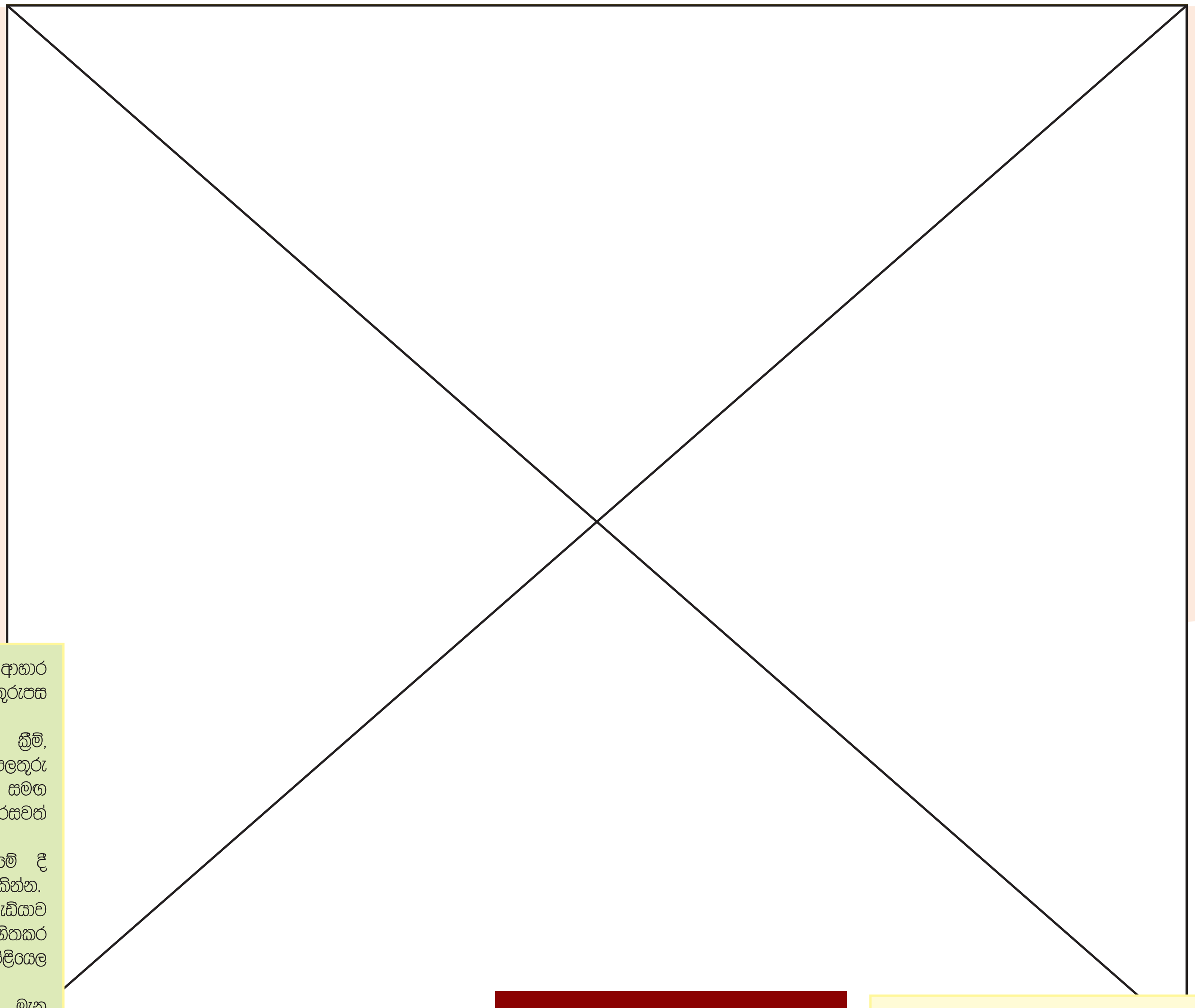
# දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නන් සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න නත්තලක් සැමරීමට මාර්ගෝපදේශන

