

# අඩු වියදමින් වඩා හොඳ තෝෂණයක්

ආදේශක සොයමු

අඩු වියදමින් වැඩි පෝෂණයක් සහිත  
ආහාර තෝරා ගැනීමට දැනුවත් වෙමු



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය  
පෝෂණ අංශය



තමන්ගේ ප්‍රදේශයේ බහුල  
ආහාරයට ගත හැකි

මිල අඩු

හිතව භාවිතයට නොගන්නා  
චිළව්ව හා පලතුරු පිළිබඳව

දැනුවත් වෙමු ...

සොයමු ...

වවමු ...

බෙදාගමු ...

වෛද්‍ය ලක්මා මාගොඩරත්න  
(ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ)  
අධ්‍යක්ෂ (වැඩ)  
පෝෂණ අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

## ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාර

අපට ශක්තිය සපයන්නේ ධාන්‍ය සහ පිටි සහිත ආහාරයි.

බත් අපගේ ප්‍රධාන ආහාරයයි. එය සෑම දිනකම කෑමට ගැනීමෙන් ශක්තිය මෙන්ම සැලකිය යුතු ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් ද ලැබේ.

ඔබ ප්‍රදේශයේ සුළඟ, මිලෙන් අඩු, අල වර්ග සහ කොස්, දෙල් වැනි පිටි බහුල ආහාර එකතු කර ගැනීමෙන් දිනපතා කෑමට ගන්නා බත් ප්‍රමාණය අඩු කර ගත හැකිය.

### ධාන්‍ය වර්ග

- ◆ නාඩු ආදී තැම්බූ සහල්
- ◆ අඩුවෙන් පාහින ලද කැකුළු සහල්
- ◆ බඩ ඉරිඟු
- ◆ රුලං
- ◆ කුරක්කන්, මෙනේරි, කොල්ලු





## ධාන්‍ය නිෂ්පාදන

- ◆ ඉඳි ආප්පු, ආප්ප, පිට්ටු, රොටි
- ◆ කිරිබත්
- ◆ නාන්, වපාති, පූරි, පරාටා
- ◆ තෝසේ, ඉඩ්ලි
- ◆ ආටා පිටි, පූර්ණ කිරිඟු පිටි



## පිටි සහිත මුල්, කඳන් හා අල වර්ග සහ කොස් දෙල් වැනි පිටි බහුල ශාක ආහාර

- ◆ බතල, මඤ්ඤොක්කා
- ◆ කිරි අල, රාජ අල, කටු අල, හිඟුරල, කුකුලල, කීඩාරන් අල, දන්දිල
- ◆ හුලංකීරිය, බුත්සරණ
- ◆ කොස්, දෙල්



## එළවළු සහ පලා

එළවළු සහ පලා මගින් අපට අවශ්‍ය විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ලැබෙන අතර, අපව ලෙඩ රෝග වලින් ද ආරක්‍ෂා කරයි.

මේ දූෂිත කාලයේ දී

ඔබේ ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි එළවළු සහ පලා වර්ග ගැන දැනුවත් වන්න.

ප්‍රදේශයේ බහුල එහෙත් නිතර කෑමට නොගන්නා, එළවළු සහ පලා වර්ග කෑමට ගන්න.

එළවළු සහ පළතුරු වල ආහාරයට ගත හැකි සෑම කොටසක්ම විවිධාකාරයෙන් පිළියෙළ කර කෑමට ගන්න (උදා: කොස්: මදුළු, ඇට, සිවිඬි, ඉරි, කෙසෙල්: කෙසෙල් බඩ, ගෙඩි සහ පොතු, වැටකොළ: ගෙඩි සහ පොතු)



# ඔබේ පෝෂණය රැක ගන්න: තම ප්‍රදේශයේ බහුල මිලෙන් අඩු එළවළු සහ පලා වර්ග ආහාරයට ගන්න

(පහත සඳහන් එළවළු වලට අමතරව ඔබේ ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි එළවළු වර්ග ගැන දැනුවත් වන්න)

රාබු	මැකරල්	තලන බටු	කැකිරි	වට්ටක්කා	කෙසෙල්	ගෝවා මල්
කැරට්	(වඳුරු මැ	වම්බටු	දියලබු	බතල	මුව	ගෝවා
බීට්	හවර මැ	තිබ්බටු	අළු පුහුල්	බටානා	අළු කෙසෙල්	කරවිල
නෝකෝල්	පඳුරු මැ	අහස් බටු	කොල/කහ පැහැති පිපිඤ්ඤා	තක්කාලි	කැරන් කොකු	තුඹ කරවිල
නෙලුම් අල	බුම්බෝ)	ජපන් බටු	සලාද පිපිඤ්ඤා	වැටකොළ මාළු මිරිස්	පතෝල	එළු කොළ
කොහිල	අවර බෝංචි		ගර්කින්	කැරට්	අමු අඹ	ලික්ස්
ඉත්තල	දඹල මුරුංගා				ඇඹරැල්ලා	වව් වව්
	ආලංගා බටර් බෝංචි				බණ්ඩක්කා මාළු මිරිස්	තුඹ කරවිල



