රසට ලොල් වී ද?

"රස වෙනසකට බඳුන් විය හැකිය. එහෙත් රසට ඇති කැමැත්ත වෙනස් කළ නොහැකියි." ඒ එසේ වුවහොත් ඔබ රසට වහලකු වනු නොඅනුමානය. ඉනික්බිති ඔබට ඔබේ ආහාර පාලනය කිරීමද අති දුෂ්කර වනු ඇත.

තුෂාරා ඉන්දීවරී තන්තිරිගේ

කරුණු කෙසේ වුවද විවිධාකාර වූ රසයෙන් වර්ණයන්ගෙන් සුවඳින් හා මිලයෙන් යුතුවූ ආහාරපාන විවිධ වූ ආයතන මගින් තත්පරයෙන් තත්පරය ලොවට හඳුන්වා දෙනු ලබයි. නමුදු මෙකී ආහාර පාන වල තත්වය ගුණය හා ඒ නිසාවෙන් හට ගන්නා අතුරු බලපෑම් පිළිබඳව පාරිභෝගිකයින් වගකිව යුත්තේ සිය ආත්මවලිනි. එබැවින් ආහාරයට ගත යුතු දේ හා ආහාරයට ගත යුතු ආකාරය විමසා දැන ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යය.

වේලාව සවස 6.45 ඉක්මගොස් ඇත්තේය. අති වෙහෙසකාරී කාර්යාල සේවයෙන්ද අති කලබලකාරි වෙළෙඳපොළ චාරිකාවකින්ද පසුව නිවසට පැමිණි ඔබේ ඉදිරියේ ඇත්තේ මුළුතැන්ගෙයයි. ඔබේ සැමියාටත් තවමත් පාසල් යන දරුවන් දෙදෙනාටත් ගුණබර වූත් රසබර වූත් තෘප්තිකර වූත් රාත්‍රි භෝජනයක් පිළියෙළ කිරීම ඔබේ අරමුණ විය හැකියි. ඒ මන්ද යත්, 'අම්මේ අද රෑට කන්න තියෙන්නේ මොනවාදැයි' අසමින් ඔවුන් එකහෙලා මුළුතැන්ගෙය වෙත දිවඑන නිසාවෙනි. සමහර විටෙක ඔබ පාන් සමග සෝස් දැමූ පරිප්පු ව්‍යාංජනයක් හෝ කඩෙන් මිලයට ගත් ඉඳිආප්ප සමග මස් ව්‍යාංජනයක් පිළියෙළ කර අතුරුපස සඳහා ශීත කළ යෝගට් කීපයක් සූදනම් කළා විය හැකියි. එය ඔවුන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න කරලීමට හැකියාවක් ඇති ගුණබර ආහාර වේලක් ලෙසට ඔබ සිතනවා විය හැකියි. ඔබේ සිතිවිල්ල නිවැරදිද?

ආහාර වේලක් දිනපතා අනුභවයට ගැනීමෙන් එයට ඔබව ස්ථූල කිරිමට නම් හැකියාවක් ඇත්තේය. එහි ඔබට ගුණදායක ඇතැම් පෝෂක තිබුණද ඔබට අහිතකර ලෙසින් හෘද රෝග, දියවැඩියාව හා ඇතැම් පිළිකා වර්ග වර්ධනය කරලීමේ හැකියාවක්ද ඇති බැව් කිවමනාය.

නැත. මෙබඳු ආහාර වේලක් දිනපතා අනුභවයට ගැනීමෙන් එයට ඔබව ස්ථූල කිරීමට නම් හැකියාවක් ඇත්තේය.

එහි ඔබට ගුණදයක ඇතැම් පෝෂක තිබුණද ඔබට අහිතකර ලෙසින් හෘද රෝග, දියවැඩියාව හා ඇතැම් පිළිකා වර්ග වර්ධනය කරලීමේ හැකියාවක්ද ඇති බැව් කිවමනාය.

ඔබේ අවධානයට...

* බොහෝවිට සැහැල්ලු යැයි සිතමින් ඔබ විසින් සාදනු ලබන සලාද වර්ග මිශ්‍රණයෙහි සීනි හා ලුණු අධි ප්‍රමාණවලින් යුතුවේ. මෙයට පිළියමක් ලෙස කැලරි ප්‍රමාණයෙන් තරමක් වැඩි වුවද තෙල් හා විනාකිරි මිශ්‍ර කොට සාද ගන්න. මෙහි වැදගත්වන්නේ හෘදයට අහිතකර ලෙසින් බල-පාන සංතෘප්ත මේද අම්ල නොව ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල පැව-තීමයි.

* බොහෝ වේලාවක් පිසීමට බඳුන් කළ ව්‍යාංජන හෝ ආහාර වර්ග පිළිගැන්වීමෙන් පසුව යළි යළිත් කුසගින්න ඇති කරවන බැව් අමතක නොකරන්න.

* ඔබ පිළියෙළ කරන ආහාරය එකම ආකාරයකින් නොව පවුලේ රුචිකත්වය ද අනුව වෙනස් ආකාරවලින් පිළියෙළ කරන්න.

