ආහාරයට ගන්නා කොළ වර්ග වල පෝෂණය පිළිබද විමසීමක්

කණ්ඩායම් අංක 01

ආහාර කාණ්ඩ වර්ගීකරණය

ආහාර කාණ්ඩ

- භෝජන ස්වරූපය අනුව
- ආහාරයේ අන්තර්ගතය අනුව
- ආහාරයේ උපත අනුව
- ආහාර වඩන ගුණ අනුව
- ආහාර සංස්කරණය අනුව

භෝජන ස්වරූපය අනුව

I. ඛාද්‍ය (විකා කන දේ)
II. භෝජ්‍ය (බොන දේ)
III. ලේහ්‍ය (ලෙවකන දේ)
IV. පේහ්‍ය (උරා බොන දේ)

ආහාරයේ අන්තර්ගතය අනුව

I. මාංසමය ආහාර (ප්‍රෝටීන්)
II. පිෂ්ඨමය ආහාර (කාබෝහයිඩ්‍රේට)
III. මේදමය ආහාර (තෙල්)
IV. ජීව පදාර්ථ (විටමින්)
V. ඛනිජ ලවණ
VI. ජලය

ආහාරයේ උපත අනුව

I. ස්වභාවික ආහාර
II. කෘත්‍රිම ආහාර (නිෂ්පාදිත)

ස්වභාවික ආහාර

I. උද්භිදජ (ශාකවලින් ලැබෙන)
II. පාර්ථිවිජ(පොළවෙන් ලැබෙන)
III. සාමුද්‍රය (මුහුදෙන් ලැබෙන)

උද්භිදජ (ශාක වලින් ලැබෙන)			
පළතුරු	එළවළු	පලා වර්ග	අල වර්ල

කොළ වර්ග			
ව්‍යංජන	මැල්ලුම්	සම්බල්	කැද වර්ග

ව්‍යංජන සඳහා

නිවිති,තම්පලා,සාරණ,ලුණුවිල,කොහිල
දළු,ගොටුකොළ,නීරමුල්ලිය,ඇඹුල්
ඇඹිලිය,කංකුන්

නිවිති හා තම්පලා

- ලේ පිරිසිදු කරයි
- මල මූත්‍ර බද්ධතාව නැති කරයි
- ශරීර වර්ණය ඇති කරයි

සාරණ

- මූත්‍රා පිරිසිදු කරයි
- සිරුරේ ඉදිමුම අඩු කරයි
- පාණ්ඩු රෝගය නසයි
- ලේ වඩවයි

නීර මුල්ලිය

- මුත්‍රා පිරිසිදු කරයි
- මුත්‍රා දාහය හා බද්ධය නැති කරයි
- සිරුරේ ඉදිමුම අඩු කරයි
- වාත රක්තය අඩු කරයි

ඇඹුල් ඇඹිලිය

- ආහාර රුචිය වඩවයි
- ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය වැඩි කරයි
- මල කැටි කරයි
- ග්‍රහණී රෝගය සමනය කරයි

මැල්ලුම් සදහා

මුගුණුවැන්න,කතුරු මුරුංගා,අගුණ කොළ,
,තෙබු කොළ,පෙති තෝර

කතුරු මුරුංගා

- ඇස් වලට හිතකරයි
- මල බද්ධය නැති කරයි
- දැවිල්ල නැති කරයි
- සමේ රෝග සුව කරයි
- අස්ථි වර්ධනය කරයි.

මුගුණුවැන්න

- ඇස් වලට හිතකරයි
- ලේ පිරිසිදු කරයි
- හිසකෙස් වඩවයි
- සම පැහැපත් කරයි

පෙති තෝර

- ලේ පිරිසිදු කරයි
- පණු රෝග නසයි
- සෙම සමනය කරයි
- සමේ රෝග සුව කරයි

මුරුංගා කොළ

- පෝෂ්‍ය කොටස් බහුලයි
- බඩගින්න අඩුකම දුරලයි
- පණු රෝග නසයි
- වාත වේදනා අඩු කරයි

සම්බල් සදහා

අසමෝදගම් කොළ,ගොටු කොළ,මින්චි කොළ

කැද සදහා

එළබටු කොළ,පොල්පලා,මොණරකුඩුම්භිය, ගොටු කොළ,වැල්පෙනෙල,හාතාවාරිය,කොතළ හිඹුටු, හීන් උදු පියලිය,වැල් තිබ්බටු, කළුකැම්බේරිය

පලා වර්ග වල පෝෂක ප්‍රතිශත (ග්‍රෑම් 100ක)

පලා වර්ගය	තෙතමනය ග්‍රෑම	ශක්තිය කැලරි	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	මේදය ග්‍රෑම්	කාබෝ හයිඩ්‍රේට	කැල්සියම් මිලි ග්‍රෑම්	පොස්පර ස් මි ග්	යකඩ මිලි ග්‍රෑම්
ගොටුකොළ	84.5	37	2.1	0.5	6.0	224	32	68.8
මුකුණුවැන්න	77.4	73	5.0	0.7	11.6	510	60	16.7
කංකුං	90.3	28	2.0	0.7	5.8	32.3	38	3.9
කිරි හැන්ද	88	38	2.0	0.7	5.8	32.3	38	-
මඤ්ඤොක්කා කොළ	91	28	2	0.3	4	80	-	2.5
මිංචි	84.9	48	4.8	0.6	5.8	200	62	15.6
තම්පලා	90	26	3.0	0.7	2.0	200	40	-
කරපිංචා	63.8	108	6.1	1.0	18.7	830	57	7
මුරුංගා කොළ	75.9	92	6.7	1.7	12.5	440	70	7.0
කතුරු මුරුංගා කොළ	73.1	93	8.4	1.4	11.8	1130	80	3.9
නිවිති	92.1	26	2	0.7	2.9	73	21	10.9
අබ කොළ	89.8	34	4	0.6	3.2	155	26	16.3
කැරට් කොළ	76.6	77	5.1	0.5	13.1	340	110	8.8

සකස් කිරීමේදි පිළිපැදිය යුතු කරුණු

- අධිකව සේදීම,තැම්බීම,ශීත කිරීම නොකළ යුතුය
- සේදීමෙන් පසු කැපීමට ගැනීම
- පැහැය නොවෙනස් වන විධියට සකස් කර ගැනීම
- පිසීමෙන් පසු ලුණු එකතු කිිරීම
- උම්බලකඩ හෝ කරවල එකතු කිරීමෙන් පෝෂාය ගුණය වැඩි වේ.
- පිසීමෙන් පසු ඇඹුල් යෙදීමෙන් යකඩ අරා ගැනීම පහසු කරයි

ස්තූතියි.