, මඤ්ඤොක්කා පෙති, සොසේජස්, මීට්බෝල්ස්, ක්ෂණික නුඩල්ස්).
- ඇසුරුම් කළ ආහාර හෝ බීම වර්ග මිලදී ගැනීමේදී සැම විටම ලේබලයේ ඇති ලුණු / සෝඩියම් අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කරන්න.
- ක්‍රමයෙන් ලුණු පරිභෝජනය අඩු කිරීමෙන් ටික කලකින් අඩු ලුණු රසයට දිව හුරු කරගත හැක.

පැණිබීම, බිස්කට්, කේක්, රසකැවිලි සහ
සීනි ආදේශක සීමා කරන්න.



කෂම සහ බීම වලට සීනි එකතු කර ගැනීම සීමා කරන්න.
දිනකදී ආහාරයට ගන්නා සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි භයකට සීමා කරන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

- ආහාරයේ ඇති ස්වාභාවික රසය භුක්ති විඳින්න: එකතු කළ සීනි පරිභෝජනය අවම කරන්න.
- සීනි වල කැලරි හැර වෙනත් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිසිවක් අඩංගු නොවේ.
- සීනි පරිභෝජනයේ දී කල්පනාකාරී වන්න: සීනි අධික ලෙස ආහාරයට ගැනීම සහ එකතු කළ සීනි සහිත ආහාර සීමා කරන්න.
- ආහාර වලින් ලැබෙන සීනි මගින් රුධිරයේ ඇති සීනි මට්ටම සිග්‍රයෙන් ඉහළ නංවයි.
- සමහර ආහාර සහ බීම වර්ග වල 'සැඟවුණු සීනි' අඩංගු වේ (උදා: බිස්කට්, වොකලට්, කේක්, රසකැවිලි, පැණි බීම, ශක්තිජනක බීම, කෝලා සහ කාබනිකෘත බීම, පැණි / සිරප්, මෝල්ට් බීම, කැරමල්, කෝන් සිරප්, සෝස්).
- සීනි සඳහා ආදේශක හෝ විකල්ප (උදා: සීනි රහිත හෝ අඩු සීනි ආදේශක, හකුරු, පැණි) බෝ නොවන රෝග (උදා: අධි බර, කරබාරුකම, ආසාදන) වලට හේතු විය හැක.
- සීනි අධික හෝ සීනි ආදේශක එක් කල කෙටි ආහාර වෙනුවට පලතුරු සහ එළවළු වැනි සෞඛ්‍ය සම්පන්න කෙටි ආහාර ගන්න.
- ක්‍රමයෙන් සීනි පරිභෝජනය අඩු කිරීමෙන් කාලයත් සමඟ අඩු සීනි ප්‍රමාණයකින් තෘප්තිමත් විය හැකිය.
- ළදරුවන්ගේ සහ කුඩා දරුවන්ගේ ආහාර වේලට සීනි /සීනි සඳහා වූ විකල්ප (උදා: හකුරු, පැණි) එකතු කිරීමෙන් වළකින්න. එමගින් අධික සීනි රසයට හුරු වීම ප්‍රමාද කල හැක.
- සීනි අන්තර්ගතය සහ සීනි ආදේශක පිලිබඳ දැන ගැනීම සඳහා ඇසුරුම් කළ ආහාර, රසකැවිලි සහ පාන වර්ගවල ලේබල කියවන්න.

**වතුර සෞඛ්‍ය සම්පන්නම පානයයි:
දෛනික පුරා විදුරු 8-10ක් (ලීටර් 1.5 - 2.0)
බොන්න.**



සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට හා ඔබේ සිරුර විජලනය වීමෙන් වලක්වා ගැනීමට දිනපතා වතුර විදුරු 8-10 ක් පානය කරන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 09

