

ডায়বেটিস এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাবার

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নিয়ন্ত্রিত খাবারের জন্য বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ার পরামর্শ দেয়, এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বাছাইয়ে সহায়তা করে, খাবারের মূল অংশের পরিমাণ এবং খাবারের পরিমাপ বুঝতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং ডায়বেটিস সম্পর্কিত অন্যান্য জটিলতার ঝুঁকি কমায়। স্বাস্থ্যসম্মত এই খাবার পদ্ধতি আপনার প্রতিদিনের খাবারে নিয়ন্ত্রণ করে এবং মানসম্মত বাছাইয়ে সহায়তা করে। এই স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের কৌশল আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করবে, এছাড়াও কি করে স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের তালিকা তৈরি করবেন তাতে সাহায্য করবে।

1. **সীমিত অংশ এবং পরিমাণ :** যে খাবার আপনি পছন্দ করেন তা বাদ দেয়ার প্রয়োজন নেই, শুধুমাত্র পরিমাণ কমিয়ে দিন এবং বিশেষ কোন দিনে/ অনুষ্ঠানে এ খাবার খাওয়ার জন্য নিজেকে তৈরি করুন।



- সবগুলো খাবার একই প্লেটে পরিবেশন করুন, যাতে অনেকগুলো খাবার একটি প্লেটে ধরতে পারে।
- প্রতিটি খাবারের গ্রুপ থেকে সঠিক পরিমাণ খাবার আপনার প্লেটে আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন।
- খাবারের সাথে পানি পান করুন।

2. **সামান্য পরিমাণ চর্বি জাতীয় খাবার খান :** রান্না করা, সালাদ ড্রেসিং, মার্গারিন এবং মেওনিয়াজ সহ প্রতিদিন দু থেকে তিন টেবিল চামচ আনসেচুরেটেড ফ্যাট ব্যবহারে সীমিত রাখুন।



- কম তেল/ ঘি দিয়ে চাপাতি তৈরি করার চেষ্টা করুন এবং তেলের বিকল্প হিসেবে গরম পানি বা হালকা গরম লো ফ্যাট মিল্ক দিয়ে তৈরি করুন।
- ভাত, ডাল এবং অন্যান্য খাবার রান্না করতে বাটার, ঘি/ মার্গারিন ব্যবহার না করার চেষ্টা করুন।
- যখন তরকারি রান্না করবেন তখন কম তেল ব্যবহার করে এবং আদা, রসুন এবং অন্যান্য ঝাল কিছু ব্যবহার করে স্বাদ বৃদ্ধির চেষ্টা করুন।
- পরটা, রেড মিট, ফ্রাই খাবার এবং বিরিয়ানী জাতীয় উচ্চ সেচুরেটেড ফ্যাট খাবার সীমিত রাখুন।
- মাছ, লীন মটি এবং চামড়া ছাড়া পোল্ট্রি মুরগীর তরকারি বেছে নিন।

- চা, দই এবং চীজের ক্ষেত্রে লো ফ্যাট ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

৩. লবণের স্বাভাবিক ব্যবহার : প্রায় সবাই আমরা প্রয়োজনের চাইতে বেশী লবণ খাই। অতিমাত্রায় লবণ খাওয়া আপনার ব্লাড প্রেশার হাই করে দিতে পারে, বিশেষ করে আপনার যদি অতিরিক্ত ওজন থাকে বা আপনার পরিবারে যদি কারো হাই ব্লাড প্রেশার থাকে।



- রান্নার ক্ষেত্রে লবণের পরিমাণ কমান। বিশেষ করে তরকারি, ভাত, সালাদ, লাচ্চি ইত্যাদি।
- লবণের বিকল্প হিসেবে অন্যান্য ফ্লেবার ব্যবহার করুন। যেমন : ব্ল্যাক পেপার, মিক্সড স্পাইসী, লেবুর জুস, রসুন ইত্যাদি।
- তাজা খাবার খান এবং আচার এবং ক্যানের খাবার কমান।

৪. প্রতিদিনের খাবারে উচ্চ ফাইবার যোগ করুন :



- হোল গ্রেইন খাবার, যেমন : গমের চাপাতি, ব্রেড, ক্র্যাকার্স, সিরিয়ালস্ এবং ব্রাউন রাইস, অখমিল এবং বার্লি।
- সাথে সাথে বিভিন্ন ধরনের রঙের ফল এবং শজি খান।



- প্রতিদিন যে ডাল খান, সেক্ষেত্রে উচ্চ ফাইবারযুক্ত ডাল বেছে নিতে চেষ্টা করুন।

৫. শারিরিক পরিশ্রম : সঙ্গত পরিমাণ ওজন কমাতে সপ্তাহের ৫ দিন অন্তত ৩০ মিনিট শারিরিক পরিশ্রম করুন।



- শারিরিক পরিশ্রমের ক্ষেত্রে হাঁটা একটি উত্তম উপায়।
- যখন আপনি ফোনে কথা বলেন তখন আপনার ঘরের চারদিকে হাঁটুন।
- নিজেকে কার্যকর রাখার জন্য নাচ একটি মজার বিষয়। সোফা থেকে নামুন, মিউজিক অন করুন এবং চলতে থাকুন।

৬. পরিকল্পনামত চলুন : ডায়েবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তির খাবারের পরিকল্পনায় মিষ্টি জাতীয় খাবার রাখতে পারেন, নিয়মমত চলুন এবং খাবারে মিষ্টি জাতীয় খাবার সমন্বয় করার জন্য অন্য খাবারের পরিমাণ কমান, একসাথে খাবারের ক্ষেত্রে কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাবার কমিয়ে দিন।



- খির জাতীয় মিষ্টি খাবার সীমিত রাখুন, খাবারের শেষে অল্প পরিমাণ খেতে পারেন তবে প্রতিদিন নয়।
- আপনার মিষ্টি জাতীয় খাবারের বেশীরভাগ অংশ অন্যদের ভাগ করে খান।
- প্রতিদিন সকালের নাস্তা খান।



আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখুন এবং আপনার জীবনকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন...