ඔබ කැමති රසයෙන් යුතු නොවූ විටදී හෝ ඔබේ කුසගින්න නොසංසිඳී විටදී ඔබට යළිත් ආහාර ගැනීමට සිතෙනු ඇත. අනෙක ඔබ සිතන ප්‍රමාණයටම ඔබට ආහාර අනවශ්‍යය. ප්‍රමාණය ඉක්මවා යෑමෙන් පෙර නොතිබි ගැටළු මතුවිය හැකියි. බොහොමයක් එළවළු හා පලතුරු ගුණදායි බවත් මිනිසාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වැඩියෙන් ආහාරයට ගතයුතු බවත් තවත් පෝෂණවේදීන් පිරිසකගේ මතයකි.

ඔබ දැනගත යුතු දෑ

එළවළු හා පලතුරු

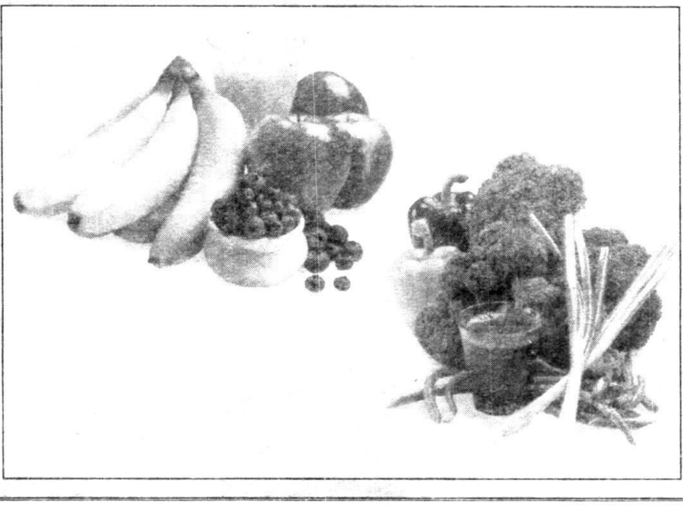
ශාක රාජධානියේ වූ නේක වූ සොල්දදුවෝ මිනිසාට වැළඳෙන අති බියකරු රෝග බොහොම-යකටම එරෙහිව සටන් කරති. ශාකවල පවතින්නා වූ යම් සංයෝ-ගයක් (Phytochemicals) මගින් වෙනත් රසායන ද්‍රව්‍ය (free radicals) මගින් මිනිස් සෛල වලට සිදුකරන හානිය වළකාලයි. ඉහත කී සංයෝගය සුදුළූනු, ගෝවා පත්‍ර ආදියෙහි පවතී. තවද කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් හෘද රෝග ආඝාතය, අධි රුධිර පීඩනය, ස්ථූල බව, දියවැඩියාව හා පිළිකා වේ අවදානම අඩුකරයි.

අත්හදා බලන්න

ඉතින් ඔබත් අද සිට ඔබේ ආහාර වේලට එළවළු හා පලතුරු එකතු කරගන්න. සලාද, සුප් වර්ග ඉස්ටු ආදි විවිධ ආකාරයෙන් ඒවා සක-සන්න. නැවුම් පලතුරු හොඳම වන අතර ශීත කළ ආහාර වුවද වරදක් නොවෙයි.

පලතුරු යනු ස්වභාවික ශක්ති-යයි. ඒ හේතුවෙන් දිනකට ඇපල් ගෙඩියක් අනුභවය කිසිදු ගැටළු-වක් නොවේ. නමුත් ඔබේ කුස පිර-වීමට ඇපල් පමණක්ම නොව තවත් පලතුරු ලෝකයක්ම මග බලා සිටියි. නැවුම් අදහසක් ලෙසින්ම ඔබ මෙතෙක් ආහාරයට නොගත් නැවුම් පලතුරු ඔබේ ආහාරවේලට එකතු කරගන්න. කෙසෙල් පෙති සමඟ මිශ්‍ර කළ බෙරී එක් එක් නිදසුනකි. නව නිර්මා-ණශීලී වන්න. මස් හා මාළු වලටත් මනා පලතුරු මිශ්‍රණයෙන් නව රස අත්හද බලන්න. පෝෂණබර පල-තුරු පානයක් ඔබේ දවසට එක් කරගන්න. එහෙත් එහි කැලරි වැඩි ප්‍රමාණයක් හා පලතුරු වලට වඩා කෙඳි සහිත බව අඩු බව අමතක නොකරන්න.

කෙඳි සහිත බව (fiber)



ද්‍රාව්‍ය කෙඳි (soluble fiber)

මේවා ඉක්මනින් දියවී ජලය සමඟ ගම් මෙන් සාද ජීරණය ප්‍රමාද කරවයි. ඇපල්, සිට්‍රස් අඩගු පලතුරු හා කැරට් වල ඇත.

අද්‍රාව්‍ය කෙඳි (insoluble fiber)

දළ ආහාර නමින්ද හඳුන්වන මෙය ආහාරයේ ගමන් මග වේග-වත්කරයි. තිරිඟු, එළවලු, ධාන්‍ය වර්ග වල ඇත.