- ජලය අපගේ සිරුරේ බොහෝ වැදගත් කාර්යයන් සඳහා ප්‍රධාන මෙහෙයක් ඉටු කරයි.
- අනෙකුත් පානයන්ට වඩා ජලය වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්නයි. ජලය පිපාසය සමනය කිරීම සඳහා යෝග්‍ය කැලරි රහිත පානයක් වන අතර බොහෝවිට වියදමකින් තොරව ලබා ගත හැකිය.
- පානීය ජලය පිරිසිදු හා ආරක්ෂිත විය යුතුය. ජලය නටන උෂ්ණත්වයේ අඩුම වශයෙන් විනාඩි (5) ක් උතුරුවා ගැනීම මගින් බොහෝ විෂබීජ විනාශ වේ.
- වැඩිහිටියෙකු සඳහා දෛනික දියර අවශ්‍යතාවය පහත සමීකරණයෙන් ගණනය කළ හැකිය.

$$\text{දියර අවශ්‍යතාවය (L) = } \frac{\text{ශරීරයේ බර (kg)}}{30}$$

- උණුසුම් දේශගුණයේ දී, උණ හා පාවනය වැනි රෝග වලදී, ගර්භනී අවධියේදී, මව් කිරි ලබාදෙන කාලය තුළදී සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන විට දී ජලය පානය කිරීමේ අවශ්‍යතාවය වැඩි වේ.
- ඔබ පිටතට යන සෑම විටම, හැකි නම් වතුර බෝතලයක් රැගෙන යන්න. එසේ නොමැති නම් ඔබට විකල්ප ලෙස තැඹිලි වතුර, ඖෂධීය පාන, තේ, සීනි නොමැති නැවුම් කිරි හෝ පලතුරු යුෂ භාවිතා කළහැක.
- ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කර ඇත්නම් නම් පිපාසය නොදැනෙන අතර මුත්‍රා ලා පැහැයක් ගනී.
- ඔබ තේ හෝ කෝපි පානය කරන්නේ නම්, කිරි සහ සීනි නොමැතිව ඒවා පිළියෙල කරන්න.
- පැණි බීම යුෂ, සීනි එක් කල පලතුරු යුෂ, ශක්තිජනක පාන සහ මත්පැන් වැනි සෞඛ්‍යයට අහිතකර පාන වර්ග භාවිතයෙන් වළකින්න. ඒවායේ අධික සීනි, සීනි ආදේශක, කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය, කෘතිම වර්ණක හා රසකාරක අඩංගු වේ.
- තැඹිලි හා සමහර පලතුරු යුෂ වල පොටෑසියම් අධික බැවින් වකුගඩු රෝගීන් හා වෙනත් ඇතැම් රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙන අය, ඒවා පානය කිරීමේදී ප්‍රවේශම් විය යුතුය.

ක්‍රියාශීලී වන්න: සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි
150-300 අතර කාලයක් මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ
ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.



දිනකට පැය ½ බැගින් අඩු තරමින් සතියට දින 5 ක් වත්
මධ්‍යස්ථ තරමේ ව්‍යායාම වල යෙදෙන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 10

- ළමා කාලයේදී හා නව යොවුන් විශේෂී හුරු වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවන් බොහෝ විට ජීවිත කාලය පුරාම නොවෙනස්ව පවතී.
- සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 150-300 අතර කාලයක්, මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින් යුත් ස්වායු ව්‍යායාම වල (උදා: වේගයෙන් ඇවිදීම වැනි) නිරත වීමෙන් වඩාත් හොඳ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබේ.
- සිරුරේ සමබරතාවය හා මනා සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාමයක නිරතවන්න.
- නිතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීම අහිතකර ලෙස ශරීරයේ බර වැඩිවීම වළක්වන අතර බර අඩු කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නිරතවීම මගින් බෝ නොවන රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරන අතර, ආබාධ ඇතිවීම වැළැක්වීමට හෝ අඩු කිරීමට උපකාරී වේ.
- දිනකට දහනය කරන කැලරි ප්‍රමාණය සහ ආහාර මගින් ලබා ගන්නා කැලරි ප්‍රමාණය සමතුලිත විය යුතුය.
- පුද්ගලයෙකු සිදු කරන සියලුම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් වේ. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්, දෛනික වැඩ කටයුතු වල දී, ක්‍රීඩාවක නිරත වීමේදී, විනෝදාස්වාද කටයුතු වලදී මෙන්ම එදිනෙදා ගමන් බිමන් වලදී ද සිදු කල හැකිය.
- අවුරුදු 5 න් 17 න් අතර ළමුන් දිනකට අවම වශයෙන් මිනිත්තු 60 ක් වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.
- සෞඛ්‍යසම්පන්න ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක් (18.5 - 24.9) සහ ඉණ වට ප්‍රමාණයක් (පිරිමින් <90cm /36" සහ ගැහැණු <80cm /32") පවත්වා ගන්න.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩි කිරීමෙන් සහ ක්‍රියාශීලී නොවන හැසිරීම අඩු කිරීමෙන් සෑම කෙනෙකුටම ප්‍රතිලාභ අත් කරගත හැකිය. වාඩිවී එක තැනක රැකියා වල නිරත වන අය පැයකට වරක් නැගිට මිනිත්තු 5 ක් ඇවිදීම අවශ්‍ය වේ.