ভাল খান, ভাল থাকুন : স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সম্পর্কে বুঝানোর পদ্ধতি

স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের অভ্যাস এবং আচরণের পরিবর্তন :

- একটু বেশী ভিলাতা আনার জন্য, আপনার পছন্দনীয় খাবার যোগ করুন এবং যা আপনি আগে কখনোই খাননি। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিকল্পনার নির্দেশনা অনুযায়ী নতুনত্ব আনার চেষ্টা করুন।
- যিনি প্ল্যান অনুযায়ী চলে এবং সুবিধা ভোগ করছেন, এমন কারো কাছ থেকে সাহস নিতে পারেন।
- খাবার হজম করার জন্য খাবারের পরে হাঁটুন, হাঁটার সময় পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের সঙ্গে নিতে পারেন। শীতকালে ঘরের ভেতরেই কিছু করুন।
- প্রতি বেলা সঠিক পরিমাণমত স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বেছে নিন।
- আপনি যদি আপনার খাবার পরিকল্পনায় দৃঢ় থাকেন এবং পরিবেশনের আকার লক্ষ্য করেন, তাহলে আপনি প্রতিদিন একই পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট এবং ক্যালরি খাবেন। এটা আপনাকে ব্লাড সুগার এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে। এর বিপরীত দিক হলো, আপনি অনেক বেশী খাবেন – বিশেষ করে কার্বোহাইড্রেট এর পরিমাণ – যার ফলে আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়বে।
- আপনি যদি আগে থেকেই বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেয়ে থাকেন, তাহলে আপনার ব্লাড সুগার (গ্লুকোজ) নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য সঠিক পরিমাণের সমন্বয় করে নিলেই হবে।



কখন কি খাচ্ছেন তা লিখে রাখুন।

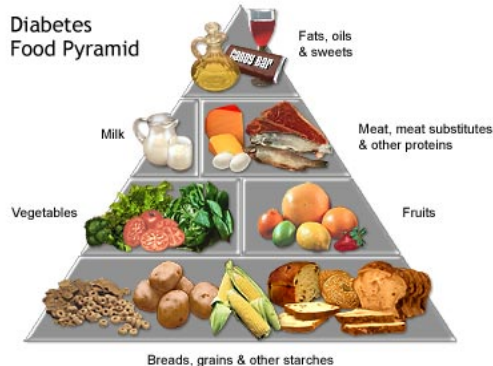
স্বল্প মেয়াদ এবং দীর্ঘ মেয়াদী লক্ষ্য তৈরী করুন

স্বল্প মেয়াদী লক্ষ্যে যোগ করুন :

- ক) নির্দিষ্ট সময়ে আপনার খাবার খান
- খ) আপনার খাবার পরিকল্পনায় দৃঢ় থাকুন
- গ) ব্যায়াম কর্মসূচি শুরু করুন
- ঘ) কখন কি খাচ্ছেন তা লিখে রাখুন।

দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যে যা যোগ করা প্রয়োজন :

- ক) আপনার হিমোগ্লোবিন এ1সি লেবেল স্বাভাবিক লেবেলের কাছাকাছি রাখুন
- খ) কয়েক মাসের মধ্যে একটা নির্দিষ্ট পরিমাণ ওজন কমান
- গ) ডায়বেটিস সম্পর্কে আরো বেশী জানুন।



পুরস্কারের ব্যবহার

আপনি চাইলে আপনার লক্ষ্য নির্ধারণে আপনি পুরস্কার পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন।

আপনি যদি পুরস্কার পদ্ধতি ব্যবহার করতে চান, তাহলে এ বিষয়টি নিশ্চিত করবেন যে পুরস্কারটি যেন খাবার না হয় বা এমন কোন কিছু না হয় যা ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের পরিকল্পনার ব্যাঘাত ঘটাতে করতে পারে। একটি চকলেট আইসক্রিম কোন ভাল পুরস্কার হিসেবে শোনায়, কিন্তু এটি আপনার ব্লাড গ্লুকোজ বৃদ্ধি করবে এবং আপনার ওজন বাড়িয়ে দেবে যা আপনার জন্য ভাল বোনাস হবে না।

এমন পুরস্কার বেছে নিবেন যা আপনাকে নতুন সফলতার জন্য ভাল অনুভূতি তৈরি করবে এবং আপনার ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে। উদাহরণতঃ দশ পাউন্ড ওজন কমানোর জন্য আপনি নতুন একজোড়া পিয়ার জুতা কিনার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন, বা এক সপ্তাহ স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়ার পর পরিবারের সদস্যদের নিয়ে সিনেমা দেখতে যেতে পারেন। কিছু মানুষ ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ভাল থাকাটাই নিজের জন্য ভাল পুরস্কার মনে করেন।

- বাস্তবসম্মত লক্ষ্য তৈরি করুন এবং ব্যবস্থাপনা বৃদ্ধিতে তা কাজে লাগান।

আপনাকে যখন কিছু খাওয়ার জন্য অনুরোধ করবে যা আপনি খেতে চান না, সেক্ষেত্রে আপনি দৃঢ়তার সাথে কিভাবে সমাধান করবেন?

