

සිලිකා පරදන  
**ආහාර පුරුදු**

---

BLOOD CANCER AND DIET

---

රචනය

**විශේෂඥ වෛද්‍ය නදීශානි එදිරිවික්‍රම**  
(MBBS, MD Clinical Haematology, FRCPath ( UK))

අධීක්ෂණය

**වෛද්‍ය මනෝජී ගමගේ**  
(MBBS, MSc Human Nutrition, MD Clinical Nutrition)

සංස්කරණය

**වෛද්‍ය නුවන් හොටචන්ත**  
(MBBS, MSc Community Medicine)

ප්‍රථම මුද්‍රණය

**2020**



**ශ්‍රී ලංකා රක්ත ව්‍යාධිවේදීන්ගේ සංගමය**  
இலங்கை குருதி நோயியல் வைத்தியநிபுணர்களின் சங்கம்  
**Sri Lanka College of Haematologists**



පටුන **04**  
පුංචි පුංචි වෙනස්කම් කරමු



පටුන **05**  
කන්න බෙනහ  
හොඳ හැකි දේවල්



පටුන **07**  
අපහසුකම් ජයගමු



පටුන **11**  
විශේෂ කෘම වර්ග සහ  
පෝෂණ අතිරේක



පටුන **12**  
පිළිකා හඟන කෘම වර්ග



**පිළිකාවක් වැළඳුණ අයෙකුගේ ශරීරයට ඒ පිළිකාවත් එක්ක සටන් කරන්න වෙනවා. එහෙම සටන් කරන්න නම් සිරුරට ශක්තිය ඕන කරන බව අපි හැමෝටම තේරෙන කාරණයක්.**

ඒ ශක්තිය අපිට ලැබෙන්නේ අපි ගන්න කෂමවලින්. හැබැයි පිළිකාවක් හැදුන කෙනෙකුට නිරෝගී කෙනෙකුට තරම් පහසුවෙන් කෂම ගන්න බැර වෙන්න පුළුවන්. ඒකට හේතු කීපයක්ම තියෙනවා. එකක් තමයි ඇඟ ඇතුළේ තියෙන පිළිකාව නිසා කෂම රුචිය අඩු වීම. අනික් හේතුව තමයි ලෙඩ්ට ගන්න බෙහෙත් නිසා කෂම රුචිය අඩු වීම. ඒ නිසා අපිට වෙනවා කෂම රුචිය තියෙන දවස්වලට පුළුවන් තරම් හොඳින් කෂම කන්න. ලෙඩ වුණාම කොහොමත් අපිට වැඩිපුර ශක්තිය ඕන කරන නිසා එහෙම කෙනෙක් හරි පිළිවෙළට කෂම නොගත්තොත් ශරීරය ඉක්මණින් ම දුර්වල වෙන්න පුළුවන්.

අනිත් කාරණය තමයි පිළිකාවක් තියෙන කෙනෙකුට දියවැඩියාව, හදවත් ලෙඩ, ඇටකටු දුර්වල වීම වගේ ලෙඩ හැදෙන්න වැඩි ඉඩකඩක් තියෙන නිසා හරියට කෂම ධීම නොගත්තොත් ඒ අවදානම තවත් වැඩි වෙන්න පුළුවන්. ඒත් මේ ආහාර රටාවට හුරු වෙන එක හිතන තරම් ලේසි නෑ. අපිට මුල ඉඳන් පිළිවෙළකට මේ වැඩේ පටන් ගන්න වෙනවා.



## පුංචි පුංචි වෙනස්කම් කරමු

අපිට පුළුවන් මුලින්ම පුංචි පුංචි වෙනස්කම් කරන්න. එක සැරේකට එක වෙනස්කම ගානේ.

මුලින්ම අපි විදිනෙදා කන කෑම වර්ගවල ලයිස්තුවක් හදාගන්න වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ ලයිස්තුවට එකින් එක පොඩි වෙනස් කම් කරන්න පුළුවන්. ඔබ හදාගත්ත කන බොන දේවල්වල ලයිස්තුවේ උදේට පලතුරක් නැත්නම් ඔබට පුළුවන් ඒකට පලතුරක් එකතු කරගන්න.

