

ව්‍යායාම රෝගී, නිරෝගී අප සැමගේම යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.
ව්‍යායාම මගින් තරබාරු බව අඩුකරයි.

ව්‍යායාම කිරීම වැදගත් වන්නේ ඇයි ? වමගින්

- රුධිරගත සීනි පාලනය ක්‍රමවත් වේ.
- බර වැඩිවීම පාලනය වේ.
- ශරීරයේ ඉන්සියුලින් වල ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වේ.
- ශරීරයට සුවදායක බවක් දැනේ.
- රුධිරගත කොලෙස්ට්රෝල් මට්ටම පාලනයට ඉවහල් වේ.

ව්‍යායාම කිරීමේදී කළයුතු දේ

තමන්ට ගැළපෙන ව්‍යායාමයක් තෝරා ගැනීමෙන් විය විනෝදාංශයක් කරගන්න.

වේගයෙන් ඇවිදීම, දුවීම, බයිසිකල් පැදීම, පිහිනීම වැනි ස්වභාවික ව්‍යායාම දිනකට විනාඩි 30 බැගින් සතිපතකට දින දෙකක වත් යෙදීම වැදගත් වේ.

ඩම්බෙල් (dumbbell) පුෂ්අප් (push up) වැනි මාංශ පේශි වර්ධනය වන නිර්වායු ව්‍යායාම දිනකට විනාඩි 30 බැගින් සතිපතකට දින දෙකක වත් යෙදීම යෝග්‍ය වේ.

සැහැල්ලු ව්‍යායාම වලින් ආරම්භ කර ක්‍රමානුකූලව ව්‍යායාම වලට පිවිසෙන්න.

ඔබ ව්‍යායාම වලට ආගන්තුක නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආරම්භ කරන්න.

- දවස මුළුල්ලේම ක්‍රියාශීලී වන්න.
- විදුලි සෝපාන භාවිතය වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කරන්න.
- නිවස පිරිසිදු කිරීම, ගෙවතු වගාවන්, ඉවුම් පිත්‍රම් ආදියේ යෙදීම මගින් ක්‍රියාශීලී බව වැඩි කරගන්න.



දියවැඩියාව

නෞෂණය

සහ ව්‍යායාම



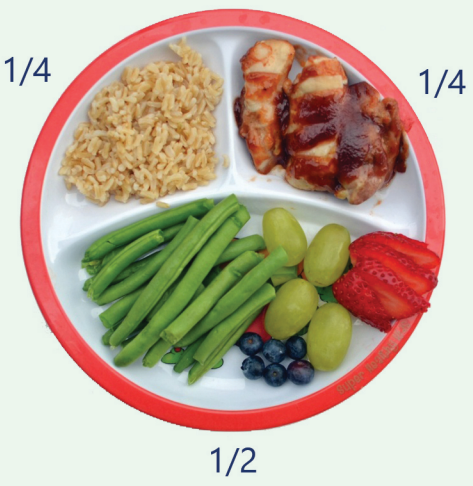
දියවැඩියාව යනු ලේ වල සීනි මට්ටම දීර්ඝ කාලීනව ඉහළ යාම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්වයකි. දියවැඩියාව නිර්වාචක සුව කළ නොහැකි නමුත් මනා පාලනයක් තුළින් සුවබර දිවි පෙවෙතක් ගත කළ හැකිය. දියවැඩියාව මනාව පාලනය කිරීම ඔබේ හෘදය, පාද, වකුගඩු, ඇස් සහ ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවිය හැකි සංකූලතාවයන්ගෙන් වැළකීමට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

දියවැඩියාව නිසි ලෙස පාලනය කිරීමේ මූලික පියවර නම්,

- වෛද්‍ය උපදෙස් මත නිසි ලෙස ප්‍රතිකාර ගැනීම.
- සෞඛ්‍යදායී පෝෂණ රටාවක් අනුගමනය කිරීම.
- ක්‍රියාශීලී වීම සහ ශාරීරික ව්‍යායාම වල යෙදීම.