ব্যক্তির অনুভূতিটুকু বুঝে নিন, কিন্তু আপনি আপনার লক্ষ্য স্থির থাকুন : 'এটা দেখতে খুব সুন্দর, এবং আমি চাই আমার একটি রুম থাকবে, কিন্তু আমি [খাবারের নাম যোগ করতে পারেন] খুব মজা পাই।' যদি পরিবেশক আপনাকে নিতে অনুরোধ করে, অল্প পরিমাণ নিন এবং আপনি চাইলে একটু স্বাদ নিতে পারেন, এখানে কোন আইন নেই যে আপনার প্লেট আপনাকে পরিস্কার করতে হবে। আপনি যদি আরেকজনকে করতে বলারও প্রয়োজন নেই, আপনার প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত না করে বুদ্ধি খাটিয়ে জবাব দিন : 'এটা খুবই ভাল, কিন্তু আমি পর্যাপ্ত পরিমাণ খেয়েছি।' 'আমার পক্ষে আর বেশী খাওয়া সম্ভব নয়, কিন্তু এটা খুবই মজাদার'।



আপনি যদি না বলতে সমস্যা মনে করেন, একজন দক্ষ বজার কাছ থেকে কৌশল জেনে নিন এবং চেষ্টা করুন, চেষ্টা করুন, চেষ্টা করুন। কিছু সময় যাওয়ার পর এটা কিভাবে হলো তা আপনার কাছে অবিশ্বাস্য মনে করে' সম্ভব হলে নির্দিষ্ট করে নিন। সেখানে কে আছে? কি পরিবেশন করতে চাচ্ছে? আপনার উপস্থাপনা কি হবে, এবং আপনি কি বলতে চান? যা আপনি বলতে চাচ্ছেন, যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি আত্মবিশ্বাসী না হবেন ততক্ষণ পর্যন্ত চেষ্টা চালিয়ে যাবেন।

- আপনি যদি কোন পার্টিতে যান, তাহলে যাবার আগে ঘরে কিছু খেয়ে নিন, এটা করলে যখন আপনি পার্টিতে থাকেন তখন সবকিছু খাওয়ার জন্য তাড়া অনুভব করবেন না এবং টেবিলে রক্ষিত খাবারের মধ্যে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার ও যা আপনার জন্য প্রয়োজ্য সেদিকে মনোনিবেশ করতে পারবেন।
- আপনার লক্ষ্য কি তা আপনার পরিবার ও বন্ধুদের বলুন এবং আপনার ডায়বেটিস নিয়ন্ত্রণের লড়াইয়ে মনোযোগী করার জন্য তাদের বলুন।



খাবার জন্য স্বাস্থ্যসম্মত বাছাই তৈরী করুন

- পানি, মিষ্টি ছাড়া চা বা চিনি না মিশিয়ে অন্যান্য পানীয় খাবেন।
- আপনি যদি কফি বা লাটে খান, তাহলে ফ্যাট ফ্রি মিল্ক খাবেন।
- সর্জি সহ সালাদ দিয়ে খাবার শুরু করেন, তা আপনার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করবে এবং আপনাকে সন্তুষ্টি দেবে।
- বাফেট এবং মেনুর অন্যান্য যে আইটেম আপনি খেতেন তার বাদ দেয়ার চেষ্টা করুন।
- ক্যালরী এবং চিনি কম এ জাতীয় স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বেছে নিন।
- ভাজা বা স্যাটুরেটেড ফ্যাট এর পরিবর্তে ধোঁয়া বা বাস্প দিয়ে রান্না করা, গ্রিলড বা সিদ্ধ খাবার অর্ডার করুন।

যুক্তরাষ্ট্রে সাধারণতঃ যে সব বাংলাদেশী মাছ খাওয়া হয় :

বড় মাছ	মাঝারী সাইজ	ছোট সাইজ
স্যালমন	রিশা	চিংড়ী
তেলাপিয়া	ভাটা	কই
ইলিশ	লাক্কা	চাপিলা
রুই	বাইম	টাংড়া
কার্প	মাগুর (ক্যাটফিশ)	কাচকি
পাবদা	শিং/ঢেলা	মলা
আইর	শৈল	পুটি
বোয়াল	মৃগেল	
গজার	রুপচাঁদা	
সোর্ড ফিশ	কাকিলা	
চিতল	পোয়া	
	চেওয়া	
	রাজুয়া	
	বাটা	
	টাকি	
	চিড়িং	

সাধারণতঃ যে তেল ব্যবহার করা হয় :

ভেজিটেবল, ক্যানোলা, কর্ণ, সরিষার তেল, অলিভ অয়েল
সরিষার তেল মূলত ভর্তা তৈরির ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয়।

রান্নার প্রস্তুতি :

