සමබල ආහාරය/ තුළිත ආහාරය

- සමබල ආහාරය තුළ සෞඛ්‍ය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සියලු පෝෂක යෝග්‍ය අනුපාතයකින් අඩංගු වේ.
- සමබල ආහාරයක අඩංගු අත්‍යවශ්‍ය සංඝටක වන්නේ කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, තන්තු, ඛනිජ, විටමින සහ ජලය වේ.
- කාබෝහයිඩ්‍රේට හා ලිපිඩ ශක්තිය සපයයි. ශක්ති අවශ්‍යතාව වයස, ස්ත්‍රී/ පුරුෂ භාවය මත, දේහ ප්‍රමාණය හා ක්‍රියාකාරිත්වය මත වෙනස් වේ.
- ශරීරය තුළ ප්‍රෝටීන සංශ්ලේෂණය සඳහා ඇමයිනෝ අම්ල 20ක් පමණ භාවිත වේ. මේවායින් වැඩි ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණයක් දේහය තුළ සංශ්ලේෂණය වේ. ඒවා අත්‍යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස නම් කෙරේ (උදා: …………………… , …………………..)
- අනෙකුත් ඇමයිනෝ අම්ල (…………………… , ………………….. ආදිය) ශරීරය තුළ දී සංශ්ලේෂණය කළ නොහැකි බැවින් ආහාර මඟින් ලබා ගත යුතු ම ය. ඒවා අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලෙස හැඳින්වේ.
- සත්ත්ව ප්‍රෝටීනවල සියලු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නිවැරදි අනුපාතවලින් අඩංගු වන අතර, කෙසේ වෙතත් ශාක ප්‍රෝටීනවල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලවලින් එකක් හෝ කිහිපයක් අඩංගු නොවේ.
- එනිසා නිර්මාංශ ශාකමය ආහාර වේලක අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ලබා ගැනීම සඳහා විවිධ ශාක ප්‍රෝටීන ප්‍රභව යොදා ගත යුතු ය.

ආහාරයේ සංඝටක හා ඒවායේ කෘත්‍ය

1. ………………………………………..
2. ………………………………………..
3. ………………………………………..
4. ………………………………………..
5. ………………………………………..
6. ………………………………………..
7. ………………………………………..

➲ කාබෝහයිඩ්‍රේට

- කාබෝහයිඩ්‍රේට සීනි හා පොලිසැකරයිඩ වේ.
- බත්, පාන්, බිස්කට්, ධාන්‍ය, ආප්ප වැනි විවිධ ආහාර වර්ගවල අඩංගු වේ.
- ජීරණයේ දී බොහෝ කාබෝහයිඩ්‍රේට, මොනොසැකරයිඩ බවට බිඳ හෙළනු ලබන අතර, ඒවා රුධිර ධාරාවට අවශෝෂණය කෙරේ.

<u>ජීරණය කළ හැකි කාබොහයිඩ්‍රේටවල කෘත්‍ය</u>

1. ශක්තිය හා තාපය ලබාදීම - කාබෝහයිඩ්‍රේට බිඳ හෙළීම මගින් දේහයේ කෘත්‍ය සඳහා අවශ්‍ය ATP ලබා දෙන අතර, තාපය ජනනය කරයි.
2. ශක්ති සංචිතයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි - අතිරික්ත කාබෝහයිඩ්‍රේට, ග්ලයිකෝජන් හා මේද බවට පරිවර්තනය කෙරේ.
3. ප්‍රෝටීන ඉතුරු කිරීම පහසු කරයි - ආහාරයේ ප්‍රමාණවත් තරම් කාබෝහයිඩ්‍රේට ඇති විට ශක්තිය නිපදවීම සඳහා ප්‍රෝටීන යොදා නොගනී.

