

পুষ্টি

স্বাস্থ্যকর প্লেট

একটি স্বাস্থ্যকর প্লেট তৈরি:

- সঠিক মাপের প্লেট বা পাত্র দিয়ে শুরু করুন।
- একজন প্রাপ্ত বয়স্কের প্লেট ৯ ইঞ্চির এবং ছোট ছেলে-মেয়ের প্লেট ৭ ইঞ্চির হতে হবে।
- অর্ধেক প্লেট ফল ও সব্জি দিয়ে পূর্ণ করুন (সবুজ পাতাযুক্ত শাক-সব্জি, বিভিন্ন রঙের ফল এবং শাক-সব্জি খেতে হবে, বেরি জাতীয় সব ফল খাওয়া ভাল)
- চার ভাগের এক ভাগ প্রোটিন দিয়ে পূর্ণ করুন
- কম চর্বিবর মাংস (যেমন গ্রিল্ড চিকেন ব্রেস্ট), সামুদ্রিক খাবার (যেমন চামড়া ছাড়ানো মাছ) অথবা নিরামিষ খাবার (যেমন শাক-সব্জি, শিম, ডিম অথবা টফু) আপনার পেট অনেক সময় ধরে ভরা রাখবে
- চার ভাগের এক ভাগ হোল-গ্রেইন বা শ্বেতসার জাতীয় খাবার দিয়ে পূর্ণ করুন

ফল এবং শাক-সব্জি

- ফল এবং শাক-সব্জিতে ফাইবার আছে যা পেট ভর্তি রাখে এবং পরিপাকে সাহায্য করে।
- প্রতিদিনের একটি স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনায় অবশ্যই ফল এবং শাক-সব্জি রাখবেন।

কিছু পরামর্শ:

- আপনার তরকারীতে বা সব্জিতে আরও কয়েক প্রকারের সব্জি যুক্ত করুন
- ডাল রান্নার সময় এর সাথে স্পিনাচ/শাক যুক্ত করুন
- আপনার দুপুর বা রাতের খাবারের সাথে শশা, টমেটো এবং পেঁয়াজ দিয়ে তৈরি সালাদ যুক্ত করুন

প্রোটিন বা আমিষ: কি কি খাবেন

উচ্চ প্রোটিন যুক্ত খাবার শরীরে পুষ্টি যোগায় এবং পেট ভর্তি রাখতে সহায়তা করে।

- মাছ অথবা শেল-ফিস
- উদ্ভিজ্জাত প্রোটিন যেমন শুকনো বা ক্যানজাত বিনস, ডাল, লবণ ছাড়া বাদাম এবং বীজ, এবং সয়াবিন জাতীয় খাদ্যদ্রব্য যেমন টফু।
- ডিম
- চিকেন এবং চামড়া ছাড়া টার্কির বকের মাংস, অথবা কাটা চর্বিহীন রেড মিট
- কম-ফ্যাট যুক্ত চিনি ছাড়া প্লেইন দই

কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা: গোটা শস্য বা হোল গ্রেইন বেছে নিন

গোটা শস্য বা হোল গ্রেইন দীর্ঘ সময় আপনার পেট ভর্তি রাখে এবং আপনার ডায়বেটিস ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে।



১০০% হোল-হুইট সাইন দেখে কিনুন!

অতিরিক্ত সুগার যোগ করা হলে, এড়িয়ে চলুন!



ব্রাউন রাইস বেছে নিন

কার্বোহাইড্রেট/শর্করা পরিমিত খাওয়া:

- কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার বেশী খাওয়া স্বাস্থ্যকর নয় এবং এটা ব্লাড সুগার বাড়িয়ে দেয়।
- সাদা ভাত, পোলাও, ভাত ভাজি, আলু, মুড়ি, চানাচুর, সাদা ময়দা বা চালের গুড়ো সীমিত রাখার চেষ্টা করুন।

এড়িয়ে চলবেন:

- একই বেলার খাবারে এক সাথে ভাত এবং রুটি খাবেন না
- হিমায়িত পুরোটা, সাদা ময়দার নান

উচ্চ সোডিয়াম যুক্ত খাবার

- আমরা যে সোডিয়াম খাই তার বেশির ভাগই আসে প্যাকেজ খাবার, প্রসেস করা খাবার, রেস্টুরেন্ট বা ফাস্ট ফুড জাতীয় খাবার থেকে।
- আপনার যদি ডায়বেটিস বা হাই ব্লাড প্রেশার থাকে, তাহলে আচার, চানাচুর, এবং ক্যানের বা কৌটার খাবার কম খাবেন।