ඔබේ ආරක්ෂකයා (phyto-chemicals)

පර්යේෂකයන් සොයාගත් පරිදි පිළිකාවටද එරෙහිව සටන් කරන මෙම ශාක සංයෝගය දෙඩම්, දෙහි වැනි සිට්‍රස් අඩංගු පලතුරු වලත් ඇපල්, ලූනු, මිදි ආදියේත් ඇත. මෙහි එක් ආරක්ෂකයෙක් වන ඉන්ඩෝල් ගෝවා වල ඇත.

කැරොටිනොයිඩ

අප හොඳින් දන්නා කැරටිනො-යිඩයක් ලෙස කැරට් හා අනෙකුත් තැඹිලි, රතු හා කහ පැහැති එළවළු වල දක්නට ලැබෙන බීටා කැරො-ටීන් හැඳින්විය හැක. මෙය අප සිරුරේදී විටමින් ඒ බවට හැරෙයි. තවද (coranary artery dis-ease) පීනස, පිළිකාව හා කිරී-ටක ධමනි රෝගය ට සතුරු කාරක කැරටිනොයිඩ කොළ පැහැ එළවළු වල හා අර්තාපල් අල වල පවතී.

(Isoflavores)

ශාක ඊස්ට්‍රජන් හෙවත් සෝයා ආහාර ඊස්ට්‍රජන් සේම ප්‍රතිලාභ ලබාදෙයි. රුධිර ලිපිඩ මට්ටම අඩු කිරීම, හෝමෝන හා බලපෑමෙන් ඇතිවන පියයුරු පිළිකා, ඩිම්බ-කෝෂ එන්ඩොමෙට්‍රියොමේ හා පුරුෂත්‍රයේ පිළිකා ඇතිවීමද මින් සිදුවෙයි.

කෙසේ වුව ඔබ වර්ණවත් ස්ව-භාවික ආහාර ගැනීම ඔබට යහ-පත් වනු ඇත.

* විශේෂ කෙඳි සහිත ආහාර වේලකට සෝයා ප්‍රෝටීන්ද එකතු කර 30% ක් කොලෙස්ට-රෝල් මට්ටම අඩුකරගන්න.

* විටමින් ඊ අධික ආහාර අනුභව කොට 70% ක් අල්ෂ-යිමර් රෝග අවදානමෙන් ගැල-වෙන්න.

* සතියකට හතර වතාවක් ධාන්‍ය අනුභවයෙන් 22% ක් හෘද රෝග අවදානම අඩුකර ගන්න.

* හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු හා පෝෂ්‍යදායි ආහාර අනුභවයෙන් 80% ක් හෘද රෝග හා 90% ක් දියවැඩියාව වළකාගන්න.

* එළවළු, පලතුරු හා ධාන්‍ය සුලු ප්‍රමාණයක් සහිත ආහර වේලකින් රුධිර පීඩනය හා අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් තුරන් කරගන්න.

රසයට මුලා නොවී

"මිනිසුන්ගේ හැඟීම් හරියට පිං පොං බෝලයක් වගෙයි. මේ මොහොතේ එක් පැත්තකට ගලා යනවා නම් ඊළඟ මොහොතේ ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත තෝරා ගැනීමට බැරි නැහැ" එසේ පැවසුවේ වෛද්‍ය ඩේවිඩ්ය.

ඔබ කැමති රසයෙන් යුතු නොවූ විටදී හෝ ඔබේ කුසගින්න නොසංසිඳී විටදී ඔබට යළිත් ආහාර ගැනීමට සිතෙනු ඇත. අනෙක ඔබ සිතන ප්‍රමාණයටම ඔබට ආහාර අනවශ්‍යය. ප්‍රමාණය ඉක්මවා යෑමෙන් පෙර නොතිබි ගැටළු මතුවිය හැකියි.

බොහොමයක් එළවළු හා පලතුරු ගුණදායි බවත් මිනිසාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වැඩියෙන් ආහාරයට ගතයුතු බවත් තවත් පෝෂණවේදීන් පිරිසකගේ මතයකි.

නමුත් ගැටළුව නම් පෝෂ්‍යදායි ආහාරයක් පිළිබඳව අප කුමන අයුරින් විග්‍රහ කළත් එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය අවිනිශ්චිත වීමයි.

සාමාජීය මත

එළවළු හා පලතුරු වඩා ගුණදායි බව අපි දනිමු. තවද ව්‍යායාමය ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය බවත් අපි දනිමු. එහෙත් මෙකී කරුණු ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නැඟීමට අපි පසුබට වන බැව් අසත්‍යයක් නොවේ. ස්ථූල බව නිසාවෙන් බිලියනයකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ලොව පැතිර සිටින්නේ ඒ හේතුවෙනි.

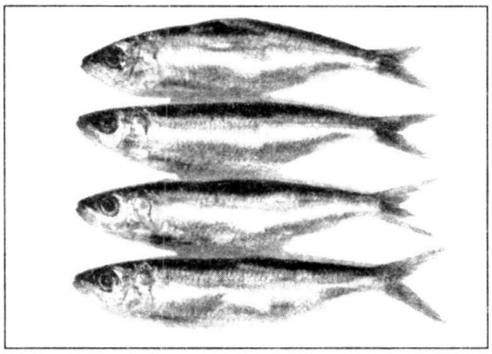
ඉන් මිලියන 258 ක් පමණ සිටින්නේ චීනය, හොංකොං, ජපානය, පිලිපීනය හා තායිලන්තය ආදී ආසියාකර රටවලය. අනෙක් අතට ළමයින් අතර දියවැඩියාව පැතිරෙමින් පවතින අතර හෘද රෝග වැඩිවීමේ ප්‍රවණතාවක්ද ඇත.

