



802/F

වැඩිහිටියන්ගේ ආහාර මිලදී ගැනීමේ පුරුදු තීරණය කරන සාධක හඳුනාගැනීම සහ එම පුරුදු ඔවුන්ගේ ආහාර වේල වල ගුණාත්මක භාවයට ඇති සම්බන්ධතාවය හඳුනාගැනීම

එම්. ඒ. බී. ජී ධර්මදාස සහ ඒ. එම්. එන්. ටී අදිකාරි*

ව්‍යවහාරික පෝෂණ දෙපාර්තමේන්තුව, පශු සම්පත්, ධීවර හා පෝෂණ පීඨය, ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්වවිද්‍යාලය, මාකදුර, ගෝනවිල, 60170, ශ්‍රී ලංකාව

අප ලබාගන්නා ආහාර වේල වල ගුණාත්මකභාවය සහ එම ආහාර වේල තත්ත්වය ආහාර සම්බන්ධ ලෙඩ රෝග ඇතිවීම සඳහා සෘජුවම බලපායි. එම නිසා වර්තමානයේදී මිනිසුන් ඔවුන්ගේ ආහාර වේල පිළිබඳව වඩාත් සැලකිලිමත් වීමට පෙළඹී ඇත. ආහාර වේල වල ගුණාත්මකභාවය තීරණය කරන m%ධානම සාධකයක් වන්නේ ඔවුන්ගේ ආහාර මිලදී ගැනීමේ පුරුදුයි. මෙම ආහාර මිලදී ගැනීමේ පුරුදු තීරණය කරන සාධක හඳුනාගැනීමට සහ එම පුරුදු ඔවුන්ගේ ආහාර වේල වල ගුණාත්මකභාවයට ඇති සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම සඳහා දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ සිදු කර ඇත්තේ ඉතාමත් සීමිත පර්යේෂණ සංLHවකි. එම නිසා මෙම අධ්‍යයනය වැඩිහිටියන්ගේ ආහාර මිලදී ගැනීමේ පුරුදු තීරණය කරන සාධක හඳුනාගැනීමට සහ එම සාධක ආහාර වේලAA වල ගුණාත්මකභාවයට ඇති සම්බන්ධතාවය හඳුනා ගැනීම අරමුණු කරගෙන සිදු කරන ලද්දකි. කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ වෙසෙන ඔවුන්ගේ නිවාස සඳහා ආහාර මිලදී ගැනීම සිදු කරන වැඩිහිටියන් 113 දෙනෙකු සම්බන්ධ කරගනිමින් මෙම අධ්‍යයනය සිදු කරන ලදී. එම වැඩිහිටියන්ගේ සමාජ ආර්ථික තොරතුරු සහ ඔවුන්ගේ ආහාර මිලදී ගැනීමේ පුරුදු පිළිබඳව දත්ත ප්‍රශ්නාවලියක් භාවිතයෙන් එක් රැස් කර ගන්නා ලදී. ආහාර වේල පිළිබඳව තොරතුරු එක්රැස් කරගැනීම සඳහා දින තුනක් ඇතුළත ඔවුන් ලබාගත් සියලු ආහාරපාන ද සටහන් කිරීම සඳහා උපදෙස් ලබාදුනි. පසුව මෙම දත්ත උපයෝගී කරගෙන අහාර වේල වල ගුණාත්මකභාවය තීරණය කිරීම සඳහා ජා;Hන්තර දර්ශකයක් වන DQI-I දර්ශකය යොදා ගන්නා ලදී. DQI-I අගය 0 සිට 100 දක්වා වූ පරාසයක් වන අතර එම අගය සියයට ආසන්නවත්ම ආහාරය ගුණාත්මක භාවයද ඉහළ යයි. DQI-I අගය මගින් ආහාර වේල වල විවිධත්වය, ප්‍රමාණවත් බව, මධ්‍යස්ථභාවය සහ ආහාර වේලෙහි සමස්ත සමතුලිතතාවය යන අංග හතර පිළිබඳව අධ්‍යයනයක් සිදු කළ හැකිය. තවද ආහාර දත්ත තක්සේරු කිරීමට Food-Base 2000 මෘදුකාංගය භාවිතා කරන ලදී. සංඛ්‍යානමය විශ්ලේෂණය කිරීමට SPSS මෘදුකාංගය භාවිතා කරන ලදී. මෙම පරීක්ෂණ අධ්‍යයන සාම්පලය වයස අවුරුදු 18 ත් 65 ත් අතර වැඩිහිටියන් 113 දෙනෙකු ගෙන් සමන්විත විය. මෙම සාම්පලයේ සාමාන්‍ය වයස අවුරුදු 50.3±8.9 විය. පෝෂණ තොරතුරු, රසය, මිල, කල් ඉකුත්වන දිනය, ආහාරවල අමුද්‍රව්‍ය ලැයිස්තුව, ආහාර සැකසීමේ පහසුව සහ ආහාර අලෙවිසැල් පිහිටීම නියැදියේ මිල දී ගැනීමේ පුරුදු තීරණය කරන බව ප්‍රතිඵලවලින් පෙනී ගියේය. සාම්පලයේ මධ්‍යන්‍ය DQI-I අගය 63.27±10.03 වූ අතර වැඩිහිටියන්ගෙන් 88% කට DQI-I අගයන් ≥50 තිබූ අතර එයින් පෙන්වුම් කරන්නේ බහුතරයක් ගුණාත්මක ආහාර වේල ලබාගෙන ඇති බවයි. සොයාගැනීම් මගින් ජනවාර්ගිකත්වය, රැකියාව, අධ්‍යාපන මට්ටම සහ නිවසේ මාසික ආදායම යන සමාජ ආර්ථික තොරතුරු සහ ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය අතර සම්බන්ධයක් පෙන්වුම් කළේය (p<0.05). එපමණක් නොව, මිල, වෙළඳ නාමය, ආහාරවල පෝෂණ තොරතුරු, නැවුම්බව සහ ගබඩා කිරීමේ සහ තබා ගැනීමේ කොන්දේසි අනුව ආහාරවල සමස්ත ගුණාත්මකභාවය, ආහාර සැකසීමේ පහසුව සහ ආහාර මිලදී ගන්නා වෙළඳසඳු වලට ඇති දුර ප%මාණය යන සාධක සහ ඔවුන්ගේ ආහාර වේල වල ගුණාත්මක භාවය අතර සෘජු සම්බන්ධතාවක් පෙන්වුම් කළේය (p<0.05). අධ්‍යයන නියැදියේ වැඩිහිටියන් ,nd.න්තd ආහාරයේ ගුණාත්මක භාවය ඔවුන්ගේ ආහාර මිලදී ගැනීමේ පුරුදු සමඟ සම්බන්ධ වී ඇති බැවින් හොඳ මිලදී ගැනීමේ පුරුදු අනුගමනය කරමින් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගැනීම පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ආහාර හා සම්බන්ධ රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ.

*namalithakshila@wyb.ac.lk