

আমার প্লেট পরিকল্পনা

স্বাস্থ্যকর খাবারের স্বাদ দারুণ



অর্ধেক প্লেট সন্ধি



চার ভাগের এক ভাগ প্রোটিন

চার ভাগের এক ভাগ শ্বেতসার

বেশি করে ফল ও শাকসব্দি খান



ফল এবং শাকসব্দি ফাইবার, ভিটামিন এবং খনিজ উপাদানের ভালো উৎস। প্রতিদিন ফল এবং শাকসব্দি খেলে আপনার হৃদরোগ, অতিরিক্ত মেদ, ডায়াবেটিস এবং কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে।

কি বেছে নেবেন

- বিভিন্ন ধরণের রঙিন ফল এবং শাকসব্দি যেমন সবুজ বিনস, পালং, করলা, ব্রকোলি, বেগুন, টেঁডস বা লেটুস।
- তাজা, হিমায়িত এবং ক্যানের ভরা খাবার: ক্যানের ভরা ফলের ক্ষেত্রে সিরাপের পরিবর্তে ফলের রসে রাখা ফল বেছে নিন। ক্যানের ভরা শাকসব্দির ক্ষেত্রে ঐটা বেছে নিন যাতে সোডিয়ামের পরিমাণ কম বা লবণ মেশানো নেই।
- জুসের পরিবর্তে পুরো ফল: পুরো ফলে বেশি ফাইবার থাকে এবং আপনার পেট ভরাতে সাহায্য করে।



চর্বি ছাড়া প্রোটিন খান



সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্যে প্রোটিন থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। চর্বি ছাড়া (কম চর্বি) প্রোটিন আপনার হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখতে এবং শরীরে চর্বি কমাতে সাহায্য করে। সেগুলিতে স্যাচুরেটেড ফ্যাট কম থাকে যা আপনার এলডিএল (“বাজে”) কোলেস্টেরল বাড়ায় এবং হৃদরোগের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে।

কি বেছে নেবেন

- উচ্চ প্রোটিন যেমন বিনস, মসুর, ডাল, বাদাম এবং সয়াবিন থেকে তৈরি খাবার যেমন টোফু
- ক্যানের ভরা বিনস: সোডিয়ামের পরিমাণ কম এবং লবণ মেশানো হয়নি এমন পণ্য বেছে নিন এবং ব্যবহারের আগে ধুয়ে নিন।
- ডিম
- চামড়া ছাড়া মুরগি বা টার্কির ব্রেস্ট
- মাছ বা শেল ফিশ



হোল-গ্রেইন জাতীয় খাবার খান



হোল-গ্রেইন জাতীয় খাবারে থাকা ফাইবার আপনার পেট অনেকক্ষণের জন্য ভরিবে রাখতে পারে এবং আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে। হোল-গ্রেইন জাতীয় খাবারের তালিকায় প্রথম উপাদানটিতে “হোল” শব্দটি থাকা উচিত।

কি বেছে নেবেন

- ১০০% হোল হুইট ব্রুট বা নান
- ব্রাউন রাইস এবং হোল হুইট পাস্তা
- ওটমিল: ঐটা বেছে নিন যাতে মিষ্টি মেশানো নেই এবং তাজা ফল দিয়ে ফ্লেভার করা হয়েছে।

