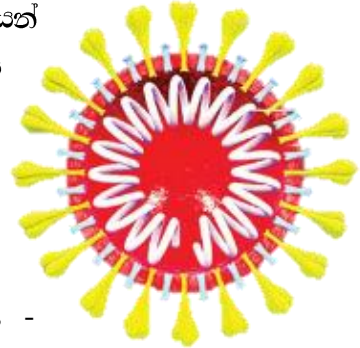


කොරෝනා වලින් මිදෙමු . ඒ සඳහා හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු ඇතිකර ගනිමු . රෝගී සහ රෝගී නොවන අයට පිරිසිදු හා සමබල ආහාර වේලක් සකසාගැනීමට උපදෙස්

වෛරස මගින් කලින් කලට වැළඳෙන රෝග නොයෙකුත් ආකාරයෙන් අපවෙත පැමිණේ. මෙම වෛරස් ආසාදන අතුරින් සමහර ආසාදන අප සරුරට ඇතුළු වුව ද සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණය මගින් රෝගය පැතිරී යාම, රෝග ලක්ෂණ මතු වීම අවම කිරීම, සහ රෝගය උත්සන්න වීම අවම කිරීම සිදුකරන අතර ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ හැකියාව හා ප්‍රබලතාව මත අප තුළ සංකල්පා අඩු වැඩි වශයෙන් ඇතිවේ. එවැනි වෛරස් ආසාදන අතර HIV/AIDS (Human Immunodeficiency Virus -



Acquired Immunodeficiency Syndrome) , MERS (Middle East Respiratory Syndrome) , SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) , සහ නව SARS CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) වෛරසය (COVID -19 වෛරසය) සඳහන් කල හැක. මේ අතර සුළු වෛරස් ආසාදන ලෙස අප කවුරුන් දන්නා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සහ උණ රෝග ද සඳහන් වේ.

2019 දෙසැම්බර් මස සිට ආරම්භ වී ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වීම ආරම්භ වූ මෙම SARS CoV-2 ආසාදන රෝගයට සිරුර තුළ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය වීමට යම් කාලයක් ගත විය හැකි අතර එය ඉදිරි කාලයේ දී පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කරනු ඇත. එහි සංකල්පා උග්‍ර වීම පාලනයට හා රෝගය පැතිරී යාම වලක්වා ගැනීමට ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO), CDC (Center for Disease Control), හා එක්ව වින සෞඛ්‍ය බලධාරීන්ගේ ද සහය ඇතිව උපදෙස් ලබා දී ඇති අතර ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය, සහ දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සංගමය, සංතිවේදන මාධ්‍යයන් ඔස්සේ අවශ්‍ය කරන, නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු සහ ඒවා අනුගමනය කල යුතු ආකාරය පිලිබඳ උපදෙස් ලබා දෙන බැවින් ඒවා ඒ ආකාරයෙන්ම පිලිපැදීම අප කවුරුන් කල යුතුම වේ. එම උපදෙස් පිලිපැදීම මෙම SARS CoV-2 වෛරස් රෝගය පැතිරී යාම වලක්වා ගැනීමට ඉතාමත් වැදගත් වේ.

මෙම නව කොරෝනා වෛරසයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ ලෙස උණ, වියලි කැස්ස, උගුරේ ඇතිවන වේදනාව සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය දැකගත හැකිවන අතර මෙවැනි රෝග ලක්ෂණ වලින් ඔබ පෙළෙන්නේ නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම අනිවාර්ය වේ. එමගින් රෝගය පැතිරී යාම අවම කරගත හැක. දැනට සිදුකර ඇති පර්යේෂණ මගින් තහවුරු වී ඇත්තේ ආසාදන රෝගීන් අතරින් 80% කට පමණ සුළු රෝගී තත්වය හට 13% කට පමණ සාමාන්‍ය රෝගී තත්වයන් පෙන්වනුම් කරන බවයි. මෙම නව කොරෝනා වෛරසය වැළඳුණු බව තහවුරු වූ රෝගීන්ගේ සංකල්පා අවම කිරීම සඳහා ආහාර ලබා දීමේ දී තාස් මාර්ගික බටයක් (NG Tube) හා විනයෙන් එය සිදුකිරීම සුදුසු බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් නිර්දේශ කර ඇති අතර එවැනි අවස්ථාවල දී ආහාර වට්ටෝරුව සැලසුම් කිරීම සඳහා සුදුසුකම් ලත් ලියාපදිංචි වූ පෝෂණවේදියෙකු ගේ (Dietitian Nutritionist) සහය දැලබාගත හැක.

