ප්රෝටීන් ශක්ති මන්ද
පෝෂණය

ගොදුරු වන්නන්

ළදරුවන්
මුල් ළමාවියේ
දරුවන්
වැළදීමේ වැඩි
අවදානමක් ඇත

- පසු ළමාවියේ දරුවන්
- නව යොවුන් දරුවන්
- ගර්භණී කාන්තාවන්
- ක්ෂීරණ මව්වරුන්

ඇති වීමට හේතු

- ශරීරයට අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් ලෙස දිගු කලක් නොලැබීයාම ප්‍රධාන ම හේතුව වේ.
- අයහපත් ආර්ථිකය
- නූගත්කම
- නොසැලකිලිමත් බව
- පෝෂණය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප හා නිසි දැනුමක් නොමැත වීම.
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය නොකිරීම.
- සෞඛ්‍ය සේවා නිසි ලෙස නොලැබීයාම.
- දරුවන් අතර වයස් පරතරය අඩු වීම.
- යොවුන් වියේදී ගැබ් ගැනීම.

ඌනතා තත්ත්වය පෙන්වන දර්ශක

- මිටි බව - වයසට සරිලන උස නොමැති වීම
- ක්ෂය වීම - උසට සරිලන බර නොමැති වීම
- වයසට සරිලන බර නොමැති වීම

ප්රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයේ උග්ර තීව්ර අවස්ථා දෙකකි.

- ක්වොෂියෝකෝර්
- මැරස්මස්

ක්වොෂියෝකෝර්

පිෂ්ඨමට ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව ලැබුන ද එම ආහාර වල සිරුරට අවශ්‍ය කරන ප්‍රෝටීන් ඌන වීම ක්වොෂියෝකෝර් ඇති වීමට හේතු වේ.

රෝග ලක්ෂණ

- ඉදිමාව (රුධිරයේ ඇති ඇල්බියුමින් හා හිමෝග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩු වේ. රුධිරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් සාන්ද්‍රණය අන්තර් සෛලීය සාන්ද්‍රණයට වඩා අඩු වීම නිසා රුධිරයේ ඇති ජලය අන්තර් සෛලීය තරලයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන තරලයට එක් වීම නිසා)
- උදාසීන ස්වභාවයක් ගනියි.
- සමෙහි ආසාදන ඇති වේ.
- හිස් කෙස් තඹ පැහැති වී පහසුවෙන් කැඩී යයි.

මැරස්මස්

ආහාර වල සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දීර්ඝකාලීනව අඩුවෙන් ලැබීම නිසා මැරස්මස් ඇති වේ.

රෝග ලක්ෂණ

- ශරීරයට කෘශ වේ.
- මහළු පුද්ගලයකුගේ ස්වරූපය ගනියි.
- මේද තැන්පතුව අඩු වීමෙන් සහ රැලි වැටේ.
- උදාසීන ස්වභාවයක් ගනී.
- නොරිස්සුම් ගතියෙන් යුක්තය.
- හිස් කෙස් අඩුවන අතර සාමාන්‍ය පැහැයෙන් යුක්තය.

වැළැකීමට නම්....

- ළදරුවන්ට මුල් මාස හයේ මව් කිරි පමණක් ලබා දීම.
- පෝෂණය පිළිබඳ ජනතාව දැනුවත් කිරීම.
- ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක බවින් යුතු අතිරේක ආහාර සැපයීම.
- ගැබිණි හා කිරි දෙන මවුවරුන් සායනවලට සහභාගී වීම උනන්දු කරවීම.
- ආසාදන රෝග මැඩ පැවැත්වීමට කටයුතු කිරීම.
- ජීවන මට්ටම ඉහළ නැංවීම.
- ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබාදීම.
- පණු ආසාදන ඇති විට පණු ප්‍රතිකාර ලබා දීම.
- ළමුන්ට සුදුසු, මිල අඩු, පෝෂ්‍යදායි, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ආහාර ප්‍රචලිත කිරීම.
- අඩු ආදායම් ලබන අඩු පෝෂණ තත්ත්ව ඇති අය හඳුනා ගෙන පෝෂණ පරිපූරක ලබා දීම හා ඒවා නිවැරදිව ආහාරයට ගැනීම සඳහා මඟ පෙන්වීම.