১) অনেক বড়/ ছোট মাছ সাধারণতঃ ভাজা হয়ে থাকে, যখন বেশীরভাগ মাঝারী আকারেরগুলো তরকারীতে ব্যবহৃত হয়।

২) সব আকারের মাছই সজির সাথে তরকারীতে ব্যবহার করা হয়।

৩) মাছের তরকারি প্রধানত দু'টি পদ্ধতিতে তৈরি করা হয় :

ক) মাছ প্রথমে ভাজা হয় এবং পরে সজির সাথে বা ঝোল করে রান্না করা হয়
(সাধারণতঃ বাংলাদেশের উত্তরাঞ্চলে)

খ) সরাসরি ঝোল এবং সজির সাথে মিশিয়ে রান্না করা হয়।

৪) শুকনা মাছ সাধারণতঃ ভর্তার জন্য সংরক্ষণ করা হয়।




৫) চিতল, চিংড়ি মাছ ভর্তা, কাবাব বা চপ বানানোর জন্যও ব্যবহৃত হয়।





ভাল চর্বি এবং খাবার চর্বি

আমরা যা খাই সব খাবারেই ভাল চর্বি এবং খারাপ চর্বি দুটোই আছে। অনেক মানুষের চিন্তার সাথে ভিন্নতা কি আছে, আমাদের খাবারে চর্বি থাকার প্রয়োজন আছে, কিন্তু এটা জরুরী যে আর্টারী ক্লগ করে দেয়া খারাপ চর্বির চাইতে ভাল চর্বি বেশী থাকতে হবে। সুতরায়, জেনে নিন কিভাবে ভাল চর্বি এবং খারাপ চর্বির সমন্বয় করবেন। এখানে টেবিল দেয়া হলো :

ট্রান্স ফ্যাট বাদ দিন	স্যাচুরেটেড ফ্যাট কম খান	ভাল ফ্যাট খান
<ul style="list-style-type: none"> আলু ভাজী নারিকেল তেল খুব বেশী করে ভাজা যেমন সিঙ্গারা, সমুচা, পেটিস অনেক ফ্রেশ বেকড খাবার (পাই, কুকি) কিছু প্যাকেট স্ন্যাক্স যেমন ঃ চানাচুর মিস্স, মটরগুটি, নিমকি ইত্যাদি) ক্যান্ডি 	<ul style="list-style-type: none"> বাটার হোল মিল্ক ক্রীম রেড মিট ডিজার্ট (পায়েশ, সেমাই, কুলফি, রসের মিষ্টি/ রসগোল্লা, জিলাপী, পানটুয়া) 	<ul style="list-style-type: none"> তৈলাক্ত মাছ, যেমন ঃ সেলমন, ইলিশ ইত্যাদি অলিভ অয়েল বাদাম ক্যানোলা তেল সয়াবির বা কর্ণ তেল 

‘খারাপ’ চর্বি দিয়েই শুরু করা যাক।

১. স্যাচুরেটেড চর্বি। চর্বিযুক্ত মাংসে, চিজ, দুধ এবং চামড়া সহ পোল্ট্রিতে স্যাচুরেটেড চর্বি থাকে। স্যাচুরেটেড চর্বি খারাপ কোলেস্টেরল (এলডিএল) বাড়ায়, যা হার্টের রোগ হওয়ার কারণ হতে পারে।

২. হাইড্রোজিনেটেড ফ্যাট (ট্রান্স ফ্যাট)। হাইড্রোজিনেটেড ফ্যাট মানুষের তৈরি, কিন্তু তার ব্যবহার অনেকটা স্যাচুরেটেড ফ্যাট এর মতই। রুম টেম্পারেচার ১ এ দৃঢ়ভাবে রাখার জন্য তা নির্দিষ্ট করে তৈরি করা হয়।

আপনি হাইড্রোজিনেটেড ফ্যাট পাবেন মিষ্টি এবং কুকির মধ্যে; অনেক মার্গারিন দ্রব্যেও আপনি তা পাবেন, সুতরাং কেনার আগে খাবার সামগ্রী ইনগ্রিডিয়ারেন্ট লেবেল চেক করে নেয়া জরুরী।

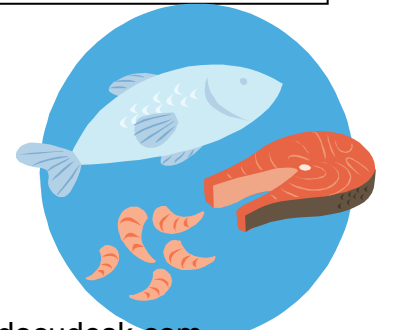
এখন, ভাল চর্বির বিষয়ে :

১. মনোইনস্যাচুরেটেড ফ্যাট। মনোইনস্যাচুরেটেড ফ্যাট হচ্ছে প্রাকৃতিক ফ্যাট যা খারাপ কোলেস্টেরল (এলডিএল) কমায় এবং ভাল কোলেস্টেরল (এইচডিএল) কমে যাওয়া বন্ধ করে। মনোইনস্যাচুরেটেড ফ্যাট হচ্ছে ক্যানোলা অয়েল, অলিভ অয়েল, বাদামের তেল, বাদাম, এবং এভোকাডোস ২ জাতীয়।^১ মনোইনস্যাচুরেটেড ফ্যাট আপনার শরীরে সুবিধাজনক প্রভাব বিস্তার করতে পারে... যখন আপনি নিয়মতান্ত্রিকভাবে ব্যবহার করবেন এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাট বা ট্রান্স ফ্যাটের পরিবর্তে ব্যবহার করবেন।



