

ප්‍රමාණය හා සෝඩියම් ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් කොපමණද යන්න සඳහන් වෙත.



ශ්‍රීයාණි මදදුමඥ

එමෙන්ම ඕනෑම පැකට් කළු කෑම වර්ගයක ලේබලයේ අභිචාර්යයෙන්ම එහි අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුව ද සඳහන් වෙත. උදාහරණ වශයෙන් ඔබ මිලට ගන්නා දොඩම් යුෂ බෝතලයේ ලේබලය පරීක්ෂා කළහොත් එහි අඩංගු ද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුවේ ජලය, දොඩම් යුෂ, සාරකමිනා ද්‍රව්‍ය, විටමින්, රසකාරක හා වර්ණක අඩංගු බව සඳහන් වෙත. සාමාන්‍යයෙන් මෙම ලැයිස්තුව සකස් කර තිබෙන්නේ එහි වැඩියෙන් අඩංගු ද්‍රව්‍ය මුලින් හා අඩුවෙන් අඩංගු ද්‍රව්‍ය අවසානයට වන පරිදි ය. මේ අනුව එහි වැඩියෙන් අඩංගු ද්‍රව්‍ය සට අනුව එම ද්‍රව්‍ය මිලදී ගැනීම පිලිබඳව ඔබට තීරණය කළ හැකි ය.

නැහැ. මෙවැනි යෙදුම් පාරිභෝගිකයා නොමග යවන සුලු යි. ඔබේ ආහාරයේ අඩංගු මේද ප්‍රමාණය කොතරම්ද යන්න සොයා බැලීම තමයි වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ.

කාබෝහයිඩ්‍රේට්

මෙයින් කියැවෙන්නේ ආහාරයේ අඩංගු සීනි සහ පිස්සු ප්‍රමාණයයි. අප සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා අවශ්‍ය ශක්ති නිපදවීමට කාබෝහයිඩ්‍රේට් අවශ්‍ය වෙනවා. ඔබ දුර්වල නම් හෝ ඔබ වැඩියෙන් කාය ශක්තිය වැය වන කාර්යයන්හි නිරත වන්නේ නම් ඔබේ සිරුරට අවශ්‍ය ශක්ති



ආහාර මිලට ගැණීමේ දී ලේබලය කියවන්නවාද?

පෝෂණය පුරුකොන එමෙන්ම සාබාරකමින් ආහාර වල අඩංගු විය යුතු පදාර්ථයන් කවරේ ද?

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අප සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂණය ලැබී යුතුවා මෙන්ම එහි අඩංගු ද්‍රව්‍ය අපේ ශාරීරික තත්වයන්ටත් අපේ රෝගී තත්වයන්ටත් අහිතකර නොවන මට්ටම වලින් පැවතීම ඉතා වැදගත්. ඒ අනුව ආහාරයේ අඩංගු විය යුතු මෙන්ම නොයුතු දෑ ඒවායේ තිබිය යුතු ප්‍රමාණයන් පිලිබඳවත් අප තුළ දැනුමක් තිබීම අවශ්‍යයි. ආහාර වල බහුලව අඩංගු වන ද්‍රව්‍ය හා සාමාන්‍ය වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකුට සුදුසු වන එම ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයන් පිලිබඳවත් මෙක් විමසා බලමු.

මේදය

මේදය බහුල ආහාර නිරත ගැනීමෙන් හෘද රෝග වලට ඇති අවදානම වැඩි වන බව අප කවුරුත් දන්නා කරුණක්. සාමාන්‍යයෙන් පැකට් කල ආහාර ද්‍රව්‍යයක ලේබලයේ එහි අඩංගු සම්පූර්ණ මේදය (Total Fat) කොපමණද යන්නත් සංඛ්‍යාපිත මේදය (Saturated Fat) කොපමණද යන්නත් සඳහන් වනවා. අප ආහාරයක් තෝරා ගැනීමේ දී එම වර්ගයේ වෙනත් ආහාර සමඟ සසඳා බලා සම්පූර්ණ මේදය මෙන්ම සංඛ්‍යාපිත මේදය අඩු ආහාර තෝරා ගැනීම වඩා සුදුසු යි. එමෙන්ම යම් ආහාරයක සංඛ්‍යාපිත මේද ප්‍රමාණය මෙන් දෙනෙකුට වැඩි ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණ මේද ප්‍රමාණය තිබේ නම් එයත් නොදැකීම සුදුසුය. සාමාන්‍යයෙන් ආහාරයේ ග්‍රෑම් 100 ක තිබිය යුතු මේද ප්‍රමාණය ග්‍රෑම් 3 කට වැඩි නොවන්නේ නම් එය වඩා සෞඛ්‍යාත්මක බව සැලකිය හැකි ය. ආහාර ද්‍රව්‍යයේ මේද රහිත හෝ .97% ක් මේ ද රහිත. යන්න සඳහන් වේ නම් එය වඩා සුදුසු ය.

