

ආහාර පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යය

2022, 14 ආහාර පෝෂණය



ආහාර පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යය යනු ජීවිතයේ වැදගත් කොටසකි. ආහාර පෝෂණය යනු ආහාරයේ සංයුතිය සහ ආහාරයේ පෝෂක අගයයන් සම්බන්ධයෙන් කෙරෙන අධ්‍යයනයයි. සෞඛ්‍යය යනු ජීවිතයේ සුවසේ ජීවත් වීමයි. ආහාර පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යය අතර ඇති සම්බන්ධය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අපට ආහාරයේ පෝෂක අගයයන් සම්බන්ධයෙන් වැඩි දැනුමක් ලබා ගත හැකිය. ආහාර පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යය අතර ඇති සම්බන්ධය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අපට ආහාරයේ පෝෂක අගයයන් සම්බන්ධයෙන් වැඩි දැනුමක් ලබා ගත හැකිය.

ආහාර පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යය අතර ඇති සම්බන්ධය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අපට ආහාරයේ පෝෂක අගයයන් සම්බන්ධයෙන් වැඩි දැනුමක් ලබා ගත හැකිය. ආහාර පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යය අතර ඇති සම්බන්ධය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අපට ආහාරයේ පෝෂක අගයයන් සම්බන්ධයෙන් වැඩි දැනුමක් ලබා ගත හැකිය.

: 0000 000000 00 00 0000

000_00_000000

!0000_0000_000000_0000_000000_00

000000_000000

00000000 00 000000 0000 00000 000000 000000 00 00000000 00000000
00000 00000 00000000 0000000 00000 0000 0000 000000 0000 .0000 00000000
,000000 00000000 00000000 (?00000 00 0000) 00000 0000 0000 00000000 .00000000
.00000 000000000 00000 00000000000 000000000 000000000 000000000 ,00000000000
00000000 00 000000000 00000000 00000 00 000000000 00000 00 000000 00000000
.0000 00000000000 00000000 00000000

00 00000 0000 0000000 0000 00 00000000 0000000 0000000 00 !00 00 000000 00
.0000 00000000

00 000000000 000000000 0000000 ,0000 0000000 0000000 000000 00 00000000 00000
00000000 0000000 0000000 00000 0000000 00 0000000000 00000 0000000000 ,00000
0000 0000 0000 00 00 00000 ,0000000 0000 0000 00 .00000 00000000 0000 0000000
00 0000000 00000 0000 00000000 0000000 ,00000 .0000000 00000 00000 00 0000000
00000000 00000 00000000 00000000 00 0000000 0000000 00000 00000 .000000000
...0000000 00000 0000000

00000 '0000000'0 00000000 0000 0000000 00000000 0000000 000000 00000
.00000000 0000000 00000 00000000 00 00 ,00000 00000000 00 0000 0000000000

,0000 00000 ,00000 0000000 00 0000000 0000000 00000000 0000000 ,0000 00000
00000 0000000 0000000 0000000 ,00000 0000000 .00000000000 00000000000 0000000
.0000000 0000 0000 0000 00 0000000 0000000 0000000000 .0000000 0000000 0000
0000000 " !0000 0000 !00000 0000000 00 0000 00 00000000 0000000 00000 0000"
,00000000 0000 00000000 00000000 00 0000 0000000 0000"0 00000 0000000 ,00000
00000000 0000000 0000000000 0000000 0000000 0000000 00 0000 0000000 ...!"0000000 00
- 0000000 00000 00000000 000000000 0000000 0000000 0000000 - 0000 00000 00000
.0000000 0000000000 0000 .000000 0000000 0000000 0000 0000000

00000000 0000 00000 .0000 00000 0000000 0000000 0000000 11 00000 000000000
000000000 00000000 000000000000000 00 0000000 ,0000 00000 0000 00 00000000