২. পলিইনস্যাচুরেটেড ফ্যাট। পলিইনস্যাচুরেটেড ফ্যাটও প্রাকৃতিক ফ্যাট। তা আসে দুটি মূল গ্রুপ থেকে : ওমেগা-৩ এবং ওমেগা-৬ চর্বি জাতীয় এসিড। ওমেগা-৩ সাধারণতঃ চর্বিযুক্ত মাছে, যেমন : সেলমন মাছ, এবং ট্রুট মাছে পাওয়া যায়, ওমেগা-৬ চর্বি এসিড পাওয়া যাবে অনেক সীড তেলে। গবেষণা এটাই প্রদর্শন করে যে ওমেগা চর্বি জাতীয় এসিড খারাপ কোলেস্টেরল কমাতে, ব্রেইন বৃদ্ধিতে এবং হার্ট এ্যাটাকে হঠাৎ মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে।^১

আপনার ভাল কোলেস্টেরল বৃদ্ধি, খারাপ কোলেস্টেরল কমানো এবং অন্যান্য রোগের ঝুঁকি কমাতে প্রাথমিকভাবে আপনি ভাল চর্বি – পলি এবং মনোইনস্যাচুরেটেড ফ্যাটের দিকে নজর দিতে পারেন।



আপনার হার্টকে ভাল রাখুন।

আপনার কোলেস্টেরল নাম্বার জানুন এবং প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিন!

আপনি আপনার কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসেরাইড নাম্বার জানেন কি?

একটি লিপিড প্রোফাইল আপনার কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসেরাইড লেভেল পরিমাপ করে এবং ডাক্তারের অফিসে তা পরীক্ষা করা হয়। ২০ বছর বয়সী এবং তার চেয়ে বেশী বয়স্ক লোকদের লিপিড প্রোফাইল থাকা প্রয়োজন।

আপনার কোলেস্টেরল নাম্বার কত তা এখান থেকে বুঝে নিন :

সর্বমোট কোলেস্টেরল (মিলিগ্রাম/ডিএল) :

২০০ এর কম

কামুনা করে

২০০-২৩৯

বর্ডারলাইন হাই : আপনার অন্যান্য ঝুঁকির উপর নির্ভর করে আপনার হৃদরোগ সম্ভবত সর্বোচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় আছে।

২৪০ বা তারও বেশী

সর্বোচ্চ : আপনি ক্লগড আর্টারী এবং হৃদরোগের ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় আছেন।

এলডিএল (বাজে, খারাপ) কোলেস্টেরল (মিলিগ্রাম/ ডিএল) : এটা কমিয়ে রাখুন!

১০০ এর নিচে

অপটিমাল (আইডিয়াল)

১০০-১২৯

অপটিমাল এর কাছে/ আইডিয়াল এর বেশী

১৩০-১৫৯

বর্ডারলাইন হাই

১৬০-১৮৯

বেশী

১৯০ এবং তারও বেশী

খুব বেশী

এইচডিএল (স্বাস্থ্যসম্মত, ভাল) কোলেস্টেরল (মিলিগ্রাম/ ডিএল) :
যত বেশী তত ভাল! এটা ৪০ এর উপরে রাখুন।

ট্রাইগ্লিসারাইডস (মিলিগ্রাম/ ডিএল) ১৫০ এর নীচে রাখুন।
1

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেয়ে আপনার হাটকে সতেজ রাখুন

¹ The National Cholesterol Education Program (May 16, 2001), Journal of American Medical Association

আপনার পরিবারকে কিভাবে হোল মিল্ক থেকে ফ্যাট ফ্রি মিল্ক খাওয়ায় নিয়ে যাবেন :



আপনার পরিবারকে হোল মিল্ক পান করা থেকে ফ্যাট ফ্রি মিল্ক পান করানোর ক্ষেত্রে, হোল মিল্ক এর সাথে কম ফ্যাট মিল্ক মিশিয়ে ১ মাস পরিবেশন করুন। পরের মাসে কম ফ্যাট এর মিল্ক এর সাথে লো ফ্যাট মিল্ক, তার পরের মাসে লো ফ্যাট মিল্ক এর সাথে ফ্যাট ফ্রি মিল্ক, এভাবে যতক্ষণ না পর্যন্ত আপনার পরিবার শুধুমাত্র ফ্যাট ফ্রি মিল্ক পান করা শুরু করে ততক্ষণ পর্যন্ত চালিয়ে যান। দেখবেন আপনি স্বাদের কোন পার্থক্য বুঝতে পারবেন না।

সামান্য কিছু সিম্পল
যখন আপনি বাজার করবেন

১. লো ফ্যাট (১%) বা ফ্যাট
ফ্রি দই কিনুন।

২. নন স্টিক কুকিং স্প্রে
খাবার তৈরি করার সময়



পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন :

ফ্রি (স্কিম) মিল্ক এবং লো ফ্যাট বা ফ্যাট

কিনুন। বাটার দিয়ে চাপাতী বা অন্যান্য
স্কিলেট বা তাওয়া স্প্রে করে নিন।

৩. কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট, ট্রান্স ফ্যাট এবং কোলেস্টেরলের খাবার বাছাই করার সহায়তা পেতে
খাবারের লেবেল পড়ে নিন।