<u>ප්‍රෝටීන</u>

- ප්‍රෝටීන ඇමයිනෝ අම්ලවලින් සෑදී ඇත. ජීරණයේ දී ප්‍රෝටීන ඇමයිනෝ අම්ලවලට බිඳ හෙළා ඒවා රුධිර ධාරාවට අවශෝෂණය කර ගනී.
- ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකට බෙදනු ලැබේ. ඒවා නම් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සහ අත්‍යාවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ලයි.
- මේ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ශරීරය තුළ සංශ්ලේෂණය කළ නොහැකි ය. එනිසා ඒවා ශරීරය තුළට ආහාර හරහා ලබා ගත යුතු ය.
- අත්‍යවශ්‍ය නොවන ඇමයිනෝ අම්ල ශරීරය තුළ දී සංශ්ලේෂණය කළ හැකිය. එනිසා ඒවා ආහාර මඟින් ශරීරයට ලබා ගැනීම අනිවාර්ය නොවේ.

<u>ආහාරයේ ඇති ප්‍රෝටීනවල කෘත්‍යය</u>

ප්‍රොටීන මඟින් ඇමයිනෝ අම්ල සපයයි. එම ඇමයිනෝ අම්ල මඟින්,

1. දේහයේ සෛල හා පටක වර්ධනය හා අලුත්වැඩියාව සඳහා භාවිත කරයි.
2. ඒවා ප්ලාස්මා ප්‍රෝටීන, එන්සයිම, ප්‍රතිදේහ හා සමහර හෝමෝන සංශ්ලේෂණයට භාවිතා වේ.
3. ශරීර කාර්යයන්ට ශක්ති ප්‍රභවයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

<u>ලිපිඩ</u>

- ආහාරයේ ඇති ලිපිඩ ප්‍රධාන වශයෙන් මේද සහ තෙල්වලින් සමන්විත ය.
- මේද අම්ල අත්‍යවශ්‍ය හා අත්‍යවශ්‍ය නොවන මේද අම්ල ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.
- අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල ශරීරය තුළ සංශ්ලේෂණය කළ නොහැකි අතර, අත්‍යාවශ්‍ය නොවන මේද අම්ල ශරීරය තුළ සංශ්ලේෂණය කළ හැකිය.
- එනිසා අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ල ආහාරය මඟින් ලබා ගත යුතුම ය.

ආහාරයේ ඇති ලිපිඩවල කෘත්‍ය

1. ශක්තිය හා තාපය සපයයි. (බර මත පදනම්ව, කාබෝහයිඩ්‍රේට හා ප්‍රෝටීනවලට සාපේක්ෂව, මේද සහ තෙල් වැඩි ශක්ති ප්‍රමාණයක් සපයයි)
2. මේදයේ ද්‍රාව්‍ය විටමින් වන විටමින් A, D, E සහ K පරිවහනය හා සංචිත කිරීමට උදවු වේ.
3. මේදය ලෙස මේද පටකය තුළ ශක්තිය සංචිත කරයි.
4. කොලෙස්ටරොල් වලින් ස්ටෙරොයිඩ් හෝමෝන සංශ්ලේෂණයට උදවු වේ.
5. තාප පරිවරනය සපයයි. (සමේ අධශ්චර්මීය පටක ස්ථරයේ ඇති මේදය තාප හානිය අඩු කරයි. මයලීන් කොපුවේ සංඝටකයකි.)

➲ විටමින

- විටමින් යනු, සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හා පරිවෘත්තිය පවත්වා ගැනීම සඳහා ඉතා කුඩා ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය කාබනික සංයෝගයි.
- විටමින ශරීරය තුළ නිපදවීමට නොහැකි නිසා ආහාර මඟින් ලබා ගත යුතු වේ.
- ප්‍රමාණවත් ලෙස විටමින ශරීරයට ලබා ගැනීමට නොහැකි වුව හොත් ඌනතා රෝග ඇති වේ.
- විටමින ජල ද්‍රාවී (විටමින් B සහ C) හා මේද ද්‍රාවී (විටමින් A, D, E, K) ලෙස වර්ග දෙකකි.

