

ආහාරයක
සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව
ඉහළ නැංවීම

ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව යනු

ආහාරයට ගන්නා දේ බාහිර අනතුරුදායක

ද්‍රව්‍යවලින් තොර ව මිනිසාගේ සෞඛ්‍යයට හිතකර

අයුරින් නිපදවා තබමයි.

කිසිම ආහාරයක්
100% ආරක්ෂිත
නැත

ප්‍රතික්ෂේප කිරීමකින් තොර ව අවිද්‍යානම
අවම කර ගැනීම

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර වේලක් සකසීමේ දී ආහාරයට අනතුරු විය හැකි ආපදා මූලික ආකාර 4ක්

- ජෛවීය ආපදා
- රසායනික ආපදා
- භෞතික ආපදා
- විකිරණශීලී ආපදා

ආපදා ආහාරයකට එකතු වීම නිසා ආහාරයේ
සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව බිඳ වැටී ගැටලු ඇති විය හැකි
ආකාර

ෂෙවිය ආපදා

- ෂෙවිය ආපදා ලෙස ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්, මහා ජීවීන් හා පරිභෝජනයට හානි කරන්නා වූ ද්‍රව්‍ය ක්ෂුද්‍රජීවී විෂ හෝ ක්ෂුද්‍රජීවීන් අන්තර්ගත ආහාර පරිභෝජනය කිරීමෙන් මිනිසා කෙටි කාලීන මෙන්ම දිගු කාලීන සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වේ,
- ක්ෂුද්‍රජීවී විෂ, මහා ජීවීන්ගේ ක්‍රියා නිසා ආහාරයේ භෞතක ගුණ හානි වී ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ.

- පිවිත් මගින් ආහාර අපවිත්‍ර විය හැකි විවිධ අවස්ථා උදා : ගොවි බිමේ දී, අස්වනු නෙළමේ දී, ගබඩා කිරීමේ දී, ඇසිරීමේ දී, ප්‍රවාහනයේ දී

රසායනික ආපදා

- *රසායනික ආපදා සඳහා නිදසුන්*

- පළබෝධනාශක අවශේෂ, පාලක වායු බහිෂ්කරණ,
- ඛන ලෝහ (රිසම්, රසදිය) / ක්ෂාණිකව අපද්‍රව්‍ය
- ආහාර අද්‍රව්‍ය (රසකාරක / වර්ණක / සංරක්ෂක)
- මෙම ආපදා පිළිබඳව වැඩි හදානක රෝග තත්ත්ව ඇති විට
බලපෑ හැක.

භෞතක ආපදා

- භෞතක ආපදා ලෙස බාහිරින් ආභාරයට එකතු විය හැකි අපේක්ෂිත ද්‍රව්‍ය ගත හැක.
- භෞතක ආපදා සඳහා නිදසුන්
දුහුවිලි, ලෝහ කැබලි, ප්ලාස්ටික් කැබලි, වීදුරු,
චලි, වීදුරු, ලි, රෙදි, ඇසුරුම් ද්‍රව්‍ය, ඇණු, කෙස්,
නිය, ගල්

විකිරණශීලී ආපදා

- විකිරණශීලී ආපදා සදහා නිදසුන්
ෆකූෂිමා ව්‍යසනය සමග මුහුදු මාවතලට විකිරණ
මුසු වීම

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන ආහාරයක් නිසා මතු වන ගැටලු

- සෞඛ්‍යමය ගැටලු
 - රෝග ආසාදන ඇති වීම
- ව්‍යාපාරයක සිදු වන ආර්ථික ගැටලු හා ව්‍යාපාරික ගැටලු (කීර්ති නාමයට)
 - ඇමෙරිකාව විසින් 2005 වර්ෂයේ දී ශ්‍රී ලංකාවෙන් කුරුළු පොතු ආනයනය කිරීම තහනම් කරන ලදී (දුහුවිලි වැනි අපද්‍රව්‍ය අඩංගු ව පැවතීම)
 - ඇමෙරිකාව විසින් 2006 වර්ෂයේ දී ශ්‍රී ලංකාවෙන් කරවල ආනයනය කිරීම තහනම් කරන ලදී (බැක්ටීරියා ආසාදන පැවතීම)
 - යුරෝපා සංගමය විසින් 2004 වර්ෂයේ දී ශ්‍රී ලංකාවෙන් ටුනා මාළු ආනයනය කිරීම තහනම් කරන ලදී (හිස්ටමේන් අඩංගු වීම)
- නෛතික වශයෙන් මුහුණ දෙනු ලබන ගැටලු