තත්ත්වය තවත් බැරෑරුම් සහගත වන්නේ විවිධ සෞඛ්‍ය විශේෂඥයින් විසින් එකිනෙකට පරස්පර විරෝධී පෝෂණ උපදෙස් පාරිභෝගිකයින් වෙත ලබා දෙන විටදීයි.

එක් අයකු රතුමස් ශරීරයට අහිතකර යැයි පවසන විට තවත් අයකු පවසන්නේ බේකන් සිරුර කෘශ කිරීමට උපකාරී වන බවයි. කෙනකු අල පොතු ඉවත් කර අනුභව කිරීමට උපදෙස් දෙන විට තවත් කෙනකු පොත්තද අනුභව කරන ලෙස පවසයි.

මස්, මාළු හා බිත්තර

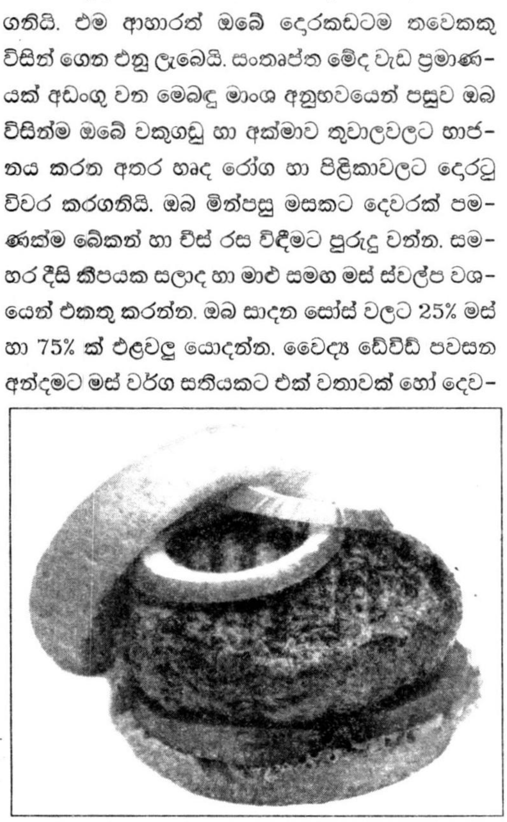
බොහෝ මානව විද්‍යාඥවරුන් සිතන පරිදි මාංශමය ආහාර වලින් මිනිස් පරපුර විකාශනයේදී මහඟු කාර්යයක් ඉටු වී ඇත. මාංශ ආහාරවල සම්පූර්ණ ලෙස ප්‍රෝටීන, විටමින් හා අනිකුත් පෝෂණ ද්‍රව්‍ය අඩංගුය. රතු මාංශමය ආහාර වල යකඩ අඩංගු වන අතර එමඟින් පේශි වැඩීමට හා නිරෝගී රුධිර පද්ධතියකට හිමිකම් ලැබෙයි. නිර්මාංශහාර පුද්ගලයින් යකඩ ඌනතාවය නිසාවෙන් රක්ත හීනතාව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතා ඇත. තවද ශක්තිජනක විටමින් B සැහෙන ප්‍රමාණයක්ද මාංශාහාර වල බහුල වෙයි.



සිතට අවනත වන්න

පුරාණයේදී මිනිසුන් මාංශමය ආහාර අනුභව කළේ ඔවුන් විසින්ම දඩයම් කර ගැනීමෙනි. තවද එසේ පැමිණි පසුවත් ඔවුන් එම මාංශ දවාලීමට කය වෙහෙසවා වැඩ කළහ.

නමුත් අද සිදුවන්නේ එයට හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයකි. ඔබට දිනකට අවශ්‍ය වන ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය මෙන් දෙගුණයකටත් වැඩියෙන් දිනකට ආහාරයට ගනියි. එම ආහාරත් ඔබේ දොරකඩටම තවෙකකු විසින් ගෙන එනු ලැබෙයි. සංතෘප්ත මේද වැඩ ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන මෙබඳු මාංශ අනුභවයෙන් පසුව ඔබ විසින්ම ඔබේ වකුගඩු හා අක්මාව තුවාලවලට භාජනය කරන අතර හෘද රෝග හා පිළිකාවලට දොරටු විවර කරගනියි. ඔබ මින්පසු මසකට දෙවරක් පමණක්ම බේකන් හා චීස් රස විඳීමට පුරුදු වන්න. සමහර දීසි කීපයක සලාද හා මාළු සමඟ මස් ස්වල්ප වශයෙන් එකතු කරන්න. ඔබ සාදන සෝස් වලට 25% මස් හා 75% ක් එළවලු යොදන්න. වෛද්‍ය ඩේවිඩ් පවසන අන්දමට මස් වර්ග සතියකට එක් වතාවක් හෝ දෙවතාවක්ද මාළු හා මුහුදු ආහාර වර්ග සතියකට තුන් හෝ හතර වතාවක් ගත යුතුය. තවද වරකට මස් ග්‍රෑම් 85 ක් ප්‍රමාණවත් වේ. තවද ඔමෙගා - 3 - මේද අම්ල බහුල මුහුදු මාළු අනුභවයෙන් හෘද රෝග හා පුරුෂයන්ට සෑදෙන වෘෂණකෝෂ පිළිකා මැඩපැවැත්විය හැකිය.



