කතුවැකිය

මන්දපෝෂණය මෙන්ම අධිපෝෂණය ද ජය ගත යුතුය

පෝෂණය යනු යහපත් ලෙසින් ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට - එනම් කායික, මානසික සහ සමාජයීය යහපත්භාවයෙන් ගත කිරීමට අත්‍යවශ්‍යම සාධකය ලෙස පිළිගැනෙයි. කෙනෙකුහට අවශ්‍ය පෝෂණය නොඅඩුව ලැබෙනුයේ නම් ජීවිතය තුළ කායික හෝ මානසික හෝ සෞඛ්‍යමය ගැටළු මතුවීමට පවත්නා අවස්ථාව අවමය. එහෙත් මෙම අවශ්‍යතාවය නොඅඩුව සැමදා - සැමකළ රැකගැනීම බොහෝවිට ප්‍රායෝගික නොවන්නකි. එයට බලපාන හේතු රාශියකි.

පෝෂණය නිසා ඇතිවන ප්‍රධාන ගැටළුව ලෙස මන්දපෝෂණය එනම්, සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂක නිසි ලෙස නොලැබීම සැලකෙයි. මැරැස්මස් සහ ක්වෂියකොර් යන උග්‍ර මන්දපෝෂණ තත්වයන් අප රට තුළ දැකීම ඉතා විරලය. එහෙත් මන්දපෝෂණයේ පැතිකඩ සහ අනුපැතිකඩ කිහිපයකි. එනම් ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රධාන පෝෂක වර්ග දෙකවන කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය හා සීනි) සහ ප්‍රෝටීන් නොලැබීම නිසා ඇතිවන ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය, ආහාරයෙහි ප්‍රෝටීන් මඳවීම නිසා ඇතිවන ප්‍රෝටීන් මන්දපෝෂණය, යකඩ පෝෂණය අඩුවෙන් ලැබීම නිසා ඇතිවන යකඩ ඌනතා නීරක්තිය, අයඩීන් පෝෂකයේ ඌනතාවය නිසා ඇතිවන ගලගණ්ඩය, විටමින් ඒ ඌනතාවය නිසා ඇතිවන නිශා අන්ධතාවය සහ දුනු කකුල් ඇතිවීම ඇතුළු ගැටළු, විටමින් සී ඌනතාවය නිසා ඇතිවන ශිතාද රෝගය ප්‍රධානය. එයට අමතරව බී කාණ්ඩයේ විටමින, විටමින් ඊ සහ සින්ක් ඇතුළු බනිජ පෝෂක ආහාරයෙහි හිඟවීම නිසා ඇතිවන පෝෂණ දුර්වලතාද සැලකිය යුතුය. අවාසනාවකට මෙන් මෙසේ මහා සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක හිඟයෙන් ඇතිවන මන්දපෝෂණ තත්වයන්ගෙන් වැඩිපුරම බැට කන්නේ දිළිඳු හා සංවර්ධනය වෙමින් පවතින ආසියානු, අප්‍රිකානු සහ ඇමෙරිකානු රටවල අහිංසකයන්ය. ලංකාවේ අප ද අයිතිවන්නේ සදාකාලිකවම සංවර්ධනයවන රටක් ලෙස හැඳින්වෙන රටවල් ගොඩටය.

දුප්පතුන් එසේ මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙද්දී සංවර්ධිත නැතිනම් පොහොසත් රටවල සුබෝපභෝගී ජීවිත ගතකරන ඉසුරුමතුන් වැඩිදෙනෙක් පෝෂක අවශ්‍යතාවය නිසා ඇතිවන අධිපෝෂණය නම් තත්වයෙන් පීඩා විඳිති. එමඟින් ඔවුහු තරබාරුව හා ස්ථූලතාව නම් තත්වයන්ගෙන් පෙළෙති. සංවර්ධිත රටවල ජනතාව ලෙස පැවසුවද ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව ඇතුළු රටවල, ඉසුරුමත් ජන ජීවිතය අනුකරණය කරන අය අතර ද මෙකී අධිපෝෂණය දැකිය හැකිය. අවාසනාව නම් තෙලෙන්, මේදයෙන් පමණක් නොව සීනි හා ලුණුවලින් ද අධි සන්තර්පනය කළ තම දුවා දරුවන් 'රගර්' බෝල මෙන් පෙරලී මහමඟ එද්දී කම්පා නොවන දෙමාපියන් එමඟින් මහත් ආශ්වාදයක් විඳිනු දැකීමය. එහෙත් මන්දපෝෂණය මෙන්ම 'අධිපෝෂණය' ද භයානකය. පමණට වඩා බර වැඩිවීම හේතුකොට අනාගතයේ දිනෙක ඇතිවිය හැකි හෘදයාබාධයට, ආඝාතයට, දියවැඩියාවට, අධික රුධිර පීඩනයට, සර්වදහයට සහ සමහර පිළිකා තත්වයන් ඇතුළු රෝග රැසකට අත්තිවාරම ළමා කාලයේදීම වැටෙන බව අප අමතක කළ යුතු නොවේ.

මෙම ද්වි පෝෂණ ගැටළුවට විසඳුම් ද ඇත. එනම් නිසි පෝෂණය ගැන දැනුවත් වී එය පිළිපදිමින් පෙරදී සමබල ආහාර ලැබීමක් ලෙස සැලකුව ද අද එය මිශ්‍ර ආහාරවේලක් ලැබීම ලෙස පරිනාමය වී ඇත. මිශ්‍ර ආහාර වේලක් තුළ අඩංගු විය යුතු දෑ ද ඔබ දැන සිටිය යුතුය.

- නොපාහින ලද ධාන්‍ය (නිවුඩ්ඩ සහිත හාල්)
- අල, බතල, කොස්, දෙල් හා ආටා පිටි, කුරක්කන් ආදී ආහාර
- වියලි (රනිල) ඇට වර්ග (මුං ඇට, කඩල, සෝයා, මෑ, උඳු, උළුඳු, තල)
- මස්, මාළු, කරවල, බිත්තර
- එළවළු
- පලා වර්ග
- පලතුරු
- කිරි, යෝගට්, මී කිරි
- උතුරවා නිවාගත් ජලය

ඉහත සඳහන් ආහාර සියල්ලම ආහාර වේලට ඇතුලත් වීම අවශ්‍ය නොවේ. එහෙත් ඒවා අතරින් තෝරාගත් ධාන්‍යයක් හෝ වෙනත් පිෂ්ඨය සපයන ආහාරයක්, ප්‍රෝටීන් (ශාක හෝ සත්ව), එළවළුවක්, පලාවක් සහ පළතුරක් ඇතුලත් වීම සුදුසුය. එවිට එය මිශ්‍ර ආහාරවේලකි. මෙම ආහාරවලට වැඩිපුර තෙල්, මේදය, ලුණු එක්කිරීම අඩු කළ යුතුය. එසේ දිනපතා ගන්නා සීනි හා පැණිරස (පැණි, හකුරු ඇතුළුව) සීමා කළ යුතුය. සීනි හා පැණිරස ආහාර අඩු කිරීම සාමාන්‍ය සෞඛ්‍යයට මෙන්ම දන්ත සෞඛ්‍යයට ද හිත කර වේ.

මෙවර 'විදුරාව' කලාපය මන්දපෝෂණය ගැන මෙන්ම එය ජය ගත හැකි මාර්ග පිළිබඳව ද කතා කරයි.

තුසිත මලලසේකර