

ලංකාදීප

# සුව+ සෙවණ

**මේ පෝෂණ මාසයයි**

# දරුවන් ලෙස ආර්ථික දරුවන් ලෙස

ඔක්තෝබර් මාසය හම් කොට ඇත්තේ පෝෂණ මාසය වශයෙනි. මෙහිදී විශේෂ සැලකිල්ලක්, වැඩි ප්‍රමුඛතාවක් දරුවන්ගේ පෝෂණය ගැන මෙන්ම පෝෂණ දුර්වලතා සහ ගැටලු සම්බන්ධයෙන්ද අවධානය යොමු කෙරේ. පහත ලිපිය ඒ උදෙසාය.

දරුවකුගේ පෙර පාසල් අවධිය කියන්නේ කායික, මානසික මෙන්ම බුද්ධි වර්ධනයත් ශිෂ්‍යව සිදුවන පරිසරය සමඟ නිරන්තර ක්‍රියාශීලී වන අවධියකි. මේ කාලයේදී දරුවාට ලැබෙන උත්තේජන අනාගත ජීවිතය හැඩ ගස්වා ගැනීම සඳහා මහත් පිටිවහලක් වේ. එබැවින් වැඩිහිටියන් මේ කාලයේදී ඔවුන් උදෙසා කරන ආයෝජනය ඉතා සුබදායී මෙන්ම පලදායී බවින්ද සමන්විත විය යුතුය.

වර්තමානයේදී කලබලකාරී ජීවන රටාව මධ්‍යයේ පවුලේ සමාජීය පරිසරයද වෙනස් වී ගොසිනි. ඒ තුළ විශේෂයෙන්ම ආහාර රටාවේ පවා පැහැදිලි වෙනස්කම් දැක ගැනීමට පුළුවන. නාගරික පරිසරයේදී පහසුවෙන් පිළියෙළ කර ගත හැකි ආහාර පාන ලබා ගත හැකි වෙළෙඳසැල් බහුල නිසා සකස් කර ඇති ආහාර ලබා ගැනීමට බොහෝ පිරිස් නිරායාසයෙන්ම පෙළෙඹෙති. ඒවගේම ව්‍යවස්ථාපිත ආහාරයට ලබා දුන් ප්‍රමුඛත්වය අද වනවිට ගිලිහී ගොස්ය. ඒ වෙනුවට වෙළෙඳ දැන්වීම් මගින් හඳුන්වා දෙන ආහාර ගුණාදයක යැයි සිතන්නට තරම් මනස පවා සැකසී ඇත. මෙහි අහිතකර පල තුක්ති විඳිනුයේ මතු පරපුරයි. මේ වනවිට දරුවෝ කුඩා කල සිටම ඒවා ආහාරයට ගැනීම නිසා විවිධාකාරයේ රෝගාබාධවලට ලක් වීමට වැඩි හැඹුරුවක්, විශේෂයෙන්ම බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරුවීමේ අවදානමකට මුහුණ පා සිටිති.

ඒ අනුව ශක්තිය, වර්ධනය, ආරක්ෂාව සපයන සම්බල ආහාර වේලක් වෙනුවට ලුණු, තෙල්, සීනි අධික රසකාරක , කල් තබා ගන්නා කෘතිම ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් , පිරිපහදු කළ අම්‍ර ද්‍රව්‍යවලින් (කෙඳි අඬු) තැනූ ආහාරවලට බොහෝ දෙනා ඇබ්බැහිවී ඇත.

මෙවැනි ආහාර අනුභවයේ ප්‍රතිඵලය කෙතරම් භයානකදැයි ඔබ දන්නවාද? කුඩා වයසේ සිටම



■ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ බෝනොවන රෝග ඒකකයේ ප්‍රභ වෛද්‍ය විශේෂඥ ශාන්ති ගුණවර්ධන

දරුවන් මේ ආහාර රටාවට ඇබ්බැහි වුවොත් ඉතාම ළාබාල වයසින් ඔවුන්ගේ බර වැඩිවී තරබාරු වීමට පටන් ගැනේ. ඒ නිසාම දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, ආකානය (අංශාගය) , ඇදුම වැනි කාලික ස්වසන රෝග, පිළිකා, අසාත්මිකතා මෙන්ම මානසික අසමබරතාවලට ද ගොදුරු වීමට ඇති අවදානම ඉහළ යයි.