ඇමෙහි වූ විෂකාරක

මුහුදු ආහාරවල වුවද දෝෂ සහිතය. ඇතැම් තෙල් සහිත මත්ස්‍යයන්ගේ මාංශවල විෂ ද්‍රව්‍ය සාන්ද්‍ර වී තිබිය හැකියි. රසදිය ඒ අතර විශේෂ තැනක් ගනී. තලපත්, මෝර හා හුරුල්ලන් වැනි මැකරල් මාලුවන් මේ ගණයට ගැනෙයි. තවද මාළුන් බිලී බෑමේදී එම මාළුන් ජලයෙහි තත්වය අනුව විෂකාරකද වෙනස් වේ. දූෂිත ජලය පිරී තැනකින් හමුවන මාළුවකු අනුභවයට නුසුදුසු තරම්ය.

මේ හේතුවෙන්ම ළමයින්ට, ගර්භනී හා රෝගී කාන්තාවන්ට සම්පූර්ණයෙන්ම ඉහත කී මාළුවන් අනුභවයෙන් වැළකී සිය යුතු අතර සතියකට ග්‍රෑම් 340 ක් පමණ මත්ස්‍ය ආහරය ප්‍රමාණවත්ය. ඉතිරි පිරිසට මසකට වරක් හෝ දෙවරක් හෝ ඉහත මාළුන් අනුභවය වරදක් නැත. තිලාපියා වැනි මත්ස්‍යයින් පෝෂ්‍යදායි බව දැනට පිළිගත් මතයයි. හුරුල්ලන් හා සාඩින්ද විෂ අඩු මත්ස්‍යයන් වේ. එහෙත් මෙය තවමත් විවාදයට ලක්වුණු මතයකි.

බිත්තර

බිත්තරවල සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන, පෝෂක ද්‍රව්‍ය විටමින් A, B- 12, ෆෝලික් අම්ල හා රයිබොෆේලේවින අඩංගුය. නමුත් එහි ගව මස් මෙන් දෙගුණයක කොලෙස්ටරෝල් පවතින නිසාවෙන් සතියකට තුන් හෝ හතර වතාවක් නිර්දේශ කරයි.

පාරිභෝගිකයා දනට දන්නා දේ වෙනස් කරමින් කුමන අයුරින් හෝ නව අදහසක් ඉදිරිපත් කිරීමට ආහාර පානාදිය පිළිබඳ ලියැවුණු පොත් හා සඟරා වෙරදරයි. නමුත් එය එසේ නොවේ. තවද සමහර රාජ්‍ය අනුමැතිය ලද දැන්වීම් වලින් පවා පාරිභෝගිකයා අතරමං වෙයි. කරුණු කෙසේ වුවද මෙවන් වාද විවාද අතරෙහි පාරිභෝගිකයා අන්දමන්ද වනු පුදුමයක් නොවේ.

ඔබත් ස්ථූල අයෙක්ද?

ඔබ විසින් වෙනද ආහාරයට ගත්තාට වඩා අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් ගැනීමට පුරුදු වන්න. එසේ වුවද සිරුරේ ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ඉතා විශාල ශක්තියක් අනවශ්‍ය හෙයින් ඔබ විසින් කායික ක්‍රියාකාරකම්ද කළ යුතුම වෙයි.

නිරන්තරයෙන් ආහාර සූදනම්ව තිබුණද එම අතිරේක කැලරි ප්‍රමාණය දවාලීමට නිරන්තරයෙන් ව්‍යායාමය සූදනම් නොමැති විය හැක. එහෙත් සත්‍යය වන්නේ ඔබේ හෘදයට, අස්ථි වලට හා මානසික සහනයට බෙහෙවින් බලපාන ලෙසින් දවාලීමට නම් ඔබ තවත් වැඩිපුර පැය 2 ක් ඇවිදීම සිදු කළ යුතුවීමයි.

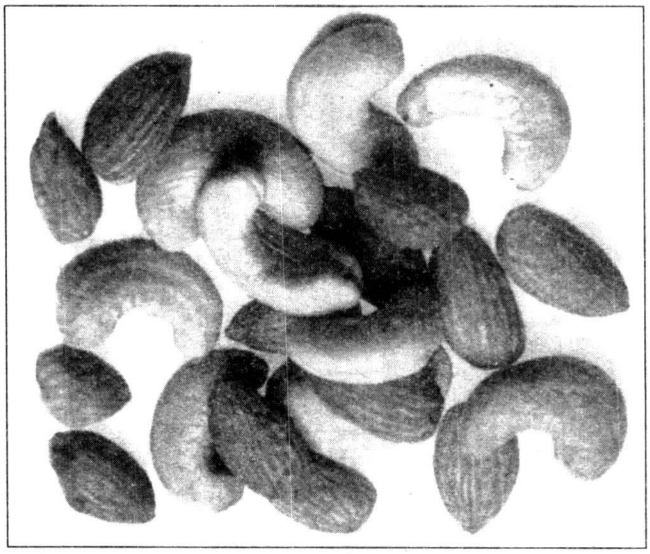
ඒ මන්දයත් ඔබ අකමැත්තෙන් වුව එම අතිරේක කැලරි දහඩිය ලෙසින් පිටව යා යුතු බැවිනි "මිනිස්සු කැලරි ගැන මූලික දේවල්වත් දන්නේ නැහැ. ඔබේ සිරුරේ වැඩිපුර මහත තැන්වල වැඩිපුර කැලරි රැස්වෙලා තියෙනවා.

