

අ)හාරයක  
සොබසාරක්ෂිතතාව  
ඉහළ නැවුම

# ආහාර සොබසාරක්ෂිතතාව යනු

ආහාරයට ගන්නා දේ බාහිර අනතුරුදායක

දුවසවලින් තොර ව මිනිසාගේ සොබසයට හිතකර

අයුරින් නිපදවා තබීමය.

කිසීම ආහාරයක්  
100% ආරක්ෂිත  
නැත

ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකින් තොර ව අවදුනම  
අවම කර ගැනීම

සොබනාරක්ෂිත ආහාර වෙළක් සැකසීමේ දී  
ආහාරයට අනතුරු විය හැකි ආපදා මුළුක ආකාර  
4ක්

- ජෝවීය ආපදා
- රසායනික ආපදා
- නොතක ආපදා
- විකිරණුගිල් ආපදා

ආපදා ආහාරයකට විකනු වීම නිසා ආහාරයේ  
සෞඛ්‍යරක්ෂිතතාව බිඳ වැට් ගැටලු ඇති විය හැකි  
ආකාර

## පෙළවිය ආපදා

- පෙළවිය ආපදා ලෙස ක්ෂේර පීවීන්, මහා පීවීන් හා  
පරිහෝජනයට හානි කරන්නා වූ දුවස ක්ෂේරපීවී විෂ හෝ  
ක්ෂේරපීවීන් අන්තර්ගත ආහාර පරිහෝජනය කිරීමෙන්  
මිනිසා කෙටි කාලීන මෙන්ම දිගු කාලීන සෞඛ්‍ය ගැටලු  
ඇති වේ,
- ක්ෂේරපීවී විෂ, මහා පීවීන්ගේ ක්‍රියා නිසා ආහාරයේ  
හොතක ගුණ හානි වී ආහාර පරිහෝජනයට නුහුදුකු  
තතත්වයට පත් වේ.

- ජ්‍යෙෂ්ඨ මගින් ආහාර අපවිතු විය හැකි විවිධ අවස්ථා උදා : ගොවී බිමේ දී, අස්වනු නෙළමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, පැකිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී

# රසායනික ආපදු

- **රසායනික ආපදු සඳහා තිදෙසුන්**
- පළබේදනාගක අවශ්‍යීය, පැහැදිලි වෙළුණ බෙහෙත්,
- බැර ලෝහ (ර්යමි, රසදිය) / කර්මාන්තගාලා අපදුවන
- ආහාර අද්දුගක (රසකාරක / වර්ත්‍යාක / සංරක්ෂක)
- මෙම ආපදු පිළිකා වැනි හයානක රෝග තත්ත්ව ඇති වීමට බලපෑ හැක.

## හොතක ආපදා

- හොතක ආපදා ලෙස බාහිරින් ආහාරයට ව්‍යකතු විය හැකි අපේෂවිය ද්‍රව්‍ය ගත හැක.
- හොතක ආපදා කදාහා නිදහුන් දුහුවිලි, ලෝහ කැබලි, ප්ලාස්ටික් කැබලි, විදුරු, වැලි, වීදුරු, ලි, රෙඩි, අයුරුම් ද්‍රව්‍ය, අණු, කෙස්, නිය, ගල්

# විකිරණීල් ආපදා

- විකිරණීල් ආපදා සඳහා නිදහස් ගකීමා ව්‍යසනය සමග මුහුදු මාධ්‍යවලට විකිරණ මුහු වීම

# සෞඛ්‍යරක්ෂිත නොවන ආනාරයක් නිසා මත වන ගැටලු

- සෞඛ්‍යමය ගැටලු
  - රෝග ආකාදන පැනි වීම
- ව්‍යාපාරයක සිදු වන ආර්ථික ගැටලු හා ව්‍යාපාරික  
ගැටලු (කිරීති නාමයට)
  - අශේරීකාව විසින් 2005 වර්ෂයේදී ත්‍රී ලංකාවෙන් කුරුදෑදු පොතු  
ආනයනය කිරීම තහනම් කරන ලද (දූහුව්ලි වැනි අප්‍රාව්‍ය අධ්‍යාගු ව  
පැවතීම)
  - අශේරීකාව විසින් 2006 වර්ෂයේදී ත්‍රී ලංකාවෙන් කරවල  
ආනයනය කිරීම තහනම් කරන ලද (බැක්ටීරියා ආකාදන පැවතීම)
  - යුරෝපා සංගමය විසින් 2004 වර්ෂයේදී ත්‍රී ලංකාවෙන් වුනා මාලී  
ආනයනය කිරීම තහනම් කරන ලද (නිස්ටැමීන් අධ්‍යාගු වීම)
- නෙතික වශයෙන් මූහුණු දෙනු ලබන ගැටලු