• ආහාර අසාත්මිකතාව

ආහාරයේ දිරවීමට අපහසු කොටස් හෝ පෝෂක
භාගිකර ද්‍රව්‍ය ලෙස වරදවා හඳුනා ගන්නා
දේහයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය එම ද්‍රව්‍යවලට
විරුද්ධව ප්‍රතිචාර දැක්වීම ආහාර අසාත්මිකතාවම

ආහාර ආසාත්මිකතා ඇති කරවන ආහාර

- රටකපු
- සෝයා
- මස්, මාළු
- ඉස්සන්, කකළුවන්
- කිරි සහ කිරි ආහාර වර්ග

බහුල අසාත්මිකතා ලක්ෂණ

- කැසීම,
- රතු වීම,
- පළි දැමීම,
- බිබිලි දැමීම,
- ඉඳිමීම,
- අපිරණය,
- චමනය,
- බඩ ඊදුම හෝ පිපුම,
- උගුර කට ඉඳිමීම

අසාත්මිකතාවෙහි බලපෑම විවිධ හේතු මත විවිධත්වයක් ගනී

- පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අසාත්මිකතාව ඇති වීම විවිධ වීම
- පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අසාත්මිකතා ලක්ෂණ වෙනස් වීම
- එකම පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යමය තත්ත්වය මත හෝ වයස අනුව අසාත්මිකතාව ඇති වීම වෙනස් වීම

අසාත්මිකතා ඇති විය හැකි ආහාරවල අඩංගු රසායනික සාධක

- හිස්ටමීන් - මත්ස්‍යයින්ගේ
- බ්‍රෝමලීන් - අන්නාසි වැනි පළතුරුව,

ආහාර විෂ වීම

විෂ සුවය කරන ක්ෂුද්‍රජීවීන්ගෙන්
ආසාදනය වූ ආහාරයක් හෝ ඔවුන්
සුවය කළ විෂ සහිත
ආහාරයක් ගැනීමෙන් ස්වාභාවිකවම විෂ
අඩංගු වන අලු හතු හෝ මුහුදු ආහාර
ගැනීමෙන් හෝ
පරිසරයේ ඇති විෂක් ආහාර සමග
ගර්ථගත වීමෙන් සෞඛ්‍යයට තර්ජන
ඇති වීම ආහාර විෂ වීම
ලෙස හැඳින්වේ.

ආහාර විෂ වීම හා සම්බන්ධ අවස්ථා

- රෝග ලක්ෂණ හා සම්බන්ධ

- බඩ ඊදුම,
- වමනය,
- පාවනය,
- උණ,
- මරණය

ආහාරයට විෂ එකතු විය හැකි අවස්ථා හා
සම්බන්ධ ව ස්වාභාවික ව විෂ අඩංගු ආහාර

- බෙල්ලන් - ස්නායු විෂ (Neurotoxin)
- මත්ස්‍යයින්- හිස්ටේමින් (Histamin)
- මතඳුකොක්කා - සයනයිඩ් (Cyanide)
- හතු වර්ග - විවිධ විෂ (Mushroom toxin)

නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේ දී ආහාර විෂ වීම් ඇති විය හැකි විවිධ අවස්ථා