සමහර ආහාර වල කොලෙස්ටරෝල් නැත යනුවෙන් සඳහන් වෙත. සාමාන්‍යයෙන් කොලෙස්ටරෝල් ඇත්තේ සත්ව නිස්පාදන වලයි. කොලෙස්ටරෝල් රහිත යන්නේන් එය මේද වලින් තොර බවක් අදහස් වනනේ

ලබා ගැනීම සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් වැඩියෙන් අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙත් ඔබේ සිරුරේ බර අධික නම්, ඔබ තරබාරු නම්, ඔබ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නේ නම් ඔබ ලබා ගන්නා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණය අඩු කළ යුතු වෙත.

සීනි

මින් කියැවෙන්නේ ආහාරයේ අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රමාණයෙන් කොතරම් ප්‍රමාණයක් මීනි තිබේද යන්නයි. අහාරයේ අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය මගින් එහි අඩංගු ලැක්ටෝස්, ග්‍රැක්ටෝස් වැනි ස්වභාවික සීනි මෙන්ම පිටතින් එක් කරන සීනි ප්‍රමාණයද කියවෙත. ඔබ මිලට ගන්නා ආහාරයේ, සීනි එක්කර නොමැත, යන ලේබලය සඳහන් වුවත් එහි අඩංගු සීනි ප්‍රමාණය අඩු බවක් ඉන් නිමණක කළ නොහැකි ය. ඉන් කියැවෙන්නේ එයට පිටතින් සීනි එක්කර නොමැති බවක් පමණයි. නමුත් එම ආහාරයේ ස්වභාවික අඩංගු විය හැකි සීනි ප්‍රමාණය එහි අඩංගු වෙත. එවැනි ලේබලය පාරිභෝගිකයා නොමග යවන සුලුයි.

තන්තු (Fibre)

අප ආහාරයේ පවතින තන්තු මගින් ආහාරයේ ඇති මේද අවශෝෂණය කිරීම අඩු කරවනවා. තනවිත බහුල ආහාර වඩා යෝග්‍ය ලෙස සැලකෙත. අප ආහාරයේ යටත් පිරිසැසිත් තන්තු ග්‍රෑම් 30 ක් වත් තිබීම අවශ්‍ය බවයි නව සොයා ගැනීම වලින් කියැවෙන්නේ. යම් ආහාරයක ලේබලයේ තන්තු අඩුක යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ නම් එම ආහාර තෝරා ගැනීම වඩා සුදුසුයි.

සෝඩියම්

ග්‍රහ ප්‍රමාණය අඩු ආහාර සෞඛ්‍යාත්මකයි. ග්‍රහ රහිත ආහාර හෝ ආහාරයේ ග්‍රෑම් 100 ක සෝඩියම් මිලි ග්‍රෑම් 120 කට අඩුවෙන් පවතින ආහාර වඩා යෝග්‍යයි.



ධම්ම පදායෙහි

යමක වග්ග 9 කහ 10

දෙවදත් තරුන් ඇරැඹ සැවැත් නුවර දෙවරම දී

අභිකකතාවෝ කාසාවං- යෝ වත්ථං පරිදුභෙසභි අපෙතො දුමච්චෙන- ත සෝ කාකාමචරභි.

කෙලෙස් කසට දුරු නොකළී (රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී) ඉදුරන් දුමනය නොකළී (ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය) සත්‍ය වදන් නොම පවසන ඔහු හෝ සුදුසු කකාවත පොරවන්නට

සෝ ව වත්ත කකාවස්ස- සීලේසු සමභිනො ටපෙතෝ දුම සච්චෙන- ස වෙ කාසාව මරභති.

Anikkasavo kasavam- yo vatham paridhehassati apeto damasaccena- na so kasavam arahati
Whoever, unstainless, without self control and truthfulness Should don the yellow robe is not worthy of it.

Yo ca vantakasavassa- silesu susamahito Upeto dama saccena- sa ve kasavam arahati
He who is purged of all stain, is well established in morals and endowed with self control and truthfulness is indeed worthy of the yellow robe.

කෙලෙස් කසට දුරු කළී මනා ලෙස සීලයෙහි පිහිටි දැමුණු ඉදුරන් ඇඹි සත්‍ය වදන් දෙසන ඔහු සුදුසු වේ මැඹි කකාවත දරන්නට.

