

# නිබහට සිසිලස සිරුරට පෝෂණය ගෙනදෙන නැවුම් කිරි...



නැවුම් එළකිරි පානය

ගුණදායකය

වාසිදායකය

# රස ගුණා පිරි නැවුම් එළකිරි



නැවුම් එළකිරි පරිභෝජනය ප්‍රවලිත කිරීමේ වැඩසටහන

වතු යටතල පහසුකම් සහ පශු සම්පත් සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය හා සමාජ නිෂ්පාදන හා සෞභාග්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයකි.

## එළකිරි ආහාරයක්ද ?

සැබවින්ම එය ආහාරයකි. එසමඟින් නොව සත්ව හා ශාකමය ආහාර අතරින් ශරීරයට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂක සපයන එක් ආහාර කාණ්ඩයක් ලෙස කිරිවලට හිමි වන්නේ වැදගත් තැනකි.



## මිනිසාගේ පෝෂණයට කිරි වැදගත් වන්නේ ඇයි ?

- සමබර ආහාර වේලක නිසිය යුතු පෝෂක පදාර්ථ කිරිවල අඩංගු බැවින් එය සමබල සම්පුර්ණ ආහාරයකි.
- කිරි දියරයක් බැවින් පහසුවෙන් ආහාරයට ගත හැකිය. ශරීරය තුළදී එය පහසුවෙන් ජීරණය සහ අවශෝෂණය සිදු වේ.
- ශරීරයේ වැඩිමට අවශ්‍ය කේසින්, ඇල්බියුමින් සහ ග්ලොබියුලින් වැනි වර්තන ප්‍රෝටීන් කිරිවල අඩංගුය.
- බත්, පාන් වැනි ධාන්‍ය ආහාරවලින් ලබාගැනීමට අපහසු ලයිපින් වැනි අත්‍යවශ්‍ය ඇම්සිනෝ අම්ල කිරිවලින් යහමින් ලැබේ.
- කිරිවල විටමින් ඒ, ඩී, ඩී, ඩී සහ ඊ බහුලව ඇත.
- ශරීරයට අවශ්‍ය තරම් කැල්සියම් සහ පොස්පරස් කිරි මගින් ලබා ගතහැක.

කිරි බාල, තරුණ, මහළු කා හටත් ගැලපෙන සැහැල්ලු ආහාරයකි. වෘද්ධන් ලෙසින්ම හා ගර්භනී මවුවරුන්ට එළකිරි අමතර ආහාරයක් ලෙස වැදගත් වේ.

## අප දැනට භානය කරන කිරි ප්‍රමාණය කැණේද ?

ශ්‍රී ලංකාවේ එක් පුද්ගලයකු දිනකට පානය කරනුයේ කිරි මි. ලී. 80ක් පමණි. එහෙත් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්දේශයට අනුව මිනිසකු දිනකට පානය කළ යුතු කිරි ප්‍රමාණය අවම වශයෙන් මි. ලී. 200ක් විය යුතුය. මේ අනුව මන්දපෝෂණය දුර්ලිඛවත් නිරෝගී දිවියකටත් දැනට අප බොහෝ කිරි ප්‍රමාණය දෙගුණයකින්වත් වැඩිකළ යුතුය.

එළකිරිවල සංයුතිය මවකිරිවල සංයුතියට කොපමණ සමානදැයි පහත සඳහන් සටහනෙන් සසඳා බලමු.

අඩංගු සංඝටක	මවකිරි (%)	එළකිරි (%)
ජලය	87.5	87.5
මේදය	3.8	3.7
ලැක්ටෝස්	6.9	4.6
ප්‍රෝටීන්	1.2	3.2
බනිජ ලවණ	0.6	0.7

ලදරුවන්ගේ වැඩිමට වඩාත්ම වැදගත් වන්නේ මවකිරි බව අපි දනිමු.



## එළකිරි ආහාරයට ගතහැකි ක්‍රම මොනවාද ?

- දොවා ගන්නා ලද එළකිරි උණුකොට පානය කළ හැකිය. වඩාත් ප්‍රවලිත ලාභදායී ක්‍රමය මෙයයි.
- එළකිරි සහ මිනිසුන් මුදවනු කිරි ලෙස අහරට ගතහැක. මුදවන ලද කිරි ආම්ලීකරණය වී ඇති නිසා කිරි දිරවීම වේගවත් වේ.
- එළකිරි පිලිඟු සාදන ලද කස්ටි කැබ්ලිවලට කපන ලද පළතුරු සමග ඉතා ප්‍රණීත අතුරුපසකි.

## නැවුම් එළකිරි පානය.....

මිබගේ ශරීර වර්ධනයට හා පැවැත්මට අවශ්‍ය සත්ව ප්‍රෝටීන් පහසුවෙන් සපයා ගතහැකි ලාභදායක ක්‍රමයකි. දේශීයව නිෂ්පාදනය වන්නක් බැවින් නැවුම් එළකිරි පානය ප්‍රවලිත වීම අපගේ දේශීය කිරි කර්මාන්තයට ද පිටුවහලක් වේ. විදේශ විකිමය වැයවීම ද අඩුවේ.

මෙහි දිනකට එළකිරි කෝපස දෙක බැගින් පානය කිරීමට පරිදි වටහොත්,

- මිබගේ ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන්, බනිජ ලවණ, විටමින් වඩාත් පහසුවෙන් අඩු මිලට ලබාගත හැක.
- පවුල් 3,50,000කගේ ජීවිතව දැඩි පවතින දේශීය කිරි නිෂ්පාදන කර්මාන්තය තවත් දියුණුවනු ඇත.



- \*දේශීය ව්‍යවරෝදනව අනුව නැවුම් එළකිරිවලින් සාදන ලද වෙළඳ පොළෙන් මිලට ලබා ගත හැකි කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන
- පැස්ටරීකරණය කරන ලද එළකිරි
- ජීවානුහරණය කරන ලද එළකිරි (කල් කිරි)
- එළකිරිවලින් සාදන පාණීය යෝගට්
- එළකිරි වලින් සාදන කිරි පැකට් (කිරි කැට්)
- යෝගට් (මේදය සහිත හෝ රහිත)
- මුදවනු එළකිරි
- කිරි වොපි සහ අයිස්ක්‍රීම්
- මේදය ඉවත් කරන ලද කිරි