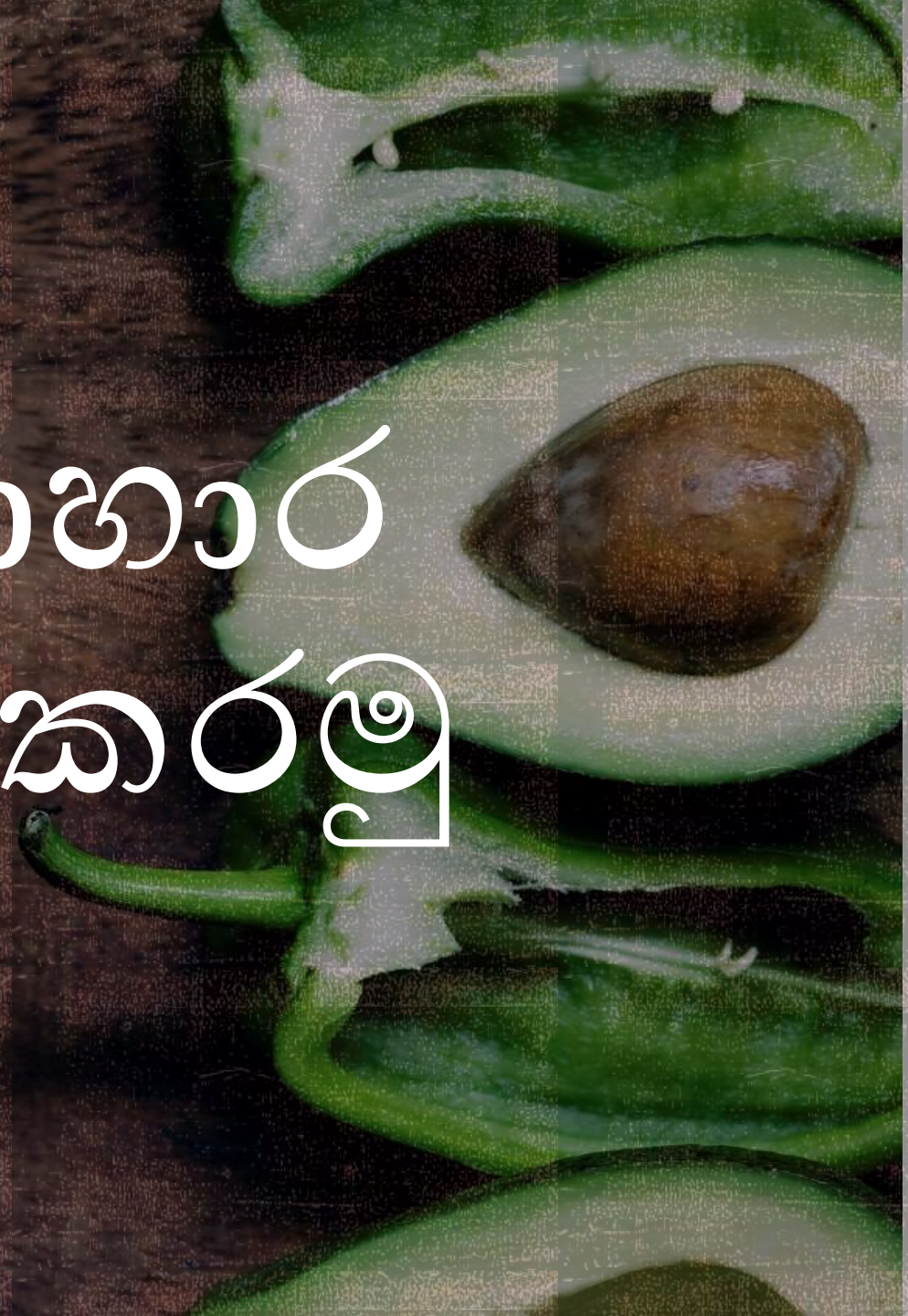


සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු

11 ශ්‍රේණිය





ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව රැකීම යනු ආහාර සකස් කිරීම, ගබඩා කිරීම, පරිභෝජනය ඇතුළු ආහාර හැසිරවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී එම ආහාර මගින් ශරීරයට හානියක් හෝ රෝගයක් ඇති නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම යි.

ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතවට බලපාන සාධක

- 1. ජීව විද්‍යාත්මක සාධක
- 2. රසායනික සාධක
- 3. භෞතික සාධක



ජීව විද්‍යාත්මක සාධක

ආහාරයේ පැවතිය හැකි ශරීරයට අහිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙම කාණ්ඩයට අයත් වේ.

උදා: බැක්ටීරියා, දිලීර

රසායනික සාධක

විවිධ අවස්ථාවල දී ආහාරයට එකතු වන රසායන ශේෂ ද්‍රව්‍ය මෙයට අයත් වේ.

උදා: පලදාව නෙළීමට පෙර - පළිබෝධ නාශක

පලදාව නෙළා ගත් පසු - ඉදවීමට හෝ කල් තබා ගැනීමට එකතු කරන රසායන ද්‍රව්‍ය

භෞතික සාධක

ආහාර ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම හා පිළියෙල කිරීම ආදී අවස්ථාවල ආහාරයට එක් විය හැකි ගල්, වැලි වැනි ද්‍රව්‍ය මෙයට අයත් වේ.



ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කළ යුතු අවස්ථා



ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී



ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී



ආහාර ගබඩා කිරීමේ දී



ආහාර සැකසීමේ දී



ආහාර පරිභෝජනයේ දී



1. ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී

ගොවිබිම තුළ:

- පළිබෝධ නාශක නියමිත ප්‍රමිතියට අනුව යෙදීම
- ස්වාභාවිකව පළිබෝධ මදර්න ක්‍රම භාවිතය
- කාබනික පොහොර යෙදීම
- ගොවි උපකරණ හා වගාවේම පිරිසිදුබව රැක ගැනීම

කමරාන්ත ශාලාව තුළ:

- අමුද්‍රව්‍යවල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- නිෂ්පාදන පරිසරයේ පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා උපකරණ හා කමරාන්ත ශාලාව තුළ පිරිසිදුකම රැක ගැනීම
- සේවක සේවිකාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම
- නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිත කරනු ලබන කෘත්‍රිම රසකාරක, වණර්කාරක අනුමත ඒවා වීම හා අනුමත ප්‍රමාණවලින් පමණක් භාවිත කිරීම



2. ආහාර ප්‍රවාහනයේ දී

- තැලීම, සිරීම වැළැක්වීම සඳහා ජලාස්පික් කූඩ, ලීපෙට්ටි භාවිතය
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා එක මත එක පෙට්ටි ගොඩ ගැසීමෙන් වැළකීම
- ආහාරයට අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය නිසි පරිදි කළමනාකරණය කිරීම උදා:- කිරි ආහාර ප්‍රශස්ත උෂ්ණත්වයේ තබා ගනිමින් ප්‍රවාහනය
- අපද්‍රව්‍ය එක් වීම වැළැක්වීමට නිසි පරිදි වසුන් යෙදීම (ආවරණය කිරීම)
- ප්‍රවාහනයේ දී ආහාර තරක් වීම වැළැක්වීම සඳහා හැකි සෑම විට ම කෘත්‍රීම රසායනික ද්‍රව්‍ය වෙනුවට ස්වාභාවික ආරක්ෂණ ක්‍රම භාවිත කිරීම



