11 ශ්‍රේණිය

ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය

10

W.D.වජිරා හේමමාලි
ගුරු උපදේශක (කෘෂි විද්‍යා)

නිපුණතා

- ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා යොදා ගත නිර්ණායක පැහැදිලි කිරීම.
- ආහාර බාල කිරීම හැඳින්වීම.
- ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇති වන ගැටළු හඳුනා ගැනීම.
- ආහාර බාල කිරීම හඳුනා ගැනීම.
- ආහාරයක ගෝචර ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම.
- ආහාරයක ගෝචරතාව ඇගයීම සිදුකරන ආකාරය.
- ආහාර සම්බන්ධ ප්‍රමිති නම්කිරීම.
- ආහාර සම්බන්ධ ප්‍රමිතිවල වැදගත්කම පැහැදිලි කිරීම.

ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය

- අප පරිභෝජනය කරන ආහාර පෝෂ්‍යදායී විය යුතු අතර ගුණාත්මකභාවයෙන් ඉහළ විය යුතුය.

- ආර්ථික වාසි ලබා ගැනීමේ අරමුණෙන් වෙළඳුන් ප්‍රමාණය හා පෙනුම වැඩිකර ගැනීම සඳහා විවිධ ද්‍රව්‍ය එකතු කරයි. එමගින් ආහාරයේ ගුණාත්මක බව අඩුවේ.

- පාරිභෝගිකයින්ට සිදුවන හානි අවම කර ගැනීම සඳහා ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර හඳුනා ගනිමු.

ආහාර බාල කිරීම / අපමිශ්‍රණය

ආහාර ද්‍රව්‍යයක ගුණාත්මය අඩු කිරීමට හේතු වන ද්‍රව්‍යයක් එකතු කිරීම හෝ එම ආහාර ද්‍රව්‍යයේ බහුල සංඝටකයක් ඉවත් කිරීම මගින් එහි පෝෂණීය අගය අඩු කිරීම ලෙස හැඳින්වේ.

ආහාර බාල කිරීමේ අරමුණු

- ආහාර ද්‍රව්‍යයේ ප්‍රමාණය වැඩි කිරීම මගින් ලාභ ඉපයීම.
- ආර්ථික කටයුතු සඳහා ආහාර පරිරක්ෂණය.
- කෙටි කාලයකින් මුදල් ඉපයීම.
- ආහාරයට නැවුම් හා ස්වභාවික පෙනුමක් ලබා දීම.

ආහාර බාල කිරීම නිසා ඇති වන ගැටළු

- ආහාරයක සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව අඩු වීම.
- පාරිභෝගිකයාට අයහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්ව ඇති වීම.

  (හිසරදය, ආමාශගත හා ආන්ත්‍රික ආබාධ, නිදිමත ස්වභාවය, මස් පිඩු වේදනාව)
- කහවලට මෙටැනිල් කහ වර්ණකය එකතු කිරීම නිසා නිරක්තිය, ඇස් නොපෙනීම හා ස්නායු ආබාධ ඇති වේ.
- ආහාර විෂ වීම, ආසාත්මිකතාවය.
- පිළිකා වැනි තත්ත්ව වලට ගොදුරු වීම.
- ජනතාවගේ ආර්ථිකය පිරිහීම (රෝගී වූ විට ප්‍රතිකාර ගැනීමට මුදල්, ශ්‍රමය වැයවීම නිසා)
- ජනතාවය පෝෂ්‍යදායී , ගුණාත්මක ආහාර නොලැබීම.

නිෂ්පාදිත ආහාරයක පැවැත්ම

- ආහාරයේ සංයුතිය
- පාරිභෝගික රුචිකත්වය.
  - රසය
  - ගන්ධය
  - වයනය
  - පැහැය

අප පරිභෝජනය කරන ආහාර පෝෂ්‍යදායී විය යුතු අතර ගුණාත්මකභාවයෙන් ඉහළ විය යුතුය.