සීතල උදුවප් මාසයත් සමග යළි නත්තල උදා වී තිබේ. ලොව සියලු සතුන් හට සාමය, සතුට, සම්පත උදා වීමේ ප්‍රාර්ථනය පෙරදැරි කරගත් මෙකී සමය දියවැඩියා රෝගීන් හට ද බොහෝ සෙයින් වැදගත් වන්නට හේතු කාරණා බොහෝ තිබේ. ලොව පුරා සිදු කොට ඇති බොහෝ සමීක්ෂණ මගින් පෙන්වා දෙන පොදු කරුණ වන්නේ මෙකී උත්සව සමය අවසන් වන විට බොහෝ දියවැඩියා රෝගීන් ගේ රුධිරගත සීනි පාලනය ද වියවුල් වන බව ය. දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නකු හට ද අසිරිමත් නත්තලෙහි සැබෑ මිහිර අත්විඳින්නට නොහැකි ද? සත්‍ය වන්නේ නිසි පෙර සූදානමක් පවතින්නේ නම් මෙකී සියලු බාධක ද ජයගත හැකි බව ය. දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නන් හට ද සාර්ථක ලෙසින් නත්තලෙහි සැබෑ සතුට විඳින්නට මාර්ගෝපදේශනයක් ලෙසින් මෙම ලිපි සකස් වෙයි.



### රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය පාලනය කරගන්නා හැටි

සාමාන්‍යයෙන් උත්සව සමය තුළ රුධිරගත සීනි මට්ටම සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වීම අපේක්ෂා කළ යුත්තකි. සාමාන්‍ය ජීවන රටාව වෙනස් වීම, ආහාරය සඳහා වැඩි ආශක්ත බවක් දැක්වීම, ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම මේ සඳහා හේතු වෙයි.

එහෙත් එක් අවස්ථාවක දී හෝ දෙකක දී පමණක් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණයෙහි වැඩි වීම, දිගුකාලීන රුධිරගත සීනි පාලන ක්‍රියාදාමය කෙරෙහි දැඩි බලපෑමක් ඇති නො කරයි.

සාද, සංග්‍රහ සහ සුහද හමු සඳහා ඔබ නිවසට පැමිණෙන අමුත්තන් අතර දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, ස්ථුලතාව සහ අධි රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම් පවතින්නන් ද සිටිය හැකි බැව් සිහි තබාගන්න.

- කුඩා ප්‍රමාණයේ පිඟන්වලට ආහාර පිළිගන්වන්න. එවිට අඩු ආහාර ප්‍රමාණයක් පිරිනමනු ලැබුව ද, විශාල ආහාර ප්‍රමාණයක් ලෙසින් දර්ශනය වෙයි.
- ආහාර අනුභවයෙන් පසු මේසය මත ඉතිරි වන ආහාර හැකි ඉක්මනින් ඉවත් කරන්න. දිගින් දිගට ම ආහාර බන්දේසි මත හෝ මේසය මත පැවතීම යළි යළිත් ආහාර අනුභවය සඳහා ඔබ පොලඹවා ලනු ලබයි.
- ආහාර රස ගැන්වීම පිණිස විනාකිරි හෝ කුළුබඩු හෝ යොදගන්න. මේද හෝ තෙල් භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.
- ආහාර පිළිගැන්වීමට පෙර යළි යළිත් එවායෙහි රස බැලීමෙන් වළකින්න.
- අතුරුපස පිළිගැන්වීම අත්‍යවශ්‍ය නො වේ. සාම්ප්‍රදායික නත්තල් රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහය අවසානයේ දී අතුරුපස පිළිගැන්වීමට වඩා වඩාත් සැහැල්ලු ආහාර වේලක් අවසානයේ දී පමණක් අතුරුපස පිළිගන්වන්න.
- අතුරුපස සඳහා අයිස් ක්‍රීම්, වටලප්පන්, පුඩිං වෙනුවට නැවුම් පලතුරු භාවිත කරන්න. (මුද්වන ලද යෝගට් සමග පලතුරු කැබලි මිශ්‍ර කිරීම වඩාත් රසවත් අතුරුපසකි.)
- තේ පැන් සංග්‍රහ පැවැත්වීමේ දී මෝල්ටඩ් කිරිපිටි භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.
- කෝඩියල් බීම වර්ග දියවැඩියාව සහිත පුද්ගලයන්ට බෙහෙවින් ම අහිතකර ය. අමුත්තන් සඳහා පාන වර්ග පිළියෙල කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වන්න.
- රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය මැන බලන්න. ඒ අනුව කේක් පෙත්තක් හෝ දෙකක් අනුභව කිරීමෙන් වැරැද්දක් ඇති නො වේ.

