දෙව්මල් E03

දෙ: ආයූබෝවන් ඔයාලා මේ එකතු වෙන්නේ DewMal Health Talk වැඩසටහනේ තුන්වෙනි එපිසෝඩ් එකත් එක්ක. මම දෙවෙන්දරා

යො: මම යොමාල්

මියුසික්

යො: ගිය සතියේ අපි කතා කරේ දියවැඩියාව ගැන. ප්‍ර්ශන් අහලා තිබුණ වෙනදා වගේම ඕගොල්ලෝ. හැමෝටම පිලිතුරු ලැබුණා කියලා අපි හිතනවා. ගිය සතියේ අපි කීවනේ ගූගල් පොඩ්කාස්ට් එකෙන් අහන්නත් පුලුවන් කියලා. මේ සතියේත් ඒ වගේම ලොකු නිව්ස් එකක් තියෙනවා

දෙ: ඔව් දැන් ඔයලාට iTunes podcasts හරහාත් අපිව අහන්න පුලුවන්. දෙව්මල් හෙල්ත් ටෝක් පොඩ්කාස්ට් කියලා iTunes store එකේ search කරලා ලේසියෙන්ම අහන්න පුලුවන්, අලුත් එපිසෝඩ් මිස් නොවෙන්න subscribe කරන්න අමතක කරන් නැතුව. හරි තවත් අලුත් දේවල් කීපයක් තියෙනවා. අපි වැඩසටහන අතරතුර ඒ ගැන කතා කරමු. අද මාතෘකාවට එහෙනම් අපි යමු.

යො: අද නම් කතා කරන්න යන්නේ දැවෙන ප්‍රශ්නයක් ගැන. මට මහත් වෙන්න බැරිද... කෙට්ටු වෙන්න ඹැරිද.. මට මේ ගානටම ඉන්න බැරිද... කන්න ඕනේ මොනවද... බොන්න ඕනේ මොනවද.. අපි අද කතා කරන්න යන්නේ ඔන්න ඔය දේවල් ගැන.

දෙ: ඔව්, අද අපේ මාතෘකාව තමයි ආහාර හා ඔබේ සෞඛ්‍යය. මේක ලොකු මාතෘකවාක් . ඒ උනාට අපි මේ පැය පුරාවටම ඔයාලට වැදගත් දේවල් සරලව පැහැදිලි කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.   
  
මියුසික්

දෙ: ආහාර පාන කියන්නේ අපි ලබා ගන්න කෑම බීම. මුලින්ම අපි කතා කරමු ආහාර අපිට වැදගත් වෙන්නේ ඇයි?

යො: අපේ ශරීරයේ පවත්වාගෙන යන්න විවිධ පෝෂක අවශ්‍ය වෙනවා. වපවතවාගෙන යන්වා කියන්නේ, ශරීර වර්ධනයට, ආරක්ෂාඅවට, ශක්තිය නිපදවන්න වගේ කාර්‍ය්‍යන් පවතවාෆෙන යන එක... කාබෝහය්ඩ්‍රේට , ප්‍රෝටීන, මේදය, විටමින්, තන්තු හා ඛනිජ ලවණ කියන්නේ ඒ පෝෂක වර්ග. මීට අමතරව අපිට ප්‍රධාන වශයෙන්ම ජලය අවශ්‍ය වෙනවා. අපි ගන්න ආහාර වල, පාන වල තමයි මේ දේවල් තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපිට ආහාර වැදගත් වෙනවා.

දෙ: ආහාර වල වැදගත්කම සරලව අපි දැන් දැන ගත්තා. ආහාරවල වැදගත්කම ගැන කතා කරද්දින් වැදගත් වෙන තවත් දෙයක් තමයි, සමබල ආහාර වේල. මොකද්ද සමබල ආහාර වේලක් කියන්නේ?

යො: සමබල ආහාරවේලක් කියන්නේ ඉහත කියපු පෝෂක , කාබෝ,ප්‍රෝ,මේදය,විටමින්, ඛනිජ ලවණ හා තන්තු හා වගේම ජලය අවශ්‍ය නිවැරදි ප්‍රමාණ වලින් අඩංගු වෙන ආහාරවේලක්.

දෙ: මොකද්ද සමබල ආහාර වේලක විශේශත්වය?

යො: ඉස්සරවෙලා කීව වගේ අපිට ශරීරයේ ක්‍රියාවලි සඳහා අවශ්‍ය වෙනවා පෝෂක ද්‍රව්‍ය. ඒවා නියමිත ප්‍රමාණවලින් ලබා ගන්න ඕනේ. එතකොට තමයි කාර්‍යක්ෂමව ශරීරයය, ලෙඩ රෝග වලින් තොරව පවත්වාගෙන යන්න්න පුලුවන් වෙන්නේ. සමබල ආහාර වේලක අපිට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටම පෝෂක තියෙන නිසා , පෝෂක වැඩි වෙලාවත්, අඩුවෙලාවත් ඇති වෙන ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේ නෑ.නීරෝග ඉන්න උපකර්‍රි වෙනවා.