ආහාර බාල කිරීම සිදුකරන අවස්ථා

- කහ කුඩුවලට තිරිඟු පිටි මිශ්‍ර කිරීම.
- සහල්පිටි හෝ කුරක්කන් පිටි තිරිඟු පිටි මිශ්‍ර කිරීම.
- කහ කුඩු වලට මෙටැනිල් කහ වර්ණක මිශ්‍ර කිරීම.
- ඉවතලන තේ කුඩුවලට කෘතිම වර්ණක මිශ්‍ර කිරීම
- කිරි හා වෙනත් පාන වර්ගවලට ජලය මිශ්‍ර කිරීම.
- ගම්මිරිස් බීජවලට පැපොල් බීජ මිශ්‍ර කිරීම.
- මිරිස් කුඩුවලට ගඩොල් කුඩු මිශ්‍ර කිරීම.
- කිරිපිටි වලට තිරිඟු පිටි මිශ්‍ර කිරීම.

බාල කරන ලද ආහාර හඳුනා ගැනීම

ජලය මිශ්‍ර කරන ලද කිරි හඳුනා ගැනීම

කෘත්‍රිම වර්ණක මිශ්‍ර කරන ලද තේ කොළ හඳුනා ගැනීම

පැපොල් බීජ මිශ්‍ර කරන ලද ගම්මිරිස් හඳුනා ගැනීම