මෙම වෛරස් රෝගය වලක්වා ගැනීමට දැනට ඉදිරිපත් කර ඇති උපදෙස් සහ පර්යේෂණ අතරින් පර්යේෂණ 150 ක පමණ තොරතුරු නිරීක්ෂණය කිරීමේදී පෙනී යන්නේ පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපදීම අත්‍යාවශ්‍ය වන බවයි .

- සබන් යොදා දැන් සේදීම

නව වෛරසයේ ව්‍යුහය අධ්‍යයනයනයේ දී එහි බාහිර පටලය සෑදී ඇත්තේ මේද ස්තරයකිනි. එම පටලයෙහි ඇති S-Glycoprotein අණු පෙනහළු තුළ ඇති සෛල වල ප්ලාස්ම පටලයෙහි ඇති ACE – 2 ප්‍රතිග්‍රාහක වලට සම්බන්ධ වේ. එලෙස එම ප්‍රතිග්‍රාහක වලට සම්බන්ධ වන වෛරසයේ ඇති කොටසසබන් වල ඇති අණු මගින් ග්‍රහණය කොට වෛරසයෙන් ගලවා ඉවත් කිරීමට සබන් වලට හැකියාවක් ඇති අතර මෙහිදී සබන් යොදා තත්පර 20ක් පමණ හොඳින් දැන් පිරිමදීමින් සේදීම මගින් දැන් මතුපිට තැවරුණු වෛරස අණු පහසුවෙන් ඉවත් කළ හැක .

Sanitizerවර්ග දැන් පිරිසිදු කර ගැනීම සඳහා යොදාගැනීමෙන් මෙම වෛරසය විනාශවීම සිදුවුවද සබන් මෙන් සේදී ඉවත් ව යෑමක් සිදු නොවේ. එමනිසා සබන් යොදා දැන් සේදීම ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් ගනී. ඔබගේ දැන් මගින් මුහුණ සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් මෙම වෛරසය පහසුවෙන් සිරුරු ගත වියහැකි බැවින් නිතර මුහුණ සහ නාසය ස්පර්ශ කිරීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුවේ. කැස්සසහ කිවිසුම් යෑමකදී සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ලබාදී ඇති උපදෙස් වලට අනුවවැලමීට නාසයට තබා එය සිදුකල යුතුය. එසේත් නොමැති නම් tissues භාවිතා කල හැකි අතර පසුව එය සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව ඉවත් කල යුතුය .



