

ශ්‍රී ලංකාවේ රෝෂණ ගැටලු



රෝෂණී කුමාරි

පෝෂණ උගන්වාදීමක් යනු කුමක්ද?

නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවයන්ට අනුකූලව යම් පුද්ගලයෙකුගේ සිරුරට අවශ්‍ය මහා පෝෂක හා සමහර ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ප්‍රමාණවත් ලෙස දිරිස කාලීනව නොලැබී යාම නිසා සිරුර තුළ ඇති වන අහිතකර තත්වයයි.

පෝෂණ ගැටලුවක් යනු කුමක්ද?

යම්කිසි උගන්වා රෝගයක් ඉතා බහුල ව ව්‍යාප්ත ව පවතී නම් හෝ එම රෝගය පුද්ගලයාට හානිකර ලෙස බලපාන්නේ නම් හෝ එය පෝෂණ ගැටලුවක් ලෙස හඳුන්වයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ දැක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂණ ගැටලු මොනවාද?

- ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය
- නිරක්තිය
- අයඩින් උග්‍රතාව
- විටමින් A උග්‍රතාව

ශ්‍රී ලංකාවේ වර්ථමානයේ දැක්නට ලැබෙන අනෙකුත් පෝෂණ ගැටලු මොනවාද?

- අඩු බර දරන උපන්
- අධිපෝෂණය

1. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය

ශරීරයට අවශ්‍ය මහා පෝෂක ප්‍රමාණවත් ලෙස දිගු කාලයක් තුළ නොලැබී යාම නිසා මෙම තත්වය ඇතිවේ.

● ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය පෙන්නුම් කරන දර්ශක මොනවාද?

- ❖ මිටි බව - වයසට සරිලන උස නොමැති වීම
 - දීර්ඝ කාලීනව ආහාරයේ මහා පෝෂක අඩුවීම නිසා ඇතිවේ.
- ❖ ක්ෂය වීම - උසට සරිලන බර නොමැති වීම
 - කෙටිකාලීනව පරිභෝජනය සඳහා ආහාර නොලැබී යාම නිසා ඇතිවේ.
- ❖ වයසට සරිලන බර නොමැති වීම - වයස අනුව තිබිය යුතු බර ප්‍රමාණය නොතිබීම

ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයේ උග්‍ර නිව් මන්දපෝෂණ තත්ව දෙකකි.

1. ක්වොටියෝකෝර්
2. මැරස්මස්

ක්වොටියෝකෝර්

පිෂ්ඨමය ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව ලැබුණද එම ආහාර වල සිරුරට අවශ්‍ය කරන ප්‍රෝටීන් උග්‍ර වීම නිසා මෙම තත්වය ඇතිවේ.



මැරස්මස්

ආහාර වල සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ දීර්ඝ කාලීනව අඩුවෙන් ලැබීම නිසා මෙම තත්වය ඇතිවේ.

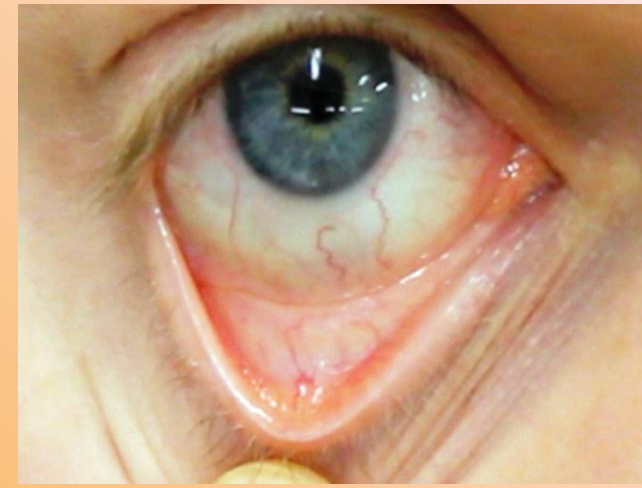


2. නිරික්ෂණය

යකඩ උග්‍රතාව නිරික්ෂණය ලෙස හැඳින්වේ.

නිරික්ෂණයේ අවස්ථා දෙකකි.