## පළා වර්ග

(පහත සඳහන් පළා වර්ග වලට අමතරව ඔබේ ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි පළා වර්ග ගැන දැනුවත් වන්න)

කතුරුමුරුංගා	සාරන	ජපන් බටු කොළ	අගුණ කොළ
මුරුංගා කොළ	තම්පලා	මොණරකුඩුම්බිය	කෝවක්කා
රණවරා	මුතුණුවැන්න	කෝප්ප කොළ	සියඹලා දළ
ගොටුකොළ	රාබු / බිටි/තෝකෝල්/	ලපටි බතල දළ	ඇඹරැල්ලා දළ
නිවිති	කැරටි කොළ	ලපටි අනෝදා කොළ	කොහිල දළ
තෙබු	කංකුන්	මැල්ල කොළ	වැල්දොඩම් කොළ
වට්ටක්කා දළ	අසමෝදගම්	වැල් පෙනෙල	කළු අල කොළ
ගිරා පලා	අක්කපාන	නිර මුල්ලිය	කෙකටිය
ලෙට්ටකොවිවි			



## පළතුරු

පළතුරු වලින් ද විටමින් සහ බනිජ් ලවන ලැබෙන අතර, අපව ලෙඩ රෝග වලින් ද ආරක්ෂා කරයි.

වැඩිහිටියෙකු දිනකට පළතුරු වර්ග 2ක් වත් ලබා ගත යුතුය.

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

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

නෙල්ලි	ගස්ලබු	අන්නාසි	කොමඩු
උගුරැස්ස	මා දං	සැපතිල්ලා	සීනි කැකිරි
ලොව්	ජම්බු / පිනි	ලාවුලු	පේර
වෙරළ	ජම්බු	බෙලි	වරකා
කෙසෙල්	මහා කරඹ	දිවුල්	තල මද
අඹ	අන්දර	රඹුටන්	කාමරංගා
සියඹලා	හින් නාරං	මැන්ගුස්	දෙළුම්
වැල් දොඩම්	පැණි දොඩම්	ජම්බෝල	නමිනම්
ඇඹුල් පේර	අනෝදා	බිලිං	ගවුගුඩා
පලු	වරකා/වැල	කපු පුහුලන්	කෝන්

**සනියක් තුළ ආහාර වේලට විවිධත්වය එකතු කිරීම සඳහා දේදුණු පාටින් යුතු අඩු වියදමින් ලබා ගත හැකි එළවළු සහ පළතුරු තෝරා ගන්න**





## ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර

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

මේ දිනවල ඇති ආර්ථික අපහසුතා සලකා අඩු වියදමින් ලබා ගත හැකි කුඩා මාළු, වැව් මාළු, කුනිස්සන් වැනි ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර දිනපතා ආහාර වේලට කුඩා ප්‍රමාණයකින් වත් එක්කර ගැනීමට හැකි නම් වඩා සුදුසු වේ.

පස් දෙනෙක් සිටින පවුලකට වේලක් සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ මාළු හෝ මස් අවම වශයෙන් ග්‍රෑම් 150 කි. මාළු හෝ මස් ග්‍රෑම් 500ක් වේල් තුනක් සඳහා ප්‍රමාණවත් ය.

තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් හැකිනම් කෑමට ගන්න. හාල් මැස්සන් / ඉස්සන්ගේ ඔළු කැල්සියම් වලින් බහුල වේ. ඒවා වේලා කුඩු කර තබා ගැනීමෙන් අවශ්‍ය විට ව්‍යාංජන වලට එක් කළ හැක



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



මුං ඇට, කවිපි, කොල්ලු ආදී පියළි ඇට වර්ග ඔබ ප්‍රදේශයෙන් පහසුවෙන් අඩු මිලට ලබා ගත හැකි නම් ආහාරයට ගන්න. පියළි ඇට වර්ග වල අඩංගු යකඩ අවශෝෂණය වැඩිකර ගැනීම සඳහා ඒවා මුල් අද්දවාගෙන ආහාරයට ගන්න.

