



Media Release

ජාත්‍යන්තර පාපන්දු තරුවක් වශේ කැම කන්න!

ස්පර්ස් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ආහාර වේලක් පිළිබඳ අදහසක් AIA වෙතින් ඔබට

2015 සැප්තැම්බර් 3 වැනිදා, කොළඹදී: තවත් වරක් ලෝක පාපන්දු තරග සමය එළඹෙමින් පවතින අතරතුරදී ඒ හා බැඳුණු තවත් වැදගත් කරුණක් වෙත අවධානය යොමු කළ යුතුව තිබේ. මෙවැනි තරගයකදී ප්‍රේක්ෂකයින්ගේ අවධානය දිනා ගන්නේ පන්දු හැකියාවන් සහ ශිල්ප හරඹ පමණක්ම නොවේ. පාපන්දු ක්‍රීඩාව මේ වන විට එහි වඩාත්ම වේගවත්, තරගකාරී සහ අභියෝගාත්මක තත්ත්වයට පත්ව ඇති බැවින් ක්‍රීඩකයින්ද මෙයට පෙර කවරදාකටත් වඩා ඉතාම ඉහළ ශරීර සුවතා මට්ටමක සිටිති. ඔවුන්ගේ දැඩි පුහුණු දින වර්ෂාවන්ට අමතරව කායික සුවතාවයේ වැඩි කොටසකට වැදගත් වන්නේ ඔවුන්ගේ දැඩි ආහාර සැලසුම් ක්‍රම මගින් සපයනු ලබන පසුබිමය. ක්‍රීඩකයින්ට නිරෝගීව සිටීමට, ඉහළම සුවතා මට්ටම් පවත්වාගැනීමට සහ සිය උපරිම හැකියාවෙන් ක්‍රීඩා කිරීමට වැදගත් වන පරිදි මනාව පිළියෙල කළ ආහාර සැලසුම් සැකසීමට කැපවීමෙන් කටයුතු කරන විශේෂඥ පෝෂණවේදීන්ගේ සහාය ප්‍රිමියර් ලීග් පාපන්දු කණ්ඩායමට ලැබෙයි.

ටොටෙන්හම් හොට්ස්පර් හි ප්‍රධානතම ජාත්‍යන්තර සහකරු ලෙස, මුල් කණ්ඩායම සඳහා විශේෂයෙන් සැකසූ පෝෂණ සැලසුමේ සාම්පලයක් AIA විසින් මෙසේ ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ මහත් සතුටිනි. එමගින් ඔවුන් දිනපතා ලබාගන්නා ආහාර පිළිබඳව සුවිශේෂී අවබෝධයක් ලබාගන්නා අතරම, එය ඔබේ සුවතා අවශ්‍යතා සඳහා සුදුසු පරිදි සකසා ගත හැකිය. දැඩි පුහුණු සහ සුවතා තත්ත්වයන් පවත්වා ගැනීමට මෙන්ම නිවැරදි ශක්ති ප්‍රමාණයන් ලබාගනිමින් නිරෝගීබව රැකගනිමින් ඉහළම මට්ටමේ ක්‍රියාශීලීත්වයකින් යුතුව කටයුතු කිරීමටත් සහාය වන වැදගත් ආහාර වර්ගවල සමතුලිත මුසුවක් ස්පර්ස් ආහාර වේලට ඇතුළත්ය.

- **කාබෝහයිඩ්‍රේට්** (පාන්, පාස්ටා, අර්නාපල්, බත් යනාදියේ අඩංගු) පුහුණුවීම්වලදී සහ තරගවලදී දූනෙන ආතතිය දරාගැනීමට ක්‍රීඩකයින්ට ශක්තිය ලබාදෙන ජවබලය වන ග්ලූකෝස් නිපදවයි.
- **ප්‍රෝටීන්** සපිරි ආහාර (මාළු, මස්, කිරි නිෂ්පාදන) මාංශපේෂි වර්ධනයට සහ අලුත්වැඩියාවට වැදගත් වෙයි.
- එළවළු, බිත්තර සහ රතු පැහැති මස් වර්ග යනාදියේ ඇති **යකඩ** (මඳ පමණින්) ශරීරය පුරා ඔක්සිජන් සංසරණය කිරීමට යොදාගැනෙන අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ ලවණයකි.
- අස්ථි වර්ධනය, හෝමෝන නිපදවීම සහ ඔබේ හෘද ස්පන්දනය පාලනය කිරීම සඳහා සහාය වන **බනිජ ලවණ** නිරෝගීබව රැකගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත්ය. උදාහරණයක් ලෙස අස්ථි ව්‍යුහය සැකසීමට දායක වන බනිජ ලවණයක් ලෙස පිළිගැනෙන **කැල්සියම්** (කිරි, චීස්, ඇට වර්ග සහ මාළු යනාදියේ අඩංගු) මාංශපේෂි පාලනය සහ ස්නායු ක්‍රියාකාරීත්වයන් සඳහාද සහාය වෙයි.

