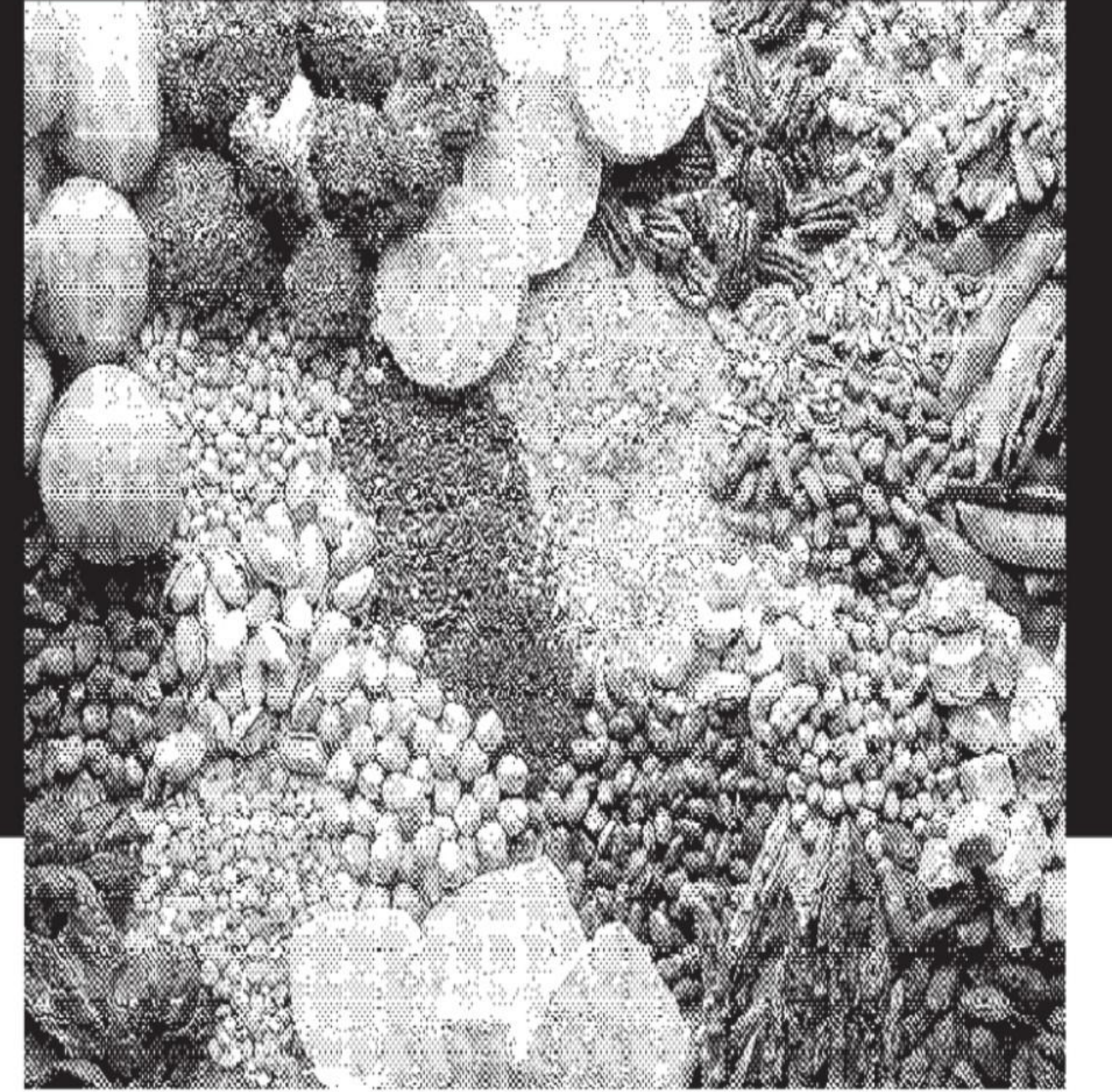


මස්, මාළු හැකිව හෝටිෂ් ගන්න බැරිද?