ප්‍රංචි දරුවන් හොඳින් කය වෙහෙසා දුටු පැන සෙල්ලම් කළ යුතුය. එහෙත් වර්තමානයේ දරුවන්ට සෙල්ලම් කිරීමට ඇති අවස්ථාව බොහෝ දුරට මඟ හැරී ඇත. අද දරු පරපුර යන්ත්‍ර මෙති. ඔවුන් බහුතරයක්ම පරිගණකයට, රූපවාහිනියට, ජංගම දුරකතනයට ඇබ්බැහිව ඇත. ඒවගේම පිරිපහදු කළ ක්ෂණික

## වැරදි ආහාර රටාව



ආහාර, බිස්කට් වර්ග අනුභව කිරීමත් නිසා ලබාගන්නා ශක්තිය වැය නොවී සිරුරේ තැම්පත් වීමෙන් ඔවුහු බර වැඩි තරබාරු බවට පත්වෙති. මේ අතර තෙල් සහිත ආහාර අධිකව මෙන්ම නිරන්තරයෙන්ද ගැනීම නිසා රුධිරයේ කොලෙස්ට්‍රෝල් මට්ටම ඉහළ යාමට පටන් ගැනේ. මේ හේතුවෙන් ඉතාම අඩු වයසින් අධික රුධිර පීඩනයට, හෘදයාබාධවලට ගොදුරුවීමේ අවදානමට පත් වේ.

එසේම ලුණු අධික ආහාර වනම් රෝල්ස්, පැටිස්, පිරිසා, රයිස්, කොත්තු මෙන්ම පාන් හා බේකරි නිෂ්පාදන හේතුවෙන් මෙන්ම බත් පිසින විට ලුණු එකතු කිරීමෙන් සෝස් වර්ග නිතර ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් රුධිරයේ ජලය රඳන ප්‍රමාණය වැඩි වී අධික රුධිර පීඩනයට ලක්වීමේ

ප්‍රවණතාව වැඩි වේ. වයස අවුරුදු 35 පසුවන විට මෙකී රෝග ඇති වුවද රෝග ඇති වීමේ අවදානම ඇරඹෙනුයේ කුඩා කාලයේ සිට බව වැඩිහිටියන් වශයෙන් අප කරයේ තේරුම් ගත යුතු වේ. දරුවන් වෙළෙඳසැල්වලදී දකින ඉල්ලන හැම ආහාරයක්ම ආදරය වැඩිකමට ලබා දී ඔබේ දරුවා රෝගියකු කරවීමට ඔබ විසින්ම මුල පුරන බව අදාළ අවබෝධ කර ගන්න. වැඩිහිටි අප මියයාමට ප්‍රථම අඩු වයසින් දරුවන් මියදීමට ඇති අවදානම වැඩි වන්නේ මේ වැරදි ආහාර රටාවයි.

තවද ආහාරවලට එකතු කරන රසකාරක සහ කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍යවල ආදිනව ඔබ දැන සිටියාද? එකී ද්‍රව්‍ය නිසා ශරීරයේ පල මතු වීම, ඇදුම වැනි අසාත්මිකතා මතු වීමටත්, ගැස්ට්‍රයිටිස් වැනි රෝග ඇති වීමටත්, සමහර දරුණු පිළිකා වර්ග ඇති වීමටත් හේතු කරන වේ.

එබැවින් දරුවකුට කුඩා කල සිටම ලබාදෙන ආහාර ගැන දැනුම්වත් වන්න. ඔවුනට ආහාර පාන ලබා දීමේදී මෙන්ම තව ආහාර හඳුන්වා දීමේදී පෝෂණය ගැන විශේෂයෙන්ම සැලකිලිමත් වන්න. ස්වාභාවික ආහාරවලට

හැකිතාක් හුරු කරවන්න. දරුවාගේ උසට සරිලන බර තිබීම ගැන විශේෂ අවධානයෙන් පසුවන්න.

මෙහිදී උසට සරිලන බර හැකි දරුවන්ගේ මෙන්ම වයසට අනුව උස හැකි දරුවන් පිළිබඳවද වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. එසේ නොවුණහොත් පාසල් වියට විභූෂිත කාලය වනවිට දරුවන් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළීමට පුළුවන. තව සමහරකු අධිපෝෂණයෙන් යුතු වීමට පුළුවන. මේ තත්ත්වය හුදුරු අනාගතයේදී නිරෝගී දරු පරපුරක් වෙනුවට රෝගී දරු පරපුරක් බිහි කරනු ඇත.

සටහන - මාධ්‍ය ධර්මරත්න