

අමු විදෙශී වඩා ගොඳු පෝතණයක ආදේශක සොයමු

අමු වියදමින් වැඩි පෝතණයක් සහිත
ආහාර තෝරා ගැනීමට දැනුවත් වෙමු



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
පෝතණ අංශය



ନାନାଙ୍କ ପ୍ରଦେଶରେ ଲ୍ଭୁଲ
ଆଖାସଯାଇ ଗନ୍ଧ ହରକି

ଶିଳ ଅସି

ନିତି ଶାରିନୀଯାଇ ନୋଟିନିତା
ଚିତ୍ତରେ ହା ପଲ୍ଲେଟ୍ ପିଲିବିଲ୍ଲେଟ୍

ଦୂରୁତ୍ୱ ରୋତ୍ରି ...

ଜ୍ୟୋତିରି ...

ରୋତ୍ରି ...

ବେଦାଶ୍ଵରି ...

ମେଦିନୀ ଲକ୍ଷ୍ମି ମାତ୍ରାଦିରତ୍ନ
(ପ୍ରତ୍ୟା ଦେଖିବାର ପିଲିତଣ୍ଡି)
ଅଧିକାରୀ (ପ୍ରତ୍ୟା)
ପେତୁଳା ଧିନ୍ଦା
ଦେଖିବାର ଧିମାତନ୍ତ୍ରାଂଶୁ

ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර

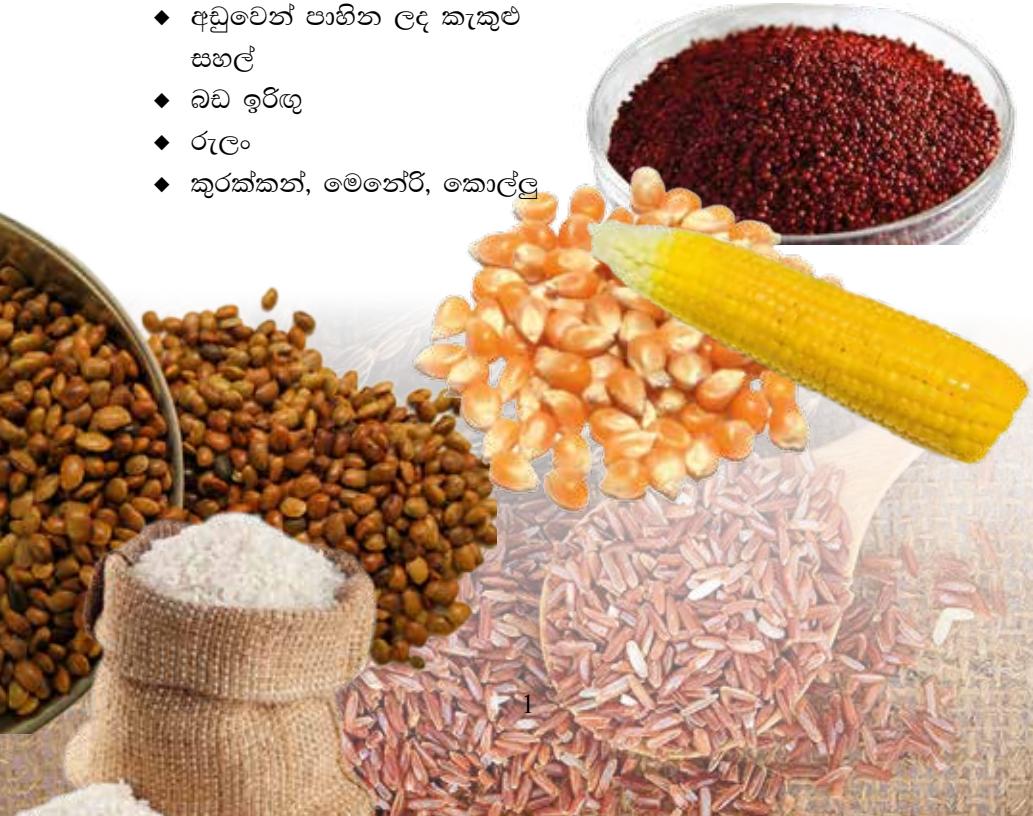
අපට ගක්තිය සපයන්නේ දාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාරයි.

බත් අපගේ ප්‍රධාන ආහාරයයි. එය සැම දිනකම කැමට ගැනීමෙන් ගක්තිය මෙන්ම සැලකිය යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ද ලැබේ.