3. ආහාර ගබඩා කිරීමේ දි

- භාණ්ඩයේ කල් ඉකුත් වීමේ දිනයට අනුව වඩා ඉක්මනින් දින ඉකුත් වන භාණ්ඩ රාක්කයේ ඉදිරියෙන් තැබීම
- මීයන්, කැරපොත්තන්, ගුල්ලන්, වේයන් ආදී කෘමීන් හා වෙනත් සතුන් ගෙන් හානි වීම වැළැක්වීමට ක්‍රම යෙදීම
- ගබඩාව තුළ උෂ්ණත්වය, අදාළ ආහාරයට අවශ්‍ය පරිදි පවත්වා ගැනීම
- ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ නිසි පරිදි පරිහරණය
 - ▶ එක් එක් ආහාර වගර් ශීතකරණය තුළ නියමිත ස්ථානයේ ඇසිරිය යුතු ය
 - ▶ ශීතකරණ හා අධිශීතකරණ තත්ව අවශ්‍ය ආහාර පැය 24 පුරා ම එම උෂ්ණත්වවල පවත්වා ගත යුතු ය. රාත්‍රියේ දී ශීතකරණ ක්‍රියා විරහිත නොකළ යුතු ය
 - ▶ ආහාර පාන හා අනෙකුත් ද්‍රව්‍ය (විෂ ද්‍රව්‍ය, බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය, සුවඳ ද්‍රව්‍ය ආදිය) එකට ගබඩා නොකළ යුතු ය.
 - ▶ මස්, මාළු හා අයිස් ක්‍රීම් වැනි ආහාර එකට ගබඩා නොකළ යුතු ය



1. මස්, මාළු වැනි අධිශීතකරණයට අවශ්‍ය ආහාර
2. බටර්, මාස්ලින්
3. එළවළු වර්ග
4. බෝතල් වර්ග

4. ආහාර සැකසීමේ දී

- පළදු වූ හෝ සතුන් විසින් කන ලද, ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම
 - පුස් බැඳුණු හෝ නරක් වූ ආහාර භාවිතයට නොගැනීම
 - නිවසේ සුරතලයට ඇති කරන සතුන් ආහාර පිළියෙල කරන ස්ථානයෙන් ඉවත් කර තැබීම
 - ආහාර පිළියෙල කිරීමට පෙර අත් හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගැනීම
 - පලා වගර් හොඳින් පිරිසිදු කර ලුණු වතුරෙහි බහා ටික වේලාවක් තබා භාවිතයට ගැනීම
 - පලතුරුවල පිට පොත්ත හොඳින් අතුල්ලා සේදීම.
 - බිත්තරවල කටුවේ ඊක්කපදබැකක් විෂබීජය තිබිය හැකි බැවින් බිත්තර කැඩීමට පෙර හොඳින් සේදීම
 - එළවළු හා පලතුරු පිසීමට ආසන්නයේ දී කපා ගැනීම (කහට පිසීම හා විටමින් විනාශ වීම වළක්වා ගැනීමට)
 - එක ම තෙලේ නැවත නැවත ආහාර බැඳීමෙන් වැළකීම
 - පිරිසිදු භාජන හා නිවැරදි පිසීමේ ක්‍රම අනුගමනය
- උදා: මඤ්ඤාක්කා තැම්බීමේ දී පියන ඇර තබා තැම්බීම



5. ආහාර පරිභෝජනයේ දී

- ආහාර පරිභෝජනය කරන තුරු වසා තැබීම
- විනාකිරි සහිත ආහාර භාවිත කරන විට මැටි හෝ වීදුරු බඳුන් සහ ලී හෝ ප්ලාස්ටික් හැඳි පමණක් යොදා ගැනීම (අම්ල හා ලෝහ එකිනෙක ප්‍රතික්‍රියා කරන බැවිනි)
- කොළ පාට වූ අතර්පල්, සුළං වැදුණු මඤ්ඤාක්කා වැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකීම
- පැකට් හෝ ටින් කළ ආහාර පරිභෝජනයේ දී තැලි හෝ පිම්බි ඇති ඒවා භාවිතයට නොගැනීම





ආහාර නරක් වීම

පරිභෝජනයට නුසුදුසු ඖෂධ ම ද්‍රව්‍යයක්, ආහාරය තුළ අඩංගුව පැවතීම ආහාර නරක් වීම හෝ දූෂ්‍ය වීම ලෙස හැඳින් වේ.