විටමිනවල ප්‍රධාන කෘත්‍ය

1. ……………. - ඇසේ දෘෂ්ටි වර්ණක සෑදීම, අපිච්ඡද පටක පවත්වා ගැනීම, වර්ධනය හා ප්‍රතිශක්තිය දිරිමත් කිරීම.
2. ……………. - FAD, NAD වැනි සහ එන්සයිමවල සංඝටකයකි. රතු රුධිර සෛල නිපදවීම දිරිමත් කරයි.
3. ……………. - ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි. කොලැජන් සංශ්ලේෂණයට යොදා ගනී.
4. ……………. - Ca හා P අවශෝෂණයට ආධාර කරයි.
5. ……………. - ප්‍රතිඔක්සිකාරයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
6. ……………. - රුධිර කැටි ගැසීම සඳහා වැදගත් වේ.

➲ ඛනිජ

- සාමාන්‍ය දේහ සෞඛ්‍යයට සහ බොහෝ දේහ කෘත්‍යයන්ට වැදගත් වන අකාබනික ද්‍රව්‍ය ඛනිජ වේ.
- මිනිසාට අවශ්‍ය වන ප්‍රධාන ඛනිජ වන්නේ Ca, P, S, K, Cl, Na, Mg, Fe, F සහ I මීට අමතර ව අංශු මාත්‍ර ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වන ඛනිජ වන්නේ Co, Cu, Mn, Mo, Se සහ Zn

ඛනිජවල ප්‍රධාන කෘත්‍ය

1. ……… - දත් සහ අස්ථි සෑදීම, රුධිර කැටි ගැසීමට උදවු වේ. ස්නායු හා පේශි ක්‍රියාකාරිත්වයට උදවු වේ.
2. ……… - දත් සහ අස්ථි සෑදීම, අම්ල-භස්ම සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීමට උදවු කිරීම.
3. ……… - සමහර ඇමයිනෝ අම්ලවල සංඝටක
4. ……… - අම්ල-භස්ම හා ජල සමතුලිතතාවට උදවු වේ, ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වයට
5. ……… - අම්ල-භස්ම සමතුලිතතාවට, ආස්‍රැති සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම, ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වයට
6. ……… - අම්ල-භස්ම හා ජල සමතුලිතතාවට උදවු වේ, ස්නායු ක්‍රියාකාරිත්වයට
7. ……… - එන්සයිම සහසාධක ලෙස ක්‍රියා කරයි.
8. ……… - හිමොග්ලොබින් හා ඉලෙක්ට්‍රෝන වාහකවල සංඝටක, එන්සයිම සහසාධක ලෙස ක්‍රියාකරයි.
9. ……… - දත්වල ව්‍යුහය පවත්වා ගැනීම.
10. ……… - තයිරොයිඩ හෝමෝනයේ සංඝටකයකි.

➲ ජලය

- මිනිස් දේහ ස්කන්ධයෙන් 60% ක ප්‍රමාණයක් ජලය ඇත.
- සාමාන්‍යයෙන් මූත්‍ර, මල සහ දහඩිය හරහා ජලය හානි වේ.
- එනිසා ශරීරය තුළ ජල සමතුලිතතාව පවත්වා ගත යුතු ය.
- ශරීරය තුළට මේ ජලය පානයෙන් හා ආහාර මඟින් ලබා ගත හැකි ය.

<u>නිස් ශරීරය තුළ ජලයේ කෘත්‍යය</u>

1. සියලු ජීවී සෙල සඳහා තෙත් අභ්‍යන්තර පරිසරයක් සපයයි.
2. රුධිරයේ හා පටක තරලයේ ප්‍රධාන සංඝටකය එනිසා දේහය පුරා ද්‍රව්‍ය පරිවහනයට හා රුධිරය පටක හා දේහ සෙල අතර, ද්‍රව්‍ය හුවමාරුවට උදවු කරයි.
3. ප්‍රධාන වශයෙන් වාෂ්පීභවන සිසිල් වීම මඟින් දේහ උෂ්ණත්වය යාමනය කරයි.
4. අපද්‍රව්‍ය හා විෂද්‍රව්‍ය තනුක කිරීම සහ ඒවායේ බහිස්ස්‍රාවයට මාධ්‍යයක් සපයයි.
5. ආහාර තෙත් කිරීම මඟින් ගිලීම පහසු කරයි.

➲ <u>තන්තු</u>

- ආහාරයේ ඇති ජීරණය කළ නොහැකි පොලිසැකරයිඩ මඟින් ආහාරමය තන්තු (පිෂ්ඨමය නොවන පොලිසැකරයිඩ) සෑදී ඇත.
- පලතුරු, එළවළුවල සහ ධාන්‍යවල මේවා සුලභ වේ.