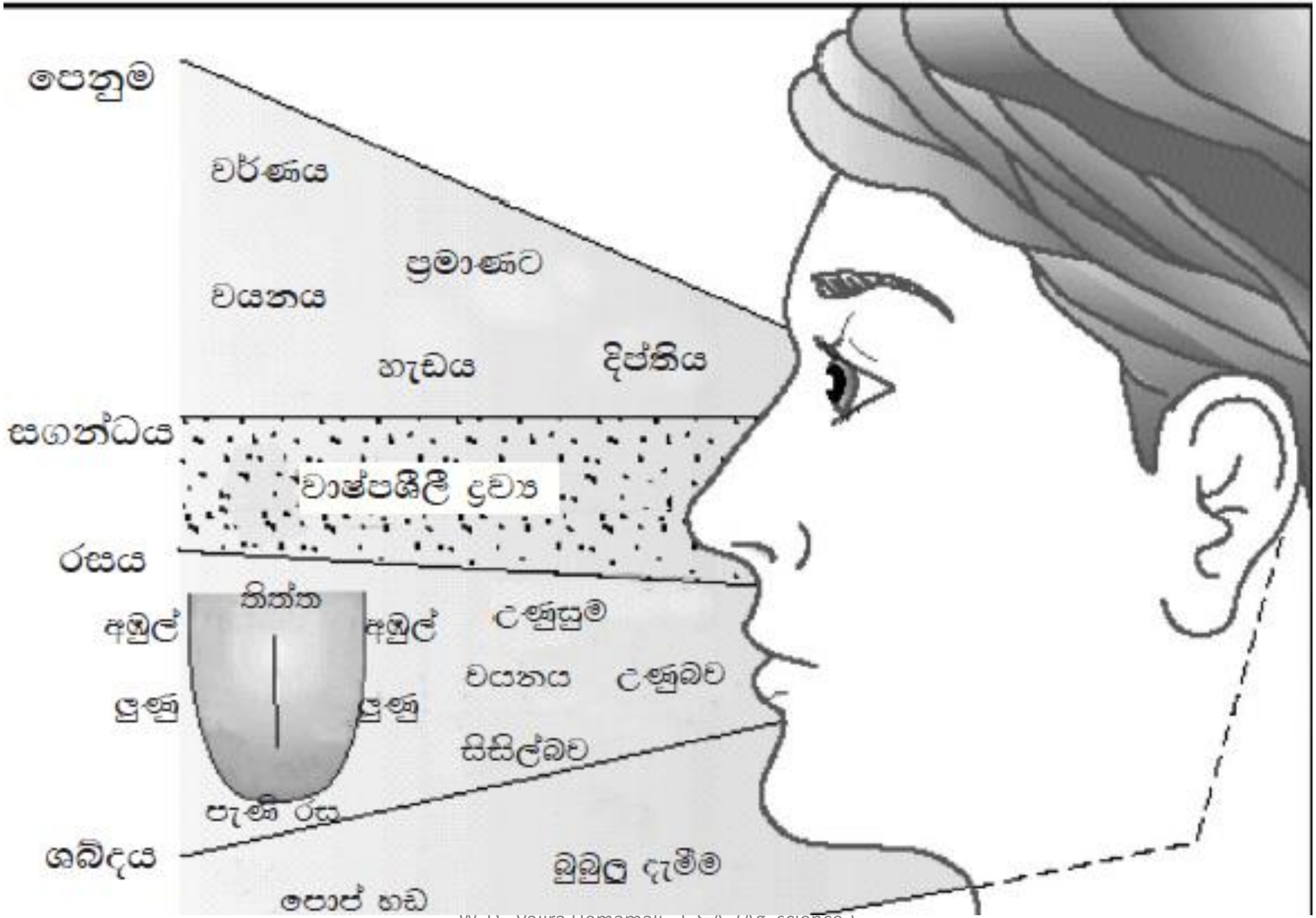
පිරිසිදු මිරිස් කුඩු හඳුනා ගැනීම

ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීම

ආහාරයක ඉන්ද්‍රියගෝචරතාව යනු මිනිසාගේ සංවේදි ඉන්ද්‍රියයන් මගින් ලබාගන්නා සංවේදන ආශ්‍රයෙන් ලබාගන්නා හැඟීම් වේ.

ආහාරයක් අනුභව කිරීමට පොළඹවන සාධක,

රසය - දිව
පෙනුම - ඇස
සුවඳ - නාසය
ස්පර්ශ කළ විට දැනෙන ස්වභාවය (රළු/ සියුම්) - සම
හපන විට ඇසෙන හඬ - කණ

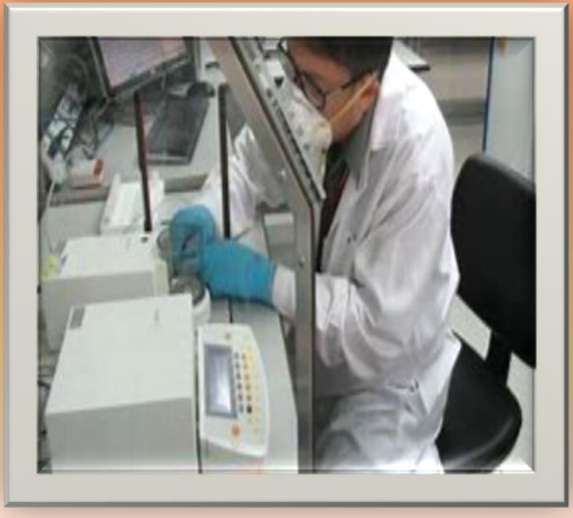

පෙනුම
වර්ණය
ප්‍රමාණට
වයනය
හැඩය
දීප්තිය
සගන්ධය
වාෂ්පශීලී ද්‍රව්‍ය
රසය
තිත්ත
අඹුල්
අඹුල්
උණුසුම
වයනය
උණුබව
ලුණු
ලුණු
සිසිල්බව
පැණි රස
ශබ්දය
බුබුලු දැමීම
පොප් හඬ

ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ඇගයීමේ වැදගත්කම

- ආහාරයක ගුණාංග හා එහි ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම.
- ආහාර වර්ග කිහිපයක තත්ත්වය වැඩි දියුණු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණාංග හඳුනා ගැනීම.
- යම් ආහාරයක් නිෂ්පාදනයට සුදුසු නුසුදුසු බව තීරණය කිරීමට.
- අවශ්‍යතාවය අනුව ආහාරය නිෂ්පාදනය සිදුවීම සිදුවීම පිළිබඳ නිගමනය කිරීම.
- නව නිෂ්පාදනයක් හඳුන්වාදීමේදී ගුණාත්මය පිළිබඳ පාරිභෝගික කැමැත්ත දැන ගැනීම.
- ආහාර තත්ත්ව පාලනයේදී ආහාරයේ තිබිය යුතු නියමිත තත්ත්ව තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
- ආහාරයක ජීව කාලය ගණනය කිරීමේදී ආහාරයක් නිෂ්පාදනය කළ මොහොතේ සිට එහි ස්වභාවය නොවෙනස්ව උසස් තත්ත්වයෙන් තබා ගත හැකි උපරිම කාල සීමාව තීරණය කිරීම.

ආහාරයක ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීම

- විශේෂිත පරීක්ෂණාගාරයක්
- පුහුණු කරන ලද පුද්ගලයන් කණ්ඩයම්



ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීම සඳහා යොදා ගන්නා පරීක්ෂණාගාරයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ

- ශබ්ද හා විවිධ ගන්ධයන්ගෙන් තොර වීම.
- එක් එක් පුද්ගලයාට වෙන් කරන ලද ස්ථාන තිබීම.
- එම පරිසරයේ උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 18 හා 21 අතර මෙන්ම ආර්ද්‍රතාවය 40 % පමණ වීම.
- අවශ්‍ය උපකරණ හා ආහාර සාම්පල නිසි ලෙස සූදානම්කර තිබීම. (අක්‍රමවත් පිළිවෙළට අංක 3 ක් සහිත නොම්මර යෙදූ බඳුන්වල ආහාර බහා ඇත.)
- භාවිත කරන ඉන්ද්‍රිය ගෝචර පරීක්ෂණ වලට අනුකූලව දත්ත සටහන් පත්‍රිකා තිබීම.

ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතාව ඇගයීම සිදුකරන ආකාර

- ✓ තොරතුරු පත්‍රිකා ලබාදීම.
- ✓ අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදීම.
- ✓ ආහාර නියැදි පරීක්ෂා කිරීමට ඉඩ සැලසීම.

තොරතුරු පත්‍රිකාව

දත්ත ඇතුළත් කිරීමේ ආකෘති පත්‍රය

නම -

සාදන ලද පළතුරු බීම වර්ග තුනෙහි සාම්පල ඔබට සපයා ඇත. ඒවායේ ඉන්ද්‍රිය ගෝචර ලක්ෂණ සලකා බලා ඒ සඳහා ඔබගේ ඇති කැමැත්ත/අකැමැත්ත අංක භාවිත කර දක්වන්න.

ඉතා හොඳයි - 7
හොඳයි - 6
තරමක් හොඳයි - 5
මධ්‍යස්ථයි - 4
තරමක් අකැමැතියි - 3
අකැමැතියි - 2
ඉතා අකැමැතියි - 1

නියැදි අංකය	ආහාරයේ ඇති ගුණය		
	රසය	පැහැය	වයනය
212			
110			
325			

වෙනත් යෝජනා -

....
අත්සන

ආහාර සම්බන්ධ ප්‍රමිති

පාරිභෝගිකයාගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම සදහා සකස් කරන ලද ගුණාංග සමුදායක් ප්‍රමිතියක් ලෙස හැදින්වේ.

අභ්‍යාස-

1. ආහාර ප්‍රමිතිවල වැදගත්කම සඳහන් කරන්න.
2. ළමුන් සඳහා නිෂ්පාදිත යම් විස්කෝතු වර්ගයක ගුණාත්මක භාවය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ඉන්ද්‍රිය ගෝචරතා පරීක්ෂණයක් සඳහන් කරන්න.

ස්තූතියි....