

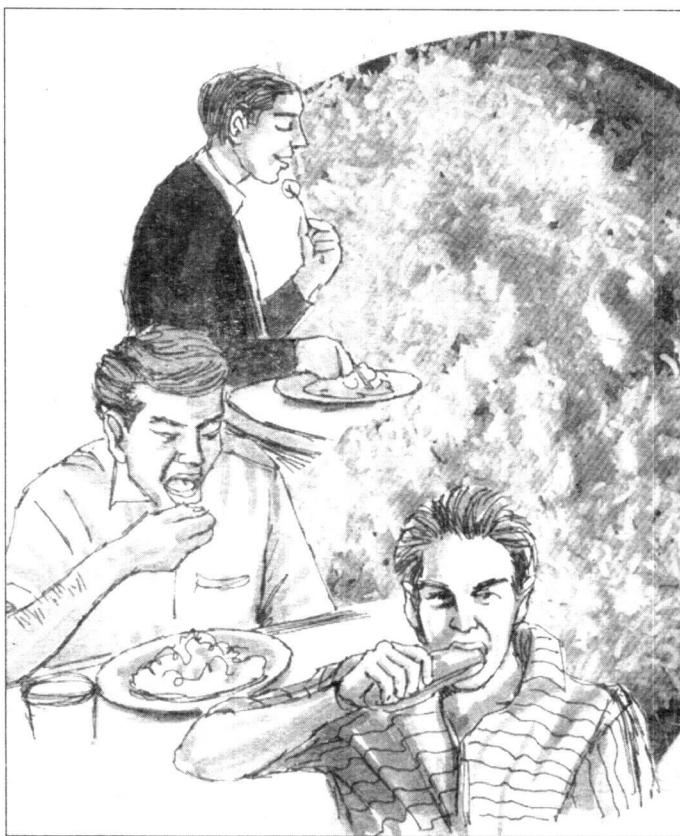
කෑමට හදිස්සිවීමේ සහ හදිසි කෑමේ ඇතිවන වර්ධන

ස තසයෙන් ඇත්වීම උගතටය. අපගේ ආහාර පුරුදු ගැන කොතරම් ආඩම්බරයෙන් කතා කළද පෙර සකස් කළ ආහාර, කෙටි ආහාර ගැනීමට කෝලා පාන ඇතුළු සිසිල් බීම පානයට අප හුරුව සිටින්නෙමු. අනෙක් අතට අප ගත කරන අවිවේකී ජීවිත තමුළුවේ විශේෂයෙන්ම අඹු-කැමි දෙපළම රැකියා කරන යුගයක් තමුළුවේ තුන් වේලම ගෙදර ආහාර පිසීම අසීරු කරැණක් බවට පත්ව ඇත.

එපමණකුත් නොව අප කොතරම් වේගවත් ජීවන රටාවකට හුරුව ඇත්ද කිවහොත් “කෑම පාර්සලයක්” දිගහැර ඉක්මනට එය ආහාරයට ගෙන වැඩිපලක යෙදීමට මිස කුස්සියේ ලිප ඇවිලවීමට තරම් කාලයක් නොමැත.

එහෙත් වෛද්‍ය විශේෂයන් සහ පෝෂක විශේෂයන් ගේ අදහස නම් අප ගමන්කරන්නේ වැරදි දිසාවට බවය. මෙවැනි පෙර සකස් කළ ආහාර හෝ කෙටි ආහාර හෝ ගැනීමේ සම්ප්‍රදය ව්‍යාප්ත වෙත්ම පෝෂක සමතුලිතතාව බැඳවූවෙයි. සමහර විට ආහාර වේල මේදය, සෝඩියම් (ලුණු) ආදියෙන් බර වැඩිවෙත්දී වෙනත් විටම සහ තත්තු සැපයීම අතින් දුර්වල වෙයි. අනෙක් අතට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා මත්දපෝෂණය ද, වැඩිවීම නිසා ස්ථුලතාව ඇතිවීමට ද හේතුවෙයි. මත්දපෝෂණය හා ස්ථුලතාව යන තත්ත්වයන් දෙකම සෞඛ්‍යයට හානිකර තවත් තත්ත්වයන් ගණනාවකට මුල් වෙයි.

තුසිත මලලසේකර



ආහාර ගැනීමේ වැරදි හුරු පුරුදු කොතරම් බහුලද යත් සමහරු ආහාර ගන්නේ වාහනය පදවන ගමන්ය. තවත් සමහරු කුස්සියේ මේසය අසල හිටගෙනය. සමහරු “වර්කින් ලන්ච්” කියමින් වැඩ කරන ගමන් ආහාර ගනිති. මෙවැනි හුරු පුරුදුවල ඇති සැමට නම් “කුස පිරුණු” බවට ශරීරය නගන “හඬ” නොඇසී ඔබ වැඩ වැඩියෙන් ආහාර ගැනීමට යොමුවිය හැකිවීමය.