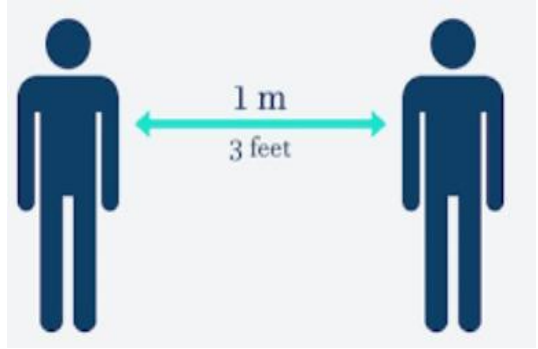
- මුඛ ආවරණයක් (Mask එකක්) පැලඳීම



ඔබ මුඛ ආවරණයක් පැලඳීම මගින් බිඳිති පැතිරීම වලක්වා ගත හැක. එසේම ආවරණයක් පැලඳීම මගින් හදිසි අවස්ථාවක දී වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ කිවිසීමක දී හෝ කැස්සක දී පිටවන බිඳිති වලින් ආරක්ෂාකාරී වීමට ඔබටහැකි වේ. නමුත් ඔබ නිරෝගී පුද්ගලයෙකු නම් ඔබ මුඛ ආවරණයක් පැලඳීම මගින් රෝගය පැතිරීයාම වලකී යැයි පැවසිය නොහැක. කෙසේ වෙතත් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ඔබ වෙත ලබා දී ඇති උපදෙස් පිළිපැදීම ඉතා වැදගත් වේ. නමුත් ආහාර මිලදී ගැනීම, සැකසීම සහ පිසීම වැනි අවස්ථාවල දී මුඛ ආවරණයක් පැලඳීම මගින් බිඳිති පැතිරී යාම සහ ඒවා ආහාරය සමග මුස වීම වලක්වාගත හැක .

- අවම දුර ප්‍රමාණය පවත්වා ගැනීම

ඔබ හා ඔබ ඇසුරු කරන්නන් අතර දුර ප්‍රමාණය අවම වශයෙන් මීටර් 1 ක දුරක් පවත්වා ගැනීම මෙම රෝගය පැතිරීමට අවම කිරීමට දායක වන අතර එසේ පවත්වා ගැනීමට උපදෙස් ලබා දී ඇත. මෙහිදී ඇතැම් රටවල මෙම අවම දුර ප්‍රමාණය මීටර් 1 සට 1.5 දක්වා නිර්දේශ කර ඇත.



සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම

අපගේ සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණය මැනවින් පවත්වා ගැනීම සඳහා සමබල ආහාර වේලක් දිනපතා නිවැරදිව ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර මෙම සමබල ආහාර වේල නිවැරදි ව ලබා ගැනීම පිළිබඳව නිරතුරුවම සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් දැනුවත් කිරීම සිදුකරන අතර ඔබ ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ඔබගේ ආහාර වේල සැලසුම් කරගත යුතුය. මෙහිදී වඩාත් වැදගත් වන්නේ ප්‍රතිමක්සිකාරක ගුණයෙන් ඉහල සහ ප්‍රතිශක්තිකරණයෙන් ඉහල ආහාර තම ආහාර වේලට එක්කර ගැනීමයි. ප්‍රධාන වශයෙන් විටමින් D අඩංගු ආහාර, විටමින් E, C බහුල ආහාර ද ලබා ගැනීමෙන් තම සිරුරේ ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය වැඩිකරගත හැකිවේ.

වෛරස් ආසාදනයන් ගෙන් ඇතිවන ශ්වසන සංකූලතා සඳහා අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ අවම කරගැනීමට විටමින් D මහගු පිටුවහලක් වන බටපර්යේෂණ වල සඳහන් වේ . විටමින් D සිරුරට ලබා



ගැනීමට හැකි එක් ප්‍රධාන ආකාරයක් ලෙස හිරු එළියට නිරාවරණය වීම සඳහන් කල හැක. නමුත් ඔබ වෛරස ආසාදිත හෝ ආසාදිත යැයි සැක කරන පුද්ගලයෙකු නම්

ආහාර මගින් හා ආහාර පරිපූරක (Dietary Supplements) මගින් අවශ්‍ය කරන විටමින් D ලබා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. ඔබ වෛරසය ආසාදනය නොවූ පුද්ගලයෙකු නම් ඔබට හිරු එළියට නිරාවරණය වීම මගින් සිරුරට අවශ්‍ය විටමින් D පහසුවෙන් ලබාගත හැක. විටමින් D යනු මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින්යක් වන බැවින් එය ලබාගත හැකි ආහාර වර්ග ලෙස උණා, මැකරල්, සැමන් වැනි මාළු වර්ග, බිත්තර කහ මදය, හතු වර්ග වැනි ආහාර සඳහන් කල හැක. එසේම ඔබ සකසන ආහාර වලට පිරිසිදු පොල්තෙල් එක්කර පිසගැනීම මගින් ආහාරයේ ඇති විටමින් D ඇතුළු අනෙකුත් මේද ද්‍රාව්‍ය විටමින් (විටමින් A, K, E) අවශෝෂණය කාර්යක්ෂම සහ පහසු කරවයි. ඔබගේ දෛනික ශක්ති අවශ්‍යතාවයෙන් 30% ක් පමණ මේදය මගින් සපුරා ගැනීම ඔබගේ නිසි සෞඛ්‍ය පැවැත්මට හිතකර වන අතර පොල්තෙල් හි අඩංගු වල ලෝරික් අම්ලය සිරුරට හිතකර මේද අම්ලයක් වන බැවින් පොල්තෙල්