අනෙක එසේ තිබියදීත් ඔබ නව නවත් ආහාර ගැනීමෙන් නව නවත් කැලරි සිරුරට ගොඩ ගැසෙනවා" එසේ පැවසුවේ පෝෂණවේදී අංශයේ මේරියන්ස්ය.

කොතෙක් සතුටුබර ජීවිතයක් ගතකරන පුද්ගලයකුට වුවද තමන් තරුණ කාලයේදී ගත් ආහාර ප්‍රමාණයම එයට වසර 10 කට පසුවත් ගත නොහැකියි. කෙමෙන් වැඩිවියට පත්වත්ම සිරුර ඉල්ලා සිටින්නේ අඩු කැලරි ප්‍රමාණයකි. යෝග හා කාය වර්ධන ව්‍යායාම වලින් ඔබේ කැලරි දවාලන පේශී වඩාලිය හැකි වුණත් ආහාර සීමාකරලීම සිහිකටයුතුය.

කොතෙක් සතුටුබර ජීවිතයක් ගතකරන පුද්ගලයකුට වුවද තමන් තරුණ කාලයේදී ගත් ආහාර ප්‍රමාණයම එයට වසර 10 කට පසුවත් ගත නොහැකියි. කෙමෙන් වැඩිවියට පත්වත්ම සිරුර ඉල්ලා සිටින්නේ අඩු කැලරි ප්‍රමාණයකි.

ඵල ඇට හා තෙල් වර්ග



ඵල වර්ග හා ඇට වර්ග වල ප්‍රෝටීන, විටමින හා ඛනිජ ලවණ බහුලය. තවද එහි පෝෂ්‍යදායී තෙල් වර්ග හා විටමින් ඊ ආදි අනෙකුත් පෝෂක සැහෙන ප්‍රමාණයක් පවතින හෙයින් හෘද රෝග අවදානම තුරන් කිරීමට ඇමරිකානු හෘද රෝග සංගමයද නිර්දේශ කොට ඇත.

එහෙත් ගැටළුවක් මතුවන්නේ මේවායේ සීනි හා ලුණු අධි ප්‍රමාණ වලින් අඩංගු බව අමතක වූ විටයි. ඔබ යම් ධාන්‍යයක් ආහාරයට ගැනීමට පටන් ගත්විට එය නතර කරලීම අපහසු කාර්යයක් විය හැකියි. ඒ නිසාවෙන් බත්දේසි පුරා නොව අත්මිටි පුරා ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු වන්න. පක්ෂියකු ආහාරයට ගන්නාක් මෙන් හෝ සූරියකාන්ත මලක් සේ පාත් සමගත් ඉඳහිට ව්‍යංජනයක් ලෙසත් අනුභවයට පුරුදු වන්න. විවිධත්වයක් ඇතිකර ගන්න.

බෝංචි, මෑ කරල්, කොල්ලු වැනි ධාන්‍ය වල මේද හා කැලරි ප්‍රමාණය අවම වෙයි. තවද ඒවා කෙඳි, ප්‍රෝටීන හා ඛණිජ ලවණ වලින් පරිපූර්ණ වෙයි. මේවා වියළි, ශීතකළ, තැවුම් හෝ සුප් වර්ග, ඉස්ටු, ව්‍යාංජන හෝ මිරිස් සමග ආහාරයට ගත හැක්කේය. තවද ධාන්‍ය වර්ගවල නිවුඩ්ඩෙහි කෙඳි සහිත බව වැඩි නිසා එය පිරිසිදු නොකරන්න.

සතුරු සීසෝව

ලිපිඩ බහුල ආහාර ගත නොහැකි විටදි මේද රහිත ආහාර ගැනීමට මිනිසුන්ට සිදුවෙයි. එහෙත් මේද රහිත හෝ මේද අඩු ආහාර සීනි වලින් ඉහළ තත්වයක පැවතීම අවාසනාවන්ත සිදුවීමකි. අනෙක් අතට සත්ව මාංශ හෝ බටර් වල වූ මේද ආහාරයට ගන්නා වේලාව අප හොඳින් දන්නේ නමුත් චොකලට්, පොල් තෙල්, තෙලින් බැදි අලපෙති ආදිය ආහාරයට ගන්නා අප නොදැනීම ඒවා සමඟ කැලරි වැඩි ප්‍රමාණයක් සිරුරට එක්කර ගන්නෙමු.