දියවැඩියාව මනාව පාලනය කිරීම සඳහා සෞඛ්‍යදායී පෝෂණ රටාවක් අනුගමනය කිරීම යනු

- ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය
 - ආහාරයේ ප්‍රමාණාත්මකභාවය
 - නියමිත වේලාවට ආහාර ගැනීම යන කරුණු පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමයි.
- ◆ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඔබට සියළුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන්ගෙන් අඩංගු සෞඛ්‍යදායී සම්බල ආහාර වේලක් ගැනීම යෝග්‍ය වේ.
 - ◆ ආහාර ගැනීමේදී ප්‍රධාන ආහාර වේලේ 3ක් සහ කෙටි ආහාර වේලේ 2ක් දවසේ සුපුරුදු වේලාවන් තුළ අනුභව කිරීමට පුරුදු වන්න.
 - ◆ ඔබගේ ප්‍රධාන ආහාර වේල ගැනීමේදී පහත සඳහන් අයුරින් ඔබගේ පිගාන සකසා ගැනීම වඩාත් උචිත වේ.



- ◆ පිෂ්ඨය සහිත ආහාර ප්‍රධාන වශයෙන් (කොස්, දෙල්, මඤ්ඤොක්කා, අල, බතල, ඉදි ආප්ප, පරාටා, පිට්ටු, බත්, පාන්, ආප්ප, නුඩ්ල්ස්) රුධිර ගත ය්ලකෝස්/ සීනි මට්ටම කෙරෙහි බලපාන බැවින් ඔබේ පිගානෙන් 1/4 ක ප්‍රමාණයකට සීමා කරන්න. මෙවැනි ආහාර තෝරා ගැනීමේදී නිවුඩ්ඩ/ කුරුට්ටු සහිත සහල් හෝ ධාන්‍ය වලින් සකසා ගත් ආහාර භාවිතයට ගැනීම වඩාත් සුදුසුය.
- ◆ ඔබේ පිගානෙන් 1/2 කම ඵලවළු සහ පළා අඩංගු වීම වඩාත් සුදුසුය. ඵලවළු තෝරා ගැනීමේදී කැරට්, බීට්, වට්ටක්කා වැනි වර්ණවත් ඵලවළු රුධිරගත සීනි මට්ටම වැඩි කිරීමට ඉවහල් වන හෙයින් අඩුවෙන් ද, වැටකොළ, පතෝල, මුරුංගා, කරවිල. කොහිල, කෙසෙල් මුව, වම්බොටු වැනි කොළ පැහැති ඵලවළු, පළා වර්ග බහුලව ද ආහාරයට ගන්න.
- ◆ ඔබගේ පිගානෙන් 1/4 කට ප්‍රෝටීනමය ආහාර එක්කර ගන්න. මේ සඳහා මාළු, බිත්තර, කුකුල් මස් වඩා උචිතය. මේදය අධික රතු පැහැ මස් වර්ග (හරක් මස්, චීළ මස්, උගුරු මස්) සහ සතුන්ගේ තෙල් සහිත කොටස් ආහාරයට ගැනීම අඩුකළ යුතුය.
- ◆ පලතුරු ගැනීමේදී අතරුපස ලෙස ගැනීමට වඩා ප්‍රධාන ආහාර වේලේ අතරට කෙටි ආහාර ලෙස ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. හොඳම ඉදුණු වර්ණවත් පළතුරු වලට වඩා මදක් ඉදුණු පළතුරු, කොළ පැහැති පළතුරු (පේර,තෙල්ලි, වෙරළ,කාමරංගා) අනුභවය රුධිර ගත සීනි මට්ටම පාලනයට ඉවහල් වේ.
- ◆ සම්බල ආහාරයක් සඳහා මේද රහිත කිරි සහ කිරි නිෂ්පාදන භාවිතා කරන්න.
- ◆ හොඳම පානය, පානීය ජලයයි. තේ, කෝපි පානය කිරීමේදී සීනි රහිතව පානය කිරීමට පුරුදු වන්න.
- ◆ ව්‍යංජන පිළියෙල කිරීමේදී මේදය සහ මීටිකිරි අවම ලෙස පාවිච්චි කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න.
- ◆ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඔබට ඕනෑම වර්ගයක ආහාර රස විඳීමට හැකිය. නමුත් පහත සඳහන් ආහාර නිතර ගැනීමෙන් සහ වැඩිපුර ගැනීමෙන් වැළකීමට වග බලාගන්න.
 - සීනි, අයිස්ක්‍රීම්, හකුරු, පුඩිං, ජෑම්, කෘතිම පැණි බීම, රසකැවිලි, සෝස් වර්ග, අධික ලුණු/ තෙල් සහිත සැකසූ ආහාර.
- ◆ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන ඔබ අරක්කු, සිගරට් වැනි මත් ද්‍රව්‍යය වලින් හැකිතාක් දුරට වැළකීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