නිදානය

දන්දීමේ අතුසත් දැකවීම

රජගනනුවර වැසියන්ගේ ආරාධනයෙන් අගසව් සැරසුන් මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේලා සමඟ දසසක් සහ පිරිස රජගනනුවරට වෑ" රෙක. නුවර වැස්සක් දන්සල් ලැගුම්සල් හා සෙනසුන් සකස් කොට පිළිගන්වා දානාදීය ද පිළියෙල කොට පිළිගැන්වූ හ. දන් පිළිගැන්වීමත් අනතුරුව අනුවෙච්චි බස වදාළ සැරසුන් මහ රහතන් වහන්සේ කරුණු හතරක් පෙන්වා දුන් හ.

- 1. යමෙක් දන් දෙන කළ අනුන් සමාදන් නොකරවා හෙමේ ම දේ ද, ඔහු උපතුවන් තැන හෝන සමපත් පමණක් ලබයි. පරිවාර සැප නොලබයි.
- 2. යමෙක් අනුන් සමාදන් කරවා අනුන් ලබාම දෙවා ද, ඔහු උපතුවන් තැන පරිවාර සැප ලබයි. හෝන සැප නොලබයි.
- 3. යමෙක් තමනුත් නොදේ ද, අනුනුන් සමාදන් නොකරවා ද, ඔහු උපතුවන් තැන මේ සැප දෙකම නොලබයි.
- 4. යමෙක් තමනුත් දේ ද, අනුනුන් සමාදන් කරවා ද, දීමෙහි යෙදේ ද, යොදවා ද, ඔහු උපතුවන් තැන හෝන සැප හා පරිවාර සැප දෙකම ලබයි. නිරතුරුව විසල් සහ ඉසුරින් වැඩෙයි.

මේ දසම දෙසුම අත පැසවී සතුටු සිත් ඇති තැනැත්ත මිනිසෙක් සියළු දෙන සමාදන් කරවා දුනක දීමට සිතුවේ ය. ඒ සඳහා කටයුතු පිළියෙල කොට තැනක් ද නියම නොට ගත්තේ ය. රජගනනුවර දනන් ගුණා ලැදිව ඒ දන සකස් කිරීමේ නිරත වූහ. එක් ඉසුරුමත් කෙතක් සුවද කැවූ පිළියෙත් තන ලද සිය දසසක් වචනා කකාවතක් පුජාව සඳහා ගෙනැවිත් දී තිබුණේ ය. එකමට සහභාගිවුණු බොහෝ දෙන මේ අගනා කකාවත දෙවදත් තරට පුදමුසි පවසන්නට වූහ. එතෙක් අවසන දෙවදත් තරුන්ට ඒ අගනා කකාවත පිදුන. නමුත් ඒ පිදුම සියළු දෙනාගේම සතුටට හේතු නොවුණේ ය.

දෙවදත් තර ඒ අගනා කකාවත සිවුරක් කොට සැදුණ නොයෙක් තැන ඇවිදී. බොහෝ දෙන මේ සිවුර දෙවදත් තරට වඩා සැරසුන් හාමුදුරුවන්ට තම ගුණා හොඳ යැයි පැවසූ හ. මේ කරුණා බොහෝ දෙන අතර පැතුරුණි. අනතුරුව හික්මන් වහන්සේලා අතරද පැතිර අවසන බුදු හිමියන්ටද සැල විය. බුදුහිමියන් පෙර හවසනකදී දෙවදත් තර කළ ක්‍රියාවක් ගෙනහැර වදා- ය.

දෙවදත් තර පෙර හවසනක වැඩී ඔබලක ඉපදී ඇතුන් දඩබම කර "වත් වූහ. ඇතුන් දඩබම සඳහා කලගේ යන අතර එම කලගේ වඩා සිටින පසේ බුදුරජුන් කෙතෙකුට වැද යන ඇත් රංචුවක් දීරි ය. ඒ දැක ඒ පසේ බුදුරජුන් හේම සිවුරක් ගොරකම කර පොරුවා වෙතත් තැනෙක සිටීමේ ය. ඇතුන්ද ඒ සිවුර පොරුවාගෙන උන් වැද්දාවද වැද යාමට පුරුදු විය. ඇත් රංචුවේ අවසනට යන ඇතා දිනපතා දඩබම කර ගැනීමට මේ වැද්දා සමත් විය. සිල්වත් අය පමණක් දැරීමට සුදුසු ඒ කකාවත සුදුසු තැනි අගසක් දුමගින් එයින් අයුතු ප්‍රයෝජන ගැනීමක් විය. ඒ නිමිති කොට කෙලෙස් කසට දුරු නොකළී, ඉදුරන් දුමනය නොකළී තැනැත්තා සිවුර දැරීමට නුසුදුසු බව හා කෙලෙස් කසට පහකළී මනා සිල් ඇති ඉදුරන් දැමූ තැනැත්තාම කකාවත දැරීමට සුදුසු බව වදාළ රෙක.

