

කේමාව: අපේ ආහාර

2020.05.27

ඉහත පාඩම් වලදී අප කතා කළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අපට නොලැබුණොත් අපට මොකද වෙන්නේ?

පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ගය	එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබුණ විට ඇතිවන තත්ත්වයන්
කාබෝහයිඩ්‍රේට්	<ul style="list-style-type: none"> • ශක්තිය හීනවීම • බර අඩු වීම
ප්‍රෝටීන	<ul style="list-style-type: none"> • ශරීර වර්ධනය හීනවීම
මේදය	<ul style="list-style-type: none"> • ශරීරයේ පිරිපුන් බව හීනවීම
විටමින් A	<ul style="list-style-type: none"> • ඇස් පෙනීම දුර්වල වීම
විටමින් B	<ul style="list-style-type: none"> • කුසගින්න නොදැනීම • සම ඉරි කැලීම • කට කොන් වනවීම
විටමින් C	<ul style="list-style-type: none"> • මුඛය ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම • තුවාල සුවවීම පමා වීම
විටමින් D	<ul style="list-style-type: none"> • අස්ථි ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීම
බනිජ වර්ග කැල්සියම් යකඩ අයඩින්----වැනි	<ul style="list-style-type: none"> • අස්ථි දුර්වල වීම • දත් දුර්වල වීම • රක්ත හීනතාවය ඇති වීම

ඉහත රෝගාබාධ වලින් වැළකීමට පෝෂ්‍යදායී ආහාර ගත යුතුමයි

සැකසුම : සන්ධ්‍යා සමරසිංහ මිය 5 B