දිනකට එක දිගට පැය 7-8 ක් වත්
හින්දක් ලබා ගන්න.



දිනකට එක දිගට පැය 7-8ක් හිඳා ගැනීම, ඔබව සෞඛ්‍ය සම්පන්න කරයි.



හිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

- නින්දා, ඵලදායීතාව සහ සමස්ත ජීවන තත්ත්වය ඉහළ නංවන අතර ඉගැනීම හා මතකය වැඩි දියුණු කරයි.
- යම් පුද්ගලයෙකු අවදියෙන් සිටින විට සිරුරේ නිපද වෙන විෂ ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට නින්දා උපකාරී වේ.
- ප්‍රමාණවත් හා සුවපහසු නින්දක් නොලැබීම බෝ නොවන රෝග සඳහා අවදානම වැඩි කරයි.
- සුවපහසු නින්දක් ලබා ගැනීම සඳහා ඔබගේ දෛනික කටයුතු හා නිදා ගැනීමේ කාල සටහන නිසි ලෙස සකසා ගන්න.
- දිනපතා භාවනා කිරීම හා මනස ලිහිල් කරන ව්‍යායාම සිදු කිරීම හොඳ නින්දක් ලබා ගැනීමට උපකාරී වේ.
- නිදන කාමරය තුළ ප්‍රසන්න වටපිටාවක් ඇති කරගන්න.
- අවම වශයෙන්, නිදා ගැනීමට පැය තුනකට කලින්වත් රාත්‍රී ආහාරය ගන්න.
- අවම වශයෙන්, නිදා ගැනීමට පැයකට කලින්වත් ජංගම උපාංග/ඩිජිටල් තිර අක්‍රිය කරන්න.
- සවස් කාලයේදී මත්පැන්, දුම්වැටි හා කැෆේන් සහිත පාන වර්ග ගැනීමෙන් වලකින්න.

පිරිසිදු සහ වස විස නැති
ආරක්ෂිත ආහාර කෑමට ගන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

ආහාර මාර්ගෝපදේශ 12

- හානිකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්, රසායනික හෝ භෞතික අපවිත්‍රකාරක මගින් ආහාර නරක්වීම සිදුවන අතර ඒ මගින් ආහාර වල ගුණාත්මකභාවය පිරිහීමට ලක්වේ.
- සෙවල ගතිය, පුස්, අවපැහැය, මුඩු හෝ අප්‍රසන්න දුගඳ සහ රසය වෙනස් වීම ආහාර නරක් වීමේ සලකුණු වේ.
- ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, සැකසීමේ දී, පිසීමේ දී, පිළිගැන්වීමේ දී හා පරිභෝජනයේ දී ආහාර වල පිරිසිදු හා ආරක්ෂිතභාවය පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ.
- ආහාර තෝරා ගැනීමේදී, සෑම විටම පුස් නොමැති ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගන්න; ධාන්‍ය වර්ග, පියලි ඇට වර්ග, කිරි, කුළුබඩු, තෙල් සහිත ඇට වර්ග හා බීජ වල පුස් (දිලිර) මගින් ස්වභාවිකව නිපදවන ඇෆ්ලාටොක්සින් නම් විෂ සංයෝග අඩංගු විය හැකිය.
- ආහාර පිළියෙළ කිරීමට හා කෑමට පෙර සබන් ගා අත් සෝදන්න.
- ආහාර ගබඩා කිරීම, සකස් කිරීම, පිළිගැන්වීම සහ ආහාර ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන පිසින උපකරණ හා පිඟන් නිසි ලෙස සෝදාගන්න.
- පිසූ ආහාර, කාමර උෂ්ණත්වයේ පැය දෙකකට වඩා තැබීම හානිකර විය හැකි අතර ශීතකරණයේ වුවද දිගු කාලයක් ගබඩා නොකරන්න.
- පිසූ ආහාර සහ නොපිසූ ආහාර ශීතකරණයේ වෙන් කොට ගබඩා කරන්න.
- ශීතකරණයේ ගබඩා කළ ආහාර පරිභෝජනයට පෙර අවම වශයෙන් 70°C ක උෂ්ණත්වයේ රත් කළ යුතු අතර එක් වරකට වඩා රත් කර භාවිතා නොකළ යුතුය.
- හැකි සෑම විටම එළවළු හා පලතුරු කාබනික පොහොර යොදා ගෙවත්තේම වගා කරගන්න.