මිල ප්‍රදේශයේ සුලඟ, මිලෙන් අඩු, අල වර්ග සහ කොස්, දේල් වැනි පිටි බහුල ආහාර එකතු කර ගැනීමෙන් දිනපතා කැමට ගන්නා බත් ප්‍රමාණය අඩු කර ගත හැකිය.

ධාන්‍ය වර්ග

- ◆ නාඩු ආදී තැමේලු සහල්
- ◆ අඩුවෙන් පාහින ලද කැකුල් සහල්
- ◆ බඩ ඉරිගු
- ◆ රුලෝ
- ◆ කුරක්කන්, මෙනෙර්, කොල්පු



ඛානය තිෂ්පාදන

- ◆ ඉදි ආප්පු, ආප්ප, පිටිටු, රෝටි
- ◆ කිරිබත්
- ◆ නාන්, වපාති, පුරි, පරාවා
- ◆ තේස්සේ, ඉඩලි
- ◆ ආටා පිටි,
පුර්ණ තිරිගු පිටි



**පිටි සහිත මුල්, කදන් හා අල වර්ග සහ කොස් දෙල් වැනි පිටි
බහුල ගාක ආහාර**

- ◆ බතල, මක්ද්දෙකුක්කා
- ◆ කිරි අල, රාජ අල, කුමු අල,
හිගුරල, කුකුලල, කීඩාරන් අල, ද්‍රැඩිල
- ◆ පුලුල්කිරිය, බුන්සරණ
- ◆ කොස්, දෙල්



ඒලවා සහ පලා

ඒලවා සහ පලා මගින් අපට අවශ්‍ය විටමින් සහ බනිජ ලබන ලැබෙන අතර, අපට ලෙඩි රෝග වලින් ද ආරක්ෂා කරයි.

මේ දුෂ්කර කාලයේ දී

මධ්‍යි ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි ඒලවා සහ පලා වර්ග ගැන දැනුවත් වන්න.

ප්‍රදේශයේ බහුල එහෙන් නිතර කැමට නොගන්නා, ඒලවා සහ පලා වර්ග කැමට ගන්න.

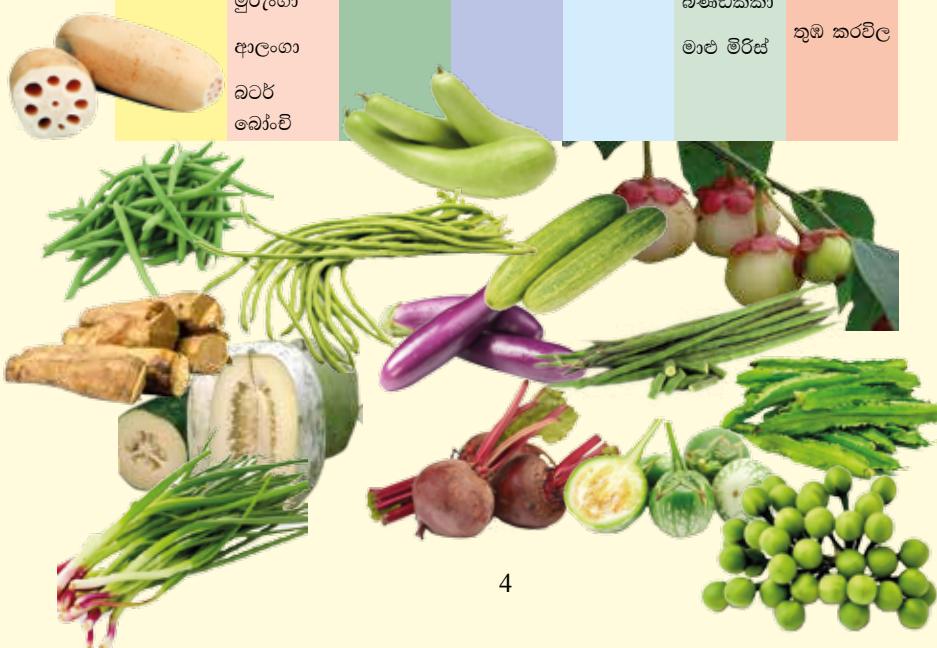
ඒලවා සහ පල්පාරු වල ආහාරයට ගත හැකි සැම කොටසක්ම විවිධාකාරයෙන් පිළියෙළ කර කැමට ගන්න (අදාළ: කොස්: මදුල්, ඇට, සිවිඩි, ඉරි, කෙසෙල්: කෙසෙල් බඩි, ගෙඩි සහ පොතු, වැටකොල්: ගෙඩි සහ පොතු)