- සියලුම දේහ ක්‍රියාකාරීත්වයන් (ප්‍රතිශක්තිය, හෝමෝන සහ ස්නායු පද්ධති) සම්බන්ධයෙන් විටමින් මගින් ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු වන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවන අතර, අපගේ දේහයට විටමින් නිපදවා ගත නොහැකි බැවින් ක්‍රිඩකයින් විසින් ඒවා ආහාර හෝ වෙනත් අතිරේක ආකාරවලින් ලබාගත යුතු වෙයි. උදාහරණ වශයෙන් අලුත් මාළු සහ පලතුරු ආහාරයට ගැනීම මගින් විටමින් සී ලබාගත හැකිය.

ඉහත සඳහන් සියලු ආහාර කාණ්ඩ ඇතුළත් සමතුලිත ආහාර වේලකට අමතරව, විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලංකාව වැනි උණුසුම් කාලගුණික තත්ත්වයන් පවතින පරිසරයකදී ජලය හැකි තරම් පානය කිරීමටද සැලකිලිමත් විය යුතුය. ශාරීරික අභ්‍යාසවල යෙදීමට පෙර, ඒ අතරතුර සහ පසුව දියර වර්ග ලබාගැනීම සඳහා ස්පර්ස් ක්‍රිඩකයින්ට උපදෙස් දෙනු ලබන්නේ එය ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සහ සුවතා තත්ත්වයන් පවත්වාගැනීමට ඉතා වැදගත් වන බැවිනි. වැඩියෙන් දහඩිය පිට වන විට එමගින් බැහැර වන දෑ යළි ලබාගැනීම සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය සහ ලවණ අඩංගු වන ආහාර සහ බීම වර්ග ලබාගත යුතුය.

මේ වටාටෙන්හම් හොට්ස්පර් ආහාරවේලක් පිළිබඳ උදාහරණයකට අවධානය යොමු කිරීමකි:

උදෑසන ආහාරය	දිවා ආහාරය	රාත්‍රී ආහාරය
<p>යුරෝපීය: ටෝස්ට්, කාබනික ආහාර වර්ග, පීනට් බටර්, මීපැණි, ධාන්‍ය වර්ග, ප්‍රෝබයොටික් යෝගට්, පලතුරු, යුෂ වර්ග/තැවරුම් හෝ කාබනික කිරි වර්ග</p> <p>සර්ම කලාපීය: පලතුරු සමඟ කාබනික තරල වර්ග, බිත්තර (මඳ ගින්නේ තම්බා ගත්, බැදගත්, ස්ක්‍රෑම්බල් හෝ ඔම්ලට්), තක්කාලි, බැදගත් බෝංචි</p>	<p>ප්‍රධාන: සුප්, නිවෙසේ සැදූ පාන්, රතු මස්, ස්වාභාවික කුකුල් මස් හෝ මාළු, අලුත් එළවළු, අතිරේක සලාද, පාස්ටා වැනි අමතර ආහාරයක්.</p> <p>අතිරේක ආහාර: ඇට වර්ග, යෝගට්, අලුත් පලතුරු</p>	<p>ප්‍රධාන: මස් කැබලි මුසු කළ ආහාර</p> <p>වර්ග: පාස්ටා බොලොනීස්, විලි කොන් කානි</p> <p>කුකුල් මස් සහිත ආහාර: ෆජිටා, බැදගත් බිත්තර සමඟ බැද මුසු කරගත් කුකුල් මස්</p> <p>වෙනත්: ඔම්ලට්, නිවෙසේ සැදූ බර්ගර් වර්ග</p>

මාධ්‍ය විමසීම්: සුපර්න් පෙරේරා, අලෙවි ප්‍රධානී සහ සමාගම් ප්‍රකාශක
 කාර්යාලය - 2310028, ජංගම - 0773 457 959