දෙ: කෙනෙක් ගන්න ඕනේ සමබල ආහාර වේලේ ප්‍රමාණය වෙනස් වෙන්වද එතකොට? කොහොමත් පොඩි දරුවෝ පොඩි ප්‍රමාණ්‍යක් ආහරයට ගන්නේඑ, වැඩිහිටියෝ ගොඩක් කන්වා. එහෙම වයස අනුව කන ප්‍රමානය වෙනස් වෙන එක අපි දැකලා තියෙන දෙයක්. මේ ගැන පැහැදිලි කරමු නේද ?

යො:ඕනෑම පුද්ගලයෙක් දවසට ලබා ගන්න ඕනේ ශක්ති ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. අපි කැලරි කියන ඒකකයෙන් තමයි ගොඩක් වෙලාවට ඕක මනින්නේ. කියන්නේ.. ලබා ගන්න ඕනේ කැලරි ප්‍රමානය ඔයා කීවා වගේ වයස අනුව වෙනස් වෙන්වා, ඊට අමතරව ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, කරන කාර්‍ය්‍යය අනුවත් වෙනස් වෙන්වා.සාමන්‍යෙන් පිරිමි කෙනෙක්ට ගැහැනු කෙනෙක්ට වඩාඅ කැලරි ප්‍රමාණ්‍යක් දෛණිකව අවශ්‍ය වෙනව. ව්‍යයාම කරන පුද්ගලයන්ටත් වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වෙනවා. අපි දිනකට ලබා ගන්නා හා වැය කරන කැලරි ප්‍රමාණය ගැන අපි අවධාඅනය යොමු කරන්න ඕනේ.

දෙ: අවශ්‍ය ප්‍රමානයට වඩා වැඩියෙන් කැලරි ප්‍රමානයක් ලබා ගත්තොත් මොකද වෙන්නෙ?

යො:

දෙ: අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩුවෙන් කැලරි ප්‍රමාණයක් ලබා ගත්තොත්?

යො:

දෙ: හරි ඒ කියන්නේ අපි ආහාර ගන්න ඕනේ සමබර විදියට නැත්නම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට. එහෙම නැත්නම් ප්‍රශ්න ගොඩයි. සමබර ආහාර වේලක් ගන්න කීවට අපි, කොහෙන්ද අපි එහෙම එකක් ගන්නේ කියලා ප්‍ර්ශන්‍යක් ඇති වෙන්න පුලුවන්. කඩෙන් ආහාර ගන්න කෙනෙක් නම් මේ වගේ ප්‍ර්ශ්න තියෙන්න පුලුවන්. ඒ වගේම ගෙදර හදන කෑම කන කෙනෙක්ට උනත් හිතෙන්න පුලුවන් අපි කන කෑම සමබර ආහාර වේලක් ද කියලා... මේ ප්‍ර්ශ්න වලට අපි උත්තර දෙමු නේද?

යො:

දෙ: දැන් ඒ ප්‍ර්ශ්න වලට පිළිතුරු ලැබෙන්න ඇති කියලා අපි හිතන්වා.දැන් අපි අද කතාබහේ ඊළඟ අදීරයට යන්න හදන්නේ.. උසට ගැලපෙන බර.. නැත්නම් ස්කන්ධ දේහ දර්ශකය.. මොකද්ද මේ දර්ශකය

යො:

දෙ: මොනවද ඒ කිව්ව පරාස ටික..

යො:

දෙ: ඒ ඇප් එක ගැන තොරතුරු අපි අපේ twitter අකවුන්ට් එකෙන් දෙන්නම්.. ඔයාලත් ඒක ඩවුන්ලෝඩ් කරලා, තමන්ගේ bmi එක නියමිත පරාසයේ තියෙනවද කියලා දැනගන්න.

හරි.. bmi අගය නියමිත පරාසයට වඩා අඩු පුද්ගලයෝ මොකද කරන්න ඕනේ?

යො:

දෙ: එතකොට bmi අගය නියමිත පරාසයෙන් වැඩි අය මොකද කරන්න ඕනේ?

යො:

දෙ: කෙනෙක් මහත් වෙන්නත්, තව කෙනෙක් කෙට්ටු වෙන්නත් හේතූ මොනවද?

යො:

දෙ: දැන් කෙට්ටු කෙන්ක්ට මහත් වෙන්න හිතුනොත්, මොකද කරන්න ඕනේ? එහෙම මහත් වෙන්න පුලුවන්ද?

යො:

දෙ: මහත කෙනෙක්ට කෙට්ටු වෙන්න පුලුවන් ද?

යො: