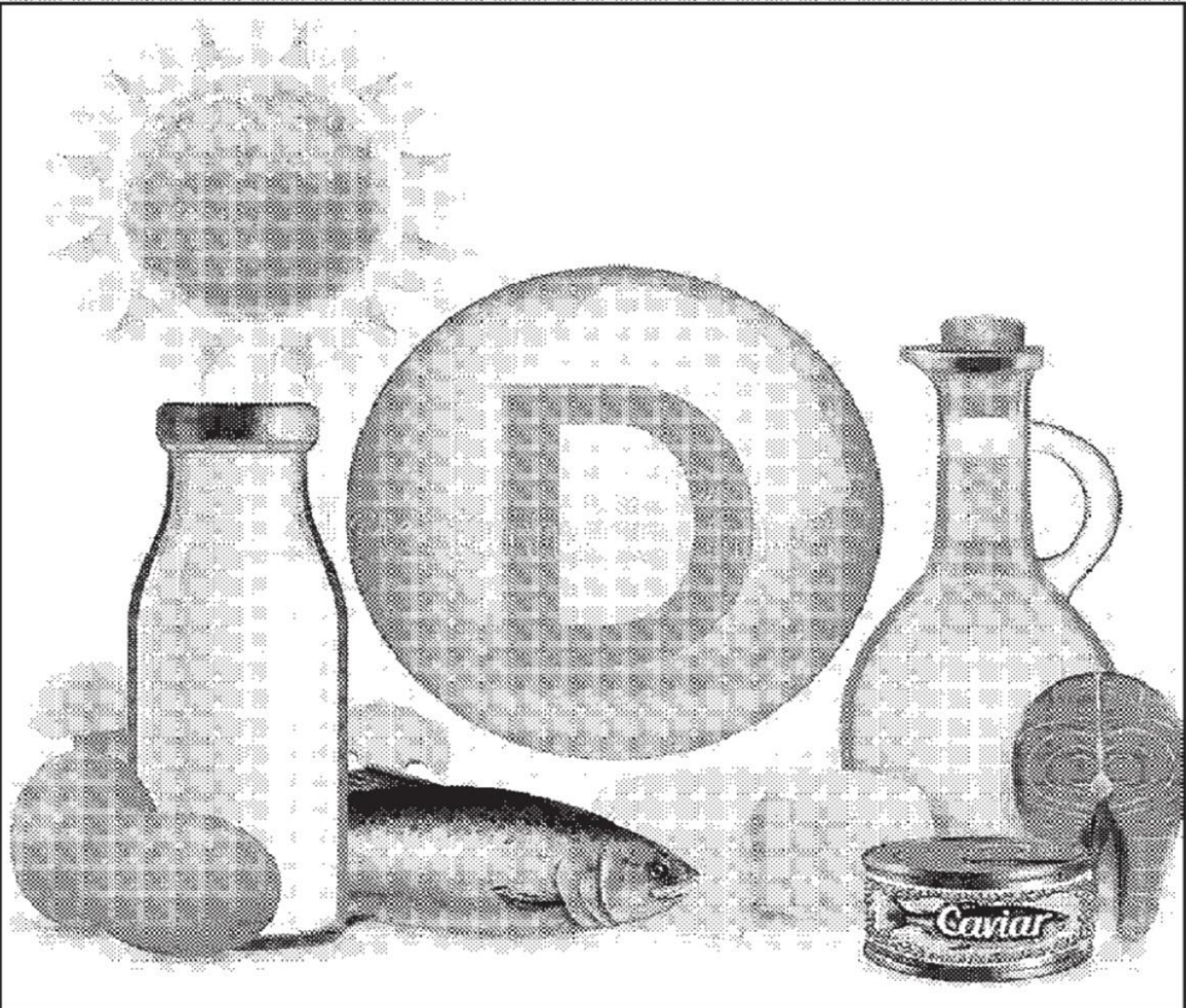


# ඉර එළිය ලැබීමත් විවිධ D උපකාරණ ඇයි?

අපේ රටේ පිහිටීම අනුව මුළු අවුරුද්ද පුරාවටම හොඳින් හිරු එළිය ලැබෙන සමකයට ආසන්න රටකි. උදෑසන හොඳින් හිරු එළියට හිරාවරණය වීමෙන් සමෙහි විටමින් D නිපදවනවා යැයි කියන විද්‍යාත්මක කරුණ ද අපි කුඩා කල සිටම දන්නෙමු. ඉර එළිය හොඳවම ලැබීමෙන් අපේ රටේ බහුතරයක්ම විටමින් D උපකාරණවෙන් පෙළෙන බව ඇසීම ද විමසියට කරුණකි.



ඒ අනුව 2017 වසරේ සිදු කළ සමීක්ෂණ වාර්තාවකට අනුව වයස අවුරුදු 10ත් 18ත් අතර මෙරටේ පාසල් දරුවන් අතර විටමින් D උපකාරණ ව්‍යාප්තිය සියයට 13.2කි. විටමින් D ප්‍රමාණවත් නොවීමේ ප්‍රතිඵලය සියයට 45.6කි. 2015වසරේ කළ පරීක්ෂණයකට අනුව ලංකාවේ වැඩිහිටි කාමරික ජනගහනය අතර වයස සහ ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය පදනම් වූ විටමින් D උපකාරණ ව්‍යාප්තිය සියයට 58.8කි. එම කාණ්ඩයේම විටමින් D ප්‍රමාණවත් නොවීමේ ව්‍යාප්තියේ ප්‍රතිඵලය සියයට 31.4කි.

විටමින් D යනු ඔබගේ සෞඛ්‍යයට ඉතා වැදගත් පෝෂකයක් වුවද මුළු ජනගහනයෙන් අඩකටත් වඩා පිරිසකගේ ශරීරයේ විටමින් D මට්ටම ප්‍රමාණවත් නොවන බව මින් පැහැදිලියි.

එසේම ආසියාතික රටවල් කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් සිදු කළ ක්‍රමානුකූල සමාලෝචන ප්‍රතිඵලයකට අනුව දකුණු ආසියාවේ විටමින් D උපකාරණ ව්‍යාප්තිය පුරුෂයන්ට වඩා කාන්තාවන් අතර ඉහළ අගයක් ගෙන ඇත.

### විටමින් D උපකාරණවෙන් හේතු

හොඳින් ඉර එළිය හිඬීමත් විටමින් D උපකාරණවෙන් පෙළෙන්නේ ඇයිද යන්න කෙතකුට හැටලුවක් විය හැකිය. ශරීර කලාපීය රටවල පිටවන වන ආසියාතික ජනගහන හිරු එළියේ ඇති අහිතකර පාරජම්බුල කිරණවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඔවුන්ගේ සමෙහි ස්වාභාවික මෙලනින් වර්ණකය වැඩිපුර පිහිටා ඇත. මෙම වර්ණකය නිසාම අපගේ සම දඹුලු පැහැති අතර විම දඹුලු සමෙහි මෙලනින්වලින් පාරජම්බුල කිරණ උරා ගැනීම අඩු කරයි. විටමින් D නිපදවීමටත් පාරජම්බුල කිරණ අවශ්‍ය වන අතර දඹුලු පැහැ සමක් ඇති අයගේ විටමින් D නිපදවීම සුදු පැහැති සමක් ඇති අයට වඩා අඩුය. මේ හේතුවෙන් දඹුලු පැහැති සම ඇති අය විටමින් D නිපදවා ගැනීමට නම් වැඩි වේලාවක් හිරු එළියට හිරාවරණය වී සිටිය යුතුයි.

එහෙත් අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙකු කාර්යාලවල සහ ගෘහස්ථ රැකියාවල නිරත වීම නිසා ඔවුන් හිරු එළියට හිරාවරණය වීමේ අවස්ථාව බොහෝ අඩුය.