ආහාරයට එක්කර ගැනීම සුදුසු වේ. තව ද ලෝරික් අම්ලය මගින් සිරුර තුළ වෛරසවල ක්‍රියාකාරීත්වයේ බලපෑම අඩු කරන බව පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දී ඇති බැවින් පොල්තෙල් ආහාරයට එක්කර ගැනීම සුදුසු වේ.

බනිජ ලවන ලෙස Cu, Iron, Mg, Zinc බහුල ආහාර ලබගැනීම ද මෙහිදී වැදගත් වේ. රතු සහල් වල කුරුටට තුළ Cu, Iron, Mg, Zinc, විටමින් B1, විටමින් B5, විටමින් B6 බහුලව අඩංගු වන බැවින් තම ආහාරයට රතු බත් එක්කර ගැනීම මගින් මෙම පෝෂක පහසුවෙන් ලබාගත හැක. නාගරික මෙන්ම ග්‍රාමීය ඔබට මේ දිනවල ශ්‍රීලංකාවේ සහල් හිඟතාවයක් නොමැති බැවින් ඔබ සහල් මිලදී ගන්නා විට කුරුටට සහිත සහල් මිලදී ගන්නේ නම් පෙර සඳහන් පෝෂක ද්‍රව්‍ය යහමින් ලබාගත හැක. සිරුරට අවශ්‍යය ප්‍රෝටීන හා මේද ප්‍රමාණය ද නිවැරදි ආකාරයට එක්කර ගැනීම ද මෙහි දී වැදගත් වේ. එමනිසා ඔබගේ නිවසේ තිබෙන ආහාර ද්‍රව්‍ය පිලිබඳ මනා අවබෝධයකින් යුතුව ඒවා ආහාරයට එක්කර ගැනීම මගින් ඔබට නිසි පෝෂණයක් ලබාගත හැකි වේ.



ඔබ නිවසේ ආහාර පිලියෙල කිරීමේ දී නිවැරදිව සැලසුම් කරගතහොත් ඔබගේ දිනකට අවශ්‍ය සමබල පෝෂණය ලබාගත හැක. මෙහිදී දිනකට අවශ්‍ය කරන පිෂ්ටය ලබා ගැනීමට බත් වඩාත් සුදුසුය. කුරුටට සහිත සහිත හාල් පරිභෝජනය කිරීම මගින් ඉහත සඳහන් වන පෝෂක පහසුවෙන් ලබාගත හැක. බත් පරිභෝජනයේදී වැඩිහිටි අයෙකුට නම් එක් වේලකට කෝප්ප 2ක පමණ ප්‍රමාණයක් ආහාරයට එක්කර ගතහැකි

