

වැරදි ආහාර රටාවන් නිසා රෝගියෙකු නොවන්න



රදි ආහාර රටාවක් නිසා ඇති වූ ප්‍රතිවිපාක වලින් පීඩා විඳින්නේ අද ලෝකයේ

ඛනුල ය. ස්ථුලතාවය, අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘද රෝග වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී.



මෙම රෝගයන් සඳහා ප්‍රධානතම හේතුව වැරදි ආහාර පුරුදු ලෙස හඳුනාගත ඇත. මේද බහුල ක්ෂණික ආහාර, මස් මාංශ සඳහා ඇති ග්‍රිෆ්කම මේ තත්ත්වය ව්‍යාප්තවීම කෙරෙහි ප්‍රධාන වශයෙන් හේතුවී ඇත. වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින ක්ෂණික ආහාර සංස්කෘතිය මේ සඳහා වගකිව යුතු ප්‍රධාන සාධකයකි. නාගරීකරණය සහ එතුළින් ඇතිවන අක්‍රියකාරී ජීවන රටාව සහ ආහාර වත් පිළිවෙත් ද මේ සඳහා හේතු සාධක වී ඇත.

මිනිසා ස්වාභාවික ආහාරවලින් ඇතිවී සකස් කරන ලද අධි කැලරි අගයන් සහිත ආහාර පාරිභෝජනයේ විපාකය ඔහුට අද විඳින්නට සිදුවී තිබේ. ඔහු ලබා ගන්නා ආහාරයේ ඇති කැලරි ප්‍රමාණය අධික ය. නමුත් කැලරි වැය කිරීම අඩු ය. ප්‍රතිඵලය වන්නේ ස්ථුල තාවය සමග අනෙකුත් රෝගී තත්ත්වයන්ට ආරාධනය කිරීමයි. ස්වාභාවික ධාන්‍ය පලතුරු පිරි ආහාර වට්ටෝරුව අවාසනාවකට ඔහුට අහිමි වී ඇත. තවදුරටත්, පෝෂක සහ කෙඳි ඉවත් කළ කර්මාන්තශාලාවේදීම සකසන ලද පිටි සහ ක්ෂණික ආහාර වෙළෙඳපොල විසින්

ඔහුට සපයයි. අසමතුලිත ආහාරයකින් සංතර්ජනය වන ඔහු ඒ වෙනුවට නිරෝගිකම සහ සෞඛ්‍යය කැප කර රෝගියෙකු බවට පත් වේ. මෙම අවාසනාවන්ත තත්ත්වය අවබෝධ කරගෙන ස්වාභාවික ධාන්‍ය, පලතුරු, එළවළු අඩංගු ආහාර වට්ටෝරුව තැවත වහාම ළඟා කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාව ඉතා පැහැදිලි වී ඇත. සමතුලිත ආහාර වට්ටෝරුවක් සමග තිසියාකාර ව්‍යායාමය තුළින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිරෝගිමත් ජීවිතයකට මග ගෙලිවනු ඇත. සෞඛ්‍යදයක නොවන ආහාර රටාවන්ගෙන් ඇතිවී ප්‍රියජනක සෞඛ්‍යදයක ආහාර රටාවන් හඳුනාගැනීම මෙන්ම එවැනි ආහාර රටාවන්ට මිනිසා හුරුකිරීම ඉතා වැදගත් අවශ්‍යතාවක් වී ඇත.

ආහාර සහ සෞඛ්‍ය රැකගැනීම යන්න තේමාව කරගත් සෞඛ්‍යදයී ආහාර පිරමිඩයක් ගොඩනැගීම කෙරෙහි ඇමරිකාවේ කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව අවධානය යොමුකර ඇත. මෙහි තේමාව කෙටිකාලීනව ශරීරයේ බර අඩුකිරීම නොව දිගුකාලීන සෞඛ්‍යය සහ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීම යන්න විය යුතු බව පැහැදිලි කර ඇත. මෙහි අවසාන

පදනම වන්නේ ආහාර ගන්න තමුත් නිරෝගිකම රැකගන්න ආහාරය නිසා රෝගියෙකු බවට පත් නොවන්න යන්නයි.

