



Z E O M

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்காட
Zonal Education Office - Minuwangoda

සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය

වාරය:i

ශ්‍රේණිය:10	විෂයය:ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව	නිපුණතාවය:3 ආහාර කාණ්ඩ හඳුනාගෙන ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව අධ්‍යයනය කරයි. නිපුණතාමට්ටම:3.1 ආහාර කාණ්ඩ හා ඒවායේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
-------------	---------------------------	--

ජීවත් වීමට නම් ජීවියෙකුට ආහාර අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ශරීරයේ මනා පෝෂණය සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගන්නේ ආහාර මගිනි. විවිධ ආහාරවල විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විවිධ ප්‍රමාණයන්ගෙන් අඩංගු වේ.



ආහාර යනු කුමක්ද?

සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම, සිරුරේ වර්ධනය හා පැවැත්ම, සිරුර ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කරන සිරුරට විෂ නොවන ඝන හෝ ද්‍රව වශයෙන් ශරීරයට ලබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය ආහාර වේ.

ද්‍රව වශයෙන් ලබා ගන්නා ආහාර

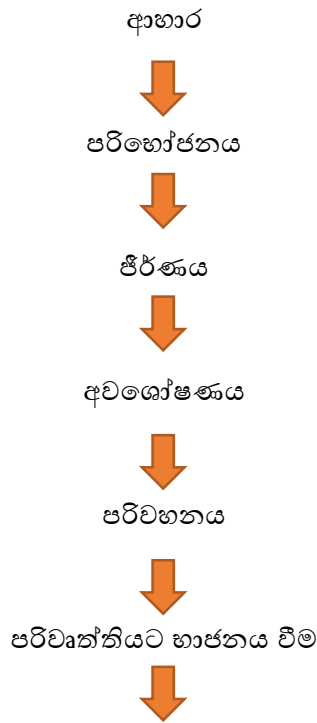


ඝන වශයෙන් ලබා ගන්නා ආහාර



පෝෂණය යනු කුමක්ද?

පරිභෝජනයට ගනු ලබන ආහාර ජීර්ණය, අවශෝෂණය හා පරිවෘත්තියට භාජනය වී සිරුරට ශක්තිය ලබා දීම වර්ධනය හා පැවැත්ම, ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම යන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගැනීමේ සමස්ථ ක්‍රියාවලිය පෝෂණය ලෙස හැඳින්වෙයි.



සිරුරට ශක්තිය ලබාදීම
 වර්ධනය කිරීම හා පැවැත්ම
 ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා කිරීම

ආහාර කාණ්ඩ හඳුනා ගනිමු.

ආහාර වේලක විවිධ ආහාර ඇතුළත් කර ඇත.මෙසේ අප ගන්නා ආහාර වල ව්‍යුහය,පෝෂණ අගය,කෘත්‍යය යන කරුණු සලකා බලා ආහාර කාණ්ඩ කර ඇත.එක් එක් ආහාර කාණ්ඩ වලට සුවිශේෂී වූ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඇත.එය මෙසේ හඳුනා ගනිමු.

01.ධාන්‍ය හා ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත

ධාන්‍ය



සහල්



කුරක්කන්



බඩඉරිඟු



මෙතෝරි



මෙතෝරි බතක්

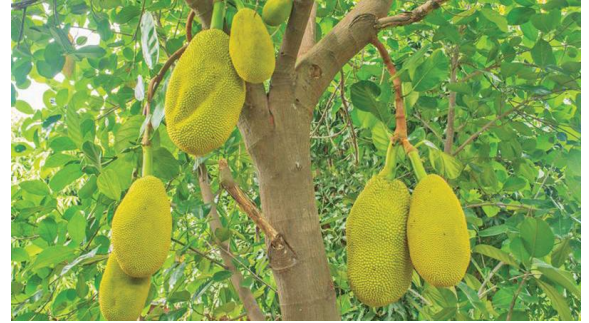
ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත



ශ්‍රී ලාංකික අපගේ ප්‍රධාන ආහාරය ධාන්‍ය වේ.ධාන්‍ය ඒක බීජ පත්‍රික ගණයට අයත් වේ.ධාන්‍යවල කාබෝහයිඩ්‍රේට්(පිෂ්ටය)බහුලය.මීට අමතරව ප්‍රෝටීන් හා විටමින්B කාණ්ඩයේ විටමින් වර්ග අඩංගු වේ.නිවුඩු සහිත සහල් වල ගුණාත්මක බව වැඩිය.නිවුඩු වීටමින්B1(තයමින්) හා සෙලියුලෝස්(තන්තු) අඩංගු වේ.වී තැම්බීමේදී මෙම පෝෂ්‍ය කොටස් සහල් ඇටය තුළට විසරණය වීම නිසා ගුණාත්මක බව වැඩි කරයි.

