

නිපුණතාවය 08

ආහාර
පිරික්ෂණය

රෝෂිණි කුමාරි

• ආහාර පරීක්ෂණය යනු කුමක්ද?

- ආහාර නරක් වීමට බලපාන හේතු පාලනය කරමින් ආහාර පරිභෝජනයට සුදුසු තත්වයේ දිගුකලක් පවත්වාගෙන යාම ආහාර පරීක්ෂණය ලෙස හඳුන්වයි.



- **ආහාර නරක්වීම යනු කුමක්ද?**

- ආහාර වල සිදුවන රසායනික හා භෞතික වෙනස්වීම් මගින් ඒවාට ආවේණික වර්ණය, වයනය, රසය, සගන්ධය, පෙනුම වෙනස් වීම නිසා එම ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම ආහාර නරක්වීම ලෙස හැඳින්වේ.

- ආහාර හරක්වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවාද?

- ජීව විද්‍යාත්මක හේතු

- ✦ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්

- දිලීර, සීස්ටි, බැක්ටීරියා

- ✦ වෙනත් ජීවීන්

- කෘමීන්, මීයන්, පණුවන්

- **භෞතික හේතු**

- ❖ පොඩිවීම
- ❖ තෙරපීම
- ❖ තැලීම
- ❖ ආද්‍රතාව වෙනස් වීම
- ❖ උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම
- ❖ සිඊම/කැපීම

- රසායනික හේතු

- ❖ ඔක්සිකරණය

- ❖ එන්සයිමික ක්‍රියාකාරීත්වය

• ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම කුමක්ද?

- ආහාර අපතේ යාම වළක්වා ගත හැකි වීම
- අවාරයේදී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- විවිධත්වයකින් යුතුව පරිභෝජනයට ගත හැකි වීම
- හිඟ ප්‍රදේශ වෙත ප්‍රවාහනය කිරීම පහසු වීම
- ආර්ථික වාසි ලබා ගත හැකි වීම
- හදිසි අවස්ථා වලදී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම

• ආහාර පරිරක්ෂණය සඳහා භාවිත වන දියුණු තාක්ෂණික ක්‍රම මොනවාද?

❖ විජලනය (Dehydration)

❖ අඩු උෂ්ණත්වය යෙදීම (Low Temperature)

❖ වැඩි උෂ්ණත්වය යෙදීම (High Temperature)

❖ පරිරක්ෂණකාරක යෙදීම (Preservatives)

❖ ප්‍රවීකරණයට භාජනය කිරීම (Irradiation)

• නිවසේදී භාවිතා කරන සරල ආහාර පිරික්ෂණ ක්‍රම මොනවාද?

- ❖ විශලීම
 - උදා :- කොස්, දෙල්
- ❖ ලුණු දැමීම
 - උදා :- දෙනි
- ❖ ටොෆි / දෝසි සෑදීම
 - උදා :- අල
- ❖ වට්නි සෑදීම
 - උදා :- අඹ
- ❖ ඇඹුල්තියල් සෑදීම
 - උදා :- මාළු



- පරීරක්ෂණ ක්‍රම වලට අදාළ පරීරක්ෂණ උපක්‍රම මොනවාද?

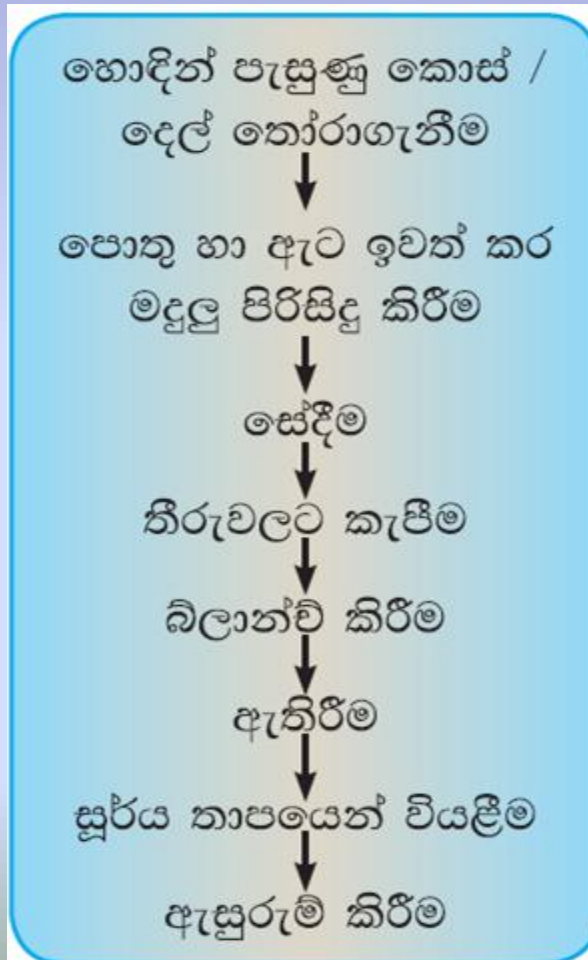
| පරීරක්ෂණ ක්‍රමය | උපක්‍රමය |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">වියළීම (කොස් / දෙල්)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ සේදීම |
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ බ්ලාන්ච් කිරීම (නාපයට භාජනය කිරීම) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ සූර්ය නාපය මඟින් වියළීම |

- පරීරක්ෂණ ක්‍රම වලට අදාළ පරීරක්ෂණ මූලධර්ම මොනවාද?

| පරීරක්ෂණ ක්‍රමය | උපක්‍රමය | මූලධර්මය |
|---------------------------|--|---|
| වියළීම (කොස් / දෙල්) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ සේදීම | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ක්ෂුද්‍ර පීටින් ඉවත් කිරීම |
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ බ්ලාන්ච් කිරීම (නාපයට භාජනය කිරීම) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ එන්සයිම අක්‍රිය වීම ▪ සමහර ක්ෂුද්‍ර පීටින් විනාශ වීම |
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ සූර්ය නාපය මඟින් වියළීම | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ක්ෂුද්‍ර පීටින් වැඩීම මර්ධනය වීම ▪ එන්සයිම අක්‍රිය වීම |

- පරිරක්ෂණ ක්‍රමයක් අත්හදා බලමු.

කොස් / දෙල් වියළීම



ශ්‍රේණිය :- 11

පැවරුම - 06

විෂය :- ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ගුරු හවතා :- රෝෂිණි කුමාරි

8. ආහාර පරික්ෂණය.

1. ආහාර පරික්ෂණය යනු කුමක්ද?
2. ආහාර නරක්වීම යනු කුමක්ද?
3. නරක් වූ ආහාරයක ලක්ෂණ මොනවාද?
4. ආහාර නරක්වීම කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන හේතු 3 ලියන්න.
5. බාහිර ආසුරිය හඳුන්වන්න.
6. විසරණය යනු කුමක්ද?
7. ඔබට නිවසේදී පරික්ෂණය කළ හැකි ආහාර වර්ග 5 ක් නම් කර ඒවායේ පරික්ෂණ උපක්‍රම හා මූලධර්ම ලියන්න.
8. ඉහත ආහාර වර්ග වල පරික්ෂණය කිරීමේ පියවර ලියන්න.
9. ආහාර පරික්ෂණය සඳහා නිවසේදී භාවිත වන පරික්ෂණකාරක 3ක් නම් කරන්න.
10. අහ්‍යාසය නිම කරන්න.