පියළි ඇට වර්ග තනි ආහාර වේලක් ලෙස ගැනීමට අපහසු නම්, බත් හෝ ව්‍යංජන සමග මිශ්‍රකර ආහාරයට ගන්න. (උදා : මුං කිරිබත්, මුං ඇට කැඳ, නිවිති / සාරණ/ තම්පලා සමග පරිච්ඡා, කළුවම් පියළි ඇට වර්ග)

මෑ කරල්, අවර, දඹල ආදී රනිල හෝග වලින්ද ප්‍රෝටීන් බහුලව ලබා ගත හැක.



ඔබ නිවසෙන් හෝ ප්‍රදේශයෙන් අඩු මිලට ලබා ගත හැකි නම්, නැවුම් දියර කිරි බීමට ගන්න. ඊට අමතරව මුහුම් යොදා සාදාගත් මුදවපු කිරි සහ යෝගට් වැනි, නැවුම් දියර කිරි නිෂ්පාදන ආහාරයට ගත හැක.

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



## පියළි ඇට වර්ග

මයිසුර් පරිප්පු  
මුං පරිප්පු  
උඳු පරිප්පු  
කොල්ලු  
සුදු / රතු කවිපි  
ග්‍රීන් පීස්

## මාළු වර්ග

කුඩා මාළු : සාලයා  
හුරුල්ලා, සුඩයා  
හැඩැල්ලා, සුද්දා  
සූරා පරව්, ලින්නා,  
බොල්ලා  
වේලපු මාළු:  
හාල්මැස්සන්,  
කරවල, කිරමින්  
අනෙකුත් මුහුදු මාළු:  
කෙලවල්ලා, බලයා  
චැම් මාළු

## තෙල් කොටස් ඉවත් කළ මස් වර්ග

කුකුල් මස්  
හරක් මස්  
උගුරු මස්  
එළු මස්





## විසි නොකරන්න

වැටකොළ / අළු කෙසෙල් පොතු තෙල් දමා හෝ මැල්ලුම් ලෙස ආහාරයට ගත හැකි ය.

**වට්ටක්කා වැනි එළවළු වල පොත්ත විසි නොකරන්න. ඒවායේ තන්තු, විටමින් සහ ලවණ ඇත.**

රාබු / බීට් / තෝකෝල් / කුඩා කැරට් වැනි එළවළු වල කොළ තෙල් දමා හෝ මැල්ලුම් ලෙස ආහාරයට ගත හැක.



කොස් සිවිඩ් හාල් මැස්සන් සමග තෙල් දමා රසවත් ව්‍යාංජනයක් සාදා ගත හැක.

හාල් මැස්සන් / ඉස්සන් ගේ ඔළු කැල්සියම් වලින් බහුල වේ. ඒවා වේලා කුඩු කර ව්‍යාංජන වලට එක් කළ හැක.

කිරි මිරිකා ගත් පසු ඉතිරි වෙන පොල් කුඩු වේලා පිටිකර භාවිතයට ගැනීමෙන් ඒවායේ ඇති ප්‍රෝටීන් වැනි පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ඉවත නොයයි.

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

පොල් ගෙඩිය බිඳ වතුර ඉවත නොදමන්න බිමට ගන්න. එය පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් යුක්තය.



ඉඳුණු 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 ඊළඟ වේලට ආහාරයට ගන්න.

නැතහොත් ඉන් වෙනත් ආහාරයක් සකසා ගන්න උදා: වේලු බත් අග්ගලා, ඉතිරි වූ තම්බාගත් පියලි අැට වර්ග ව්‍යංජනයක් ලෙස සකසා ගන්න. නැතහොත් සළාදයකට එක් කර ගන්න.



කුඩා ප්‍රමාන වලින් ඉතිරි වූ නො පිසු එළවළු එක්කර ව්‍යංජනයක් ලෙස සකසා ගන්න.

වැඩිපුර ඇති ආහාර වර්ග සුදුසු සංරක්ෂක ක්‍රමයකින් කල් තබා ගන්න. උදා: විජලනය, අව්වාරු දැමීම.



## **නිරෝගී වැඩිහිටියකුට නෞෂාද්‍රැයි ආහාර වේලක් සඳහා**

පිසු බත් පිරිසි කෝප්ප 1 -- 2 අතර ප්‍රමාණයක් සමඟ

පිසු එළවළු වර්ග දෙකක හා පලා වර්ගයක් ද සමඟ

මස් හෝ මාළු ගිනි පෙට්ටි දෙකක ප්‍රමාණයේ කැබැල්ලක් හෝ එක් බිත්තරයක් ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය මේ සමඟ පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි පියළි ඇට වර්ගයකින් (උදා: පරිප්පු, කඩල, මුං, කවිපි) මේස හැඳි තුනක්වත් ලබා ගැනීම සුදුසුය

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