ධාන්‍ය,ධාන්‍ය නිෂ්පාදිත හා අල වර්ග ආහාර පිරමීඩයේ පහලින්ම දක්වා ඇත.එම ආහාර වර්ග සිරුරට දෛනිකව අවශ්‍ය ශක්තිය සපයන හොඳම ප්‍රභව වේ.

02. අල වර්ග හා පිෂ්ටය අඩංගු එළ



කොස්දෙල්

ආහාර පිරමීඩයේ පහළින්ම මෙම ආහාර කාණ්ඩය දක්වා ඇත්තේ දෛනිකව අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගත හැකි බැවිනි.

අල වර්ග: බතල, මස්දොක්කා, කිරිඅල, ඉන්නල

පිෂ්ටය අඩංගු එළ: කොස්, දෙල්, කොස්දෙල්

03. එළවළු

කොළ එළවළු: කංකුං, මුගුණුවැන්න, කතුරු මුරුංගා, සාරණ

කරල් එළවළු: පතෝල, බෝංචි, මැකරල්, දඹල, වැටකොළ

ගෙඩි එළවළු: වට්ටක්කා, කැකිරි, පිපිස්සෝ

අල සහිත එළවළු: බීට්, තෝකෝල්, කැරට්



එළවළු ප්‍රමාණවත්ව අනුභව කිරීම පුද්ගලයාගේ සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ.එළවළු හා පලා වර්ගවල තන්තු බහුලය.පලා වර්ග වල යකඩ,කැල්සියම් වැනි ඛණිජ වර්ග විටමින් වර්ග අඩංගු වේ.කහ පැහැති එළවළු වල බීටා කැරොටින් බහුලව ඇත.

04.පළතුරු



පළතුරු වල තන්තු බහුලව ඇත.කහ පැහැති පළතුරු වල බීටා කැරොටින් බහුලව ඇත.පොටෑසියම්,කැල්සියම් වැනි ඛණිජ වර්ගද විටමින් C ලබාදෙන මූලාශ්‍රයක්ද වේ.කෙසෙල්,අඹ,අන්නාසි,දොඩම්,ජේර,ජම්බු,වෙරළ ආදී පළතුරු වල විටමින් A හා C අඩංගු වන අතර ඒවා ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් ලෙස හැඳින්වේ. ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් නිසා පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග වලින් වැළකී දිගු කලක් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට හැකියාව ලැබේ.

05.සත්වමය ආහාර

සත්වමය ආහාර මගින් ගුණාත්මක බවින් ඉහළ ප්‍රෝටීන්(සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ලබා ගත හැකි වේ.එසේම සත්ව ආහාර යකඩ ලබා දෙන මූලාශ්‍රද වේ.උදා,මස්,මාළු,කරවල,බිත්තර



මාළු වල ඔමේගා3 මේද අම්ල අඩංගු වේ.(මාළු අක්මා තෙල්)එම නිසා හෘද රෝගීන්ට මාළු ආහාරයට ගැනීම වඩාත් හිතකරය.විටමින්A (රෙටිනෝල්) ලෙස සත්ව ආහාර වල පවතී.

06.රනිල හා මාෂ බෝග

රනිල බෝග ප්‍රෝටීන් බහුලය.ද්වි බීජ පත්‍රික ශාක කුලයක් වන රනිල කුලයේ ශාක වල ප්‍රධාන වශයෙන් එහි එලය ආහාර ලෙස ගනියි.

රනිල වල නොමේරු කරල එළවළුවක් ලෙස ආහාරයට ගනියි.උදා:දඹල,බෝංචි,මෑකරල්



මාෂ බෝග ලෙස හඳුන්වන්නේ කරල මේරු විට බීජ ආහාරයට යොදා ගන්නා රනිල වර්ගයේ බෝග වේ. උදා: මුං, උඳු, කවුපි, පරිප්පු



07. කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදිත

ප්‍රෝටීන්, විටමින් A, B2, (රයිබෝප්ලේවින්) මෙන්ම කැල්සියම්, පොස්පරස් වැනි ඛණිජ ද අඩංගු වේ. කිරි වල අඩංගු කැල්සියම් හා පොස්පරස් සිරුරට උරා ගැනීම පහසු බැවින් අස්ථි වර්ධනයටද වැදගත්ය. මේවායෙහි සංතෘප්ත මේදය අඩංගුය. උදා: යෝගට්, චීස්, මුදුවපු කිරි, පිටි කිරි, ටිංකිරි (උකුකිරි)



08. තෙල්, තෙල් සහිත ඇට හා බීජ වර්ග

පොල්, පොල්තෙල්, එළවළු තෙල්, තල තෙල්, ෆාම් තෙල්, එළඹි තෙල්, බටර්, කපු, රටකපු, අබ ප්‍රමාණවත්ව අනුභවය වැදගත්.