<u>ආහාරවල ඇති තන්තුවල කාර්යභාරය.</u>

1. ආහාරයේ ප්‍රමාණය වැඩි කරයි. ආහාර රුචිය අඩු කරයි.
2. මල ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම සඳහා ජලය ආකර්ෂණය නිසා මලබද්ධය නැති කිරීම සහ ක්‍රමාකුංචනය උත්තේජනය කිරීමෙන් මල පහ කිරීම සිදු කරයි.
3. ආහාරයේ ප්‍රමාණවත්ව තන්තු අඩංගු වීම මඟින්, මහාන්ත්‍රය හා ගුදමාර්ගයේ පිළිකා වැනි ආමාශ - ආන්ත්‍රික ආබාධවලට එරෙහිව ආරක්ෂාව සපයයි.

<u>අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක</u>

- සරල පූර්වග අණුවලින් ශරීරය තුළ නිපදවිය නොහැකි ආහාර මඟින් ම ලබා ගත යුතු ද්‍රව්‍ය අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක ද්‍රව්‍යයි.
- එම අත්‍යාවශ්‍ය පෝෂක වන්නේ,

    1. ………………………………………………………..
    2. ………………………………………………………..
    3. ………………………………………………………..
    4. ………………………………………………………..

- මේ අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක ද්‍රව්‍යවලින් දේහ සෙල තුළ ජෛව සංස්ලේෂණ ප්‍රතික්‍රියා සඳහා ප්‍රධාන දායකත්වයක් ඇත.
- එම අතාවශ්‍ය පෝෂක ආහාරයේ නිවැරදි අනුපාතවලින් නොමැති විට දුෂ්පෝෂණයට මඟ පාදයි. එනිසා ඒවා නිවැරදි අනුපාතවලින් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

➲ අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල

සරල කාබනික පූර්වග අණුවලින් ශරීරය තුළ සංශ්ලේෂණය කළ නොහැකි ආහාරය මඟින් ලබා ගත යුතු ම වන ඇමයිනෝ අම්ල අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වේ.

දේහය තුළ ප්‍රෝටීන සෑදීමට අවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වර්ග 20 අතුරින්, අටක් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වේ. අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලවලට උදාහරණ වන්නේ ලියුසීන් හා මෙතියොනින් ය. සත්ත්ව ප්‍රෝටීන නිෂ්පාදිතවලින් (උදා: බිත්තර, මස්, චීස් ආදිය) වලින් දේහ කෘත්‍යන්ට අවශ්‍ය සියලු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල නිවැරදි අනුපාතවලින් ලබා දෙයි. බොහෝ ශාක ප්‍රෝටීනවල ඇමයිනෝ අම්ල එකක් හෝ කිහිපයක් ඌන වීම නිසා අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන වේ. එනිසා සියලු අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ ලබා ගැනීම සඳහා ශාකමය ආහාර වේලක විවිධ වර්ගයේ ශාක ප්‍රෝටීන අඩංගු විය යුතු ය.

➲ අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල

කාබනික පූර්වගවලින් ශරීරය තුළ සංශ්ලේෂණය කළ නොහැකි නිසා ආහාරය මඟින් ලබා ගත යුතු වූ මේද අම්ල අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලයි. බීජ, ධාන්‍ය හා එළවළු මඟින් අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල ප්‍රමාණවත් තරම් සපයයි.