මධ්‍ය පෝෂණය යක ගන්න: තම ප්‍රදේශයේ බහුල මිලන් අඩු එළවු සහ පලා වර්ග ආහාරයට ගන්න

(පහත සඳහන් එළවු වලට අමතරව මධ්‍ය ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි එළවු වර්ග ගැන දැනුවත් වන්න)

| රුවු | මැකර්ල් | තලන බවු | තැකිරී | වට්ටක්කා | කෙසෙල් | ගෝවා මල් |
|----------|------------|----------|--------------------|------------|------------|------------|
| කැරටි | (වදුරු මැ) | වමිබවු | දියලුවු | බතල | මුව | ගෝවා |
| බේ | හවරි මැ | තිබුවු | අඟ ප්‍රහුල් | බටානා | අඟ | කරවිල |
| නොශේක්ල් | පදුරු මැ | අනස් බවු | කොල/කහ | නක්කාලී | කුරන් | තුඩි කරවිල |
| නෙලුම් | මුහුමෙව්) | ඡපන් බවු | පැහැඩි පිවිසුදු | වැටකොජ් | කොකු | හතු |
| අල | අවර | | | මාඟ මිරිස් | පනෙක්ල | ඒෂු |
| කොහිල | බෝංචි | | | කැරටි | අමු අඟ | කොල |
| ඉන්නල | දුඩිල | | | | අඹියල්ලා | ලිකස් |
| | මුරුංගා | | | | බණ්ඩක්කා | වති වති |
| | ඇඟංගා | | | | මාඟ මිරිස් | තුඩි කරවිල |
| | බටර | | | | | |
| | බෝංචි | | | | | |



පලා වර්ග

(පහත සඳහන් පලා වර්ග වලට අමතරව ඔබ ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි පලා වර්ග ගැන දැනුවත් වන්න)

| | | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|------------|-----------------|
| කකුරුමුරුගා | සාරන | ජපන් බුව | කොල | අගුණ කොල |
| මුරුගා කොල | තම්පලා | මොනරකුබුම්බිය | කොට්ටක්කා | |
| රණවරා | මුකුණුවැන්න | කොට්ප කොල | | සියමිලා ද්ථී |
| ගොටුකොල | රාඛ / බිච්/නොකෝල්/ | ලපටි බතල ද්ථී | | ඇඹරල්ලා ද්ථී |
| නිවිති | කැරවි කොල | ලපටි අනෙක්ද කොල | කොහිල ද්ථී | |
| තෙඩු | කංකුන් | මැල්ල කොල | | වල්දෙඩුබුම් කොල |
| වට්ටක්කා ද්ථී | අසමෝදගම් | වැල් පෙනෙල | කජ අල කොල | |
| හිරා පලා | අක්කපාන | නිර මුල්ලිය | | කෙකටිය |
| ලෙට්ටකාවිචි | | | | |



පළතුරු

පළතුරු වලින් ද විටමින් සහ බනිජ ලැබෙන අතර, අපව ලේඛ රෝග වලින් ද ආරක්ෂා කරයි.

වැඩිහිටියෙකු දිනකට පළතුරු වර්ග 2ක් වන් ලබා ගත යුතුය.

තම ප්‍රදේශයේ බහුල මිලෙන් අඩු වර්ණවත් කුඩා පළතුරු ද ආහාරයට ගන්න.

(පහත සඳහන් පළතුරු වර්ග වලට අමතරව ඔවෝ ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි පළතුරු වර්ග ගැන දැනුවත් වන්න)

| | | | |
|-------------|--------------|--------------|-------------|
| නෙල්ලී | ගස්ලං | අන්නාසි | කොමඩි |
| ලැගුරස්ස | මා දෝ | සැපතිල්ලා | සිනි කැකිරි |
| ලොවි | ඡම්බු / පිති | ලාවුලු | චේර |
| වෙරඹ | ඡම්බු | බෙලි | වරකා |
| කෙසෙල් | මහා කරමි | දිවුල් | තල මද |
| අඩි | අන්දර | රූමුවත් | කාමරංගා |
| සියඹලා | හින් නාරං | මැන්ගුස් | දද්දම් |
| වැල් දෙළඩම් | පැණි දෙළඩම් | ඡම්බෝල | නමිනම් |
| අටුල් ජේර | අනෙන්දු | බිලිං | ගඩුගුඩා |
| පලු | වරකා/වැල | කුඩා පුහුලන් | කේර්න් |

සතියක් තුළ ආහාර වෙළට විවිධත්වය එකතු කිරීම සඳහා දේශීලු පාටින් යුතු අඩු වියදමින් ලබා ගත හැකි එළවුල සහ පළතුරු තොරා ගන්න



ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර

සිරුරේ වර්ධනයට, ගෙවී ගිය පටක අලුත්වැඩියාවට සහ ප්‍රතිශක්තිය නිසි අයුරින් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

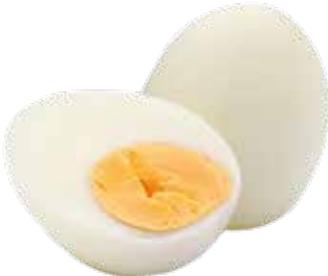
මෙම දිනවල ඇති ආර්ථික අපහසුතා සලකා අඩු වියදම්න් ලබා ගත හැකි කුඩා මාල්, වැවි මාල්, කුනිස්සන් වැනි ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර දිනපතා ආහාර වේලට කුඩා ප්‍රමාණයකින් වත් එක්කර ගැනීමට හැකි තම් වඩා සූදුසු වේ.

පස් දෙනෙක් සිටින පවුලකට වේලක් සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ මාල හෝ මස් අවම විශයෙන් ගුණීම් 150 කි. මාල හෝ මස් ගුණීම් 500ක් වේල් තුනක් සඳහා ප්‍රමාණවත් ය.

තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් හැකිනම් කැමට ගන්න. භාල් මැස්සන් / ඉස්සන්ගේ මෙත කැල්සියම් වලින් බහුල වේ. ඒවා වේලා කුඩා කර තබා ගැනීමෙන් අවශ්‍ය විට ව්‍යාංජන වලට එක් කළ හැක



නීරෝගී වැඩිහිටියෙකු සඳහා දිනකට බිත්තරයක් ආහාරයට ගත හැක. ඔබට ඒවා පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි නම් දිනපතා ආහාරයට ගත හැක.



මුෂ ඇට, කවිලි, කොල්ල ආදි පියලි ඇට වර්ග ඔබ ප්‍රදේශයෙන්

පහසුවෙන් අඩු මිලට ලබා ගත හැකිනම් ආහාරයට ගන්න. පියලි ඇට වර්ග වල අඩිංග යක්ඛ අවශ්‍යෝගීය වැඩිකර ගැනීම සඳහා ඒවා මුල් අද්දවාගෙන ආහාරයට ගන්න.

පියලි ඇට වර්ග තනි ආහාර වේලක් ලෙස ගැනීමට අපහසු නම්, බත් හෝ ව්‍යාජන සමග මිශ්‍රකර ආහාරට ගන්න. (උදා : මුෂ කිරිබත්, මුෂ ඇට කැද, නිවිති / සාරණ / තම්පලා සමග පරිප්පු, කළවම් පියලි ඇට වර්ග)

මැ කරල්, අවර, දුඩු ආදි රනිල හෝග වලින්ද පෙශ්වීන් බහුලව ලබා ගත හැක.



මිල නිවසෙන් හෝ පුදේශයෙන් අඩු මිලට ලබා ගත හැකි නම්, නැවුම් දියර කිරී බීමට ගන්න. රට අමතරව මූහුම් යොදා සාඛුගත් මුදවුපු කිරී සහ යෝගට වැනි, නැවුම් දියර කිරී නිෂ්පාදන ආහාරයට ගත හැක.

තෙල් සහ තෙල් සහිත ඇට සහ බීජ වර්ග: කොටටන්, කුෂ්ඨ, රට කුෂ්ඨ, තල, වට්ටක්කා ඇට වැනි තෙල් සහිත ඇට හෝ බීජ වර්ග අභුරක් දිනපතා ආහාරයට ගැනීමෙන් දිනකට අවශ්‍ය හිතකර මේදය ලබා ගත හැකි බව දැනගන්න.



පියලු ඇට වර්ග

මයිසුරු පරිපේෂු
මුං පරිපේෂු
දැඩ පරිපේෂු
කොල්ල
සුදු / රතු කවිපි
ග්‍රීන් පිස්



මාඟ වර්ග

කුබා මාඟ : සාලයා
හුරුල්ලා, සුඩියා
හැඩුල්ලා, සුද්ධ
සුරා පරවි, ලින්නා,
බොල්ලා
වේලපු මාඟ:
හාල්මැස්සන්,
කරවල, කිරිම්න්
අනෙකුත් මුහුදු මාඟ:
කෙළවල්ලා, බලයා
වැව මාඟ



තෙල් කොටස්

ඉවත් කළ මස් වර්ග

කුකුල් මස්
හරක් මස්
ලාරු මස්
එළ මස්



විසි නොකරන්න

වැටකොල් / අල් කෙසෙල් පොතු තෙල් දමා හෝ මැල්ලුම් ලෙස ආහාරයට ගත හැකි ය.