වර්තමාන ආහාර ගැනීමේ වැරදි හුරු පුරුදු කොතරම් බහුලද යත් සමහරු ආහාර ගන්නේ වාහනය පදවන ගමන්ය. තවත් සමහරු කුස්සියේ මේසය අසල හිටගෙනය. සමහරු “වර්කින් ලන්ච්” කියමින් වැඩ කරන ගමන් ආහාර ගනිති. මෙවැනි හුරු පුරුදුවල ඇති සැමට නම් “කුස පිරුණු” බවට ශරීරය නගන “හඬ” නොඇසී ඔබ වැඩ වැඩියෙන් ආහාර ගැනීමට යොමුවිය හැකිවීමය.

මෙවැනි අවධානයකින් තොරව ආහාර ගැනීම මෙන්ම සතුටකින්, විනෝදයකින් තොරව ආහාර ගැනීම නිසා ද පමණ ඉක්මවා ආහාර ගැනීමට අප පෙළඹෙන බව විද්‍යාඥයෝ දනිති. ශුණුවත් ආහාර වේලක් තුළ රසය, සතුට සහ විවේකය රැඳී තිබිය යුතුය. ඇග මගත, බඩ ඉදිරියට නෙරු දෙපා වලට ඔරොත්තු නොදෙන උඩුකයක් ඇති ස්ථුලතාවට මෙම තත්ත්වය මග පාදයි. නින්දා යාමට, අධි රුධිර පීඩනය, ආසානය (අංශ-භාගය) සමහර පිළිකා, දියවැඩියාව ආදී තත්ත්වයන් මෙහි ප්‍රතිඵලය ලෙස විද්‍යාඥයෝ දකිති.

ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා ඇති විය හැකි ආපදවත් වළක්වා ගැනීමට අනුගමනයට සුදුසු පියවර කිහිපයක් මෙසේ ය.

කුසගිනි නැතිනම් ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න

ආහාර දැකීම, සුවද දැකීම, රුප-වාහිනියේ ආහාර දර්ශනය වීම පමණක් නොව උදේ - දිවා - රාත්‍රී ආදී වශයෙන් ආහාර ගතයුතු යැයි අප අතර ඇති අදහස් නිසා බඩගින්නක් තිබුණත් තැනත් ආහාර ගැනීමට අප යොමුවන්නෙමු. “පෙරේත කෑම” නිසා මෙහිදී ආහාර ගිල දැමීමට

අප පෙළඹෙන අතර ස්ථුලතාවට තුඩුදෙන කැලරි (ශක්තිය) එකතු වීම එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය වෙයි.

දැන් විකක් කාල ර්ලය කැම වේලෙන් ඒ ප්‍රමාණය අඩු කරනවා. ඔබ එසේ කීව හැකිය. එහෙත් ප්‍රංශය ආදී රටවල කර ඇති පර්යේෂණ පෙන්වනුයේ යථාර්තවත් ලෙස එවැනිත්තක් ඉටු නොවන බවය.

ගිලින ආහාරය රස විඳින්න

ඉක්මනින් හා අවධානයෙන් තොරව ආහාර ගිලීම නිසා ආහාර රස විඳීමේ අවස්ථාව ඔබට අහිමි වෙයි. ඇත්ත වශයෙන්ම අප ආහාරයෙහි රස ලෙස හඳුන්වන්නේ සුවඳ-ටය. දිවේ ඇති රසාංකුර වලට හඳුනාගත හැක්කේ රස 4 ක් පමණය. ඒ පැණි, තීන්ත, ඇමුල්, ලුණු යන රස 4 ය. එහෙත් ආහාර ගිල නොදමා ඒවා මුඛය තුළ හපමින් රස විඳින විට ආහාර තුළ අඩංගු වාෂ්පශීලී රසායනික තිකුන් වී තාසය තුළට ඇතුළු වෙයි. දිව මෙන් නොව දහස් සංඛ්‍යාත ගන්ධයන් විඳීමට තාසය සමත් ය. කුරුඳු, කරදමුංගු, කරාබුතැටි, සාදික්කා, ඉඟුරු ආදී රස ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබට දැනවනුයේ මෙම තාසයේ සමන්තම නිසා ය. මයිසුර් පරප්පු වලින් තෝර පරප්පු වෙන්කර දෙන්නේ එයයි. එනිසා අහාර විකීමකින් තොරව ඉක්මනින් ඉක්මනට ගිල දැමීම නිසා මෙවැනි වෙනස්කම් හැදින ආහාර රසය විඳීමට ඇති අවස්ථාව ඔබට අහිමි වෙයි.