1. පෝෂණමය නිරික්ෂණය
2. පෝෂණමය නොවන නිරික්ෂණය



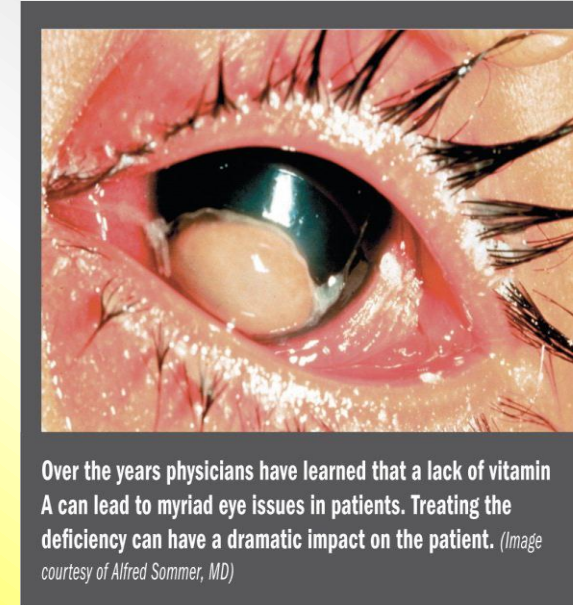
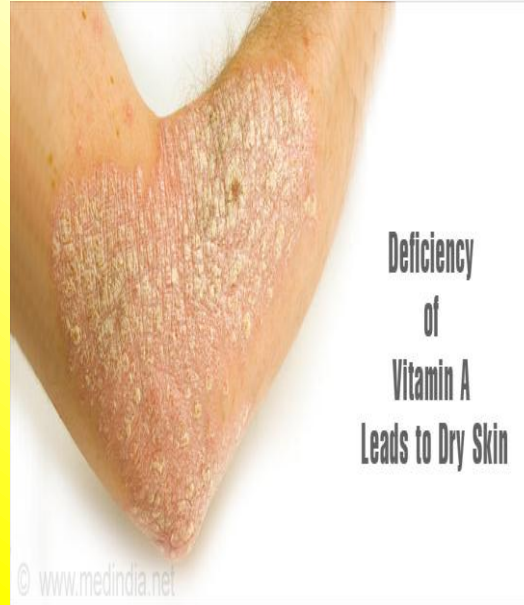
3. අයසින් උග්නතාව

අයසින් ශරීරයට ප්‍රමාණාත්මකව නොලැබීම නිසා මෙම තත්වය ඇතිවේ.



4. විටමින් A උග්‍රතාව

විටමින් A ශරීරයට ප්‍රමාණාත්මකව නොලැබීම නිසා මෙම තත්වය ඇතිවේ.



විෂය :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව
 ගුරු භවතා :- රෝෂිණි කුමාරි

09 . ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණ ගැටලු.

1. පෝෂණ ගැටලුවක් යනු කුමක්ද?
2. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයට බහුලව ගොදුරු වන්නේ කුමන වයස් කාණ්ඩ වල අයද?
3. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයට බලපාන හේතු මොනවාද?
4. ශ්‍රී ලංකාවේ නිරෝගී දරුවෙකුගේ වර්ධන රේඛාව ළමා සෞඛ්‍ය වර්ධන සටහනේ කුමන පරාසය තුළ දැක ගත හැකිද?
5. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයේ උග්‍ර තීව්‍ර මන්දපෝෂණ තත්ව දෙක නම් කර එම අවස්ථාවලට ලක්වූ දරුවන්ගේ රෝග ලක්ෂණ ලියන්න.
6. ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර මොනවාද?
7. පෝෂණමය නිරක්තිය ඇති වීම කෙරෙහි බලපාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාද?
8. පෝෂණමය නොවන නිරක්තිය කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාද?
9. වයස මාස 06ක ළදරුවෙකුගේ සහ ගර්භණී මවකගේ නිරක්තිය හඳුනා ගැනීම සඳහා වන නිමොග්ලොබින් කඩයිම් සීමා සඳහන් කරන්න.
10. නිරක්තිය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර මොනවාද?

11. අයඩින් උගන්වාදිය කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාද?
12. අයඩින් අවශෝෂණයට බාධා පමුණුවන ගලගණ්ඩකාරක අඩංගු ආහාර වර්ග මොනවාද?
13. ගර්භණී මවට අයඩින් උගන්වාදි ඇති විම බිහි විමට සිටින දරුවාට කෙසේ බලපාන්නේද?
14. අයඩින් උගන්වාදි වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු පියවර මොනවාද?
15. විටමින් A උගන්වාදි ඇති විම කෙරෙහි බලපාන සාධක මොනවාද?
16. විටමින් A උගන්වාදි නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව මොනවාද?
17. විටමින් A උගන්වාදි වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර මොනවාද?
18. ශ්‍රී ලාංකික දරුවෙකුගේ තිබිය යුතු අවම උපන් බර කොපමණද?
19. අඩුබර දරු උපන් කෙරෙහි බලපාන හේතු මොනවාද ?
20. අඩු උපන් බර සහිත දරුවකු කුළ දැකිය හැකි ලක්ෂණ මොනවාද?
21. අඩු බර දරු උපන් වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර මොනවාද?
22. ශ්‍රී ලංකාවේ යොවුන් වියේ දරුවන් අතර අධිපෝෂණ තත්වය ඇති විමට බලපාන කරුණු මොනවාද?
23. පුද්ගලයෙකුගේ උසට සරිලන බර තීරණය කරන මිනුම් දණ්ඩ කුමක්ද?
24. ස්ථූලතාවය නිසා ඇති විය හැකි සංකූලතා මොනවාද?
25. අධිපෝෂණය වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග මොනවාද?