➲ විටමින හා ඛනිජවල ප්‍රභව සහ ඌනතා ලක්ෂණ

විටමින/ ඛනිජ මේදයේ ද්‍රව්‍ය විටමින්	ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රභවය	ඌණතා ලක්ෂණය
	තද කොළ පැහැති එළවළු, තැඹිලි පැහැති එළවළු හා පලතුරු, කිරි සහිත ආහාර	අන්ධභාවය, සමේ ආබාධ, ප්‍රතිශක්තිය දුබල වීම්
	බිත්තර කහ මදය, කිරි නිෂ්පාදන	කුඩා ළමයින්ගේ අස්ථි විරූප වීම් (රිකට්සියාව),වැඩිහිටියන්ගේ අස්ථි මෘදු වීම
	එළවළු තෙල්, බීජ, nuts වැනි දෑ	ස්නායු පද්ධතියේ පරිහානිය
	කොළ පැහැති එළවළු, තේ, මහාන්ත්‍රකයේ සිටින බැක්ටීරියා මඟින් නිපදවේ.	රුධිර කැටි ගැසීමේ දුබල වීම්

විටමින/ ඛනිජ	ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රභවය	ඌණතා ලක්ෂණය
ජල ද්‍රව්‍ය විටමින්		
	රනිල භොග, රටකජු, ඌරුමස්, නිවුඩු ධාන්‍ය	බෙරි බෙරි (පුපුරු ගැසීම, දුර්වල සමායෝජනය. ආසාදනවලට ගොදුරු වීම, හෘදය ක්‍රියාකාරිත්වය දුර්වල වීම.)
	කිරි නිෂ්පාදන, මස්, එළවළු, සරු කළ ධාන්‍ය.	සමේ වණ (මුඛය දෙපස වණ වීම)
	ධාන්‍ය, මස්, nuts	පෙලග්‍රා (සමේ වණ, මානසික ව්‍යාකුලතා, පාචනය ලාක්ෂණික වේ)
	කිරි නිෂ්පාදන, පලතුරු, එළවළු, ධාන්‍ය	විඩාව, හිරිවැටීම, අත් හා පාදවල පුපුරු ගැසීම (Tingling)
	නිවුඩු ධාන්‍ය, මස්, එළවළු	රක්තහීනතාවය, උද්දීප්‍යතාවය
	මස්, රනිල බෝග, එළවලු	ස්නායු - පේශීමය ආබාධ, සමේ කොරළ ඇති වීම, ප්‍රදාහය
	කොළ, එළවළු,නිවුඩු ධාන්‍ය	රක්තහීනතාව, උපත් දෝෂ
	කිරි නිෂ්පාදන, බිත්තර, මස්	සමතුලිතතාව නැති වීම,හිරිවැටීම, රක්තහීනතාව
	දෙහි පවුලට අයත් පලතුරු බ්‍රොකලි, තක්කාලි	ශීතාද රෝගය, (දත් සහ සම පරිහානියට පත් වීම), තුවාල සුව වීමට පමා වීම.
	කිරි නිෂ්පාදන, තද කොළ පැහැති එළවළු, රනිල බෝග	අස්ථිවල ස්කන්ධය අඩු වීම, දුර්වල වර්ධනය
	නිවුඩු ධාන්‍ය, කොළ පැහැති පලා එළවළු, රනිල බෝග, මස්, බිත්තර	රක්තහීනතාවය, ප්‍රතිශක්තිය අඩු වීම, දුර්වල වීම
	පලතුරු, එළවළු, මස්, කිරි නිෂ්පාදන, ධාන්‍ය	පේශී දුර්වල වීම, ඔක්කාරය,අංශ භාගය, (පක්ෂගාතය) හෘදය අකර්මන්‍ය වීම

විටමින/ ඛනිජ	ප්‍රධාන ආහාර ප්‍රභවය	ඌණතා ලක්ෂණය
	සහල්, පාන්, කිරි, කිරි නිෂ්පාදන, මාළු, රතු පැහැති මස්	දත් සහ අස්ථි දිරායාම, දුර්වලවීම
	මුහුදු ආහාර,එළවළු,අයඩනීකෘත ලුණු	ගලගණ්ඩය (තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වීම)
	ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර	විඩාව, දුර්වල වර්ධනය,ඉදිමීම
	මේස ලුණු	ආහාර රුචිය අඩුවීම. මසුපිඬු පෙරළීම
	කොළ පැහැති පලා, එළවළු, ධාන්‍ය	ස්නායු පද්ධතියේ ඇතිවන බාධා
	තේ, මුහුදු ආහාර,පානීය ජලය	දත් දිරා යෑම

➲ <u>මූලික පරිවෘත්තීය වේගය (BMR)</u>

- ....
....
....
මූලික පරිවෘත්තිය වේගය ලෙස අර්ථ දැක්වේ.
  - මූලික පරිවෘත්තිය වේගය (BMR) ”........” උෂ්ණත්ව පරාසයක දී මනිනු ලැබේ.
  - වැඩුණු පුරුෂයකුගේ සාමාන්‍ය BMR අගය දිනකට .... සහ වැඩුණු ස්ත්‍රියකගේ එය දිනකට .... පමණ වේ.