**වැදගත්**
සාම්ප්‍රදායික නත්තල් භෝජනයන් වන Mince pies, christmas pudding සහ Christmas cake සීමා සහිත ව රසවිඳිය හැකි මුත් අධික ලෙස අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න.

### ආහාර වට්ටෝරුව

- දියවැඩියා රෝගීන් උදෙසා ම වෙන් වූ ආහාර වට්ටෝරු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න. (Diabetes cook book)
- ඔබ සාමාන්‍ය ආහාර වට්ටෝරුවලට අනුව ආහාර සකස් කරගන්නේ නම් එකී වට්ටෝරු සඳහා අඩු මේද, සීනි සහ ලුණු ප්‍රමාණයක් භාවිත කළ හැකි ආකාරයට වෙනස් කරගන්න.

### නිවසින් පිටත දී ආහාර ගැනීම

- උත්සව සමය තුළ අවන්හලකින් හෝ හෝටලයකින් හෝ ආහාර වේලක් වෙත යොමු වීම ද බොහෝ විට දැකගත හැකි වෙයි. එහි තදබල වැරැද්දක් නොමැති වුව ද, එසේ ආහාර ගැනීම සඳහා යොමු වන්නේ නම් ආහාර තෝරා ගැනීමේ පෙර සූදානමක් ද පැවතිය යුතු වෙයි.
- දියවැඩියාවෙහි පැවැත්ම චීන, ඉන්දියානු තායි හෝ ඉතාලි ආහාර වේලක රස බැලීම සඳහා බාධාවක් නො වේ. මෙහි දී එක් එක් ආහාර රටාව අනුව රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණයෙහි වෙනස් වීම කෙරෙහි ඇති වන බලපෑම ද එකිනෙකට වෙනස් වෙයි.
- රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය එක් එක් අවස්ථාවන්හි දී වෙනස් වන ආකාරය මැන බලා ගැනීම, තත්ත්වය වඩාත් පහසු කරවනු ලබයි.
- ඇතැම් "බාබකිව්" සහ "බුෆේ" ආහාර ද්‍රව්‍යයන්හි කාබෝහයිඩ්‍රේට් අවම ප්‍රමාණයන් ගෙන් සමන්විත වෙයි. ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්න.
- බදින අල අලපෙති සහ රටකජු "කට ගැස්ම" ලෙසින් ආහාරයට පෙර අනුභව කිරීමෙන් වළකින්න.
- එළවළු පාදක කරගත් සුප් වර්ගයක් ප්‍රධාන ආහාරයට පෙර පානය කරන්න. එය ගැඹුරු තෙලෙහි බදින ලද "කටගැස්මකට" වඩා හිතකර ය. මස් වර්ග හෝ ව්‍යංජන මත දක්නට ලැබෙන මේද සෑම විට ම ඉවත් කර අනුභව කරන්න. ගැඹුරු තෙලෙහි බදින ලද ආහාර සීමා කරන්න.
- අධික මේද සහිත සෝස් වර්ග සහ "කෙචප්" වෙතින් පරෙස්සම් වන්න. මුසු කරන ලද සෝස් වර්ග හෝ බටර් සහිත ආහාර නො ව, සෝස් සහ බටර් වෙන් වෙන් ව පිරිනමන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- අතුරුපස අවශ්‍ය වන්නේ නම් පලතුරු හෝ පලතුරු පාදක කරගත් ආහාරයක් වෙත යොමු වන්න.
- Gateaux, ප්‍රේස්ට්, චීස් සහ බිස්කට් වෙතින් වළකින්න.
- ආහාර වේල් අතරට ගැනෙන කෙටි ආහාර (snacks) සඳහා චොක්ලට් වර්ග හෝ mice pies භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.

### නිවසින් බැහැර ආහාර වේලකට හෝ සාදයකට සහභාගී වන විට

- සංග්‍රහයක් සඳහා ආරාධනා ලැබ නිවසින් බැහැර යන්නේ නම්, එය කවර ආකාරයේ ආහාර සැපයෙන සංග්‍රහයක් දැයි යන්න පිළිබඳව විමසිලිමත් වන්න.
- ආහාර ලෙසින් "කටගැස්ම" (Bite) පමණක් ලැබෙන මත්පැන් සාදයක් නම් ඒ සඳහා හවුල් වීමට පෙර ප්‍රධාන ආහාර වේල ලබා නිවසින් පිටත් ව යාම යහපත් වෙයි.

