

# ලුණු දෙහි සාදා ගැනීමට ඉක්මන් ක්‍රමයක්

ජේරාදෙණිය කෘෂිකම් දෙපාර්තමේන්තුවේ  
ව්‍යාප්ති හා සංවිකේදන මධ්‍යස්ථානයේ  
කෘෂිකම් උපදේශිකා  
අයි. ජේ. රත්නායක විසිනි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

|                |                |
|----------------|----------------|
| දෙහි           | ගෙඩි 25        |
| සීනි           | ග්‍රෑම් 150    |
| මිරිස් කුඩු    | ග්‍රෑම් 50-100 |
| විනාකිරි       | ලීටර 1/2       |
| යුණු කුඩු      | ග්‍රෑම් 75-100 |
| මැටි මුට්ටියක් |                |



දෙහි යෝද පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් පියද කෙත හරින්න. ඉන්පසු කැබලි වෙන් නොවන සේ හතරට කපාගන්න. විනාකිරි, මිරිස්කුඩු හා යුණු මැටි මුට්ටියට දමා මිශ්‍රකර ලීප කබා උතුරවාගන්න. එසේ උතුරන මිශ්‍රණයට කපාගත් දෙහි එකතුකොට ඉස්ම හිඳෙනතුරු මදගින්නේ පිසින්න. අවසානයේදී සීනි එකතු කරන්න. මේ සඳහා දෙහි හතරට නොකපා වුවද භාවිතා කළ හැකිය.

## සෞඛ්‍ය පණිවුඩය

ගව මස් ආදී සත්ව මාංශ, බීත්තර, මේදය සහිත කිරි, බටර්, වීස් (කේස්) ආදී සත්ව නිෂ්පාදන වල කොලෙස්ටරෝල් බහුලව අඩංගු වේ. වයස අවුරුදු 25 පසුකළ වැඩි හිටියන්ට ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් හැකිතාක් දුරට වැළකී සිටීමෙන් තිරෝගී බව රැක ගත හැකි වේ. ව්‍යායාමයද අත්‍යාවශ්‍ය වේ. දිනපතා කිලෝ මීටර 3-4 ක් ඇවිදීම මනා ව්‍යායාමයක් වේ.