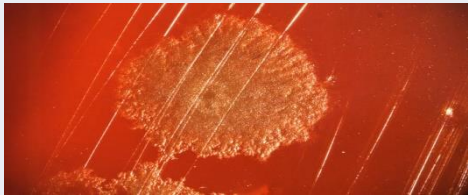
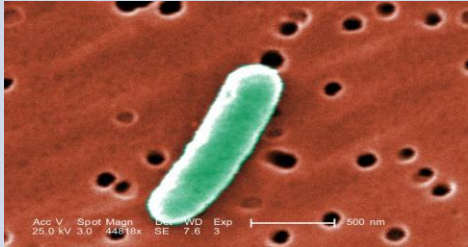
- මතද්‍රව්‍යයක් වසා තැම්බීමෙන් සයනයිඩ් විෂ ඇති වේ.
 - පාන් පිටි නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී තරිගු පිටි හොඳින් වේලා නොගැනීම නිසා ඒ මත වැඩෙන Fusarium වර්ගයේ දිලීර මගින් ඇතිකරන deoxynivaleno නම් විෂ
 - ප්ලාස්ටික් වර්ග නිෂ්පාදනයේ දී භාවිත කරන
 - පිරවුම් (Filler), ස්විකාර්පතාව වැඩි කරන ද්‍රව්‍ය (Plasticiser), ස්ථායීකාරක (Stabilizer) වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා ගනියි
- තාපයට ඔරොත්තු නොදෙන ප්ලාස්ටික් වර්ග රත් කිරීමෙන්/ සූර්යාලෝකයට නිරාවරණය කිරීමෙන් මෙම රසායනික ද්‍රව්‍ය බෝතල් තුළ අඩංගු ආහාර සමග මිශ්‍ර වීම සිදු වේ. මෙම ද්‍රව්‍ය අතරින් සමහර රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉතා උග්‍ර පිළකාකාරක වේ.

- තෙල් සහිත ආහාර ඇසුරුම් ක්‍රියාවලියට මුද්‍රිත කඩදාසි යොදා ගැනීමෙන් තන්තුවල අඩංගු ඊයම් සිරුරට ඇතුල් වීම
- ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින් ස්‍රාවය කරන විෂ මගින් ආහාර විෂ වීම ඇති වේ.

Clostridium botulinum - Neurotoxin

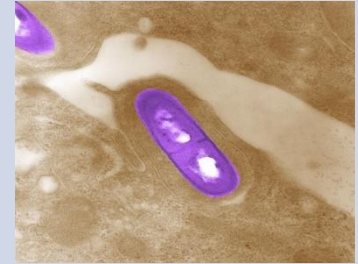
Aspergillus flavus - Aflatoxin

ආහාර විෂ වීම් සිදු වීමට වඩාත් ඉඩ ඇති 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	<i>E. coli</i> 

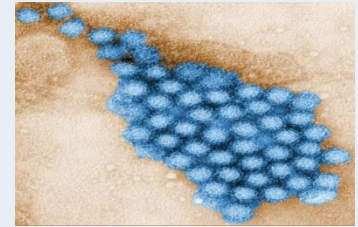
unpasteurized dairy products, including soft cheeses; sliced deli meats; smoked fish; hot dogs; pate'; and deli-prepared salads (i.e. egg, ham, seafood, and chicken salads).

Listeria monocytogenes



Any food contaminated by someone who is infected with this virus.

Norovirus



raw and undercooked eggs, undercooked poultry and meat, fresh fruits and vegetables, and unpasteurized dairy products.

Salmonella



සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන ආහාරයක් නිසා මතුවන
ගැටලු හා ආහාරයක සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාව බිඳ
වැටීමට හේතුවන කරුණු මග හරවා ගැනීමට ගත
හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- මතදුඤ්ඤාත්මකා පිසීමේ දී සයනයිඩ් (HCN) මුක්ත
වන අතර සයනයිඩ්වල තාපාංකය ඉතා පහළ
නිසා තාපය මගින් HCN පහසුවෙන් ඉවත් කළ
හැකි ය. පියන විවෘත කර මනාව තම්බා
ගැනීමෙන් සයනයිඩ් ද්‍රව්‍ය ඉවත් වේ

- ආහාර සකසීමේ දී අවසර ලත් වර්ණක භාවිත 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
නිල්	Indigo Carmine	E 132
	Brilliant blue FCF	E 133
කොළ	Green FCF	E 143

