

බබාලා කරබාරු



වෙන්වෙන් හොඳකට නොවෙයි

කිරිකැටියකු උපන් දින සිට දවසින් දවස සිඹයෙන් වැඩෙනවා දකින්න මවක් හරිමි කැමිහියි. නොදැනුවත්කම හිසාදෝ බොහෝ වච්චරුන් සිහින් සිරුරක් ඇති දරුවකුට වඩා පිරුණු සිරුරක් ඇති දරුවකු පිළිබඳ සිහින මවයි. දරුවා මහත නැත්නම් මව් කණහාවුට පත් වේ.

මෙය දරුවා පිළිබඳ ඇතිවුණු සුබ සිතුවිල්ලක් නම් නොවෙයි. මෙතෙක් ස්ථුලතාවයෙන් පීඩා විඳින දරුවන් බරක් වී තිබුණේ සංවර්ධිත රටවල් (දියුණු ආර්ථිකයක් ඇති රටවල) පමණයි. එහෙත් දැන් අපේ රටෙක් මෙය බරපතල ගැටලුවක් වෙමින් පවතී.

අපේ රටේ ස්ථුලතාවය මෙන්ම, මන්දපෝෂණයත් දරුවන් අතර පවතින ප්‍රධාන ගැටලු දෙකකි. උසට, වයසට, ගැහැණු පිරිමි බවට සරිලන බරක් නැතිව, අධික බරකින් යුතු දරුවෝ සිටිති. මේ අය ස්ථුලතාවයෙන් පීඩා විඳින අයයි.

ස්ථුලතාවයට බලපාන හේතු

ජානමය හේතු, පාරිසරික හේතු, ස්ථුලතාවයට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපායි. සමහර දරුවන් ස්ථුල වෙන්වෙන් කුසගින්න පාලනය කරන ජානවල, මේදය දහනය කරවන ජානවල ගැටලු නිසයි.

ක්ෂණික ආහාර ගැනීම , සමබල නැති ආහාර ගැනීම, දරුවන් මහත් කරවන ප්‍රධාන පාරිසරික සාධකයයි. අයහපත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න නැති ආහාර රටාව නිසා දරුවන් අනවශ්‍ය ලෙස කරබාරු වෙයි. අයහපත් ආහාර රටාව නිසා දරුවන්ට අභිමිවන්නේ කෙඳි සහිත ආහාර පානයයි. එළවළු, පළතුරුවල අධික ලෙස කෙඳි (තන්තු) අඩංගු අතර, ඒවා වැඩිහිටියන්ට මෙන්ම දරුවන්ටද අත්‍යාවශ්‍යය.

දරුවන් ඒකාකාරී ජීවන රටාවකට හුරුවීම තවත් කරුණකි. අතීතයේදී නම් දරුවන් පාඩමට මෙන්ම සෙල්ලමටත් කාලය යෙදවූ නමුත්, අද දරුවන් වැඩිහිටියන් මෙන්ම එක තැන රැඳෙන ක්‍රියාවලට නොවූවී සිටිති.

ඇතැම් රෝගී තත්වද ස්ථුලතාවය කෙරෙහි බලපායි. පරම්පරාගත රෝගද ස්ථුලතාවයට හේතුවේ. සමහර සින්ඩ්‍රෝම් තත්වයන්ද බලපායි. උදා: සින්ඩ්‍රෝම් (මොංගල් ලෙස සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ හඳුන්වන තත්වයන්) ටර්නර් සින්ඩ්‍රෝම්

හෝර්මෝන වෙනස්වීම, ජානමය රෝග ස්ථුලතාවය ඇති කරයි. දියවැඩියා රෝගයෙන් පීඩා විඳිමද දරුවා ස්ථුල කිරීමට හේතුවන කරුණකි. අද කාලයේ මවක්, පියාත් රැකියාවට යන නිසා දෙදෙනාම කාර්ය බහුලයි. මේ නිසාම ක්ෂණික ආහාර රටාවකට මවුපියන් මෙන්ම දරුවන්ද ඇබ්බැහි වී සිටිති. විශේෂයෙන්ම දරුවන්ගේ සිත වඩාත් දිනාගෙන ඇත්තේ වඩාත්ම අභිතකර ආහාරපානයයි. පැණිබීම, ඒ අතරින් ප්‍රධානයයි. මේවා අධික සීනි සාන්ද්‍රණයකින් හා කැලරිවලින් යුක්තයි.