**නැවුම් හා නිවසේදීම පිළියෙළ කර ගත් ආහාර
කෘමට ගන්න: සැකසූ හා අති සැකසූ
(processed and ultra processed) ආහාර සීමා කරන්න.**

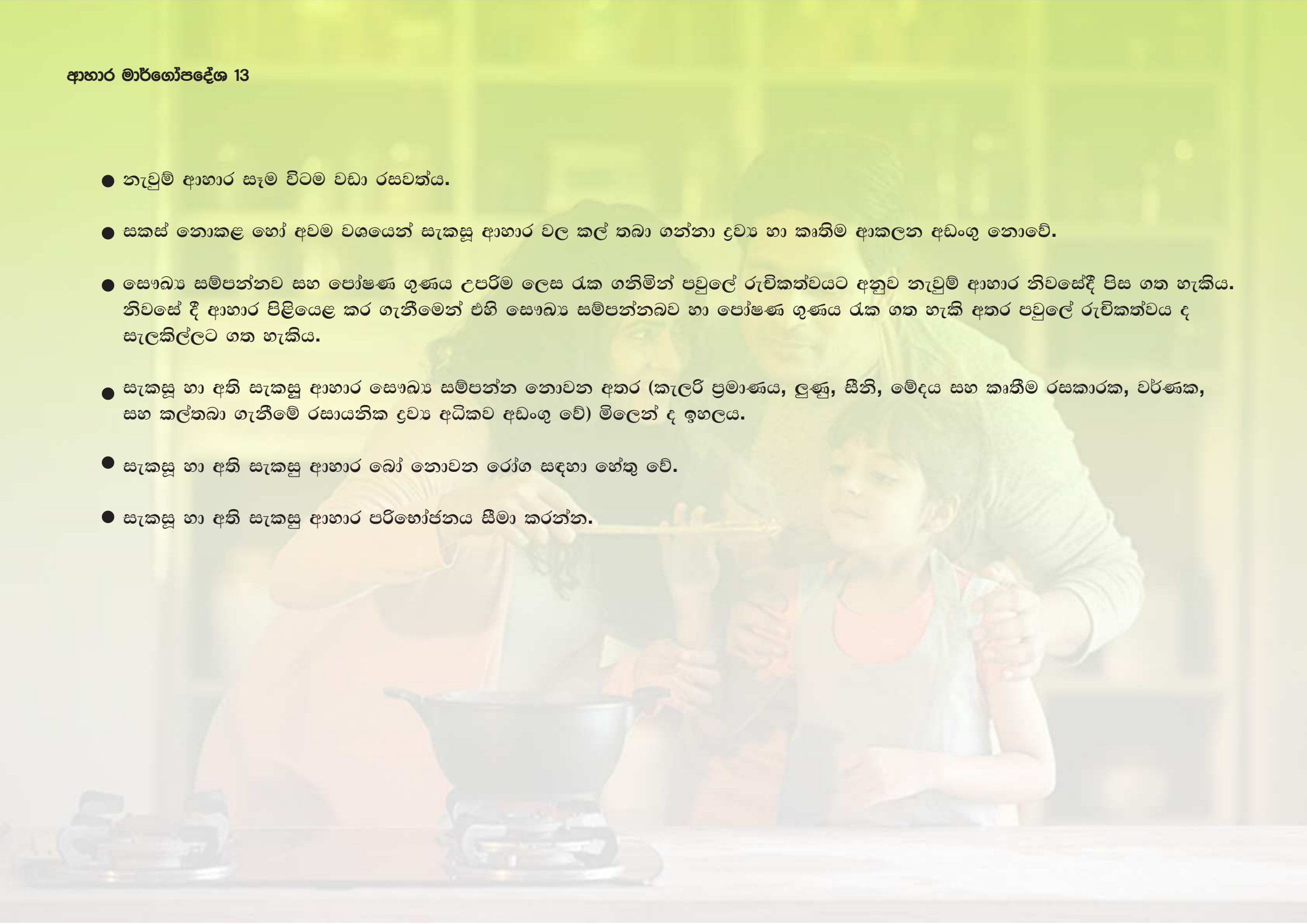


හැකි සෑම විටම නැවුම් ආහාර ද්‍රව්‍ය යොදාගෙන නිවසේ දී සකසා ගත් ආහාර කෘමට ගන්න.
රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා සැකසූ බෝතල්, ටීන් හා පැකට් වල අසුරණ ලද ආහාර සීමා කරන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

- නැවුම් ආහාර සෑම විටම වඩා රසවත්ය.
- සකස් නොකළ හෝ අවම වශයෙන් සැකසූ ආහාර වල කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය හා කෘතිම ආකලන අඩංගු නොවේ.
- සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සහ පෝෂණ ගුණය උපරිම ලෙස රැක ගනිමින් පවුලේ රැවිකත්වයට අනුව නැවුම් ආහාර නිවසේදී පිස ගත හැකිය. නිවසේ දී ආහාර පිළියෙළ කර ගැනීමෙන් එහි සෞඛ්‍ය සම්පන්නබව හා පෝෂණ ගුණය රැක ගත හැකි අතර පවුලේ රැවිකත්වය ද සැලකිල්ලට ගත හැකිය.
- සැකසූ හා අති සැකසූ ආහාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන අතර (කැලරි ප්‍රමාණය, ලුණු, සීනි, මේදය සහ කෘතිම රසකාරක, වර්ණක, සහ කල්තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය අධිකව අඩංගු වේ) මිලෙන් ද ඉහලය.
