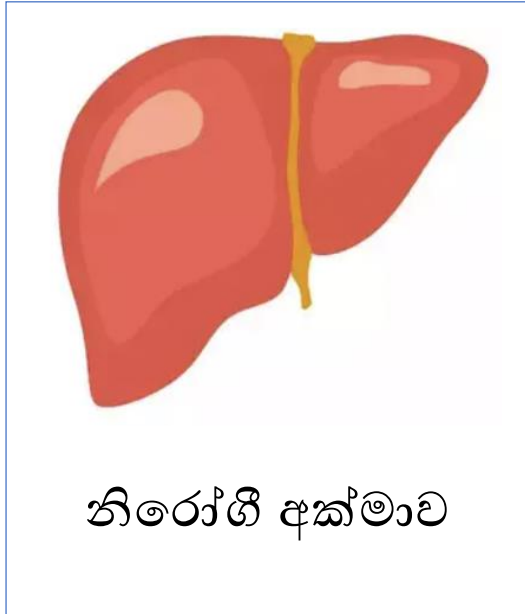


අක්මාවේ තෙල් තැන්පත් වීම (Fatty Liver Disease)

අක්මාවේ තෙල් තැන්පත් වීම යනු කුමක්ද?

අක්මාව තුළ අසාමන්‍ය ලෙස තෙල් තැන්පත් වීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි.



මේ සඳහා ඇති අවදානම් සාධක මොනවාද?

- අධිබර/ස්ඵලතාවය
- බඩ ප්‍රදේශයේ අධික ලෙස තෙල් තැන්පත් වී තිබීම
- මත්පැන් භාවිතය
- දුම් පානය
- දියවැඩියාව
- අධික රුධිර පීඩනය
- රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අධිකවීම
- ක්‍රියාශීලී නොවන ජීවන රටා




මෙම තත්ත්වය නිසා ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිඵල මොනවාද?

- අක්මා ප්‍රදාහය (hepatitis)
- සිරෝසිස් තත්ත්වය
- අක්මාවේ පිළිකා තත්ත්ව

අක්මාවේ තෙල් තැන්පත් වී ඇති නම් ඔබ කුමක් කළ යුතුද?

- බර අඩුකර ගැනීම. පවත්නා බරෙන් 5% -10%ක් අතර ප්‍රමාණයක් අඩුකර ගැනීමෙන් අක්මාවේ තෙල් තැන්පත් වීම අඩු කර ගැනීමට ඇති විශ්වාසදායීම සහ සුදුසුම ක්‍රමයයි.
- පෝෂ්‍යදායී සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම. එළවළු හා පලතුරු නිතර ආහාරයට ගැනීමත්; සීනි, අහිතකර මේදය, ලුණු අධික ආහාර අඩුවෙන් ගැනීමත් වැදගත්ය.
- පිපාසය සංසිඳුවා ගැනීමට පැණි රස පාන වර්ග වෙනුවට ජලය පානය කිරීමට හුරුවන්න.
- ව්‍යායාම කිරීම පුරුද්දක් කර ගන්න. සතියකට විනාඩි 150 ක් වත් ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම හෝ ඒ හා සමාන වෙනත් ඕනෑම ස්වායු ව්‍යායාමයක නිරත වීමට හුරුවන්න. ක්‍රියාශීලී දිවි පෙවෙතක් පවත්වා ගන්න.
- දුම් බීම නවත්වන්න.
- මත්පැන් පානය නතර කරන්න.

ඔබගේ ආහාර රටාව සකසා ගැනීමට පහත වගුව උපකාර කරගන්න

-  වැඩිපුර ආහාරයට එකතු කර ගන්න
-  මධ්‍යස්ථ වශයෙන් ආහාරයට ගන්න
-  අඩුවෙන් ආහාරයට ගන්න