වැඩිපුර ගැනීම නිසා ස්පූලතාවය, රුධිර වාහිනී අවහිර වීම, ශාද රෝග, දියවැඩියාව ඇතිවීමේ ප්‍රවනතාවය වැඩිය.



09. සීනි හා පැණිරස ආහාර

සිරුරට ශක්තිය ලැබේ. සීනි අධික ආහාර මගින් කැලරි අධිකව ශරීරයට ලැබේ. ඒ මගින් අතිරික්තය සිරුරේ එකතු වී ස්පූලතාවය ඇතිවේ.

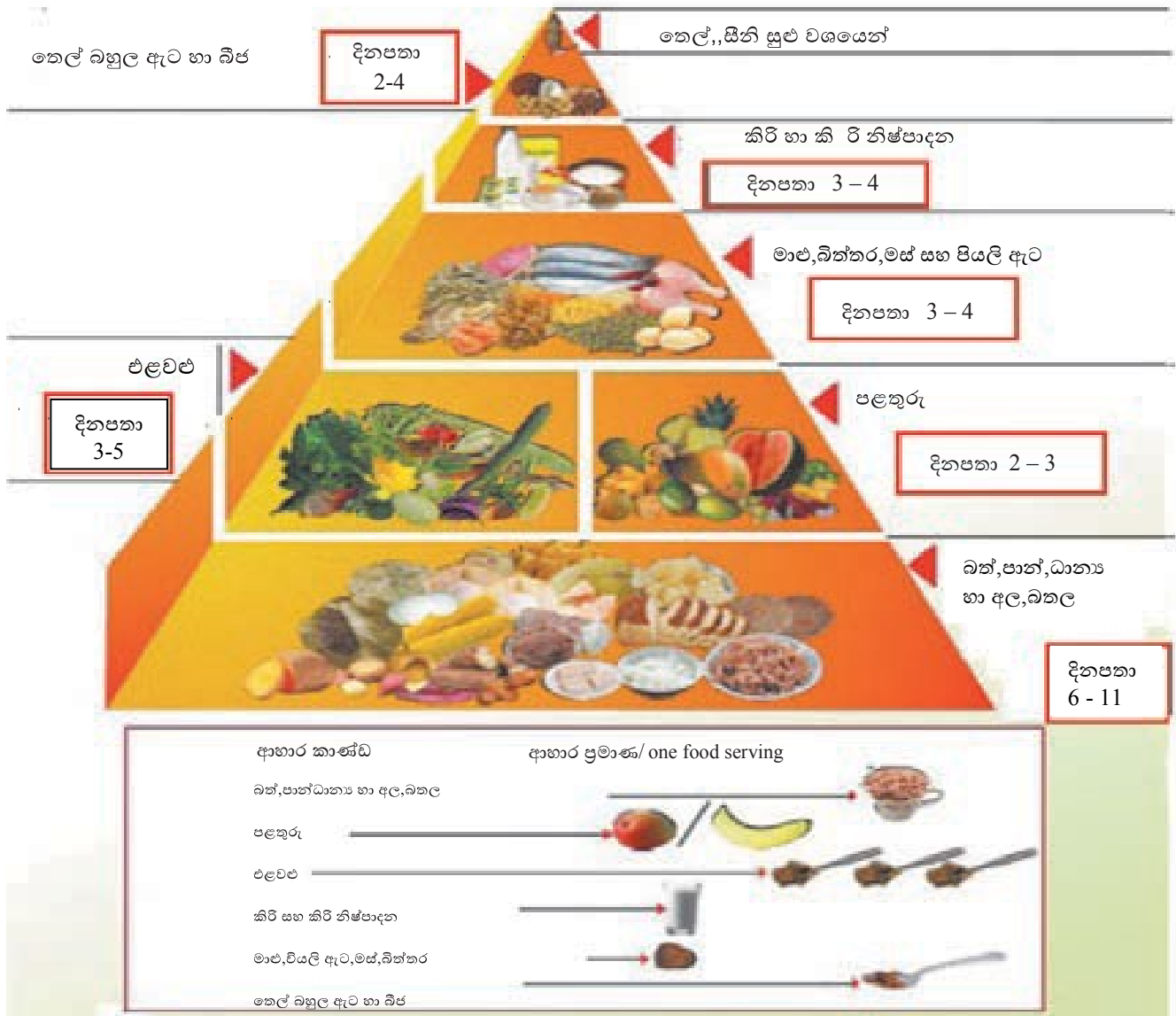
සීනි අධික ආහාර හිස් කැලරි ආහාර ලෙස හඳුන්වයි. උදා: පැණි බීම, සීනි

(පැණි බීම විදුරුවක සීනි හැදි 8-9 ක් ඇත.)