මිදීමේ රහස

ඔබේ දෙඇස් හා කුසය රැවටීමට ලක් කළ යුතුයි. ඔබේ පරිභරණයට වෙනදට වඩා කුඩා පිඟානක් ගන්න. ආහාර වේල ඇපල් හෝ සුප් පානයකින් අරඹන්න. කැලරි 80 ක් පමණ අඩංගු කෙඳි සහිත ඇපල් වලින් ඔබට යළිත් වේගයෙන් කුසගින්න ඇතිනොවනු ඇත. තවද ක්‍රීම් හා සෝඩියම් බහුල නොවන සුප් පානයෙන් ආහැර රුචිය මඳවනු ඇත. වෙනත් පලතුරු පානයන් හා සෝඩා වල කැලරි බහුල වන අතර ආහාර රුචිය පිළිබඳව තැකීමක් නොකරනු ඇත. එළවළු හා පලතුරු ලෝකයට සීමාවන් පැනවීමෙන් වළකින්න. නමුත් පැණිබීම ආදි අනෙකුත් කෑම වලට දැඩි සීමාවන් පනවන්න. ආහාරයේ විවිධත්වයක් ඇති කරගන්න.

ක්‍රමයෙන් ඔබ විසින්ම ඔබේ ආහාරයේ ඇති කැලරි ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න. දිනකට අවැසි කැලරි ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතු හෝ නඩත්තු කළ යුතු බර මත රඳ පවතී.

එය ඇමරිකානු හෘද සංගමයේ මතයට අනුවනම් ඔබේ බර රාත්තල් වලින් ගන්නේනම් එය 13 න් වැඩි කළ විට කැලරි ප්‍රමාණය ලැබෙනු ඇත. තවද බර අඩු කළ යුතු පුද්ගලයකුට නම් ඉන් කැලරි 250 ක් අඩුකළ යුතුය.

අතේ ඇඟිලි මෙන්

නිරෝගී ආහාර වේලකට මේද මඳ විය යුතු බැව් පුරාණ මතයකි. නමුත් කොලෙස්ටරෝල් හිතකර හා අහිතකර නමින් දෙවර්ගයකි. මාළු, ඔලිව්තෙල් සහ සමහර ඇටවර්ග (walnuts) ආදියෙහි ඇත්තේ හිතකර කොලෙස්ටරෝල් වේ.

අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් වර්ග 2 කි. එනම් රතු මස්, බටර්, අයිස්ක්‍රීම් ආදියේ ඇති සංතෘප්ත මේදයත් මාජරින් අධික ලෙස පිසීමට ලක්වූ ආහාර හා යොදය සහිත කිරි වල පවා ඇති t මේදයයි. (trans fat) හිතකර මේද වලින් හදවත ආරක්ෂා කර, කුසගිනි ප්‍රමාද කරවයි.

අධි පිෂ්ඨමය හා මඳ මේද ආහාර ගත් විට නිතර කුසගිනි ඇතිවේ. එය දුරලීමට මේද පිරි කජු වැනි ඇට වර්ග ගැනීම යෝග්‍යය. තවද හිතකර මේදයෙහි කැලරි ප්‍රමාණය වැඩිය. එනම් ග්‍රෑමයට කැලරි 9 කි. නමුත් කාබෝහයිඩ්‍රේට හෝ ප්‍රෝටීන වල ඇත්තේ ග්‍රෑමයට කැලරි 4 ක් පමණි. එහෙයින් ඔබ යට කී ධාන්‍ය ආහාරයට ගැනීමේදී අනෙක් ආහාර සීමා කළ යුතුය. t මේදය සහිත යොදය සහිත කිරි තියම කරන්නේ වයස අවුරුදු 1 - 2 දරුවන්ටය. වසර 2 ට පසුව සංතෘප්ත මේදය පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය. එනම් 7% ක් සංතෘප්ත මේදයම පමණක් ඇති කෑමකට වඩා 2% ක් t මේදයත් 2% ක් සංතෘප්ත මේදයත් තිබීම හොඳය.

කබලෙන් ලිපට

මුල් කාලයේදී මේදය පිරි ආහාර වෙනුවට බෝංචි, පලතුරු, කොළ ධාන්‍යාදී කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර ගැනීමට උපදෙස් ලැබිණි. නමුත් මිනිසුන් හුරුවූයේ සුදුහාල්, අල ආදිය අධි පිසීමට බඳුන් කළ බැදුම්, ප්‍රේස්ට් ආදිය අනුභවයටයි. ඉන් සිදු වූයේ සිරුරට අවශ්‍ය වැදගත් පෝෂක කොටස් අහිමි වීමයි.

මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වයේදී සෑම කාබෝහයිඩ්‍රේටයක්ම ග්ලූකෝස් නම් වූ සරල අණුවකට බිඳෙයි. ග්ලූකෝස්, සිරුරේත්, මොළයේත් C2 ක්‍රියාකාරීත්වයට අවැසිය. නමුත් එය රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණයටද වගකිව යුතුයි. මේ නිසාවෙන් පරිවෘත්තික සහ ලක්ෂණය නම් වූ රෝගී තත්වය ඇති වේ.