সহায়ক কৌশল :

এটা জানা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যে, বেশী স্যাচুরেটেড ফ্যাট সমৃদ্ধ খাবার খেলে আপনার ব্লাডে কোলেস্টেরল লেবেল বেড়ে যাবে। তাই আপনার খাবারে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বাছাইয়ের মাধ্যমে পরিবর্তন আনা প্রয়োজন। চাপাতী এবং অন্যান্য খাবার, যেমন : ডাল, তরকারি ইত্যাদি রান্না করার সময় বাটার বা তেল ব্যবহার না করে গরম পানি বা কিছু গরম লো ফ্যাট মিল্ক ব্যবহার করে চাপাতী তৈরি করুন। এখন তাতে চর্বি, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, ট্রান্স ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল কম আছে এবং স্বাদটাও খুব মজাদার।

কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট দিয়ে রান্না করুন

হাই কোলেস্টেরলে আমি কোন ধরনের মাংস খেতে পারি?

ফেট্রি মাছ

যে সব ফেট্রি মাছে ওমেগা ৩ এসিড এর পরিমাণ বেশী থাকে তা খারাপ কোলেস্টেরল কমায় এবং ভাল কোলেস্টেরল বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। ফেট্রি মাছের মধ্যে রয়েছে সেলমন, ম্যাকারেল, আলবাকোড টুনা, হিয়ারিং, সারডিনস্ এবং লেক ট্রট। দ্য আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশন (এএইচএ) অন্তত সপ্তাহে দুই বার ফেট্রি মাছ খাওয়ার পরামর্শ দেয়।

পোল্টি এবং রেড মিট

যখন আপনার হাই কোলেস্টেরল কমানোর চেষ্টা করবেন, তখন চামড়া ছাড়া পোল্টি বেছে নিন।

১. মুরগির চামড়া ছাড়িয়ে নিন (চামড়ায় সবাচাইতে বেশী চর্বি থাকে)।
এবং পোর্ক এর মাংসের চর্বির অংশটুকু কেটে ফেলুন।



গরু

২. পোল্টি থেকে চামড়া ছাড়িয়ে নিন এবং সাদা মাংস থেকে চর্বি ফেলে
(গাঢ় রঙের মাংসে হালকা রঙের মাংসের চাইতে চর্বির পরিমাণ অনেক
থাকে)।

দিন।
বেশী

৩. যখন পোল্টি রান্না করবেন, ফ্রাই করবেন না, বেকড বা সিদ্ধ করে
খাওয়ার চেষ্টা করুন।

৪. গরু এবং লাল মাংসের চর্বির অংশটুকু কেটে ফেলুন। গরু, খাসি বা
ভেড়া এবং পোর্ক এর মাংস পরিষ্কার করে সামান্য পরিমাণে চর্বি রাখা
যেতে পারে।



৫. মাংস, বিশেষ করে লাল মাংস, সাধারণতঃ ডাইটারী কোলেস্টেরলের একটি বড় উৎস বলে
বিবেচিত হয়।^২

৬. মুরগি, গরু এবং খাসি বা ভেড়ার মাংস রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারের ঠান্ডায় চর্বি জমে শক্ত হয়ে
যায়। তখন শক্ত চর্বিটুকু কেটে ফেলুন এবং তারপর গরম করে পরিবেশন করুন।

কলিজা এবং ডিম

সাধারণতঃ পশুর চর্বি জাতীয় খাবাবে বেশী কোলেস্টেরল থাকে। কলিজা এবং ডিমে দুইটা জিনিস আছে, যা বেশী চর্বি না কিন্তু কোলেস্টেরল বেশী।²

- কলিজায় অনেক বেশী কোলেস্টেরল আছে কারণ কলিজা হচ্ছে শরীরের অর্গান যা কোলেস্টেরল তৈরি করে।
- ডিম অনেক বেশী পরিমাণ কোলেস্টেরল সঞ্চয় করে কারণ তা পুষ্টি এবং অন্যান্য সহায়ক বস্তুর প্রাথমিক বৃদ্ধি করে।² (এছাড়াও ডিম উচ্চ মান সম্পন্ন প্রোটিন এবং ভিটামিন এবং মিনারেল বৃদ্ধি করে)।

নিচের টেবিলে সাধারণ কিছু পশু ভিত্তিক কোলেস্টেরলের আনুমানিক তালিকা দেয়া হলো :³

খাবার	কত মিলিগ্রাম কোলেস্টেরল আছে
৩ আউন্স কলিজা	৩০০
একটা বড় ডিম	২১৫
৩ আউন্স লীন রেড মিট	৯০
৩ আউন্স স্কিনলেস পোল্ট্রি	৯০
৩ আউন্স মাছ	৫০
৩ আউন্স চিংড়ি	১৩৩-১৬৬
এক কাপ হোল মিল্ক	৩৩
এক কাপ স্কিম মিল্ক	৪
এক চা চামচ বাটার	১১