ඔබ වොකලට් වගේ පැණිරස දේවල් වැඩිපුර කනවා නම් ඒ වෙනුවට රට ඉඳි වගේ පැණි රසක් එහෙම නැතිනම් රටකපු වගේ දෙයක් එකතු කරගන්න පුළුවන්.

### හරි විදිහට උයාගන්න-පමා නොවී කෑම කන්න

කන්නේ මොනවද කියන එක විතරක් නෙවෙයි, කෑම හදන්න කලින් අත් හොඳින් සෝදන එක, පරිසරය පිරිසිදුව තියාගන්න එක වගේම හදාගත්ත කෑම එක හරක් වෙන්න කලින් ඉක්මණින් කෑමට ගන්න එකත් වැදගත්.

කෑම එක හදලා පැය දෙකක් ඇතුලත වත් කන්න බලන්න ඕන. ඒ වගේම උයලා පැය විසි හතරකට වඩා පරණ වුණු කෑම වර්ග නම් නොකා ඉන්න එක ම තමයි හොඳ.

ප්‍රතිශක්තිය අඩු වුණාම ඉක්මණින් ලෙඩවෙනව වගේම හැදෙන ලෙඩක් හොඳ වෙන්නත් ලොකු කාලයක් ගත වෙනවා. ඒ නිසා ඒ වෙලාවට අපි අපේ කෑම ගැන ගොඩක් සැලකිලිමත් වීම වැදගත්.

### වතුර බොන්න

ඇඟ වේලෙන එක එහෙමත් නැත්නම් විප්ලවය අඩු කරගන්නත් ඇඟේ වතුර අඩු වුණාම එන ගොඩක් අමාරුකම්වලින් සහනයක් ලබාගන්නත් දවසකට උණුකර නිවාගත් වතුර බෝතල් තුනක් හතරක් බොන්නම වෙනවා. උණු නොකරපු වතුරේ විෂබීජ තියෙන නිසා ඔබට බොන්න පුළුවන් හොඳින් උණුකර නිවාගත් වතුර විතරමයි. ඒ නිසාම කොහේ ගියත් උණුකර නිවාගත් වතුර බෝතලයක් අරගෙන යන එක පුරුද්දක් කරගන්නවා නම් හොඳයි.



## කන්න බොන්න හොඳ නැති දේවල්

පිළිකාවක් තියෙන කෙනෙකුට ඇතිවෙන ලොකුම ගැටලුවක් තමයි වියාගෙ ඇගේ ප්‍රතිශක්තිය, ඒ කියන්නෙ ලෙඩ රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව අඩුවෙන එක, වෙනත් විදිහකින් කියනවා නම් පිළිකාවක් හැදුන කෙනෙකුට අතින් අයට වඩා ලේසියෙන් ලෙඩ රෝග හැදෙන්න පුළුවන්. එහෙම වෙන්න ලොකුම හේතුවක් තමයි පිළිකා රෝගියෙක්ගේ ලේවල නිරෝගී කෙනෙක්ගේ ලේවලට වඩා සුදු රුධිර සෛල අඩු එක. මේ කියන සුදු රුධිර සෛල තමයි අපිව ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරන්නෙ.

මේ වගේ ප්‍රතිශක්තිය අඩු වුණ වෙලාවට ගන්න හොඳ නැති කෑම වර්ග තියෙනවා.

### ඇල් වතුර

උණු නොකරපු වතුරේ විෂබීජ තියෙන නිසා ඔබට ඇල් වතුර විතරක් නෙවෙයි ඇල් වතුරෙන් හදපු පලතුරු බීම, අයිස් පලම්, සරුවන් වගේ කිසිම දෙයක් නොගෙන ඉන්න වගබලාගන්න වෙනවා.

