ස්ථුලතාව කෙරෙහි ආහාර පරිභෝජනයේ බලපෑම

වී. එන්. දොලපිහිල්ල[1]

සංක්ෂේපය

බෝ නොවන රෝග බොහොමයක් සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධකයකි. ස්ථුලතාව අප ගන්නා ආහාර වල අඩංගු අතිරික්ත මේදය උදරය, කලවා, පියයුරු, තට්ටම් යනාදී ප්‍රදේශ වල තැන්පත් වීමෙන් මෙකී තත්වය ඇති වේ. වර්ෂ 1980-2013 කාලය තුළ ලංකාවේ ස්ථුලතාවය කෙරෙහි ආහාර පරිභෝජනයේ බලපෑම කෙසේද යන්න අධ්‍යයනය කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ අරමුණයි. මෙහිදී පරායත්ත විචල්‍ය ලෙස ස්ථුලතාවද ස්වායත්ත විචල්‍ය ලෙස පරිභෝජනයට ගන්නා ප්‍රධාන ආහාර වන සහල් පාන් රොටි (කාබෝහයිඩ්‍රේට්) මල් මාළු (ලිපිඩ) කිරි සහිත ආහාර ධාන්‍යාහාර හා සීනි අඩංගු ආහාර යොදා ගෙන ඇති අතර ලබා ගත් දත්ත SPSS මෘදුකාංගය භාවිතයෙන් බහු රේඛීය ප්‍රතිපායන විශ්ලේෂණයක් සිදු කරනු ලැබීය. ස්ථුලතාවයේ හා ආහාර පරිභෝජනයේ ව්‍යාප්තිය සදහා 1980 සිට 2013 දක්වා විචල්‍ය ප්‍රස්තාර මගින් හඳුනා ගනු ලැබිණි. මෙහිදි ජන ලේඛන හා සංඛ්‍යාලේඛන දෙපාර්තුමේන්තුව විසින් පවත්වනු ලබන කුටුම්භ ආදායම් හා වියදම් සමීක්ෂණ වාර්තාව හා වාර්ෂික සෞඛ්‍යය සගරා ද්විතීක මූලාශ්‍ර ලෙස යොදා ගන්නා ලදි. ඌන සංවර්ධිත රාජ්‍යක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පුරවැසියෙකුටම පෝෂදායී ආහාර වේලක් ලබා ගත හැකිය. ලාංකීයන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත්ය ඊට අමතරව පාන් වැනි ආහාරද ද පරිභෝජනය කිරීමට ඔවුන් පුරුදුව සිටි පෝෂදායී ආහාර වන එළවළු පළතුරු ධාන්‍යය වර්ග ආදිය පරිභෝජනය අවම මට්ටමක පවතින අතර මෙකී තත්වය මත පදනම්ව ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ථුලතාව දිනෙන් දින වර්ධනව වන බව පෙනී යන කරුණකි. මෙහිදි ජානමය සාධක දේහ ක්‍රියාකාරිත්වය, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, සමාජ හා සංස්කෘතික රටාවන්, ආර්ථික මට්ටම්, ගර්භනී භාවය, ආර්තතාවය, දේහයේ පරිවෘත්තිය සම්බන්ධ විවිධ රෝග, මානසික ආතතිය වැනි දෑ බලපාන බව පෙනී යන නමුත් අප ගන්නා ආහාර ඇති ශක්තිය ප්‍රමාණාත්මකව වැඩි වීමක් සිදු නොවන විට ඒවා දේහය තුළ අනවශ්‍ය ලෙස තැන්පත් වීම, මේ සදහා ප්‍රධාන වශයෙන් බලපාන බව හඳුනාගත හැකිය. මෙම පර්යේෂණයේදී ලැබුණු නිගමනයන් ලෙස විශ්වාසනීයතා මට්ටම 95% යටතේ කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහිත ආහාර වල P අගය පිළිවෙළින් 0.016 සහ 0.049 විය ඒ අනුව ස්ථුලතාව සදහා කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහිත ආහාර සහ ලිපිඩ සහිත ආහාර පරිභෝජනය බලපාන බව නිගමනය කළ හැකිය.

මුඛ්‍ය පද : ස්ථුලතාවය, පරිභෝජනය

[1] ආර්ථික විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, vndolapihilla@gmail.com