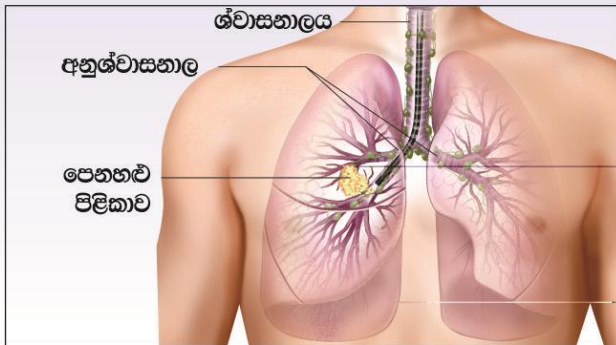


# ඔබ දන්නවා ද?

## පිළිකා සඳහා අවදානම් තත්ත්ව

### 1. දුම්කොළ සහ දුම්වැටි භාවිතය

- නෘද්‍යාබාධ, ශ්වසන රෝග, ආසාතය (පැත්තක් පණ නැතිව යෑම) හා පිළිකා ඇති කරයි.
- පෙනහළු හා මුඛ කුහරයේ පමණක් නොව අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේද පිළිකා ඇති කරයි.
- පිළිකා වැළැක්වීමට හැකි ප්‍රධානතම ක්‍රමය දුම්බීමෙන් හා දුම්කොළ භාවිතයෙන් වැළකීමයි.
- වළක්වාගත හැකි පිළිකාවන්ගෙන් 50% ක් ම දුම්වැටි හා දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිත නොකිරීම මගින් වළක්වා ගත හැකිය.



### 2. බුලත්විට කෑම

- බුලත්විටෙහි ඇති දුම්කොළ, පුවක් හා හුණු මුඛයේ, ග්‍රසනිකාවේ හා ගලනාලයේ පිළිකා ඇති කරයි. මෙයට අමතරව පුවක් ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතය ද (බාබුල්, බීඩා වැනි) මුඛ පිළිකා ඇති කරයි.

### 3. මත්වතුර පානය

- මත්වතුර භාවිතය මුඛයේ, ග්‍රසනිකාවේ, ස්වරාලයේ, ආමාශයේ, අක්මාවේ, මහාන්ත්‍රයේ හා පියයුරු ආශ්‍රිත පිළිකා ඇති කරයි.

#### මත්වතුර භාවිතයෙන්

#### පිළිකා ඇතිවෙන්නේ කෙසේ ද?

- එහි ඇති සංඝටක මුඛයේ, උගුරේ, ආහාර මාර්ගයේ හා අක්මාවේ සෛලවලට හානි පමුණුවයි. එම පටක අලුත්වැඩියා වීමේ දී ජානවල වෙනස්කම් ඇතිවේ. එය පිළිකාවක් ඇතිවීමේ මුල් පියවර වේ.



ඔබ දැනටමත් දුම්කොළ, දුම්වැටි, බුලත්විට හා මත්වතුර භාවිත කරන්නේ නම් වහාම ඉන් මිඳෙන්න.

ඒවා භාවිත නොකරන පුද්ගලයෙක් නම්, එම යහපත් පුරුදු දිගටම පවත්වාගන්න.

### 4. සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාරපුරුදු

- අහිතකර ආහාරපුරුදු පිළිකා රැසකට හේතු වේ.
- සෞඛ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ගැනීමෙන් පිළිකා ඇතුළු බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ අවදානම අඩු කරයි.

#### සෞඛ්‍යදායී ආහාරවේලක් කෙසේ වියයුතු ද?

- විවිධ වර්ණවලින් හා රසයෙන් යුත් ස්වභාවික ඵලවළු, පලතුරු, පළා වර්ග බහුලව ආහාරයට ගන්න.
- පුද්ගලයාගේ උසට සරිලන බර පවත්වා ගැනීමට හැකි පරිදි පිෂ්ටය සහිත ආහාර නියමිත ප්‍රමාණයෙන් ආහාරයට ගන්න.
- හිතකර මේදය බහුලව ඇති මාළු ආහාරයට එකතු කරගන්න.
- මස්වල අධංගු මේදය හා හම ඉවත් කර ආහාරයට ගන්න.
- සොසේපස්, මීට්‍රිබෝල්ස් වැනි සකසන ලද මස් භාවිතය සීමා කරන්න.
- යොදා සහිත කිරි, බටර් වැනි සංතෘප්ත මේදය අධංගු ආහාර සීමා කරන්න.
- තෙල්, සීනි සහ ලුණුබහුල ආහාර භාවිතය සීමා කරන්න.