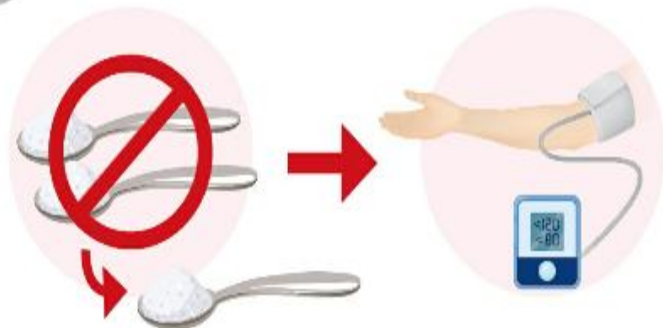
අතර අනෙකුත් අය සඳහා එම ප්‍රමාණය අඩු වැඩි වශයෙන් ලබාගත හැක. දිනකට එලවලු වර්ග 1ක් හෝ 2ක්, පලා වර්ගයක්, මේස හැඳි 2ත් 3ත් අතර ප්‍රමාණයකින් ලබා ගැනීම සහ අවම තරමින් එක් පලතුරක් හෝ ආහාරයට එක්කර ගැනීම මගින් ඔබගේ දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතාවය අවම වශයෙන් සපුරාගත හැකිවනු ඇත. පොල් භාවිතයේ දී නිර්දේශ කර ඇත්තේ 5 දෙනෙකුට දිනකට එක් පොල් ගෙඩියක් භාවිතයට ගන්නා ලෙසය. එලෙස පොල් භාවිතයේ දී පොල් සම්බෝලයක් ලෙස එය පිලියෙල් කරගත් හැකිනම් හෝ පලා වර්ගයකට එක්කර ආහාරයට ගැනීමට හැකිනම් එය වඩාත් සුදුසු වේ. පලා වර්ගයක් පිලියෙල කිරීමේදී එයට හොඳින් දෙහි එක්කර සකස්කර ගැනීම මගින් ඔබගේ දෛනික විටමින් C අවශ්‍යතාවය සපුරාගැනීමට උපකාරී වේ. ඉතිරි මේද අවශ්‍යතාවය සඳහා පිරිසිදු පොල්තෙල් භාවිතයට ගතහැක.

ඔබගේ දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය සපුරාලීම සඳහා මස්, මාළු සහ කිරි භාවිතා කල හැක. මස් වලට වඩා මාළු වලට ප්‍රමුඛතාවය දීම මගින් මාළු වල අඩංගු හිතකර මේදය ඔබගේ ආහාර වේලට එක්කරගැනීමට හැකිවේ. මේ දිනවල නැවුම් මස් හා මළු සපයා ගැනීමට ඔබට අපහසු විය හැක. එහිදී ඔබට කරවල, හාල්මැස්සන් වැනි කල්තබාගැනීමට සකසන ලද මාළු වර්ගයක් ආහාරයට එක්කරගත හැක. ඔබ මස් මාංශ අනුභව නොකරන පුද්ගලයෙකු නම් කවිපි, කඩල, මුංආට, පරිප්පු වැනි මාංශ

බෝග මගින් ඔබගේ ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාවය සපුරාගැනීමට හැකිවේ . දිනකට බත් පරිභාජනය කිරීමෙන් ද ප්‍රෝටීන් යම් ප්‍රමාණයක් ඔබගේ සිරුරට ලබාගත හැකිවේ .

දියවැඩියා රෝගීන් තම රුධිරගත සීනි මට්ටම වැඩි නොවී පවත්වා ගැනීම සඳහාආහාර වේල් සැලසුම් කිරීමේදී, ප්‍රධාන වේල් 3ක් සහ ප්‍රධාන ආහාර වේල් අතරතුර ගැනීමට අමතර කුඩා ආහාර වේල් 4 කට තම දෛනික ආහාර වේල් සුදානම්කරගැනීම වැදගත් වේ . මෙහිදී ප්‍රධාන වේල් ලබගැනීමේදී ද අනවශ්‍ය ප්‍රමාණයකින් ආහාර ගැනීම සිදු නොකර වේල් අතර නිසි පරතරයක් ඇතිවන පරිදි ලබා ගත යතුය . දියවැඩියා රෝගීන් හට තම සංකුලතා අවම කරගැනීමට හා ඖෂධ හිඟ අවස්ථාවකදී රුධිරගත සීනි මට්ටම පාලනය කරගැනීමට මෙලෙස නිවැරදිව ආහාර වේල් සැලසුම් කරගැනීම උපකාරී වේ .දිනකට සීනි නොමැතිව4 වරක්වත් හෝ පානය කිරීම මගින් ඔබට රුධිරගත සීනි මට්ටම අඩුකරගත හැකි බව පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දී ඇත .එබැවින් එලෙස හෝ පානය කරීම, සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම සහ නිවැරදි ව්‍යායාම වල නිරත වීම මගින් ඔබට රුධිරගත සීනි මට්ටම මෙන්මඔබගේ ඖෂධ වල මාත්‍රාව ද අඩුකරගත හැකි වේ .