සංග්‍රහය නියමිත වේලාවට බොහෝ වේලාවකට පසුව පැවැත්වෙන්නේ නම් ඔබේ චර්යා රටාව ද ඒ අනුව වෙනස් කරගත යුතු වෙයි.

- ඔබ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන්නේ නම් සහ ඉන්සියුලින් එන්නත ලබාගන්නේ නම් ආහාරයට සූදානම් වන අවස්ථාව තෙක් ඉන්සියුලින් එන්නත ප්‍රමාද කරන්න.
- රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය පමණ ඉක්මවා පහත බැසීමට ඉඩ ඇති හෙයින් ඔබට සුපුරුදු ආහාර වේලාවේ දී කෙටි ආහාරයක් (සැන්ඩ්විච් වැනි) ලබාගන්න. කෙටි ආහාරයක් ලෙසින් චොක්ලට් අනුභව නො කරන්න.
- ඔබ දියවැඩියාව ආහාරය මගින් පමණක් පාලනය කරන්නේ නම් (Diet control diabetic) හෝ ඖෂධ පෙති මගින් පාලනය කරගන්නේ නම් ඔබ ආහාරය ලබාගන්නා වේලාව තීරණාත්මක නො වේ.

### ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී

- සෝස් වර්ග වෙන ම පිරිනමන ලෙස ඉල්ලා සිටින්න.
- ග්‍රිල් (Grilled) කරන ලද, රෝස් (Roasted) කරන ලද හෝ පුළුස්සන (Baked) ලද ආහාර, තෙලෙහි බදින ලද මස් හෝ මාළු අනුභවයට වඩා හිතකර ය.
- බටර් නො යෙදූ එළවළු හෝ අනෙක් ආහාර වෙත යොමුවන්න.
- පෙර ආහාර වේල මග නො හරින්න. රාත්‍රී සාදය ඉහළින් භුක්ති විඳීම පිණිස දහවල් ආහාරය වර්ජනය කර සිටීමෙන් වළකින්න.

### ශාරීරික ව්‍යායාම

- ආහාර වේලකින් පසු සිදු කරන කවර ආකාරයක හෝ ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයක් අනුභවය තුළ දී ලබාගත් අමතර ශක්තිය වැය කිරීමට මෙන් ම රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය පාලනය කිරීමට ද උපකාරී වෙයි.
- දිවා ආහාරයෙන් හෝ රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසු කඩිසර ලෙසින් කෙටි වේලාවක් ඇවිදීම ඒ සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය වෙයි.
- රැය පහන් වන තුරු ආලිංගන හෝ වෙනත් නර්තනයන්හි යෙදෙන්නේ නම් එය ඔබ ගේ සාමාන්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වයන් ගේ ධාරිතාව ඉක්මවා යාමකි. ඔබ ඉන්සියුලින් හෝ Glibenclamide, Glipizide, Gliclazide වැනි ඖෂධ ද ලබාගන්නා අයකු නම්, රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය අඩු වීමේ අවදානමක් ද මෙහි දී ඇති වෙයි. එවන් අමතර ශාරීරික ක්‍රියාවන්ට පෙර කෙසෙල්, චපාති, බත් හෝ අර්තාපල් සහිත ආහාරයක් ලබාගැනීම එකී අවදානම මග හරවා ලයි.
- ඇතැම් විටෙක ඔබ ලබාගන්නා ඖෂධ ප්‍රමාණය ද කිසියම් ප්‍රමාණයකින් අඩු කිරීම මෙහි දී ඇති විය හැකි අවදානම මග හරවා ලීම පිණිස උපකාරී වෙයි.

උත්සව සම්භාෂණ සහ වෙනත් විශේෂ අවස්ථාවන් සඳහා පිළියෙල කෙරෙන ආහාර, සෑම විට ම අධික මේදමය සංයුතියක් සහිත ආහාර වන බැව් සිහිතබාගන්න.

### ළමයින් සඳහා සාද පැවැත්වීමේ දී

- දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන දරුවන් ද සාද සහ සංග්‍රහය සඳහා සහභාගී කරවීම සාමාන්‍ය ලෙසින් සිදු කළ හැකි ය. අනෙකුත් දරුවන් යෙදෙන ක්‍රීඩාවන්හි නිරත වීමත් සංග්‍රහවල දී පිරිනැමෙන ආහාර ඔවුන් හට ද ලබා දීමට කටයුතු යෙදීමත් සිදු කළ යුතු වෙයි. රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය වෙනස් විය හැකි වුව ද, ඒ පිළිබඳව දැඩි ලෙස කලබල නො වන්න.
- සාදය අවසන් ව නිවසට පැමිණි පසු අවශ්‍ය බව හැඟී යන්නේ නම් රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය මැන බලන්න.