ආහාර පිරමීඩය

ආහාර වේල් සැකසීමේදී උපයෝගී කරගන්නා මූලාශ්‍ර තුනෙන් එකක් ලෙස ආහාර පිරමීඩය හැඳින්විය හැකිය. එමනිසා ආහාර පිරමීඩය මගින් ආහාර වේලක් සකස් කිරීම පහසු කරයි.



පිරමීඩයට අනුව ආහාර වේලකට ගතයුතු ආහාර ප්‍රමාණ

වැඩිපුර ගත යුතු ආහාර-ධාන්‍ය, කොස්, දෙල්, අල, බතල (පහළින්ම ඇති කාණ්ඩය)

එළවළු හා පළතුරු (පහල සිට දෙවන කාණ්ඩය)

මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයෙන් ගත යුතු ආහාර-කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන

සත්ව ආහාර හා මාෂ බෝග

අවම වශයෙන් ගත යුතු ආහාර-තෙල් හා සීනි (පිරමීඩයේ ඉහළින්ම ඇති කාණ්ඩය)

ඇගයීම

- 1) ආහාර යනු කුමක්දැයි නිර්වචනය කරන්න.
- 2) පෝෂණය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?
- 3) ආහාර කාණ්ඩ කර ඇත්තේ කුමන පදනමකින්ද?
- 4) ධාන්‍ය හා මාෂ බෝග වෙන්ව හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?
- 5) ධාන්‍ය මගින් අපට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය කුමක්ද?
- 6) එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයට අමතරව ලැබෙන වෙනත් පෝෂකයක් නම් කරන්න.
- 7) ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් වර්ග 2ක් නම් කරන්න.
- 8) සත්ත්ව ආහාරවල අඩංගු වන විටමින් A හඳුන්වන නාමය කුමක්ද?
- 9) හෘද රෝගීන්ට හිතකර මේද අම්ලයක් නම් කරන්න.
- 10) එම මේද වර්ගය අපට ලබාගත හැකි ආහාරයක් ලියන්න.

A කාණ්ඩයට සම්බන්ධතා ඇති පිළිතුරු B කාණ්ඩය තුළින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
පළතුරු	හිස් කැලරි
මස් වර්ග	ඔමේගා3
මාළු අක්මා තෙල්	බීටා කැරොටීන්
මුංඇට	රෙටිනෝල්
පැණිබීම	මාෂබෝග

ප්‍රකාශය නිවැරදි නම් ✓ ලකුණ ද වැරදි නම් * ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

- 1) මේදය අධිකව ආහාරයට ගැනීමෙන් දියවැඩියාව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිය.()
- 2) උඳු මාෂ බෝගයක් නොවේ.()
- 3) ප්‍රතිඔක්සිකාරක විටමින් ලබාගැනීම නිසා බෝවන රෝග මගහරවා ගත හැකිය.()
- 4) නිවුඩු සහල්, එළවළු හා පළතුරු මගින් සිරුරට තන්තු වැඩිපුර ලබා ගත හැකිය.()
- 5) කිරි හා කිරි නිෂ්පාදිත වල අඩංගු වන්නේ අසංතෘප්ත මේද අම්ලය වේ.()
- 6) සත්ත්ව ආහාර වල සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු වේ.()
- 7) හිස් කැලරි අඩංගු ආහාර ලබා ගැනීම ශරීරයට වඩාත් හිතකරය.()
- 8) දෛනික ආහාර වේලකට පිරමීඩයට අනුව එළවළු හා පළතුරු ලබාගත යුත්තේ මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයකි.()
- 9) කිරි ආහාරයට ගැනීම අස්ථි වර්ධනයට උපකාරී වේ.()
- 10) ආහාර පිරමීඩයට අනුව ඉහළින්ම ඇත්තේ තෙල් හා සීනි ආහාර කාණ්ඩය වේ.()

මෙම ඇගයීමට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පෞලොපාතේ පිටු අංක 34 – 38 දක්වා හොඳින් කියවා පිළිතුරු සපයන්න.

මෙහෙයවීම: ස.අ.අ.(තාක්ෂණ) එම්.කේ.ඒ.ඩී.අනුෂා තරංගනී මිය.
 සැලසුම හා මග පෙන්වීම: ගුරු උපදේශිකා සමන්තා විජේසිංහ මිය.
 පාඩම සැකසුම: හිරෝෂිණි රූපසිංහ මිය.(දුනාගහ රණසිංහ ම.වි.)