ඔබ වේගයෙන් ආහාර ගන්නා විට ඔබගේ රසාංකුර ද මොට වන අතර කෙටි ආහාර නිෂ්පාදකයන් මෙය ප්‍රයෝජනයට ගනියි. ඔවුන් තිපදවන බොහෝ ආහාර මෘදුය. තෙත්ය. ඒවා ඉක්මනින් ගිලෙයි. එනිසාම ඒවා පැණි රස, ලුණු රස ආදියෙන් සරු කරයි. ඒවායේ මෘදු හා තෙත් ගතිය නිසාම යන්තම් ස්පර්ශ වූ සැකින්, වාෂ්පශීලී තත්ත්වයෙන් බැහැරව රස දැනීමට සලස්වයි. එවැනි ආහාර වලට ඔබ වහල් වන්නේ එනිසාය.

අකමැති අසතුටු ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න

සියම් ආපනශාලාවකට, උත්සවයකට ගියවිට එහි නිබු පමණින් ඔබ ගැනීමට අසතුටු ආහාර ගැනීමට යාමෙන් වළකින්න. එහි තිබෙන

තමන්ම ආහාර පිළියෙල කරගන්නා විට ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය නංවාලීමට වෙර දැරීම ඉබේටම සිදුවෙයි. ආහාර වේලට එළවළුවක් දෙකක් එක්කිරීමට පෝෂණ ගුණය නොහැසී පිසගන්නට අවශ්‍ය පමණට පමණක් ලුණු, කුළුබඩු, තෙල් යනාදිය දැමීම එවිට ඉබේටම මෙන් සිදුවෙයි. උත්සවයකදී, ආපන ශාලාවකදී ආහාරයට ගන්නා විට ගෙදරදී ආහාර ගන්නා අයුරු සිහිපත් කර ආහාර ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය. ගෙදරදී තෙල් අඩු ලුණු අඩු, සීනි අඩු ආහාර ගන්නා ඔබ උත්සවයකදී හෝ ආපන ශාලාවකදී හෝ එම ප්‍රතිපත්තිය අනුගමනය නොකරන්නේ ඇයි?

එකම ආහාරය ඔබ අසතුටු ආහාරම නම් එය ගිල දැමීමෙන් වැළකිය හැකි නම් අතවශ්‍ය කැලරි රාශියක් ඔබේ ශරීරයට එක්වීම වැළැක්වීමට ඔබට හැකිවේවි.

මේසයක වාඩිනොවී ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න

පිහානකට කැම බෙදගත් විට මෙන්ම අයිස්ක්‍රීම් වැනි දෙයක් භාර-තයකට බෙදගත් පසුව ද එය ආහාරයට ගත යුත්තේ මේසයක් අසල පුටුවකට බරදීය. අයිස්ක්‍රීම් බඳුන ලග තබාගෙන ඒ අසල හිටගෙන ඔබ ආහාර ගන්නට ගියහොත් ඔබේ බඳුන හිස්වන්නට වන්නට තව වික වික අයිස්ක්‍රීම් එයට එකතු වේවි. ඒත් ඔබ හැදි කිහිපයක් බෙදගෙන මේසයක් අසල වාඩිගෙන ඒ අයිස්ක්‍රීම් බඳුන හිස් කරන්නට ගියහොත් තවත් බෙදගන්නට ඇති ඉඩකඩ අහිමි වෙයි.

කුස්සියේ හිටගෙන කැම කන කාන්තාවන් අත්දකින්නේ ද මෙවැනි තත්ත්වයකි. එක අතකින් ඉතුරු කැම වික අහක යතැයි යන බිය. අතෙක් අතින් ආහාර දකින විට ඇතිවන ආශාවය. තමුත් ප්‍රතිඵලය වයසට නොගැලපෙන බරකට උරුමකීමකි.

හැකි පමණ ගෙදරම ආහාර පිසගන්න

තමන්ම ආහාර පිළියෙල කරගන්නා විට ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය නංවාලීමට වෙර දැරීම ඉබේටම සිදුවෙයි. ආහාර වේලට එළවළුවක් දෙකක් එක්කිරීමට පෝෂණ ගුණය නොහැසී පිසගන්නට අවශ්‍ය

පමණට පමණක් ලුණු, කුළුබඩු, තෙල් යනාදිය දැමීම එවිට ඉබේටම මෙන් සිදුවෙයි. උත්සවයකදී, ආපන ශාලාවකදී ආහාරයට ගන්නා විට ගෙදරදී ආහාර ගන්නා අයුරු සිහිපත් කර ආහාර ගැනීම වඩාත් යෝග්‍යය. ගෙදරදී තෙල් අඩු ලුණු අඩු, සීනි අඩු ආහාර ගන්නා ඔබ උත්සවයකදී හෝ ආපන ශාලාවකදී හෝ එම ප්‍රතිපත්තිය අනුගමනය නොකරන්නේ ඇයි?