කුඩා දරුවන් සඳහා නත්තල් සංග්‍රහ පැවැත්වීමේ දී පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

- සීනි රහිත ආහාර හෝ සීනි අවම පාන වර්ග භාවිත කරන්න.
- පිෂ්ටය සහිත කාබෝහයිඩ්‍රේට් වූ සැන්ඩ්විච්, Chips, අල පෙති දරුවන්ට ද අනුභව කළ හැකි වෙයි.

### ආහාර සකස් කර ගැනීම සඳහා පොදු උපදෙස්

- අධික මේද සහිත අන්තර්ගතයන්ට වඩා අවම මේද සහිත විකල්පයන් වෙත යොමු වන්න.
- තෙලෙහි බැදීමට වඩා Grill, bake, poach, steam, microwave හෝ තැම්බීම තුළින් ආහාර සකසා ගන්න.
- මේද හෝ තෙල් අත්‍යවශ්‍ය ම නම් ඒක අසන්තෘප්ත මේද (Monounsaturated) බහුල තෙල් වර්ග සුදුසු වෙයි.
- ආහාර සඳහා එකතු කරන ලුණු ප්‍රමාණය සීමා කරන්න.
- කේක් වර්ග සෑදීමේ දී භාවිත කරන සීනි ප්‍රමාණය සීමා කරන්න.
- සම්මත ප්‍රමාණයට වඩා අඩකින්, යොදන සීනි ප්‍රමාණය අඩු කළ ද රසවත් "ස්පොන්ජ් කේක්" සකස් කරගත හැකි වෙයි. පලතුරු කේක් (Fruit cake) සීනි යෙදීමෙන් තොර ව වුව ද සකස් කළ හැකි වෙයි. එහි ඇති වියළි පලතුරු වෙතින් එක් වන රසය ප්‍රමාණවත් පැණි රසක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් වෙයි.
- වියළි පලතුරු පාදක කරගත් පුඩින් වර්ග සඳහා ද සීනි භාවිත කිරීම අනවශ්‍ය වෙයි.

නත්තල යනු අමතර කායික ක්‍රියාකාරීත්වයන් හෝ ව්‍යායාම සඳහා වඩාත් යෝග්‍ය කාල පරිච්ඡේදයකි.

- ශාරීරික ව්‍යායාමයන්හි නියැළීම මානසික ආතතිය අවම කරවයි.
- පවුලේ සාමාජිකයන් සියල්ල එක් වී එළිමහන් සමූහ ක්‍රීඩාවන්හි යෙදෙන්න.
- ඇවිදීම වඩාත් සුදුසු ක්‍රියාකාරකමකි.
- උද්‍යානයක් හෝ පිට්ටනියක් වෙත යන්නේ නම් බෝලයක් වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩයක් ද රැගෙන යන්න.
- නත්තල් තෑගි තෝරා ගැනීමේ දී ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි කරවන තෑගි තෝරා ගැනීමට වග බලාගන්න. (මැට්, බෝල, වොලිබෝල් දැල්)
- අහම්බෙන් හෝ ඔබ අධික ලෙස ආහාර අනුභව කළ හොත් එය එක් දිනකට පමණක් සීමා කරන්න.

### දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා ම විශේෂිත යැයි සඳහන් කර අලෙවි කෙරෙන ආහාර 'Diabetic food'

- මිලෙන් අධික ය
- සාමාන්‍ය ආහාර මෙන්ම මේදය සහ කැලරි අගයෙන් පොහොසත් ය.
- බුරුලෙන් මළ පහ වීම ඇති කරවයි.
- රුධිරගත සීනි මට්ටම වැඩිවීම කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරවයි.
- දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පදනමක් මත නිර්දේශ කළ නො හැකි ය.