### උයපු නැති දේවල්

අමු චිලිචළු, පලා වර්ග, සලාද කොළ වගේ හැම දෙයකම විෂබීජ තියෙනවා. අපිට ඒවා විනාස කරගන්න පුළුවන් හොඳින් උයාගත්තොත් විතරයි. ඒ නිසා කිසිම වෙලාවක උයපු නැති අමු චිලිචළු, පලා වර්ග, කොළ මැල්ලුම්, සලාද වර්ග වගේ දේවල් තියෙන බනිස් වර්ග, කෑමට ගන්න විපා.



**ඔබට දවසකට උණුකර නිවාගත් වතුර බෝතල් තුනක් හතරක් බොන්නම වෙනවා. උණු නොකරපු වතුරේ විෂබීජ තියෙන නිසා ඔබට බොන්න පුළුවන් හොඳින් උණුකර නිවාගත් වතුර විතරමයි**



## පොත්ත තුනි පලතුරු

පලතුරු කියන්නේ අපි අමුවෙන් කන දෙයක් නිසා ලෙල්ල අර්න්නේ නැතුව කන අඹ, පේර, ගස්ලඩු, ඇපල්, මිදි, ස්ට්‍රෝබෙරි, වගේ පලතුරු කන්න හොඳ නෑ. මොකද පොත්තේ විෂබීජ තියෙනවා වගේම පොත්ත තුනි නිසා සත්තු පොත්ත විදලා බිත්තර දාලා තියෙන්න පුළුවන්.

ඝනකම් ලෙල්ලක් තියෙන පලතුරුවල ලෙල්ල අයිත් කරල මදේ කන්න පුළුවන්. කෙසෙල්, දෙලුම්, දැරියන්, මැංගුස්, දිවුල්, බෙලි, රඹුටන්, වගේ පලතුරු පුළුවන් තරම් කෑමට චකතු කරගන්න වෙනවා.

## උණු කරපු හැකි කිරි

ඔබ දොවාගත් කිරි බොනවා නම් හැම වෙලාවකම ඒ කිරි බොන්න කලින් හොඳින් උණු කර ගන්න ඕන. කඩෙන් ගන්න දියර කිරි චිහෙමත් නැත්නම් කල් කිරි අසුරන්න කලින්ම උණු කරලා තියෙන නිසා ඒවා බොන්න නම් බය වෙන්න ඕනේ නෑ.

## මුදවපු කිරි සහ යේගට්

කිරි වගේම යේගට් මුදවන්න මුහුන් චකතු කරන නිසා මුදවපු කිරි සහ යේගට් කියන දෙකම නොකා ඉන්න වෙනවා.

## අමු බිත්තර

බිත්තර කනවා නම් හොඳින් තම්බලා හරි බැඳලා හරි කෑමට ගන්න. අමු බිත්තර වගේම බාගෙට තැම්බූ බිත්තර නිසා ඔබේ ඇඟට විෂබීජ ඇතුළු වී ලෙඩ වෙන්නත් පුළුවන්.

## අරක්කු සිගරට්

මේ වගේ ලෙඩක් තියෙනකොට ඔබේ ඇඟ දුර්වල වෙන කිසිම දෙයක් කරන්න හොඳ නෑ. ඒ නිසා ම ඔබේ ඇඟ දුර්වල කරන, ලෙඩ කරන අරක්කු සිගරට්, ධූලත් විට්ටලින් සම්පූර්ණයෙන් ම අෂත් වෙලා ඉන්න ඕන.

චිහෙම නොකළොත් කොයි තරම් හොඳ ගුණදායක කෑම වර්ග කෑවත්, හරියට බෙහෙත් ගත්තත් පිළිකාව චක්ක සටන් කරන්න අමාරුයි.



## අපහසුකම් ජයගමු

මේ වෙනස්කම් එකින් එක කරගෙන යද්දී ලෙඩේ වගේම බෙහෙත් වර්ග නිසා විවිධ අපහසුතා එන්න පුළුවන්.