এএইচএ ৩০০ মিলিগ্রামের কম কোলেস্টেরল খাওয়ার পরামর্শ দেয়। তাই কোলেস্টেরল এবং স্যাচুরেটেড চর্বির পরিমাণ জানার জন্য খাবারের লেবেল পড়া খুব জরুরী। প্রতিদিনের গড় খাবারের অতিরিক্ত অংশ কোনটি। আপনি যদি শনিবার সকালের নাস্তায় ডিম ভাজি খান, কিন্তু সপ্তাহের অন্যান্য দিনগুলোতে পোল্ট্রির লীন মাং, এবং মাছ, সাথে স্বাভাবিক পরিমাণ সজি, ফল এবং গ্রেন্থিন খান, তাহলে আপনার গড় পরিমাণ ৩০০ মিলিগ্রামের নীচে থাকবে।

² Taken from American Heart Association <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=180>

³ Controlling your Cholesterol: Facts you should know. Taken from <http://www.askdrsears.com/html/4/T040800.asp>

ডাইটারী ফাইবার⁴

ফল, শাক-সজ্জি, হোল গ্রেইন, বিনস্ এবং বাদাম এবং সীডস ডাইটারী ফাইবারের ভাল উৎস। ডাইটারী ফাইবার, বিশেষ করে কিছু ফাইবার - যাকে সলুয়েবল ফাইবার বলা হয় - আছে যা শরীরে ব্লাডে প্রবেশের পূর্বে কিছু কোলেস্টেরল বের করে দিয়ে কোলেস্টেরল কমাতে সহায়তা করে। যে সব খাবারে বিশেষ করে সলুয়েবল ফাইবার বেশী আছে তা হলো অথ ব্রান, অথমিল, বিচি, পিচ, রাইস ব্রান, সাইট্রাস ফল, বার্লি, আপেল পাল্ম এবং পিসিলিয়ামের বিচি (মেটামুসিল এর মূল উপাদান, ফাইবার সহায়ক সামগ্রী ফার্মে এবং গ্রোসারী স্টোরে সবসময় পাওয়া যায়)।⁴

⁴ Cholesterol, Fiber and Oat Bran: American Heart Association, Taken from <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4494>

কার্বোহাইড্রেট গণনা কি?

কার্বোহাইড্রেট গণনা হচ্ছে একটি পদ্ধতি যা যে সব খাবার ব্লাড সুগার বাড়িয়ে দিতে পারে তার সাথে সমন্বয় করার জন্য কি পরিমাণ ইনসুলিন নেয়া প্রয়োজন তার সঠিক পরিমাপ নির্ণয় করে।

কার্বোহাইড্রেট গণনা করা কেন?

কার্বোহাইড্রেট গণনা জানলে খাবারের নমনীয়তা বাড়ে এবং ব্লাড গ্লুকোজ ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এটা আপনার খাবারের ধরন এবং পরিমাণ পরিবর্তনে সহায়তা করে এবং এই পরিবর্তনের ফলে আপনার ইনসুলিন নেয়ার পরিমাণ সমন্বয় করে।

আমি কার্বোহাইড্রেট গণনা সম্পর্কে কোথায় তথ্য পেতে পারি?

কার্বোহাইড্রেট গণনা করার জন্য আপনার জানা প্রয়োজন আপনি যে ধরনের খাবার খাচ্ছেন তাতে কি পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট আছে। তথ্য পাওয়া কিছু ভাল উপায় হলো :

1. খাবারের লেবেল, যেখানে পুষ্টির তথ্যের তালিকা থাকে।
2. কার্বোহাইড্রেট টেবিল সমৃদ্ধ সুপার মার্কেট পকেট বই।
3. বিশ্বব্যাপী ওয়েবে পুষ্টি সম্পর্কিত প্রচুর তথ্যাদি রয়েছে :

- ইউএসডিএ ডাটা বেইজ অনলাইন :

http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl

- নিউট্রিয়েন্ট এনালিসিস টোল (ন্যাট) :

<http://www.ag.uiuc.edu>

কিভাবে আমি কার্বোহাইড্রেট গণনা করবো?

যখন কার্বোহাইড্রেট গণনা শিখবেন, তখন আপনাকে আপনার কার্বোহাইড্রেট/ ইনসুলিন রেশিও নির্ণয় করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কাজ করার প্রয়োজন হবে। কার্বোহাইড্রেট/ ইনসুলিন রেশিও হচ্ছে ইনসুলিনের পরিমাণ যা ব্লাড গ্লুকোজ লেভেলকে খাবারের পূর্বের লেভেলের পর্যায়ে নিয়ে যায়।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় :

সকালের নাস্তা খাওয়ার পূর্বে আপনার ব্লাড গ্লুকোজ ছিল ৫.০ এম.এম.ও. ১/এল (৯০ মিলিগ্রাম/ডিএল), এবং আপনি ৪৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট খেলেন এবং ৩ ইউনিট দ্রুত কার্যকর ইনসুলিন নিলেন। সকালের নাস্তা খাওয়ার ৪ ঘন্টা পর আপনার ব্লাড গ্লুকোজের পরিমাণ ছিল ৫.৩ এম.এম.ও ১/এল. তারপর ১৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেটের জন্য আপনার ১ ইউনিট ইনসুলিন নেয়া উচিত ছিল। এটাই হলো ১ থেকে ১৫ রেশিও অথবা প্রতি ১৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট খাওয়ার জন্য আপনার ১ ইউনিট দ্রুত কার্যকর ইনসুলিন নেয়া প্রয়োজন।