තවද පසුගිය කොවිඩ් වසංගත කාල සීමාව සහ ඉන්ධන අර්බුදය හේතුවෙන් පාසල් දරුවන් පවා නිවෙස්වලට කොටු වූ නිසා ඔවුන් ද දෛනිකව හිරු එළියට හිරාවරණය වීම අඩු විය. මේ හේතු නිසාවෙන් අපේ රටේ හොඳින් හිරු එළිය ලැබුණ ද බොහෝ පිරිසක් විටමින් D උපකාරණවෙන් පෙළෙති.

### විටමින් D ඉටු කරන මෙහෙය

ඔබ හොඳින් හිරු එළියට මඬින් බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබේ.

ශරීරය තුළ ඇති කැල්සියම් සහ පොස්පේට් ප්‍රමාණ පාලනයට උපකාරී වීම.

අපේ සිරුරේ විටමින් D ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වා ගැනීමෙන්.

ආසාදනවලට විරෝධීව ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට අවශ්‍ය කෙරේ.

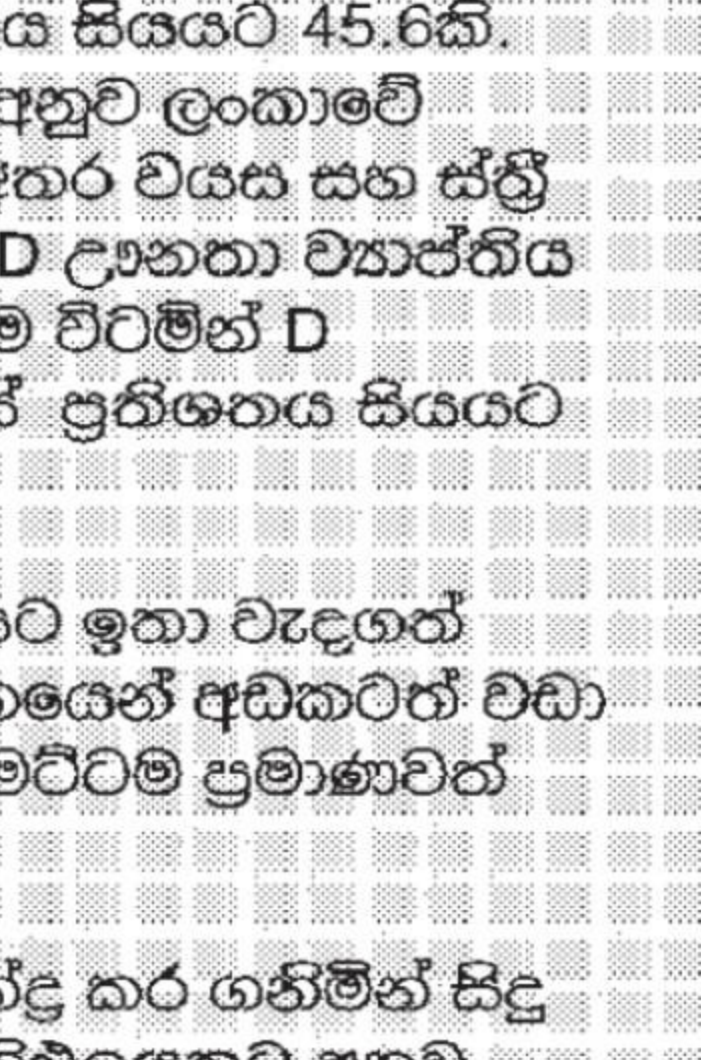
අස්ථි ශක්තිමත් වේ.

ස්වසන රෝග අවම වේ.

මාංශ පේශිවල ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වේ.

මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාරී වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ක්‍රියාශීලී ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමට ඉතා වැදගත් පෝෂකයක් මෙලෙස උපකාරී වීම අපට සුළු වෙන් තැබිය නොහැකිය. විටමින් D මට්ටම ඉහළ නංවා ගැනීමට මෙක් පෝෂකය අඩංගු



■ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලයේ ප්‍රචාරක වෛද්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය සුපුන් විජේසිංහ

ආහාර දෛනිකව කැම වේල් සඳහා වකඳු කර ගත හැකිය.

### විටමින් D ප්‍රභව

සාලයා, සුඩායා, හුරුල්ලා, බෝල්ලා වැනි තෙල් සහිත මාළු වර්ග, බත්තර කහ මදය, රතු පැහැති මස් වර්ග, සත්ව සත්මාව, බාහිර පෝෂක අඩංගු කරන ලද ආහාර -උදාහරණ ධාන්‍යමය ආහාර

එහෙත් කනගාටුවට කරුණ නම් අවශ්‍ය තරමට විටමින් D ව්‍යුහමය ආහාර වේල් මඬින් බොහෝ දෙනෙකුම සපුරා ගැනීමට අපොහොසත් වීමයි. මේ දිනවල රටේ පවතින ආර්ථික අස්ථාවරත්වය ඊට හේතුවකි. එනිසා කාලීන වැදගත්කමකින් යුත් විකල්පයක් කෙරෙහි යොමු වීම ඉතා යෝග්‍යයි.

### විටමින් D හොම්ලේ ලබා ගනිමු.....

අප පෙරදී සඳහන් කළ පරිදි හිරු එළියට හිරාවරණය වීමෙන් අවශ්‍ය විටමින් D ප්‍රමාණය ශරීරය තුළින් නිපදවා ගත හැකිය. ඒ අනුව උදාහරණ 10.00ත් සවස 03.00ත් අතර විනාඩි 15ත් 30ත් අතර කාලයක් හිරු එළියට හිරාවරණය වීම සිදු කරන්න. සිරුරට අවශ්‍ය සම්පූර්ණ විටමින් D ප්‍රමාණය එක දවසකින් නිපදවා ගත නොහැකි අතර දිනපතා අඩුකිරීම මෙය සිදු කිරීමට අවශ්‍යයි. මේ කාලය ද නිකරුණේ ගත නොකොට ගෙවනු වැඩිකින් හෝ වනාන්තර වැනි ප්‍රදේශවලින් කාර්යයක නියැලීමට ද පුළුවන.

### අවදානම් කණ්ඩායම්

හිරු එළියට හිරාවරණය වීම ඉහළ සුදුසු බවට වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබී ඇති අය මෙම ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න. සමෙහි මෙලනින් නිපදවීම නිසි අයුරින් සිදු නොවන ඇලි බව ඇති අය, සාමාන්‍ය මෙලනින්වලින් ඇති ආරක්ෂාව නොලැබෙන සිරුර පුරා සුදු කඩර රෝගය ඇති අය, ජාන ගත රෝග ඇති අය, SLF (Systemic Lupus Erythematosus) රෝගය සහිත පුද්ගලයන් අවදානම් කණ්ඩායමට අයත් වේ.

තවද මරදී වියේ ඇති වන කම්මුල් කළු පැහැති වීම හෙවත් මෙලනින් රෝගය ඇති අයට මුහුණට පමණක් හිරු ආරක්ෂක ආලේපනයක් භාවිත කළ හැකිය. එහෙත් ඔවුන්ට දැන්, දෙපා වැනි සිරුරේ අනෙකුත් කොටස් හිරු එළියට හිරාවරණය වීම බාධාවක් නොවේ. හිරු එළියෙහි ඇති අහිතකර කිරණ නිසා ඇතිවන මෙලනෝමා වැනි වර්ම පිළිකා ලංකාවේ ඉතාම අඩුය. ඔබට ඇති වර්ම රෝගයක් පිළිබඳ යම් සැකයක් ඇත්නම් හිරු එළියට හිරාවරණය වීමට පෙර වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

### සටහන- මාධ්‍ය