අද අපේ රටේ ආර්ථික පරිහානියත් සමග මත්දුපෝෂණය දීනෙන් දීන වැඩිවීය හැකි බව සෞඛ්‍ය අංශ පෙන්වා දෙයි. ඒ විශේෂයෙන් ළමා පරපුරෙහි. මත්දුපෝෂණයට හොදරු වූ දරුවන් සංඛ්‍යාව පෙරට වඩා රෝහල්වලින් වාර්තා වේ. මේ හිසා විශේෂයෙන් රටේ ජීවනාලිය මෙන් සිටින ළමා පරපුර මත්දුපෝෂණයෙන් බේරාගත යුතුය.

විනෙන් අද අපේ රටේ ජනතාවට තම දරුවන්ගේ පෝෂණය උදෙසා බිත්තරයක්වත් දීමට නොහැකි තරමට ආහාරපානවල මිල ගණන් ඉහළ ගොස් තිබේ. විනෙන් සෑම කෙනාගේම පරමාර්ථය තම කුඩා දරුවා පෝෂණයෙන් යුතුව ඇති දැඩි කිරීමයි. මේ සඳහා මස් මාළුම නොමැතිව ආහාර වේල සකසා දීමට මවුචරු උනන්දු විය යුතුය. ඒ සඳහා හැකියාවද තිබේ. සෑම ආහාර පානයකම මිල දෙකුත් ගුණයකින් වැඩි වුවද මස්, මාළු, බිත්තර, කිරිවල මිල වැඩි වී තිබෙන්නේ 3-4 ගුණයෙනි. එහිසා තිබෙන දෙයින් අරපිරිමැස්මෙන් පෝෂණීය ආහාර වේලක් වැඩෙන දරුවන්ට දෙන්නේ කෙසේදැයි අපි දැන ගනිමු.

මස් මාළු නොමැතිව ප්‍රධාන ආහාරය සකසා දෙන දරුවාට වැඩියෙන් ප්‍රෝටීනමය ආහාර එකතු කළ යුතුය. උදහරණ වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ මාළු කැල්ලකින් ලැබෙන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය ලැබීමට නම් පරිප්පු මේස හැඳි කේ පමණ ආහාරයට එකතු කළ යුතුය. මේ

කාලයේ පරිප්පුවල පවා මිල ගණන් ඉහළ ගොසිනි. විනෙන් වැඩෙන දරුවාට පරිප්පු, මුං, කවිපි වැනි ඕනෑම ධාන්‍ය වර්ගයක් ඒ සඳහා එකතු කළ හැකිය.

පරිප්පු මේස හැඳි 6කින් ලැබෙන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය තල් මැස්සන් 10 දෙනකු කෂමෙන් ලැබෙන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයටත් සමානය. එහිසා ඒ ගැනත් මවකට අවධානය යොමු කළ හැකිය. අද කාල්මැස්සන් ගේ මිල ගණන් වුවද ඉතා වැඩි මිලක් ගත්තද මේවායෙන් අඩු වියදම් සහිත ආහාරයකින් දරුවාගේ කුස පුරවා අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය ලබාදිය හැකිය. අපේ රටේ ජනතාවගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් ය. ඒ අනුව අපේ ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාවෙන් සියයට 50 ක් අනෙකුත් ආහාරවලින් ලබාගත යුතුවේ.

ප්‍රෝටීන මෙතරම් වැදගත් ඇයි?

ප්‍රෝටීන ප්‍රධාන වශයෙන් මාංශ පේශිවල වර්ධනයට සහ ශරීරය උස යාමට අත්‍යවශ්‍ය පෝෂණ පදාර්ථයකි. දරුවකුගේ ශරීරයේ උපරිම වර්ධනය සිදුවන්නේ වයස අවුරුදු 10-19 කාලයේදීය. පිරිමි දරුවකුගේ නම් වැඩිම වර්ධනය වන්නේ වයස 16-19 අතර ය.

ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වන හැටි

ගැහැනු දරුවාට

වයස අවුරුදු 10-12 දක්වා ගැහැනු දරුවාට ග්‍රෑම් 45ක් පමණ දෛනික ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව ඇති වේ.