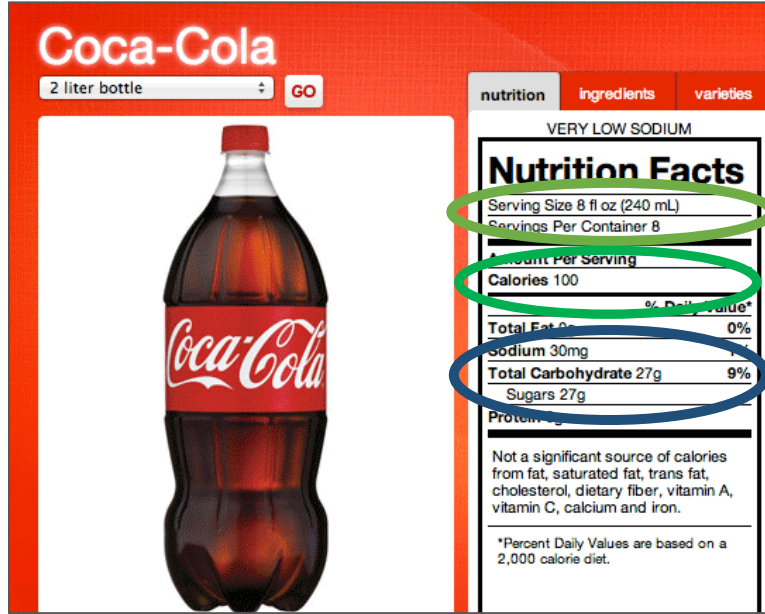
প্রতিদিন কি পরিমাণ লবণ আমাদের খাওয়া প্রয়োজন?

- লবণ কম খাবেন
- সোডিয়াম ২৩০০ মিলিগ্রামের (১ চা চামচ) মধ্যে সীমিত রাখবেন, এবং যাদের উচ্চ রক্ত চাপ আছে, তাদের ক্ষেত্রে ১৫০০ মিলি গ্রামের মধ্যে সীমিত রাখলে ভাল হয়।

সুগার, চর্বি এবং লবণ কম খাবেন

মিষ্টি খাবার	চর্বি জাতীয় খাবার
মিঠাই	বাটার
বর্ফি, গোলাব জাম/রসগোল্লা	হোল ফ্যাট বা ফুল ফ্যাট মিল্ক/দুধ
প্যাকেজ মেক্স জাতীয় খাবার	পনির
চিনি যুক্ত পানীয়	ডুবা তেলে ভাজা খাবার (সমুচা, পিঁয়াজু, পুরি)

খাবারের লেবেল পড়তে শিখুন



প্রথম ধাপ: খাবারের বাক্সে বা পাত্রে সার্ভিং সাইজ বা নাম্বার সবসময় চেক করবেন। বাক্সে বা পাত্রে লিখা সকল উপাদানের পরিমাণ শুধু এক সার্ভিং এ যেটুকু থাকে সেটুকুই বুঝায়। (হাল্কা সবুজ মার্ক করা লিখা দেখুন)

- এই ২ লিটার কোকাকোলার বোতলে ৮ সার্ভিং পরিমাণ কোক আছে

- ১ সারভিং কোকাকোলায় ৬.৫ চা চামচ চিনি মেশানো আছে।

২য় ধাপঃ ক্যালরি চেক করুন

- এখানে দেখাচ্ছে এক সারভিং এ কত ক্যালরি আছে (গাঢ় সবুজ মার্ক করা লিখা দেখুন)

৩য় ধাপঃ সুগার এবং সোডিয়ামের পরিমাণ দেখুন

- এখানে দেখাচ্ছে এক সারভিং কোকে কি পরিমাণ সোডিয়াম এবং সুগার আছে। (নীল মার্ক করা লিখা দেখুন)

স্বাস্থ্যসম্মত রান্না বিষয়ক পরামর্শ

- সজ্জি অতিরিক্ত সময় নিয়ে রান্না করা এড়িয়ে চলবেন, যত বেশী সময় ধরে রান্না করবেন, তত বেশী পুষ্টি নষ্ট হবে
- স্বাস্থ্যকর তেল ব্যবহার করুনঃ ঘি এবং বাটার এর পরিবর্তে কেনোলা ওয়েল ব্যবহার করুন।
- কম-ফ্যাট যুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য বেছে নিন, ভারী ক্রিম বা নারিকেলের পরিবর্তে কম-ফ্যাট যুক্ত দই বা দুধ বেছে নিন।
- অল্প লবণ ব্যবহার করুনঃ লবণের বিকল্প হিসাবে অন্যান্য মসলা যেমন ব্লেক পেপার বা লেবুর জুস বেছে নিন
- খাবার ভাজার পরিবর্তে সাঁতলানো, গ্রীল, স্টিম অথবা বেকিং করে নিতে পারেন।

রেস্টুরেন্টে বা বাহিরে খেলে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন

- ভাজা সজ্জির চেয়ে কাঁচা বা হাল্কা ভাপ (স্টীম) দিয়ে প্রস্তুত করা সজ্জি বেছে নিন
- নান রুটি বা ভাতের পরিমাণ সীমিত রাখুন। ব্রাউন রাইস বা হোল-গ্রুইট ব্রেড বেছে নিন
- চিনি যুক্ত মিষ্টি এড়িয়ে চলুন এবং চিনি ছাড়া চা পান করুন!