තවද ඔබ අධික රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු නම් විශේෂයෙන්ම ඔබ ලබා ගන්නා ආහාර වේල සමග ගන්නා ලුහු ප්‍රමාණය දිනකට හෝ හැන්දක ප්‍රමාණය නොඉක්මවිය යුතුය . කෘතිමවසකසන ලද ආහාර සහ කල්තබාගැනීමට සකසන ලද ආහාර ගැනීම අවම කිරීම මගින් සිරුරට එක්වන ලුහු ප්‍රමාණය අවම කරගත හැක .



රුධිර පීඩනය යාමනය කිරීමට කිරී වල තිබෙන ඇතම් සංඝටක උපකාරී වනබව පර්යේෂණ මගින් තහවුරු වී ඇත . එබැවින් දිනපතා කිරී පානය කිරීම රුධිර පීඩනය යාමනය කිරීමට උපකාරී වේ . කිරී වල ඇති මේද ප්‍රමාණය අවම කර ගැනීමට මේද රහිත කිරී භාවිතා කල හැකි අතර එසේත් නොමැති නම් කිරී මදක් නිවෙන්නට තබා එහි ඇති මේදය කොටසඉහලට පැමිණි පසු එම කොටස ඉවත් කර පානය කලහැකි වේ .

සියලු රෝග සඳහා පිරිපහදු කල පිෂ්ටය (Refined sugar)අඩංගු ආහාර සහ කෘතිමවසකසන ලද ආහාර ගැනීම හැකිතාක් දුරට භාවිතය අවම වඩාත් සුදුසු ය . පිරිපහදු කල පිෂ්ටය අධික භාවිතය නිසා රුධිරගත සීනි මට්ටම පාලනය කිරීම අපහසු වන අතරම සිරුරේ තැම්පත් මේද ප්‍රමාණය (Triglycerides)වැඩි වීමට ද හේතු වේ . කෘතිමවසකසන ලද ආහාර අධික භාවිතය නිසා රුධිරගත ලවන ප්‍රමාණය වැඩිවන අතර අහිතකර සංතෘප්ත මේදය සහ ට්‍රාන්ස් මේදය (Saturated fats, trans fats) සිරුරට එකතුවන බැවින් එය අධික රුධිර පීඩනය රෝගීන්ට මෙන්ම හදවත් රෝගීන්හට ද අහිතකර බලපෑම එක්කල හැක . පාන් ඇතුලු අනෙකුත් බෙකරී නිශ්පාදන, ගැඹුරු තෙලේ බදින ලද

කෙටි ආහාර (Fried short-eats), අධික පැනිරස ආහාර වර්ග (Cakes, Chocolates) , මෙම කාණ්ඩයට ඇතුළත් වේ.



ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කර ගැනීමට සුදු එළුණු, ඉහුරු සහ කුරුඳු (Ceylon cinnamon) ආහාරයට එක්කර ගැනීම වැදගත් වේ. ඔබ ගමක සිටිනම් සහ මේ දිනවල ඔබ කොස්, පොලොස්වැනි ආහාර පිළියෙල කරන්නේ එහිදී සුදුඑළුණු, ඉහුරු, තුනපහ යහමින් එකතු කර පියගැනීම මගින් ආහාරයේ ඇති ගුණාත්මකභාවය වැඩි කරගත හැක. සුදු එළුණු, ඉහුරු සහ නිවසෙදී ඵදිනෙදා

භාවිතයට ගන්නා අනෙකුත් කුළුබඩු වල ඇති ප්‍රතිශක්තිකරක හැකියාව, වෛරස රෝග ඇතිවූ අනෙකුත් ආසාදිත රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ ප්‍රතිශක්තිකරන හැකියාව වර්ධනය කරගැනීමට උපකාරී වේ. එසේම ග්‍රාමීයව සොයාගතහැකි නැවුම් ඵලවල සහ පලතුරු ඔබගේ ආහාර වේලට එක්කර ගත හැකි නම්, ඔබ පිළියෙල කරගන්නා ආහාරයේ ඇති සෞඛ්‍යාරක්ෂිත භාවය මෙන්ම ගුණාත්මකභාවය ද වර්ධනයකරගත හැක.