1980 අග භාගයේදී ආහාර රටාව අනුව ප්‍රධාන කොටස් හතරක් ඔවුන්ගේ ආහාර වට්ටෝරුවේ විය. මස්, කිරි, නිෂ්පාදන, පලතුරු සහ එළවළු සහ ධාන්‍ය එම කාණ්ඩ විය. එම කාණ්ඩ මධ්‍යම පමණට ලබා ගැනීම යෝග්‍ය බව එවිට අදහස් කරන ලදී. නමුත් එම ආහාර රටාවේ ඇති දුර්වලතාවයන් දැන් අවබෝධ කරගත ඇති අතර නව ආහාර පිරමිඩයක් සකස් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කොට ඇත. මේ අනුව අධික මේද සහ අධික කාබෝහයිඩ්‍රේට් පරිභෝජනය ද එකසේ අහිතකර බව හඳුනාගත ඇත. එනිසා නව ආහාර පිරමිඩයේ සුදු පාන්, සුදු බත්, රතුමස්, සහ බටර් සඳහා අවම තැනක් දී ඇත. එළවළු තෙල්, ධාන්‍ය ඇට සඳහා උපරිම තැනක් දී ඇත. එනම් බටර් සහ මස්වල අඩංගු මේද මෙන් නොව ශාක තෙල්, එළවළු තෙල් වල අඩංගු මේද හෘද රෝග පාලනය සඳහා හිතකර බවක් පෙන්වීමයි. ධාන්‍ය ඇට භාවිතය ඉතා

යෝග්‍ය බව හඳුනාගත ඇති අතර එමගින් කෙඳිමය ස්වාභාවය සහ අවශ්‍ය පෝෂක වලින් බොහොමයක් තුලිතව ලබා දෙන බව හඳුනාගත ඇත.

මෙම නව ආහාර පිරමිඩයෙන් ධාන්‍ය ඇට මූලික කරගත්, පලතුරු සහ එළවළු සපිරි මස් මාංශ අඩු ආහාරයක් සෞඛ්‍යදයක නිරෝගිමත් ජීවිතයකට වැදගත් වන බව පෙන්වා දෙයි. තවදුරටත් පිටි ආහාර ද ගිතකර නොවන බවට ඉගියක් කරයි.

ඊට අමතරව දිනපතා ව්‍යායාමය මගින් වැඩිපුර එකතුවන ශක්තිය වැය කළ යුතු බවද, එමගින් ශරීරයේ බර තිසියාකාරව පවත්වා ගැනීම සෞඛ්‍යමත් නිරෝගී ජීවිතයකට අඩිතාලම වන බවද පෙන්වා දෙයි. අවම වශයෙන් සතියකට නෙවතාවක් පැය බාගයක පැයක පමණ කාලයක් දිවීම, ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම වැනි හෝ වෙනත් යෝග්‍ය ඵලිමහන් ව්‍යායාමයක තීරනවීම කය වෙහෙසා වැඩි නොකරන රැකියාවල නියුක්ත අයට නිරෝගීතාවය පවත්වාගත යාම උදෙසා නොමිලේ ලබා ගත හැකි මහගු මාෂධයකි. ශාරීරික ව්‍යායාමය රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීමට, රුධිර පීඩනය නිසිපරිදි පාලනය කර, ගැනීමට හෘද රෝග සඳහා ඇති අවදානම් අඩුවීමට, අස්ථි රෝග බොහොමයක් පාලනය වීමට සහතික අස්ථි සහ මාංශ පේශි ශක්තිමත් වීමට, දියවැඩියාව පාලනය වීමට, පිලිකා සෑදීමේ අවදානම් අඩුවීමට පමණක් නොව මානසික අවපීඩනය (depression) නොත්තු ස්වභාවය (anxiety) වැනි මානසික රෝග තත්ත්වයන් ද පාලනය වීම සඳහා උපකාරී වන බවද වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව පෙන්වා දී තිබේ.

එසේනම් තුලිත ආහාර වට්ටෝරුවක රස විඳින්න, ඵලිමහන් ව්‍යායාමයක වින්දනය ලබන්න, ශරීරයේ බර පාලනය කර ගන්න, ඔබගේ අනවශ්‍ය සෞඛ්‍ය වියදම් ඉතිරිවී නිරෝගී ජීවිතයක පදනම එය වනු ඇත. □

නාමල් ධම්මික හෙට්ටිආරච්චි
newsweek ඇසුරිනි