හොඳත් නරකත්

අස්ථි හා දත්වල වැඩීමට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන හා කැල්සියම් බොහොමයක් අඩංගු වන්නේ කිරි, චීස් වැනි කිරි ආහාර වලයි. දරුවන්ට සේම වැඩිහිටියන්ට අත්‍යවශ්‍ය ආහාරයක් වන මෙහි සංතෘප්ත මේද ද අඩංගු වීම තරමක් අසුභදායක කරුණකි. මිලයෙන් අඩු රස කැවිලි වල සීනි, මේද(trans fats) පිරිපහදු කළ පිෂ්ඨය අඩංගු බැවින් ගුණාත්මක වශයෙන් කිසිඳු ලාභයක් නැත.

මේදය මඳ බව පවසමින් ආහාර සමාගම් හඬ ගැවද අනෙක් පසින් අධි පිසීමට ලක් කළාවූත් සීනි අධිකවූත් ආහාර වලින් මිනිසා කුස පුරවා ගනියි.

මිනිස් සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වයේදී සෑම කාබෝහයිඩ්‍රේටයක්ම ග්ලූකෝස් නම් වූ සරල අණුවකට බිඳෙයි. ග්ලූකෝස්, සිරුරේත්, මොළයේත් C2 යාකාරිත්වයට අවැසිය. නමුත් එය රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණයටද වගකිව යුතුයි. මේ නිසාවෙන් පරිවෘත්තික සහ ලක්ෂණය (metabolic syndrome) නම් වූ රෝගී තත්වය ඇති වේ. පුරුෂයින්ට 102cm ක් හා ස්ත්‍රීන්ට 88 cm ක් තරම් දිගු ඉන, 130 / 85 mm තරම් අධි රුධිර පීඩනය හා රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටමට ඇතිවන බලපෑම් මෙහි රෝගී ලක්ෂණයි. මෙවන් රෝගීන්ට දෙනු ලබන වෛද්‍ය උපදේශය ව්‍යායාමයයි.

තවද කාබොහයිඩ්‍රේට හා හිතකර මේද අඩංගු රටකජු වැනි ඇටවර්ගත් ඔලිව් තෙල් ආහරයට එකතු කර ගැනීමෙහිද වරදක් නැත.

තවද මේ හැමටම වඩා කෙඳි සහිත බව, කැල්සියම් පොටැසියම්, ෆෝලේට් හා විටමින් සී ලැබෙන එළවළු හා පලතුරු අමතක නොකළ යුතුමය.

අවැසි තරමට

අවශ්‍ය පමණට වඩා ප්‍රෝටීන් ආහාර අනුභවයෙන් ඇතිවය හැකි වකුගඩු හා අක්මාවේ ආබාධ පිළිබඳවත් හෘද හා පිළිකා අවදානම් පිළිබඳවත් තවමත් මතවාද ගොඩනැගෙයි. ඒ කෙසේ වුවද 68 kg ක් බරැති පුද්ගලයකුට දිනකට ග්‍රෑම් 70 ක් ප්‍රමාණවත් බැව් තවත් අදහසකි. අනෙක් අතට ප්‍රෝටීන අනුභවයෙන් සිරුරේ කැල්සියම් නිෂ්ගාරණ හා සංතෘප්ත මේද ප්‍රමාණය වැඩිවන බවටද මතයකි. ඒ කෙසේ වුවද වැඩිහිටියකු දිනකට ලබා ගන්නා කැලරිවලින් 10 - 15% ක් ප්‍රෝටීන වේ.

ප්‍රෝටීන මඳ ප්‍රමාණයකින් කරන කාර්යභාරය අති විශාලය. එසේ හෙයින් ඔබත් මින් පසු බෝංචි වැනි දෙයක් සමඟ පමණක් සිහින් මස් පෙත්තක් ගන්න. සෑම වේලකටම ප්‍රෝටීන අවැසි නොවේ. ආහාර කළමණාකරණය සරල නොවේ. මෙය සතියක් මාසයක් නොව ඉදිරි ජීවිත කාලයටම පවත්වා ගන්න.

"පෝෂණ බර ආහාර වේලක් ගත යුතු හේතූන් මිනිසුන්ට අමනකයි. එයාලා සිරුරේ බර පාලනය කරන්නට යැමේදී අස්ථි හා හදවතට ඕන පෝෂ්‍ය කොටස් අමතක කරනවා." ඒ මහාචාර්ය බාබරා මහත්මියගේ අදහසයි.

ප්‍රෝටීන මඳ ප්‍රමාණයකින් කරන කාර්යභාරය අති විශාලය. එසේ හෙයින් ඔබත් මින් පසු බෝංචි වැනි දෙයක් සමග පමණක් සිහින් මස් පෙත්තක් ගන්න. සෑම වේලකටම ප්‍රෝටීන අවැසි නොවේ.

ආහාර කළමණාකරණය සරල නොවේ. මෙය සතියක් මාසයක් නොව ඉදිරි ජීවිත කාලයටම පවත්වා ගන්න.

ක්ෂණික ආහාර ඉතිර ගිය ලොවක මින්පසු ඔබේ ආහාර තෝරා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් වන්න. ඉතින් අද රැට කෑමට? ❑