වයස අවුරුදු 16-19 දක්වා ගැහැනු දරුවෙකුට ග්‍රෑම් 65ක් ප්‍රෝටීන ලැබිය යුතුය.

පිරිමි දරුවන්ට එය වෙනස් වේ.

වයස අවුරුදු 10-12 පිරිමි දරුවකුට ග්‍රෑම් 45ක ප්‍රෝටීන ප්‍රධාන ආහාරයට එකතු විය යුතුය. වයස අවුරුදු 16-19 දක්වා පිරිමි දරුවාට දෛනික ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් 85ක් පමණ. මෙහිසා මෙම කාලයේ දරුවන්ට බහුලව ප්‍රෝටීන ආහාර ලබාදිය යුතුය. මේ සඳහා පහසුම වන්නේ මස් මාළු වුවත් ඒ ගැනම නොසිතා කඩල, මුං ඇට, කවිපි, පරිප්පු, සෝයා ආදී ධාන්‍ය ආහාර ප්‍රධාන වේලට එකතු කර දීමෙන් එම අවශ්‍යතාව සපුරා ගත හැකිය.

■ පෝෂණවේදී විශේෂඥ රේණුකා ජයතිස්ස

මේ හැර මස් මාළු ගැනම නොසිතා දරුවාට ඉහත ආහාර අතරට යෝගට් එකක්, කිරි ටිකක් හැකි පමණ ලබාදිය හැකිය. එයින්ද යම් ප්‍රමාණයකින් ප්‍රෝටීන ශරීරයට එකතු වේ.

වයස අවුරුදු 16-19 පිරිමි දරුවාට

සාමාන්‍යයෙන් වයස අවුරුදු 16-19 කාලයේ පිරිමි දරුවාගේ වර්ධනය වඩාත් සිදුවේ. ඒ කාලයේ ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් 85ක් බව සඳහන්

කර තිබේ. මෙම ග්‍රෑම් 85න් සියයට 10 ක් පමණ බත්වලින් දරුවාට ලැබේ. මස්, මාළු හෝ ධාන්‍යමය ආහාරවලින් සපුරා ගත යුතු වන්නේ ඉතිරි ප්‍රමාණයයි.

සාමාන්‍යයෙන් ගිනිපෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ මාළු කැල්ලක ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය ලැබීමට පරිප්පු වැඩියෙන් දිය යුතුය. බොහෝ දරුවෝ පරිප්පු කෑමට ප්‍රිය වෙති. විනෙන් වර්තමානයේ පරිප්පු මේස හැඳි හයක් දරුවකුට එක වේලකට ලබාදීමත් බොහෝ මවුපියන්ට ප්‍රශ්නයකි. එහිසා ධාන්‍ය ආහාර අතරින් මිල අඩු ධාන්‍ය එනම් කවිපි වැනි දෙයක් දරුවා කැමති ලෙසට සකසා කෑමට දෙන්න. පරිප්පු වඩේ වෙනුවට කවිපි වඩේ සාදා දරුවාට දිය හැකිය. මස් මාළුම නොමැතිව ආහාර පිගාන සකසන විට ප්‍රෝටීන අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය පහත සඳහන් කරමු. ඒ අනුව දරුවාගේ ආහාරයට ප්‍රෝටීන එක්කර දීමට ඔබට හැකි වේ.

බත් පිරිසි කෝප්ප 6, සෝයා ග්‍රෑම් 70, කවිපි හෝ මුං ඇට මේස හැඳි 3, පරිප්පු මේස හැඳි 3, කිරි ටීදුරුවක්, යෝගට් එකක් මෙසේ බලන කල මස් මාළුම අපට ප්‍රෝටීන ලබාදීමට අවශ්‍ය හැකි බව පැහැදිලි ය. මස් මාළුවලින් ලැබෙන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය එම ප්‍රමාණයෙන්ම ලබාදීමට ශාක ආහාර 2-3ක් එකතු කර ගත හැකිය.

සටහන - ශිරානි ගල්ලෑල්ල