ආහාර කාණ්ඩය	කැලරි අඩු ආහාර	කැලරි මධ්‍යස්ථව ඇති ආහාර	කැලරි බහුල ආහාර
තෙල් සහිත ආහාර	තෙල් වල කැලරි බහුල ය තෙල් යොදා ආහාර සැකසීමේදී; -Air fryer එක භාවිතා කරන්න -ආහාර පිසීමට නොඇලෙන සුලු (nonstick) බඳුන් භාවිතා කරන්න	දියකිරි යොදාය රහිත කිරි	පොල්තෙල් මිටිකිරි මාගරින් බටර් එළවළු තෙල් ඔලීව් තෙල් සූරියකාන්ත තෙල් එළඟි තෙල් කැනෝලා තෙල්
පිටි සහිත ආහාර	**	කවපි කුරක්කන් පාන් තැම්බු භාල් බත් රතු කැකුළු බත්	කිරිබත් ඉදි ආප්ප නුඛිල්ස් පිරිටු රොටි තෝසෙ තැම්බු කොස් තැම්බු දෙල් තැම්බු අල වර්ග
මස් මාළු හෝ ආදේශක ආහාර	තැම්බු මාළු තැම්බු කුකුල් මස් බිත්තර සුදු මද කෙලවල්ලා මාලු	තැම්බු බිත්තර මාළු ව්‍යාංජන ටින් මාලු හම ඉවත් කළ කුකුළු	ඌරු මස් හරක් මස් එළු මස් බැදසු මාළු

		මස් බීම මල් සෝයාමීට් ටෝයු	බැදුණු කුකුල් මස් බැදුණු ඉස්සෝ දැල්ලෝ සොසේපස් බිත්තර කහමද හම ඉවත් නොකල කුකුල් මස් පතීර්
කිරි ආහාර	මේද රහිත යෝගට්	මේද රහිත කිරිපිටි යෝගට්	සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි විස් බටර් යෝගට් පානය මිකිරි කිරි පැකට්
පලතුරු	ජේර ඇඹරැල්ලා කොළ ඇපල් පෙයාස් වෙරළ ස්ට්‍රෝබෙරි දිවුල් නමිනම්	අන්නාසි කොමඩු රතු ඇපල් අඹ මීදි පැපොල් බෙලි	කෙසෙල් වියළි පලතුරු අලිගැට ජේර රට ඉදි සීනි දියරයක ගිල්වා ඇති ටින් කළ පලතුරු
අතිරේක ආහාර/ කෙටි ආහාර	අඩු සීනි යෝගට් ඩයට් ජෙලි	ජෙලි යෝගට් පලතුරු සලාද පොප්කෝන්	බිස්කට් වර්ග මූරුක්කු කේක් වර්ග බැදුණු අල පෙති වොක්ලට් ටොසි වර්ග පුඩින් වර්ග ice cream වර්ග වඩේ ජේස්ට්‍රි වර්ග කැවුම්
පාන/බීම වර්ග	සීනි රහිත තේ සීනි රහිත කෝපි තැඹිලි ග්‍රීන් ටී එළවළු සුප්	පලතුරු යුෂ සීනි යෙදූ තේ	සිසිල් බීම වර්ග සීනි යෙදූ පලතුරු යුෂ කෝපියල් වර්ග පලතුරු තෙක්ටා බීම වර්ග එළකිරි මෝල්ට් අඩංගු පාන වර්ග මධ්‍යසාර වර්ග

**** පිටි සහිත ආහාර යනු සමබල ආහාර වේලක අත්‍යාවශ්‍ය අංගයකි. පිටි සහිත ආහාර වැඩිපුර ගතහොත් ශරීරයට වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් ලැබේ. එබැවින් පිටි ආහාර ගන්නා ප්‍රමාණය පාලනය කිරීමත් ආහාර පාලනය සම්බන්ධයෙන් පෝෂණ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමත් වැදගත්ය.**

සැකසූ දිනය - 17/04/2023

සැකසුම් - වෛද්‍ය හිමාලි කේ. ඩී. ජයවීර (Senior Registrar in clinical nutrition) සහ වෛද්‍ය කේ. සී. ඩී. කරුණාරත්න (Registrar in clinical nutrition)

අධීක්ෂණය - මහාචාර්ය ආලෝක පතිරණ (ශල්‍ය වෛද්‍ය මහාචාර්ය) සහ ආමාශ ආන්ත්‍රික සහ අක්මා සම්බන්ද විශේෂඥ වෛද්‍ය, ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය උදින් දසනායක