NIROGI LANKA PUBLIC HEALTH WALL CHART • සායනික පෝෂණ මාර්ගෝපදේශය

ශ්‍රී ලාංකික දියවැඩියා සහ නිරෝගී ආහාර පිඟාන

Sri Lankan Healthy Eating Plate — Diabetes, Cholesterol & Weight Control Guide



50% (පිඟානෙන් ½ ක්)

කොළ මැල්ලුම් සහ එළවළු

ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, බෝංචි, පිපිඤ්ඤා, කරවිල, වැටකොළු වැනි පිෂ්ඨය රහිත තන්තු බහුල එළවළු පිඟානෙන් භාගයක් බෙදාගන්න.

25% (පිඟානෙන් ¼ ක්)

මාළු, බිත්තර සහ පරිප්පු (ප්‍රෝටීන්)

තලපත්/කෙලවල්ලා මාළු, බිත්තර, සම ඉවත් කළ කුකුළු මස් හෝ පරිප්පු/කඩල/මුං ඇට පිඟානෙන් කාලක් (¼) ලෙස එක් කරගන්න.

25% (පිඟානෙන් ¼ ක්)

රතු කැකුළු හෝ නාඩු බත්

සම්බා හෝ පාන් පිටි ආහාර වෙනුවට අඩු ග්ලයිසෙමික් අගයක් (Low GI) සහිත රතු කැකුළු හෝ තැම්බූ නාඩු බත් කෝප්ප ¾ කට සීමා කරන්න.

දෛනික රුධිර සීනි සහ බර පාලනය සඳහා ප්‍රධාන සායනික නීති 4

පෝෂණ සාධකය (Clinical Factor)	ශ්‍රී ලාංකික රෝගීන් සඳහා වෛද්‍ය නිර්දේශය (Actionable Guideline)
1. පාන වර්ග සහ ජලය (Hydration)	ආහාර සමඟ පිරිසිදු ජලය හෝ සීනි රහිත තේ/කෝපි පමණක් ගන්න. පැකට් කළ පළතුරු බීම සහ සිසිල් බීම සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්වන්න.
2. පිසීමේ තෙල් සහ පොල් කිරි (Healthy Fats)	ගැඹුරු තෙලේ බැදීම අවම කරන්න. උකු පොල් කිරි වෙනුවට දිය කිරි භාවිත කරන්න; දිනකට ලුණු තේ හැඳි 1කට (< 5g) සීමා කරන්න.
3. රාත්‍රී ආහාර වේල (Dinner Timing)	නින්දට පැය 2.5–3කට පෙර රාත්‍රී ආහාරය ගන්න. රාත්‍රියට බත් ප්‍රමාණය තවදුරටත් අඩු කර එළවළු සහ ප්‍රෝටීන් වැඩි කරන්න.
4. ආහාරයෙන් පසු ව්‍යායාම (Post-Meal Walk)	ප්‍රධාන ආහාර වේලකින් පසු විනාඩි 15–20ක් සාමාන්‍ය වේගයෙන් ඇවිදීමෙන් රුධිර සීනි ඉහළ යාම (Postprandial Spike) 30%කින් අඩු වේ.

මහජන සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශනය • Public Health Patient Education Resource

සායනික මූලාශ්‍ර: WHO South-East Asia & Ministry of Health Sri Lanka • වෛද්‍ය

nirogilanka.com/health-posters/

DOI: 10.17605/OSF.IO/WDH4C