මේ දක්වා සිදුකරන ලද පර්යේෂණ ගණනාවක් හරහා තේ පානය මගින් වෛරස රෝග වලක්වා ගත හැකි බව සඳහන් බැවින් දිනකට 4වරක් පමණ ඉහුරු හෝ කුරුඳු එක්කර තේ පානය කිරීම සුදුසු වේ. කුරුඳු පිලිබඳ සිදු කරන ලද පර්යේෂණ වල ප්‍රතිඵල වලට අනුව තේ හැඳි 1/2 කට කුරුඳු එක්කර ගැනීමෙන් වෛරස රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව වර්ධනය වන බව පෙන්වා දී ඇත. නමුත් මෙවැනි දෑ පානය කිරීමේදී ඔබ දියවැඩියා රෝගියෙකු නම් ඔබගේ රුධිරගත සීනි මට්ටම අඩු විය හැකි බැවින් ඒ පිලිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

ජලය පානය කිරීම ද මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුවේ. ප්‍රධාන වශයෙන් සිරුරේ උෂ්ණත්වය යාමනය කිරීමට, සිරුරේ පරිවෘත්තීය අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට, නිසි රුධිර පීඩනයක් පවත්වා ගැනීමට, කාර්යක්ෂම ශ්වසන ක්‍රියාවලියක් පවත්වාගෙන යෑමට සහ ඔබ ලබා ගන්නා ආහාරයේ පෝෂක කොටස් සිරුරට අවශෝෂණය කරගැනීමට සහ සිරුර පුරා පරිවහනයට ජලය අත්‍යවශ්‍ය වේ. දිනපතා සිරුරට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය ලීටර 2-3න්



අතර ප්‍රමාණයකි. නමුත් මේ දිනවල ඔබ නිවස තුළම රුදි සිටින පුද්ගලයෙකු නම් ඔබට ජලය පානය කිරීම අතපසු විය හැක. එබැවින් ඔබගේ දෛනික ජල අවශ්‍යතාවය පිලිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතුය. ප්‍රමානවත් තරම් නින්දක් ලබා ගැනීම ද ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිකරන ක්‍රියාවලියන්ට දායක වන බැවින් දිනපතා අවම වශයෙන් පැය 6 ක පමණ නින්දක් ලබා ගැනීම පිලිබඳව ද ඔබගේ අවධානය යොමුවිය යුතුය.

නමුත් මෙම නව කොරෝනා වෛරස රෝගය සඳහා වෙනම ආහාර වට්ටෝරුවක් නිර්දේශ කිරීමට පර්යේෂණයන් කර නොමැති බැවින් ආහාර පරිපූරක හිතූමතේ ලබාගැනීම මෙම රෝගය උත්සන්න වීමට හේතුවක් විය හැක. නමුත් පෝෂණ ගුණය රුකෙන පරිදි පිලියෙල කරගත් පාරම්පරික ආහාර වර්ග, බත්, මාළු, එළවලු වර්ග සහ පිරිසිදු පොල්තෙල් භාවිතා කර පිසින ලද ආහාර මගින් සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිය තියුණු වන අතර එමගින් රෝග වලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වර්ධනය වේ. එසේම මානසික ආතතිය පාලනය කර ගැනීම ද නම සිරුරේ ප්‍රතිශක්තිකරණය රුක ගැනීමට මහඟු පිටුවහලක් වේ.

මේ අනුව බලන විට අප පළමුවසිදුකල යුත්තේ හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුදු හැකි පමණ අනුගමනය කිරීමයි. තව ද ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ඉහත සඳහන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු ආහාර ආහාරයට එක්කර ගැනීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

N.M.S Hettigedara

M.Sc. (Nutrition), B Pharm (Hons), C Chem F.I. Chem C (SL), FRSH (UK),

RDN, FDASL, RD, PhD (Reading) Senior Nutritionist/ Dietitian

President: Dietitians' Association

(Member of the International Confederation of Dietetic Associations)

ආහාර හා පෝෂණවේදීන්ගේ සංගමය