මත්පැන් හා දුම්පානයෙන් වළකින්න

මත්පැන් තුළ ඇති හීස් කැලරි (ශක්තිය) කෙනෙකුගේ බර වැඩි කරයි. මත්පැන් සමග ගන්නා "ටේස්ට්" වර්ග ද බොහෝ විට මේදය හා තෙල් බහුලය. ශරීරයේ ස්ථුලතාව, බර වැඩිවීම සඳහා මේවාද දයක වෙයි. අතෙක් අතට මත්පැන් පානයක් සමගම කෙනෙකු ගනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා වැදගත් පෝෂණ ලැබීම උණ විමට හැකිය. මත්පැන් පානය නිසා අක්මාව සහ ආමාශය අතුලු ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ අවයව ද හානියට පත්වන බව අප අමතක නොකළ යුතුය. ආහාරයට පෙර මත්පැන් විකක් ගැනීම සුදුසු යයි කියන අය මෙම තොරතුරු දෙස ද බැලිය යුතු ය.

සෞඛ්‍ය ගැටළු රාශියකට දුම්පානය මුල්වන බව ඔබ අප දන්නා දෙයක්. එහෙත් ආහාර රසය දැනීම අඩු කිරීමට දුම්පානය සමත්වීම නිසා පෝෂණ ගැටලු ඇති වෙන බවත්, ආමාශයේ වණ (ගැස්ට්‍රයිටිස්) ඇති කිරීමට දුම්පානය සමත් බවත් මතක තබා ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් ය.

තෙල් - ලුණු - සීනි බහුල ආහාර සීමා කරන්න

අප ආහාර රසයැයි බොහෝ විට පවසන්නේ එම ආහාර තෙල් දැමූ විටය. තැනිතම් මේදය එක් කළ විටය. තෙල් සහිත ආහාර වැඩිපුර ගැනීම නිසා ලේ තුළ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ දැමීමටත්, රුධිර තාල තුළ මේද තැන්පත්වීමටත් හේතුවෙයි. එහි ප්‍රතිඵලය හෘදයාබාධ, ආසානය (අංශාගය), ඇඟ මහත්වීම ආදිය ඇති වෙයි. මේ නිසා තෙල් දැමූ ආහාර තැනිතම් තෙමිපරුදු කළ ආහාරත්, උරුමස්, හරක්මස්, එළුමස් ආදී මේදය බහුල අහාරත් බිත්තර හා පුරුණ යොදා සහිත කිරීන් තිතර ආහාරයට ගැනීම සුදුසු නොවේ.

ලුණු පමණට වඩා ගැනීම හේතුවෙන් අධි රුධිර පීඩනය ඇතිවන බව දැන් වෛද්‍ය ලෝකය තුළ පිලිගැනීමට ලක්ව ඇත. මේ නිසා සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු දැමූ ආහාර නොව පමණ ඉක්මවා ලුණු දැමූ රටකදු, බිස්කට්, පෙර සකස් කළ පැකට් කළ ආහාර, අල පෙති ආදියට සමුදිය යුතු ය.

සීනි බහුල ආහාර ගැනීම නිසාද හීස් කැලරි විශාල ප්‍රමාණයක් ශරීරගත වෙයි. එමගින් ශරීරය අධිකව තරවීමට හේතුය. මෙහිසා සීනි, පමණක් නොව බිස්කට්, රසකැවිලි, කේක්, අයිස්ක්‍රීම්, පැණි, හකුරු ආදී පැණි රසානි සියලු ආහාර සීමා කළ හැකිනම් ඒ වඩාත් සුදුසුය. එසේම දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන අය හට සීනි මිශ්‍රිත ආහාර ගැනීම නිසා රෝගය වඩාත් උත්සන්න වන බවද අප දැන සිටිය යුතු ය.

සියලු දෙනා ආහාරයෙන් යැපෙන බව සත්‍යයකි. එසේනම් මේ වැදගත්ම කාර්යය ඉතා අවැදගත් කොට සලකන්නේ ඇයි? කලබලයෙන්, දුටුමින් වෙනත් වැඩපලවල යෙදෙමින්, රිය පදවමින් ආහාර ගැනීමට නොයන්න. හැකි හැම විටම තම තිවෙස තුළ පිළියෙල කරගත් ආහාර, පවුලේ සියලු දෙනාම එක්ව සතුටු සාමීවියේ යෙදෙමින් එහි රසය, සුවඳ හා ස්වභාවය ද හුකි විඳිමින් සෙමින් ගැනීමට හැකිනම් එය සතුටට හේතුවනවා පමණක් නොව සෞඛ්‍යයට ද හිතකර වනවා නොඅනුමානය.