ඒ තමයි

- › තොල කට වියළීම
- › තොල කට තුවාලවීම
- › රස වෙනස් වී දැනීම
- › මලබද්ධය වගේම බඩ බුරුලට යාම
- › වමනය
- › කෂම රූපිය අඩුවීම වගේම කෂම රූපිය වැඩිවීම

මේ හැම එකකට ම පිලියම් තියෙනවා

### තොල කට වේලිලා තුවාල වෙලා නම්

අපිට හොඳින් දියර වර්ග පානය කරලා තොල කට වියළීම පාලනය කරගන්න පුළුවන්. හැඩැයි දෙහි දොඩම් වගේ ඇඹුල් රස දේවල් නොබී ඉන්නවා නම් හොඳයි. ඒ වෙනුවට වතුර, හොඳින් උනු කර නිවාගත් කිරි, කොමඩු යුෂ වගේ දේවල් ගන්නවා නම් වඩා හොඳයි.

කටේ ඇලවෙන වොකලට්, ජේස්ට්‍රි වගේ කෂම වර්ග නිසා කටේ තුවාල පෑරෙන්න, වේදනාව වැඩි වෙන්න පුළුවන්. කට ගොඩක් වේලිලා තියෙන වෙලාවට පහසුවක් වගේ දැනෙනවා නම් කටට කෙල උනන එක වැඩි කරගන්න චුයිංගම් එකක් උනත් හපන එකේ වරදක් නෑ.

අයිස්ක්‍රීම්, ජෙලි, චිතරක් හෙවෙයි, පහසුවක් දැනෙනවා නම් කැබලි කරපු අයිස් කැට චුහත් තොල කට තෙමාගන්න පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. හැඩැයි තුවාලවල වේදනාව වැඩි නම් ගොඩක් සීතල වගේම ගොඩක් උනුසුම් දේවල් නොගන්නවා නම් හොඳයි.



**සිහිදු කෙඳි තියෙන දත්  
බුරුසුවක් තෝරගන්නම තුවාල  
පෑරෙන්නේ නැතුව දත් ටික  
මැදගන්න පුළුවන්**

කෑම හොඳින් හොඳිවල පොඟවලා කන එක පහසුයි. කැඳ සුප් වගේ දියර ආහාරයට ගන්නත් පුළුවන්. පාන් බිස්කට් වගේ රළු ආහාරවලට කට තුවාල වෙන්න පුළුවන්. ඒ චිතරක් හෙවෙයි, ගොඩක් මිරිස් සැර කෑම ජාතිවලින් තුවාලවල වේදනාව වැඩි වෙන නිසා ඒ ගැනත් හිතන්න ඕන.

තොල්වල තුවාල තියෙනවා නම් වේදනාව අඩු කරගන්න වැස්ලීන් ටිකක් ගාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම බීම වර්ග බොන්න බීම බටයක් පාවිච්චි කරන එකෙහුත් තොල්වල වේදනාව, තුවාල පෑරෙන එක අඩු කරගන්න පුළුවන් වේවි.

සිහිදු කෙඳි තියෙන දත් බුරුසුවක් තෝරගන්නම තුවාල පෑරෙන්නේ නැතුව දත් ටික මැදගන්න පුළුවන්.

මේ හැම දෙයකටම පස්සේත් ඔබට වේදනාව වැඩිපුර දැනෙනවා නම් ඒ බව ඉක්මනින් ඔබට ප්‍රතිකාර කරන දොස්තර මහතාට කියන්න. ඔහුට පුළුවන් ගැළපෙන වේදනා නාශකයක් දීලා ඔබේ වේදනාව අඩු කරන්න.



## **වමනය තියෙනවා නම්**

වමනය කියන්නේ ඔබට මුහුණ දෙන්න වෙන තවත් පුශ්නයක්. මේ වෙලාවට තෙල් ගොඩක් තියෙන කොත්තු, ග්‍රයිඩ් රයිස්, කෙටි කෑම වර්ග වෙනුවට සැහැල්ලු ආහාරයක් එහෙමත් නැත්නම් සුප් ටිකක් ගන්න පුළුවන්.

ඉඟුරු ඉස්ම වගේ දෙයකින් අප්පිරියා ගතිය ටිකක් අඩු කරගන්න පුළුවන්. ඩීම වර්ග ගන්නවා නම් කෑම කාපු ගමන් ගන්නේ නැතුව කෑම කාල ටික වෙලාවකට පස්සෙ ගන්න එකෙන් වමනය අඩු කරගන්න පුළුවන්.