### මත්පැන් පානය කිරීම

- මත්පැන් කෙතෙක් තිබුණ ද පමණ ඉක්මවා පානය කිරීමෙන් වළකින්න.
- ඉන්සියුලින් එන්නත හෝ රුධිරගත සීනි පාලනය සඳහා ඖෂධ පෙති ද ඔබ මත්පැන් සමග භාවිත කරන්නේ නම්, රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය දරුණු ලෙස අඩු වී යාමේ (Hypoglycemia) තත්ත්වය ඇති වීමේ අවදානම වැඩි කරවයි.
- කිසිදු විටක දී හෝ "හිස්බඩ" මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වළකින්න. සෑම විට ම පිෂ්ටය සහිත ආහාරයක් මත්පැන් පානය කිරීමට පෙර අනුභව කිරීම ආරක්ෂා සහිත වෙයි.
- මත්පැන් තනුක කිරීම සඳහා සීනි සහිත පාන වර්ග භාවිත නො කරන්න. (කෝලා, ලෙමනේඩ්, ආදී පාන වර්ග).
- ආහාර වේලක් වෙනුවට මත්පැන් පානය කිරීමෙන් වළකින්න.
- අඩු කාබෝහයිඩ්‍රේට (සීනි) ප්‍රමාණයක් සහිත බියර් වර්ග (Pils) සහ Cider (සයිඩර්) කිසිදු වාසියක් අත් කර නො දෙයි. ඒවායෙහි ඇති මද්‍යසාර ප්‍රතිශතය ද ඉහළ ය.
- අඩු මද්‍යසාර ප්‍රමාණයක් සහිත වයින් වර්ග තුළ සාමාන්‍ය වයින්වලට වඩා සීනි අන්තර්ගත වෙයි.
- දියවැඩියාව හේතුවෙන් දැනටමත් ස්නායු පීඩාවට පත් ව තිබෙන්නේ නම් මත්පැන් පානය තුළින් එය තවදුරටත් උත්සන්න වීමත් පාදවල හිරි ගතිය හා වේදනාව වැඩි වීමත්

**දියවැඩියා රෝගියකු හට නත්තල් තෑග්ගක් පිරිනැමීමේ දී පහත කරුණු පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන්න.**

- අධික ලෙස සීනි සහිත අයිසිං යෙදූ නත්තල් කේක් දියවැඩියා රෝගියකු අසරණ කරවයි.
- රෝගියා අපහසුතාවට පත් නො කෙරෙන නත්තල් තෑගි කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

1. ගිෆ්ට් වවුචර්ස් - ඔවුනට අවශ්‍ය කුමක් ද යන්න ඔබට පැහැදිලි නැතිනම්, ඔවුනට ම එය තෝරා ගැනීමට ඉඩහරින්න.
2. උත්සව කදමලු (Hampers) - සබන්, සජලකාරක Moisturises ක්‍රීම් වර්ග
3. මල් පෝච්චි, මල් පැළ, මල් බඳුන්
4. Pedometer (පියවර මනුව) ඇවිදීම සඳහා යමකු පොලඹවා ලයි.

- දියවැඩියා රෝගියකුට වුව ද අනුභව කළ හැකි මට්ටමේ කේක් නිවසේ දී ම පුළුස්සාගන්න. ඔබ විසින් සකස් කරන ලද විශේෂිත ආහාර සියල්ලන් ම රසවිඳිනු නිසැක ය.
- කේක් සකස් කර ගැනීමේ දී, බිත්තර සුදු මදය පමණක් භාවිත කරන්න.

දියවැඩියා රෝගීන් සඳහා ම විශේෂිත වූ "වෙළෙඳපොළ ආහාර" 'Diabetic foods මිල දී ගැනීමෙන් වළකින්න.

උදාහරණ :- දියවැඩියා අයිස්ක්‍රීම්, නත්තල් කේක්, බටර්, ස්කොච්, දියවැඩියා චොක්ලට්

මෙකී විශේෂිත ආහාරවලින් දියවැඩියා රෝගීන්ට සිදු වන යහපතක් නොමැත. ඒවායෙහි ද අධික මේද සහ සීනි ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වෙයි. මිලෙන් ද අධික වන අතර, රුධිරගත සීනි ප්‍රමාණය ද වැඩි කරනු ලබයි.

**අඩු මේද සහිත ආහාර**

- Vegetable crudise bread sticks, mini pittas, tomato salsa
- චීස් රහිත පීට්සා
- අඩු මේද සහිත Mozzarella
- වියළි පලතුරු

අද සතියේ විමසුම
කායික රෝග විශේෂඥ
වරුණ ගුණතිලක