## • ආහාර අසාන්මිකතාව

ଆහාරයේ දිරවීමට අපහසු කොටස් හෝ පෝෂක හානිකර දුව්‍ය ලෙස වරදවා හඳුනා ගන්නා දේහයේ ප්‍රතිග්‍රීතිකරණ පද්ධතිය එම දුව්‍යවලට විරැද්ධාව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ආහාර අසාන්මිකතාවම

# ආහාර ආසාන්මිකතා ඇති කරවන ආහාර

- රටකළු
- සේයා
- මස්, මාලී
- ඉස්සන්, කකල්වන්
- කිරී සහ කිරී ආහාර වර්ග

# බහුල අසාන්මිකතා ලක්ෂණ

- කැසීම,
- රතු වීම,
- පල් දුමීම,
- බිඛලි දුමීම,
- ඉදුමීම,
- අපිරණය,
- වමනය,
- බඩ රිදුම හෝ පිපුම,
- උගුර කට ඉදුමීම

**අසාන්මිකතාවෙහි බලපෑම විවිධ හේතු**

**මත විවිධත්වයක් ගත්**

- පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අසාන්මිකතාව ඇති වීම විවිධ වීම
- පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අසාන්මිකතා ලක්ෂණ වෙනස් වීම
- විකම පුද්ගලයාකුගේ කොඩ්ඩොමය තතත්වය මත හෝ වයස අනුව අසාන්මිකතාව ඇති වීම වෙනස් වීම

# අකාන්මිකතා අංශ විය හැකි ආහාරවල අධිංගු රසායනික සාධක

- හිස්ටමීන් - මත්සයයින්ගේ
- බෝමලීන් - අන්නාසි වැනි පළතුරුව,

## ආහාර විෂ වීම

විෂ සුවය කරන ක්ෂේපිත්වීන්ගෙන්  
ආසාදනය වූ ආහාරයක් හෝ ඔවුන්  
සුවය කළ විෂ සහිත  
ආහාරයක් ගැනීමෙන් ස්වාහාවිකලම විෂ  
අඩංගු වන අල හතු හෝ මූහුද ආහාර  
ගැනීමෙන් හෝ  
පරිසරයේ පැනි විෂක් ආහාර සමග  
ශරීරගත වීමෙන් සොඛනයට තර්ජන  
පැනි වීම ආහාර විෂ වීම  
ලෙස හැඳින්වේ.

# ආහාර විෂ වීම හා සම්බන්ධ අවස්ථා

- රෝග ලක්ෂණ හා සම්බන්ධ
  - බැඩි රිදුම,
  - වමනය,
  - පාවනය,
  - උණු,
  - මරණය

ආහාරයට විෂ විකතු විය හැකි අවස්ථා හා  
සම්බන්ධ ව ක්වාහාවික ව විෂ අඩංගු ආහාර

- බෙල්ලන් - ස්නොයු විෂ (Neurotoxin)
- මත්සයයින්- හිස්ටැමීන් (Histamin)
- මකදුකේදුක්කා - සයනයිඩ් (Cyanide)
- හතු වර්ග - විවිධ විෂ (Mushroom toxin)

# නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී ආහාර විෂ වීම් ඇති විය හැකි විවිධ අවස්ථා

- මකද්කෙදාක්කා වසා තැම්බිමෙන් සයනයිඩ් විෂ ඇති වේ.
- පාන් පටි නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී තරිග පටි හොඳුන් වේලා නොගැනීම නිසා එම් මත වැඩෙන Fusarium වර්ගයේ දිල්ර මගින් ඇතිකරන deoxynivaleno නම් විෂ
- ජ්ලාස්ටික් වර්ග නිෂ්පාදනයේ දී හාවත කරන
  - පිරවුම් (Filler), ස්වීකාර්යතාව වැඩි කරන දුවන (Plasticiser), ස්ථායිකාරක (Stabilizer) වැනි රසායනික දුවන යොදා ගනිඩ