## **බඩ බුරුලට යනව නම්**

ඔබට බඩ බුරුලට යනව නම් ඉක්මනින් ම ඒ බව දොස්තර මහතාට දැනුම් දෙන්න වෙනවා. සමහරවිට ඔබට බඩ චලිය යන්නේ විෂබීජයක් නිසා වෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැතිනම් ඔබ ගන්නා බෙහෙත් නිසා වෙන්නත් පුළුවන්.

ඒ වගේ වෙලාවට ඔබේ දොස්තර මහතාට පුළුවන් බෙහෙතක් දෙන්න. නැතිනම් දැනට ගන්න බෙහෙත් වෙනස් කරන්න.

බඩ බුරුලට යනකොට ඔබේ ඇඟේ තියෙන වතුරත් ඒ එක්කම පිටතට යන නිසා වෙනදාට වඩා ටිකක් වැඩිපුර වතුර බොන්න වෙනවා. ඒ වගේ දවසට එකවර කෑම ගොඩක් කනවා වෙනුවට සැහැල්ලු ආහාරයක් විටින් විට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කෑමට ගන්න එක තමයි වඩා හොඳ.

බඩ බුරුලට යන දවස්වලට විතරක් නෙවෙයි කෑම කන්න අප්පිරියා හිතෙන දවස්වලට එකවර කෑම ගොඩක් නොකා විටින් විට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කන එක පහසුවක් වෙයි.

## **බඩ වේලෙනව නම්**

බඩ වේලීම එහෙමත් නැත්නම් මලබද්ධය තියෙනවා නම් වෙනදාට වඩා වැඩිපුර වතුර ටිකක් බොන්න වෙනවා. කෙඳි සහිත කෑම වර්ග වැඩිපුර කෑමට එකතු කරගන්න. එයිනුත් බඩ වේලීම අඩු කරගන්න පුළුවන්.

ඔබ හොඳින් ව්‍යායාම කරනවා නම් ඇවිදිනවා නම් බඩවැල් හොඳින් වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා බඩ වේලෙන එකත් අඩු වෙනවා. මේ නැම දෙයක් ම කරන අතරේත් බඩ වේලෙන එක තියෙනවා නම්, වැසිකිලියට යන්න අපහසු නම් ඉක්මනින් දොස්තර මහතාට ඒ ගැන කියන්න. ඔහුට පුළුවන් බෙහෙතක් දීලා ඔබේ අපහසුතාව ය අඩු කරන්න.

## කෂම කන්න අප්පිරියා නම්

කෂම කන්න අමාරු, කෂම කන්න අප්පිරියා හිතෙන වෙලාවල්වල වුණත් ඔබේ ඇඟට ශක්තිය උවමනා වෙනවා.

ඒ නිසා ඒ වගේ වෙලාවක වුණත් පුළුවන් විදිහකට ශක්ති ජනක ආහාරයක් ගන්න ඒක හරිම වැදගත්.

පුළුවන් නම් ඒ වෙලාවට බටර් තෙල් බිත්තර වගේ ලොකු කැලරි ප්‍රමාණයක් තියෙන ආහාර වර්ග ගන්නවා නම් හොඳයි. පාන් පෙත්තක බටර් ටිකක් වැඩියෙන් ගාලා කෂමට ගන්න.

ඒ වගේම මී පැණි, පුඩින් වර්ග, චීතරක් නෙවෙයි පලතුරු, අයිස් ක්‍රීම් එකට දාලා බ්ලෙන්ඩර් කරලා හදාගත්ත බීම වර්ග වුණත් ඒ වගේ වෙලාවට ගත්තට වැරැද්දක් නෑ.

ඔබ කැමති කෂම වර්ග කැමති පරිසරයක ඉඳන් කෂමට ගන්න. කෂම සුවඳ නිසා කෂම කන්න අප්පිරියා ගතියක් දැනෙනවා නම් පුළුවන් වෙලාවට කුස්සියෙන් ටිකක් අත් වෙලා ඉන්න බලන්න.

