

ආහාරවල පෝෂණ ගුණය රැක ගනිමු.

- ✚ මූලික අවශ්‍යතාවන්ගෙන් එකක් වන ආහාර සෞඛ්‍යය සම්පන්න දිවිපෙවනක් සඳහා ඉතා වැදගත් වේ.
- ✚ සෑම පුද්ගලයකුම සමබර ආහාර වේලක් ගත යුතුය.
- ✚ සමබර ආහාර වේලක් යනු සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර වේලකි.
- ✚ ආහාර වල අඩංගු ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, විටමින්, හා ඛනිජ ලවණ වේ.
- ✚ ආහාර වලින් කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යන් තුනකි. එනම්,
 - ශක්තිය ලබා දීම.
 - ශරීර වර්ධනය.
 - රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම වේ.
- ✚ පවුලක ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී එක් එක් අයගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා අනුව ආහාර වට්ටෝරු පිළියෙල කළ යුතුය. ඒ අතරින් වැදගත් සාධක කිහිපයකි.
 - පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ වයස.
 - සෞඛ්‍යය තත්වය.
 - ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය.
 - එදිනෙදා ක්‍රියාකාරී බව.
 - විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති අවධි හා වර්ධන අවධි.
 - රුචිකත්වය.
 - වරකට ගතහැකි ආහාර ප්‍රමාණය.
- ✚ ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී මෙන්ම පිළිගැන්වීමේදී ද සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු අනුගමනය කළ යුතුවේ. ආහාර පිළිගැනීමේදී සැලකිලිමත්විය යුතු කරුණු නම්,
 - ආහාරයේ පෙනුම
 - ආහාරයේ ප්‍රසන්න බව
 - ආහාරය පිළිගන්වන පිළිවෙල
 - ආහාරයේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව
 - ආහාරයේ ප්‍රමාණවත් බව
 - මේස පුරුදු වේ.
- ✚ ආහාරවල පෝෂණ තත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග රාශියකි. ඒ අතරින්,
 - පෝෂණීය ආහාර තෝරා ගැනීම
 - පිළියෙල කිරීමේදී නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය
 - ගෙවත්ත ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගැනීම
 - සුදුසු පරිච්ඡේදන ක්‍රම භාවිතය ආදිය සඳහන් කළ හැකිය.

- ✚ ආහාර නිෂ්පාදනය , ප්‍රවාහනය, ගබඩා කිරීම, සැකසීම, පරිභෝජනය සහ අවස්ථාවල දී ආහාර වල පෝෂණ ගුණය හානි වීමට ඉඩ ඇති බැවින් නිවැරදි ක්‍රම අනුගමනය කරමින් පෝෂණ තත්වය ආරක්ෂා කරගත යුතු වේ.
- ✚ සෞඛ්‍යවත් ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී රස, වර්ණය, ගඳ, සුවඳ, බාහිර පෙනුම, නැවුම් බව, ඇසුරුමේ ස්වභාවය, නිෂ්පාදිත දිනය, කල් ඉකුත්වන දිනය, අඩංගු දෑ ආදිය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
- ✚ පෝෂණ ගුණය රැක ගැනීම සඳහා අතීතයේ භාවිත කළ විවිධ සාම්ප්‍රදායික ආහාර පුරුදු බොහෝමයක් පවතී. එසේම ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා ද විවිධ ක්‍රම භාවිතා කළ හැක.



සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම මගින් නිරෝගිමත් දිවි පෙවෙතක් ගත කළ හැකිය.