ආහාර තරක් විමට හේතු



ආහාර නරක් වූ විට හඳුනා ගත හැකි ආකාර

1. ආහාරයේ රසය වෙනස් වීම
2. ආහාරයේ වණර්ය වෙනස් වීම
3. ඇලෙන සුළු/නානු ගතියක් ඇති වීම
4. දුගඳක් ඇති වීම

ආහාර නරක් වීමේ අයහපත් ප්‍රතිඵල

1. රෝග ඇති වීම

උදා: වමනය, පාවනය

2. ආහාර අපතේ යාම

3. ආචරීක පාඩු සිදු වීම

උදා: අස්වැන්න අඩු වීම නිසා ලැබෙන ආදායම අඩු වීම

4. ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩු වීම

උදා: ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් හා අනෙකුත් සංඝටක ජීර්ණය වීම නිසා ඒවායේ රසායනික ස්වභාවය වෙනස් වී ලබා දෙන පෝෂණ ගුණය අඩු වේ



ආහාර බාල කිරීම

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

ආහාර බාල කිරීම විවිධ අයුරින් සිදු වේ. උදාහරණ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- ▶ ආහාරවලට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම
- ▶ ගම්මිරිස්වලට පැපොල් ඇට එකතු කිරීම
- ▶ කිරිපිටිවලට මෙලමයින් එකතු කිරීම
- ▶ තේ කොළවලට කෘත්‍රිම වණර්ක යෙදූ අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම
- ▶ මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු ආදිය බාල කිරීම සඳහා පාන් පිටි, හාල් පිටි, තිරිඟු පිටි, ගඩොල් කුඩු, දහයියා, පුන්තක්කු, ලී කුඩු ආදිය එකතු කිරීම
- ▶ තිරිඟු පිටි බාල කිරීම සඳහා මඤ්ඤොක්කා පිටි යෙදීම

ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇති වන ගැටලු

1. සෞඛ්‍යයට අහිතකර වීම

2. පෝෂණ ගුණය අඩු වීම

3. ආචරීක පාඩු සිදු වීම

1. සෞඛ්‍යයට අහිතකර වීම

බාල කරන ලද ආහාර භාවිතය නිසි විවිධ ලෙඩ රෝග හෝ අපහසුතා ඇති විය හැකි ය.

උදා: කෝඩියල්වලට එකතු කළ **Tartrazine (ටාට්‍රසින්)** මගින් රාත්‍රියට නිදා ගැනීමේ අපහසුතා ඇති වේ.

2. පෝෂණ ගුණය අඩු වීම

ආහාරයට වෙනත් ද්‍රව්‍ය එකතු වීම නිසා එයින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණය අඩු වේ.

උදා: - දියර කිරි සඳහා ජලය එකතු කිරීම නිසා කිරි වීදුරුවක් පානය කිරීමෙන් යමෙකු බලාපොරොත්තු වන නියමිත පෝෂණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට නොහැකි වේ.

- අයඩින් රහිත ලුණු, අයඩින් සහිත ලුණු ලෙස ව්‍යාජ ලේබල් යොදා වෙළඳපොළට නිකුත් කරයි. ඒවා භාවිත කිරීමෙන් අයඩින් උෘණතා ඇති වේ.

3. ආචරීක පාඩු සිදු වීම

බාල කිරීම පිළිබඳ සැකයක් ඇති වූ විට ජනතාව එම ස්ථානවලින් ආහාර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කරන බැවින් වෙළඳාම අඩු වේ. එසේ ම නඩු පැවරීම, නිෂ්පාදන තහනම් කිරීම ආදිය නිසා ද පාඩු සිදු වේ. එසේ ම මෙම ආහාර බාල කිරීමෙන් මහජනතාව රෝගී වීම නිසා රජයට ඖෂධ හා සෞඛ්‍ය කටයුතු සඳහා වැය කළ යුතු මුදල ඉහළ යයි.

බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීමේ ක්‍රම

- ආහාර බාල කිරීම හඳුනා ගැනීම සඳහා රසායනික හා භෞතික ක්‍රම භාවිත වේ.
- වණර්ය, හැඩය, සුවඳ, වයනය (ස්පශර්ය) අනුව ද අදාළ අපද්‍රව්‍ය එක් කිරීම පිළිබඳව නිණර්ය කළ හැකි ය.
- ආහාර බාල කිරීම් හඳුනා ගත හැකි සරල ක්‍රම
 1. පෙනේරයකින් හැලීම - මේ මගින් වීදුරු කැලි, යකඩ, ලෝහ, ප්ලාස්ටික්, ලී, ගල්, වැලි, සිගරට් කොට වැනි ද්‍රව්‍ය හඳුනා වෙන් කර ගත හැකි ය. එසේ ම විවිධ ශාක කොටස් මෙන් ම කරපොත්තන්, ගුල්ලන් වැනි කෘමීන් ද වෙන් කර ගත හැකි ය.
 2. ගඳ සුවඳ බැලීම - ෆෝමලින් වැනි රසායන ද්‍රව්‍ය එක් කළ විට ඒවායින් සැර දුහඳක් පිට වේ. පිටි කලවම් කළ හා නොකළ කෝපි කුඩුවල සුවඳෙහි වෙනසක් ඇත.
 3. හැඩය/වණර්ය - මාලු වැනි ආහාරවලට ෆෝමලින් එක් කළ විට රත් පැහැය වෙනස් වී මලානික පැහැයක් ගනී.



ආහාර විෂ වීම

ආහාරපානවල අඩංගු විෂ ද්‍රව්‍යයක් ආහාර පාන සමග ගරීර ගත වීම නිසා රෝග කාරක තත්වයක් ඇති වීම ආහාර විෂ වීමක් ලෙස හඳුන්වයි. ජලය විෂ වීම ද මෙයට අයත් වේ.

ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා

1. ස්වාභාවිකව ම විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම

උදා: මඤ්ඤාක්කා, ගෝවා, ඇතැම් පියලි වගර්

2. පාරිසරික සාධක නිසා විෂ ඇති වීම

උදා: අතර්‍යාපල් හිරු එළියට නිරාවරණය වීම නිසා විෂ සංයෝගයක් නිපද වී කොළ පාට වේ.

3. ආහාර මත ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් වැඩීම නිසා විෂ ද්‍රව්‍ය ඇති වීම

උදා: රටකප්‍රවල කලු පැහැති පුස් ඇති වීම

4. වගාවේ දී යොදන කෘමිනාශක හා පලිබෝධනාශක විෂ වීම

5. පිසීමේ දී විෂ වීම

උදා: ඇලුමිනියම් භාජනවල අව්‍යවය වැනි ඇඹුල් වගර් සැදීමේ දී විනාකිරිවල ඇති තනුක ඇසිටික් අම්ලයේ ඇලුමිනියම් දිය වීමෙන් විෂ ඇති වේ.

කෝපි, මස්, අල පෙති වැනි ආහාර පමණ ඉක්මවා පිළිස්සීම නිසා විෂ වගර් නිපදවීම හා තිත්ත ගතිය ඇති වේ.

එක ම තෙලෙහි නැවත නැවත බැඳීමේ දී අහිතකර රසායනික ද්‍රව්‍ය නිපද වේ.



11.7 රූපය - ආහාරවලට විෂ ද්‍රව්‍ය එකතු වන අවස්ථා

ආහාර විෂ වීමට බලපාන සාධක

1. බැක්ටීරියා, වයිරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්

2. ධූලික

ආහාරයට එක් වී ඇති බැක්ටීරියාවල පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල දී මුදා හරින විෂ ද්‍රව්‍ය ධූලික ලෙස හැඳින් වේ.

ප්‍රමාණවත් උෂ්ණත්වයට පිස ගැනීමෙන් විෂ සහිත බැක්ටීරියා මෙන් ම ඔවුන් විසින් නිපදවනු ලබන විෂ ද්‍රව්‍ය ද විනාශ වේ. විෂ සහිත බැක්ටීරියා විනාශ වීමට විනාඩි 1-2ක් පමණ රත් කිරීම ප්‍රමාණවත් වුවත් විෂ ධූලික විනාශ වීම සඳහා 600° වැඩි උෂ්ණත්වයක විනාඩි 30ක් පමණ රත් කළ යුතු වේ.

