වාරය - දෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 11	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු.

නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අප ගන්නා ආහාර වැදගත් වේ. ආහාරවල අඩංගු විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මගින් අපගේ සිරුරේ වර්ධනය, සිරුරේ ගෙවී යන කොටස් අලුත්වැඩියාව, රෝගවලින් ආරක්ෂාව සහ විවිධ කාර්යයන් සඳහා සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයා දීම සිදු කරයි. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොලැබී යාමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති වේ. එය ජීවිතයේ ගුණාත්මක වර්ධනයට බාධාවක් වන බැවින් නිසි පරිදි ආහාර ලබා ගෙන නිසි පෝෂණය රැක ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි වේ. නීරෝගි ජීවිතයක් සඳහා ආහාර සැකසීමේ දී පෝෂ්‍ය ගුණය වැදගත් වන්නා සේ ම, ආහාර මගින් හානියක් හෝ අනතුරක් සිදු නොවීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබවට බලපාන සාධක තුනකි

- ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
- .රසායනික සාධක
- භෞතික සාධක

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා

01. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී

- ගොවිබිම තුළ
- කර්මාන්ත ශාලාව තුළ

මෙම ස්ථාන තුළ දී ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව රැක ගැනීම අනිවාර්ය වේ.

02. ආහාර ප්‍රවාහනයේදී

තැලීම්, සීරීම් හා ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය නොකිරීම හේතුවෙන් ආහාර නරක්විය හැක.

03. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී

මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදී කෘමීන් හා වෙනත් සතුන් ගෙන් හානි වීම හෝ ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය, අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා නොගැනීම හේතුවෙන් ආහාර නරක්විය හැක.

04. ආහාර සැකසීමේ දී

පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද, ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම පුස් බැඳුණු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනී මගින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පවත්වාගත හැක

05. ආහාර පරිභෝජනයේ දී

භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කිරීමෙන් හා පළුදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද, ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම මගින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පවත්වාගත හැක

❖ ආහාර නරක් වීම හෝ දූෂ්‍ය වීම යනු පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඕනෑ ම ද්‍රව්‍යයක්, ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවතීමය.

ආහාර නරක් වීම

ආහාර නරක් වීමට හේතු

1 ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියා
උදා: පුස් ඇති වීම

2 වෙනත් සතුන්ගේ ක්‍රියා උදා: මීයන් විසින් කොටසක් අහාරයට ගනු ලැබීම

3 ආහාර හා පරිසරය අතර ඇති වන අන්තර් ක්‍රියා
උදා: කහට පිපීම

ආහාර නරක් වූ විට හඳුනා ගත හැකි ආකාර

1 ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම

2 ආහාරයේ වර්ණය වෙනස් වීම

3 ඇලෙන සුලු/නානු ගතියක් ඇති වීම

4 දුගඳක් ඇති වීම

ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල

1 රෝග ඇති වීම උදා: වමනය, පාචනය

2 ආහාර අපතේ යාම

3 ආර්ථික පාඩු සිදු වීම උදා: අස්වැන්න අඩු වීම නිසා ලැබෙන ආදායම අඩු වීම

4 ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු

❖ ආහාරයේ ගුණාත්මකබව අඩු කිරීමට හේතු වන ක්‍රියා සිදු කිරීම ආහාර බාල කිරීම ලෙස හැඳින් වේ.

❖ බොහෝවිට ආහාර ප්‍රමාණය විශාල කිරීම මත ආහාර බාල වීම සිදු වේ.

ආහාර බාල කිරීම

ආහාර බාල කිරීම විවිධ අයුරින් සිදු වේ.

01 ආහාරවලට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම

02 ගම්මිරිස්වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම

03 කිරිපිටිවලට මෙලමයින් එකතු කිරීම

04 තේ කොළවලට කෘත්‍රිම වර්ණක යෙදූ අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම

ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇති වන ගැටලු

01 සෞඛ්‍යයට අහිතකර වීම

02 පෝෂණ ගුණය අඩු වීම

03 ආර්ථික පාඩු සිදු වීම

❖ ආහාර විෂ වීමක් යනු ආහාරපානවල අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍යයක් ආහාර පාන සමග ශරීර ගත වීම නිසා රෝග කාරක තත්වයක් ඇති වීමය. ජලය විෂ වීම ද මෙයට අයත් වේ. ආහාර විෂ වීම නිසා බඩ රිදීම, කරකැවිල්ල, වමනය, උණ ආදී රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකි ය.

ආහාර විෂ වීම

ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා

1. ස්වාභාවිකව ම විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම
2. පාරිසරික සාධක නිසා විෂ ඇති වීම
3. ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම නිසා විෂ ද්‍රව්‍ය ඇති වීම
4. වගාවේ දී යොදන කෘමිනාශක හා පලිබෝධනාශක විෂ වීම
5. පිසීමේ දී විෂ වීම

ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක

1. බැක්ටීරියා, වෛරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්
2. ධූලක
3. රසායනික ද්‍රව්‍ය

❖ ඇතැම් ආහාර වර්ග ගැනීමෙන් කැසීම, පලු දැමීම, වමනය වැනි ලක්ෂණ පහළ විය හැකි ය. එය සිදු වන්නේ දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එම ආහාරවලට එරෙහිව අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර දක්වීම නිසා නම් එය ආහාර අසාත්මිකතාවක් ලෙස හැඳින් වේ. ඕනෑ ම ආහාරයක් පරිභෝජනයට ගැනීමෙන් අසාත්මිකතා ලක්ෂණ පහළ වීමේ හැකියාවක් ඇත.

ආහාර අසාත්මිකතාව

ආහාර අසාත්මිකතාවට හේතු

1. ආහාරයේ අඩංගු විශේෂිත සංඝටක
2. ආහාර සංරක්ෂණයේ දී පිටතින් යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය
3. සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය ජීර්ණය කිරීමේ අපහසුතාව

අසාත්මිකතාව හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ

- කැසීම
- පලු දැමීම
- අසාත්මිකතාව ඇති ප්‍රදේශයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීම
- ඇස් රතු වීම
- සොටු දියර ගැලීම

සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

01. දුර්වල පෝෂණයක් සහිත පුද්ගලයකු කෙරෙන් හදුනාගත හැකි ලක්ෂණ 03ක් සඳහන් කරන්න.

02. මන්ද පෝෂණයේ අහිතකර බලපෑම් 04ක් ලියා දක්වන්න.

03. ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා 04ක් ලියන්න.

04. ආහාර නරක්වූ විට හදුනාගත හැකි ලක්ෂණ 03ක් ලියන්න.

05. ආහාර බාල කිරීම සිදු කරන ආකාර 04ක් ලියන්න.

06.ආහාර බාල කිරීම තුලින් සිදුවන අයහපත් ප්‍රතිඵල මොනවාද?

07. ආහාරයේ පොෂණ ගුණය රැකගැනීම සඳහා අනුගමනය කල හැකි ක්‍රියාමාර්ග 04ක් සඳහන් කරන්න.

08. තමන්ගේ පරිභෝජනය සඳහා අවශ්‍ය එළවළු පලතුරු ගෙවතු වගාවෙන් නිපදවා ගැනීමෙන් ලබා ගත හැකි වාසි මොනවාද?

09. ඔබ ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු 04ක් ලියන්න.

10. විශේෂ ආහාර අවශ්‍යතා සහිත පුද්ගල කොට්ඨාස 03ක් නම් කරන්න.