- සැකසූ හා අති සැකසූ ආහාර බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වේ.
- සැකසූ හා අති සැකසූ ආහාර පරිභෝජනය සීමා කරන්න.



කෑම ඇසුරුම් වල ඇති ලේබල
හැම විටම කියවන්න.



නිසි පෝෂණයයි - සුව දිවියයි

- ඔබ ඇසුරුම් කළ ආහාර මිලදී ගන්නා විට, ඒවායේ අඩංගු පෝෂක සංඝටක, අමුද්‍රව්‍ය, කල් ඉකුත් වන දිනය සහ ගබඩා කිරීම සඳහා උපදෙස් දැන ගැනීම සඳහා ලේබල් කියවන්න.
- ආහාර ඇසුරුමේ ඇති වර්ණ කේත පරීක්ෂා කරන්න (සන සහ අර්ධ සන ආහාරවල සීනි, ලුණු සහ මේදය සහ බීම වර්ග වල සීනි).
- ආහාර වල අඩංගු වර්ණක, රසකාරක, රස උසස්කාරක, කල් තබා ගන්නා සහ මුඩුවීම වලක්වන ද්‍රව්‍ය ආදිය ආහාර ආකලන ලෙස හඳුන්වන රසායනික ද්‍රව්‍ය වන අතර ඒවා ආහාර ලේබලයේ **INS** අංක මගින් නිරූපණය කෙරේ.
- ලේබලයේ ඇති ආහාර ආකලන වල පරිභෝජනය සඳහා යෝග්‍යතාවය හා ඒවා මගින් සෞඛ්‍යයට සිදුවිය හැකි බලපෑම් පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.
- ජාන වෙනස් කර සකසන ලද ආහාර හෝ අමුද්‍රව්‍ය අඩංගු වේ නම් ඒ බව ලේබලයේ හෝ ඇසුරුමේ සඳහන් කළ යුතුය.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

සෞඛ්‍ය අංශය



**Scaling up Nutrition
People's Forum**

Civil Society Alliance - Sri Lanka