➲ <u>ශක්ති අය-වැය</u>

- ....
.... ශක්ති අයවැය වේ.
- ශක්ති අයවැය සඳහා මූලික ආකෘතිය පහත ආකාරයට ලබා දිය හැකි ය.

C = ලබා ගත් ආහාර ප්‍රභව තුළ ශක්ති අන්තර්ගත ය.
M = පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලී සඳහා ශක්තිය වැය වීම.
U = මුත්‍ර පිටවීමේ දී හානිවන ශක්තිය
F = මල ද්‍රව්‍ය පිටවීමේ දී හානි වන ශක්තිය
P = නිෂ්පාදනය (වර්ධනය හා ප්‍රජනනය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ශක්තිය)

- ශක්ති අයවැයේ දී, ලබාගත් ආහාරයේ ඇති ශක්තිය වැය වීමත් සමඟ සංසන්දනය කෙරේ.
- ශක්ති වැය වීම යටතේ, මූලික පරිවෘත්තියට හා අතිරේක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැය වූ ශක්තිය (M), බහිස්‍රාවී ඵල සමඟ ආශ්‍රිත ශක්තිය, එනම් මූත්‍ර හානිය (U), මල ඉවත් වීම (F) ය.
- ලබා ගත් ශක්තිය සහ පරිවෘත්තිය හා බහිස්‍රාවයට ශක්තිය වැය වීම අතර, ශක්ති වෙනස නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය. එයට වර්ධනය හා ප්‍රජනනය අන්තර්ගත ය.
- ක්ෂේත්‍රයෙන් හා විද්‍යාගාරය තුළින් ලැබෙන ශක්ති මිනුම් මත එක් එක් සත්ත්වයාට අවශ්‍ය ශක්ති අයවැය ගණනය කළ හැකි ය.
- වර්ධනය හා ප්‍රජනනය සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ශක්තිය ඇස්තමේන්තු කිරීමේ දී ශක්ති අයවැය භාවිත වේ.

➲ <u>නීරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ආහාර</u>

- නීරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ආහාරයේ කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, ජලය, තන්තු, අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ මූලද්‍රව්‍ය හා විටමින් නිවැරදි අනුපාතවලින් අන්තර්ගත යුතු වේ.
- පෝෂණ ඌනතා සෞඛ්‍යය මත සෘණ බලපෑමක් ඇති කරයි. ලබා ගත් ආහාරය, දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවට වැඩි වේ නම් අක්‍රිය පුද්ගලයන් තුළ විශේෂයෙන් දියවැඩියාව, හෘදය රෝග වැනි රෝග තත්ත්ව ඇති විය හැකි ය.
- අන්නාසි, රටකජු, තක්කාලි වැනි ආහාර සඳහා සමහර පුද්ගලයන් තුළ අසාත්මික ප්‍රතික්‍රියා ඇති විය හැකි ය. ඔවුන් එබඳු ආහාරවලින් වැළකිය යුතු ය.
- ආහාර මාර්ගයේ ආබාධ වැළැක්වීමට හා නීරෝගී ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ආහාරයේ අඩංගු විටමින් C සහ විටමින් E වැනි ප්‍රතිඔක්සිකාරක වැදගත් වේ.
- මිනිසාට අවශ්‍ය සියලුම ප්‍රතිඔක්සිකාරක සංශ්ලේෂණය කළ නොහැකි බැවින් ඒවා සමහරක් ආහාරය තුළින් ලබා ගත යුතු ම ය.