වටවක්කා වැනි එළවල වල පොත්ත විසි නොකරන්න. ජ්වායේ තන්තු, විටමින සහ ලවණ ඇත.

රාඛු / බ්ලි / නොකෝල් / කුඩා කැරවී වැනි එළවල වල කොල තෙල් දමා හෝ මැල්ලුම් ලෙස ආහාරයට ගත හැක.

කොස් සිවිචි හාල් මැස්සේන් සමග තෙල් දමා රසවත් ව්‍යාංජනයක් සාදා ගත හැක.

හාල් මැස්සන් / ඉස්සන් ගේ ඔවුන් කැල්සියම් වලින් බහුල වේ. ජ්වා වේලා කුඩා කර ව්‍යාංජන වලට එක් කළ හැක.

කිරි මිරිකා ගත් පසු ඉතිරි වෙන පොල් කුඩා වේලා පිටිකර හාවිතයට ගැනීමෙන් ජ්වායේ ඇති ප්‍රෝටීන් වැනි පෝෂ්‍ය පදනම් ඉවත නොයයි.

පොල් ගෙඩියෙන් උපරිම ප්‍රයෝගන ගැනීමට ගාගත් පොල් කුඩා ප්‍රමාණයක් සිහින්ව අරඹා ව්‍යාංජන වලට එකතු කරන්න. මෙමගින් සාම්පූර්ණයික පොල් මිරිකීමේ ක්‍රියාවලියට වඩා රසවත් ව්‍යාංජනයක් සකසා ගත හැක. තවද, මෙමගින් ආහාරයට එකතුවන තන්තු ප්‍රමාණය ද වැඩි වේ.



පොල් ගෙඩිය බේද වතුර ඉවත
නොදමන්න බීමට ගන්න. එය පෝෂ්‍ය
ගුණයෙන් යුත්තය.



නැතහොත් ඉන් වෙනත් ආහාරයක්
සකසා ගන්න උදා: වේශ්‍ය බන්
අශ්ගලා, ඉතිරි වූ තම්බාගත් පියලි
අැට වර්ග ව්‍යාජනයක් ලෙස සකසා
ගන්න. නැතහොත් සලාදයකට එක්
කර ගන්න.



කුඩා ප්‍රමාන වලින් ඉතිරි වූ නො පිසු
එළවුල එක්කර ව්‍යාජනයක් ලෙස
සකසා ගන්න.

වැඩිපුර ඇති ආහාර වර්ග සුදුසු
සිරසුක කුමයකින් කල් තබා ගන්න.
උදා: විෂලනය, අවවාරු දැමීම.



ඉදුණු වැඩි කෙසෙල්, අලි
ගැට පේර වැනි පළතුරු විසි
නොකරන්න. ඒවා සෞඛ්‍ය
සම්පන්න අතුරු පස වර්ග
සැදීමට යොදා ගත හැක.

ඉතිරි වන පිසු ආහාර
ආරක්ෂිතව තබා රේලය
වේලට ආහාරයට ගන්න.





නිරෝගී වැඩිහිටියකුට ජෝජනදාය ආහාර වේලුක කඳා

පිසු බත් පිරිසි කෝප්ප 1 -- 2 අතර ප්‍රමාණයක් සමග

පිසු එළවුල වර්ග දෙකක හා පලා වර්ගයක් ද සමග

මස් හෝ මාල ගිනි පෙටිටි දෙකක ප්‍රමාණයේ කැබැල්ලක් හෝ එක් බිත්තරයක් ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය මේ සමග පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි පියලි ඇට වර්ගයකින් (ලදා: පරිප්පු, කබල, මුං, කවපි) මේස හැඳි තුනක්වත් ලබා ගැනීම සුදුසුය

- එළවුල හා පලා අඩුම තරමින් මේස හැඳි තුන බැඳීන් වත් ලබා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ
- ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනෙන් දෙකකදී හෝ ඒ අතරතුර කෙටි ආහාරයක් ලෙස පලතුරක්ද එක් කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ
- දිනකට රටකපු, වට්ටක්කා ඇට, තල ඇට, කොටටමලා වැනි තෙල සහිත ඇට වර්ග අහුරක් ගැනීමෙන් අවශ්‍ය හිතකර මේදය ලබා ගත හැකිය