මේ වගේ විශේෂ අවස්ථාවල පෝෂණ අතිරේක, පිරි වර්ග පාවිච්චි කරන්න වෙන්නත් පුළුවන්. හැබැයි ඒ වෛද්‍යවරයෙකු නිර්දේශ කරොත් විතරයි.

## කෂම රූපිය වැඩිවෙනව නම්

කලාතුරකින් කෙනෙකුට ලෙඩේට ගන්න බෙහෙත් නිසා කෂම රූපිය වැඩිවෙන්නත් බැර කමක් නෑ. එහෙම වැඩිපුර කන්න හිතෙන වෙලාවට තෙල් කෂම, පිරි කෂම වෙනුවට චිලිච්චි, පලතුරු වගේ ගුණදායක කෂම වර්ග ගන්න එක තමයි හොඳ.



**කෂම කන්න අමාරු, කෂම කන්න අප්පිරියා හිතෙන වෙලාවල්වල වුණත් ඔබේ ඇඟට ශක්තිය උවමනා වෙනවා. ඒ නිසා ඒ වගේ වෙලාවක වුණත් පුළුවන් විදිහකට ශක්ති ජනක ආහාරයක් ගන්න ඒක හරිම වැදගත්.**



## විශේෂ කෘම වර්ග සහ පෝෂණ අතිරේක

ඔබ හරි විදිහට හැම දෙයක් ම තියෙන සමබල ආහාර වේලක් ගන්නවා නම් ඔබට කිසිම අමතර ආහාරයක්, පෝෂණ අතිරේකයක් ලබාගන්න උවමනා වෙන්නෙ නෑ.

හොඳින් ජීවත් වෙන්න උවමනා කරන හැම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් ම සමබල ආහාර වේලකින් ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔබ ගන්නේ හරි කෘම වේලක් ද කියන එක වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කරන එක වැදගත්.

යම් කෙනෙක් ගේ ශරීරයේ යම් පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් අඩුයි කියලා වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් හොයාගත්තොත් අන්න ඒ වගේ කෙනෙකුට නම් විශේෂ පෝෂණ අතිරේකයක් නියම කරන්න ඉඩ තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ සමහර පිළිකා රෝගීන්ට ලෙඩේ ස්වභාවය, වයස වගේ දේවල් අනුව විටමින්, කැල්සියම් වගේ දේවල් අමතරව ගන්න වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

### තෝරළි ගන්න වැදගත් කාරනා දෙකක් තියෙනවා

1. උවමනා කරන හැම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයක් ම සමබල ආහාරවේලකින් ලබාගන්න පුළුවන් කියන එක.
2. පෝෂණ අතිරේකවලට පිළිකා මර්දනය කරන්නවත් හොඳ කරන්නවත් බෑ.





## පිළිකා නිෂේධන ක්‍රම වර්ග

අපිට හිතරම අනන්ත ලැබෙන දෙයක් තමයි අනවල් කෂම ජාතිය, අනවල් විලව්ව, අනවල් පලතුර කෂමට ගත්තාම පිළිකා විනාශ වෙනවා කියන එක.

ඒත් මේ කියන කිසිම කෂම වර්ගයකට පිළිකා සුව කරන්න පුළුවන් කියල මේ වෙනකල් කිසිම විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණයකින් ඔප්පු වෙලා නෑ.

ඒ නිසා හොඳම දේ තමයි පිළිගත් ප්‍රතිකාරයක් ලබාගැනීම.



## මේ දේවල් ගැන අවදානයෙන් ඉන්න

වෙනදාට කන කෂම ප්‍රමාණයෙන්  
බාගයක් වත් කන්න බෑ වගේ නම්,  
ඔබේ බර වේගයෙන් අඩු වෙන බව දැනෙනවා නම්,  
ඒ වගේම වෙනදා තරම් ක්‍රියාශීලී නෑ කියලා  
දැනෙනවා නම්  
එහෙමත් නැත්නම් දියවැඩියාව වගේ  
ලෙඩක් තියෙනවා නම්  
කෂම වේල ගැන වෛද්‍යවරයා එක්ක  
කතා කරන එක වැදගත්.