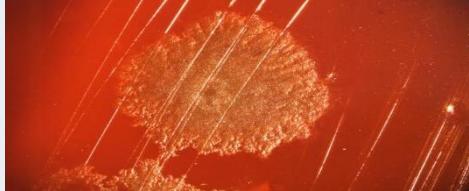
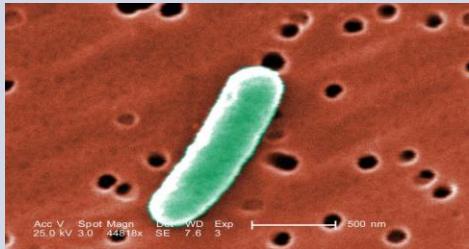
තාපයට ඔරෝන්තු නොදෙන ජ්ලාස්ටික් වර්ග රත් කිරීමෙන්/ සුර්යාලෝකයට නිරාවරණය කිරීමෙන් මෙම රසායනික දුවන බේතළු තුළ අඩංගු ආහාර සමග මිශ වීම සිදු වේ. මෙම දුවන අතරින් සමහර රසායනික දුවන ඉතා උගු පිළිකාකාරක වේ.

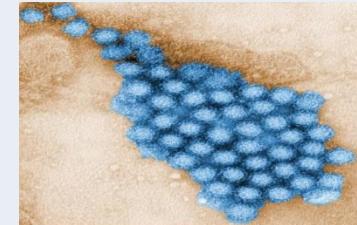
- තෙල් සහිත ආහාර ඇසුරැම් ක්‍රියාවලියට මූලින කඩිදාසි යොදා  
ගැනීමෙන් තන්තවල අඩංගු ර්යම් සිරුරට පැනුල් වීම
- ක්ෂේරුපිටින් මගින් හාටය කරන විෂ මගින් ආහාර විෂ වීම පැනී වේ.

*Clostridium botulinum* - Neurotoxin

*Aspergillus flavus* - Aflatoxin

# ආහාර විෂ වීම් කිදු වීමට චැංත් ඉස අැකි ආහාර (High risk food),

Food	Pathogen
raw and undercooked poultry and other meat, raw milk and untreated water	<i>Campylobacter</i> 
improperly prepared home-canned foods	<i>Clostridium botulinum</i> 
beef, especially undercooked or raw hamburger; produce; raw milk; and unpasteurized juices and ciders	E. coli 

<p>unpasteurized dairy products, including soft cheeses; sliced deli meats; smoked fish; hot dogs; pate'; and deli-prepared salads (i.e. egg, ham, seafood, and chicken salads).</p>	<p><i>Listeria monocytogenes</i></p> 
<p>Any food contaminated by someone who is infected with this virus.</p>	<p>Norovirus</p> 
<p>raw and undercooked eggs, undercooked poultry and meat, fresh fruits and vegetables, and unpasteurized dairy products.</p>	<p><i>Salmonella</i></p> 

සොබනාරක්ෂිත නොවන ආහාරයක් නිසා මතුවන  
ගැටු හා ආහාරයක සොබනාරක්ෂිතතාව බිඳ  
වැට්මට හේතුවන කරනු ලැබූ හරවා ගැනීමට ගත  
හැකි ත්‍රියාමාර්ග

- මකදුකේදුක්කා පිසිමේ දී සයනයිඩ් (HCN) මුක්ත  
වන අතර සයනයිඩ්වල තාපාංකය ඉතා පහළ  
නිසා තාපය මැගින් HCN පහසුවෙන් ඉවත් කළ  
හැකි ය. පියන විවෘත කර මනාව තම්බා  
ගැනීමෙන් සයනයිඩ් දුවස ඉවත් වේ

- ආහාර සැකසීමේ දී අවසර ලත් වර්ණක හාවිත කිරීම

වර්ණය	පොදු නාමය	INS/E අංකය
රතු	Carmolsine	E 122
	Poncean 4R	E 124
	Erythrosine	E 127
	Allura Red	E 120
කහ	Sunset Yellow FCF	E 110
	Tartrazine	E 102
නිල	Indigo Carmine	E 132
	Brilliant blue FCF	E 133
කොල	Green FCF	E 143