➲ <u>දුෂ්පෝෂණය (Malnutrition)</u>

- ආහාරය තුළ අත්‍යවශ්‍ය පෝෂක එකක් හෝ කිහිපයක් අඩු වූ විට හෝ දේහයට අවශ්‍ය රසායනික ශක්තියට වඩා අඩු රසායනික ශක්ති ප්‍රමාණයක් දිගින් දිගට ම ආහාරයෙන් ලැබීම හේතුවෙන් ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වීමෙන් දුෂ්පෝෂණය ඇති වේ.
- ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව (WHO) දේහ ස්කන්ධ දර්ශකය 18.5 ට වඩා අඩු වේ නම්, එය දුෂ්පෝෂණය යි. පුද්ගලයකුගේ BMI පහත ආකාරයට ගණනය කළ හැකි ය.

දේහ ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) = ………………………………………………..

➲ ස්ථූලතාව (Obesity)

- පුද්ගලයකු ලබා ගත් ශක්ති ප්‍රමාණයට වඩා වැය කරන ශක්ති ප්‍රමාණය ඉතා අඩු වීම හේතුවෙන් ස්ථූලතාව ඇති වේ.
- WHO දර්ශකවලට අනුව BMI …….. වඩා වැඩි නම් එය ස්ථූලතාව නම් වේ.
- මෙය ලෝකය පුරා වර්ධනය වෙමින් පවතින තත්ත්වයකි.
- මධුමේහය, හෘත් සනාල රෝග සහ ඇතැම් පිළිකා වැනි රෝග සඳහා ස්ථූලතාව හේතුවක් විය හැකි ය.

ආහාර මාර්ග නාලයේ සුලබ රෝගාබාධ

➲ ගැස්ට්‍රයිටිස්

- විවිධ හේතු ගණනාවක් නිසා ආමාශයේ ඇති වන ප්‍රදාහය නිසා ඇති වන තත්ත්වය ගැස්ට්‍රයිටිස් නම් වේ.
- ගැස්ට්‍රයිටිස්වල දී ආමාශ බිත්තියේ ඇති ග්‍රන්ථි උත්තේජනය වීමෙන් HCl වැඩි ප්‍රමාණයක් ස්‍රාවය වේ.
- එමඟින් ශ්ලේෂ්මලකයට හානි සිදු වේ. අමාශයේ ශ්ලේෂ්මලක ස්තරයට හානි වීම නිසා බිබිළි ඇති වේ.
- දිගු වේලාවක් කුසගින්නේ සිටීම හෝ මානසික ආතතිය අධික HCl ප්‍රමාණයක් ස්‍රාවය කිරීමට හේතු විය හැකි ය.
- ……………….. වැනි සමහර ඖෂධ වර්ග ද ගැස්ට්‍රයිටිස් තත්ත්වය ඇති කරයි.
- ……………………………………… වැනි අම්ල තත්ත්ව දරා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇති බැක්ටීරියා ආසාදන දිගු කාලීනව පවතින ගැස්ට්‍රයිටිස් තත්ත්ව ආශ්‍රිතව සාමාන්‍යයෙන් පවතී.
- දිගු කාලීන ව කුසගින්නේ සිටීම ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇති වීමට එක් හේතුවක් බැවින් මේ තත්ත්වය පාලනය කර ගැනීමට නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගත යුතු වේ.

➲ මල බද්ධය

- මල ද්‍රව්‍ය සෙමෙන් ගමන් කිරීම හේතුවෙන් ජලය නැවත අවශෝෂණය දිරිමත් වීම නිසා ඒවා වඩාත් ඝන බවට පත් වීම හේතුවෙන් මල බද්ධය ඇති වේ.
- මල බැහැර කිරීම සඳහා ඇති ප්‍රතීක ක්‍රියාව නිෂේධනය වීම හේතුවෙන් ද මල බද්ධය ඇති වේ.
- මේ හේතුවෙන් ගුදයේ වේදනාවක් ඇති වීමත්, මල පහ කිරීමේ අපහසුතාවක් ද ඇති වේ. මල පහ කිරීම සඳහා චර්යාමය අනුගත වීමෙන් මල බද්ධය පාලනය කළ හැකි ය. ආහාරයෙන් ප්‍රමාණවත් තන්තු ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමද මල බද්ධය වැළැක්වීමට උදවු වේ.