3. රසායනික ද්‍රව්‍ය

- ආහාර සියල්ල ම රසායනික සංයෝග මගින් සෑදී ඇති අතර අප ශරීරයේ ද විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඇත.
- නමුත් ආහාර විෂ වීමට අදාළ රසායනික ද්‍රව්‍ය යනු ආහාරයේ කොටසක් ලෙස ස්වාභාවිකව අඩංගු නොවන ආගන්තුක රසායනික ද්‍රව්‍යයකි.
- මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාරයට එක් වූ ඒවා හෝ ආහාරයේ රස, සුවඳ, වණර්ය ලබා ගැනීම සඳහාත් කල් තබා ගැනීම සඳහාත් දැනුවත්ව ම එක් කරන ලද ද්‍රව්‍යයන් විය හැකි ය.
- මඤ්ඤාක්කා, සෝයා බෝංචි වතුරේ පොහවා ගැනීමෙන් එහි ස්වාභාවිකව අඩංගු විෂ ඉවත් කර ගත හැකි ය.



ආහාර අසාත්මිකතාව

ඇතැම් ආහාර වගර් ගැනීමෙන් කැසීම, පලු දැමීම, වමනය වැනි ලක්ෂණ පහළ විය හැකි ය. එය සිදු වන්නේ දේහ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එම ආහාරවලට එරෙහිව අසාමාන්‍ය ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිසා නම් එය ආහාර අසාත්මිකතාවක් ලෙස හැඳින් වේ

ආහාර අසාත්මිකතාවට හේතු

1. ආහාරයේ අඩංගු විශේෂිත සංඝටක

සමහර ආහාරවල අඩංගු සංඝටක මගින් සෘජුව ම රෝග ලක්ෂණ පහළ වීම හෝ ශරීරයේ වෙනත් ප්‍රතික්‍රියාවන් උත්තේජනය කිරීම මගින් රෝග ලක්ෂණ පහළ වීම සිදු වේ.

උදා: වයින්, වීස්, ශීස්ට් නිස්සාරක

2. ආහාර සංරක්ෂණයේ දී පිටතින් යොදනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍ය -

මෙවැනි රසායනික ද්‍රව්‍යවලට එරෙහිව ශරීරය විසින් විවිධ ප්‍රතික්‍රියා ඇති කරනු ලැබේ.

උදා: සල්ෆර් ඩයොක්සයිඩ් හා සල්ෆයිට්

3. සමහර ආහාර ද්‍රව්‍ය ජීෂරය කිරීමේ අපහසුතාව

සමහර පුද්ගලයෝ ලැක්ටෝස් ජීෂරය කිරීමේ අපහසුතාවක් දක්වති. බොහෝ ළදරුවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට කිරි ආහාර පහසුවෙන් ජීෂරය කර ගැනීමේ හැකියාව ඇතත් වැඩිහිටි වියේ දී එම හැකියාව නොමැති වේ.

සමහර පුද්ගලයෝ අධික තන්තු සහිත ආහාර අනුභව කළ විට උදරයේ අපහසුතාවකට ලක් වෙති.

උදා: බඩ පිපීම

අසාත්මිකතාව හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ

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



බහුලව අසාත්මික විය හැකි ආහාර සමහරක්

- රටකපු
- ඉස්සන්, කකුළුවන්
- කිරි
- මාළු වගර්
- බිත්තර
- උරුමස්, බේකන්
- සෝයා බෝංචි
- තක්කාලි
- අන්තාසි
- කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය හා වණර්කාරක
- ග්ලූටන් ප්‍රෝටීන් (කිරිගු, රයි, බාලරී)



අසාත්මිකතාව වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාගර්

- සෑම විට ම ආහාර ලේඛලයේ ඇති තොරතුරු කියවා ඔබට අසාත්මික විය හැකි ද්‍රව්‍ය ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. (පැකට් කළ, ටින් කළ, සකස් කළ ආහාර සඳහා මෙය විශේෂයෙන් කළ යුතු ය.)
- පිටතින් ආහාර ගන්නා විට එය සකස් කිරීමේ දී අදාළ අසාත්මික ද්‍රව්‍ය යොදා ඇත්දැයි සැක හැර දැන ගන්න.
- ඉතා භයානක තත්වයේ අසාත්මිකතාවක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ ව සඳහන් අත් පලඳනාවක් හෝ ලියවිල්ලක් නිකර ම ළඟ තබා ගන්න.
- වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගොස් ප්‍රතිකාර ගැනීමේ දී ඔබට එවැනි අසාත්මිකතාවක් පවතී නම් එය දැනුම් දෙන්න. විශේෂයෙන් එන්නත් ලබා ගැනීමට පෙර මෙය සඳහන් කළ යුතු ය.
- පවුලේ කෙනෙකුට අසාත්මිකතාවක් ඇත්නම් හදිසි අවස්ථාවක දී වෛද්‍යවරයෙකුට දැන්වීම සඳහා පවුලේ සියලු දෙනා දැනුවත් කර තබන්න.
- කුඩා දරුවකුට යම් අසාත්මිකතාවක් ඇත්නම් රැක බලා ගන්නන්, ගුරුවරුන්, දරුවාගේ යහළුවන්ගේ දෙමව්පියන් හා නිරතුරුව ම ළඟ රැඳෙන වැඩිහිටියන් මේ පිළිබඳව දැනුම්වත් කරන්න. හදිසි අසාත්මිකතාවක දී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව ද අදාළ අය දැනුම්වත් කර තබන්න.



ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීමටත්, පෝෂණ උණනා වළක්වා ගැනීමටත්,
ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය රැක ගත යුතු වේ.

පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා ඔබට මේවා කළ හැකිදැයි අත්හදා බලන්න

- පලා වගර් සැකසීමේ දී පොල්, ලුණු ආදිය මුලින් මලවා, කපන ලද පලා කොළ අවසානයේ එක්කර අඩු ගින්දරින් කොළ පැහැය වණරය වෙනස් නොවන පරිදි මද වේලාවක් පිස ගැනීම මගින් පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වේ.
- සෑම ආහාරයක් ම අවම කාලයකින් පිස ගැනීමෙන් වණරය, පෝෂණ ගුණය මෙන් ම රසය ද ආරක්ෂා වේ. මේ සඳහා ප්‍රෙෂර් කුකර්, මයික්‍රොවේව් උදුන් භාවිත කළ හැකි ය.
- කැල්සියම් මගින් යකඩ උරා ගැනීමේ හැකියාව අඩු විය හැකි බැවින් යකඩ හා කැල්සියම් බහුල ආහාර එක්ව පිස ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
- ආහාර වගර් කීපයක් එක්ව පිස ගැනීම මගින් එක ම වේලකින් විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකවර ලබා ගත හැකි ය.
උදා: බත පිසින විට මුරුංගා කොළ එක් කිරීම, කලවම් පලා මැල්ලුම, හත් මාලුව, සුප් වගර්
- කුළු බඩු යෙදීම මගින් ආහාරය රස ගැන්වීම සමග ඖෂධීය වටිනාකමක් ද එක් කර ගත හැකි ය.
උදා: සුදුරු, සුදු ලුණු
- බලගැන් වූ ආහාර භාවිතය මගින් අමතර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ශරීරයට ලබා ගත හැකි ය.
උදා: අයඩින් එක් කළ ලුණු
විටමින් ් එක් කළ තෙල්
- මාෂ හෝග (පියලි දෙකක් සහිත ආහාර) සහ ධාන්‍ය එකට පරිභෝජනය කිරීම මගින් ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට හැකි වේ.
- ආහාරවලට දෙහි එක් කිරීම මගින් යකඩ අවශෝෂණය වැඩි වේ දෙහි එකතු කිරීමේ දී පිසගත් ආහාර නිවුන පසු එය කළ යුතු ය. නැතහොත් එහි අඩංගු විටමින් ක් විනාශ වී යයි.
- ආහාරවලට උම්බලකඩ එක් කිරීමෙන් ශරීරයට යකඩ ලබා ගත හැකි වේ