৪৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট ÷ ১ ইউনিট দ্রুত কার্যকরী ইনসুলিন প্রতি ১৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট = ৩ ইউনিট দ্রুত কার্যকর ইনসুলিন।

কার্বোহাইড্রেট ইনসুলিন রেশিও = ১৫ গ্রাম/ ১ ইউনিট ইনসুলিন
তাই

আপনি যদি দুপুরের খাবারে ৭৫ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট খেয়ে থাকেন, আপনার ৫ ইউনিট ইনসুলিন নেয়া প্রয়োজন আপনার দুপুরের খাবার সমন্বয় করার জন্য।

ইনসুলিন রেশিওর ক্ষেত্রে কার্বোহাইড্রেট এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তি এবং এক বেলা খাবার থেকে অন্য বেলা খাবারের উপর নির্ভর করে

আপনার নিজের কার্বোহাইড্রেট/ ইনসুলিন রেশিও নির্ণয়ের ক্ষেত্রে আপনার খাবারের রেকর্ড রাখা প্রয়োজন এবং প্রাথমিকভাবে খাবার বা স্ন্যাকস খাওয়ার আগে এবং পরে আপনার ব্লাড গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন। আপনার ডাইটেশিয়ান দলের সাথে কাজ করুন, তাহলে আপনি কার্বোহাইড্রেট গণনা সম্পর্কে জানতে পারবেন।

কোন খাবারে কার্বোহাইড্রেট আছে?

অনেক খাবারেই কার্বোহাইড্রেট আছে এবং আপনার ব্লাড গ্লুকোজ বাড়িয়ে দিতে পারে। সব শ্বেতসার জাতীয় খাবার, প্রায় সব দুধ, সব ফল এবং জুস, কিছু শর্জি এবং যেসব খাবার আপনার খাবারে কার্বোহাইড্রেট (সুগার) এ সুগার যোগ করে এবং ব্লাড গ্লুকোজ (সুগার) বৃদ্ধি করে।



খাবারের সর্বমোট কার্বোহাইড্রেট যেমন কি পরিমাণ শ্বেতসার আছে, কি পরিমাণ সাধারণ সুগার আছে তার সব তথ্যাদি খাবারের লেবেল আপনাকে দেবে। যে কোন খাদ্য দ্রব্যের ফাইবার টেকনিক্যাল কার্বোহাইড্রেট হিসেবে গণ্য হয়, কিন্তু এটা আপনার রক্তে প্রবাহিত হতে পারে না। সুতরাং এই খাবারের ফাইবার তালিকা গণনা করার প্রয়োজন নেই।

স্বাভাবিক কার্বোহাইড্রেট ডাইটারী ফাইবারের সর্বমোট কার্বোহাইড্রেটকে কমিয়ে দিয়ে গণনা করতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ বলা যায় : একটি হোল হুইট ব্যাগলের পুষ্টি তালিকা হতে পারে :

প্রতিটি (৯৫ গ্রাম) ব্যাগলের পুষ্টি তথ্য :

খাবারের শক্তির পরিমাণ	২৬২ কেসিএএল
প্রোটিন	০.০ গ্রাম
চর্বি	১৫.০ গ্রাম

সর্বমোট কার্বোহাইড্রেট	৫২.০ গ্রাম
সুগার	৪.৩ গ্রাম
ডাইটারী ফাইবার	৮.০ গ্রাম

সর্বমোট কার্বোহাইড্রেট	৫২.০ গ্রাম
------------------------	------------

সাবস্ট্রাক্ট - ডাইটারী ফাইবার	৮.০ গ্রাম
-------------------------------	-----------

যে পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট আছে ৪৪.০ গ্রাম

একটি ব্যাগলে ৪৪ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে যা ব্লাড গ্লুকোজকে বাড়িয়ে দেয়। প্রোডাক্ট লেবেল থেকে যখন কার্বোহাইড্রেট নির্ণয় করা হয়, এটা ডাইটারী ফাইবার বাদ দেয়ার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, যদি এটা লেবেলের তালিকায় থাকে। (আপনি যদি তা না করেন, তাহলে আপনি হয়তো অনুমান করবেন অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট খেয়েছেন এবং তার জন্য অতিরিক্ত ইনসুলিন নেবেন, বিশেষ করে আপনার খাবারে যদি খুব বেশী পরিমাণ ফাইবার থাকে।)

খাবারের লেবেল থেকে তথ্য নিয়ে কার্বোহাইড্রেট গণনা চেষ্টা করুন।

1. রেইসিয়ান সহ ব্রান সিরিয়াল ১৭৫ মিলিগ্রাম $\frac{1}{8}$ কাপ (১ সার্ভিং সাইজ)

শক্তি	১৩০ কেসিএএল
প্রোটিন	৩.০ গ্রাম
চর্বি	০.৪ গ্রাম
সর্বমোট কার্বোহাইড্রেট	৩২.০ গ্রাম
সুগার	১১.০ গ্রাম
ডাইটারী ফাইবার	৪.৬ গ্রাম

স্বাভাবিক কার্বোহাইড্রেট গণনা? এটা হলো (সর্বমোট কার্বোহাইড্রেট ৩২.০ গ্রাম) – (ডাইটারী ফাইবার ৪.৬ গ্রাম) ২৭.৪ গ্রাম পাওয়া যাবে।

2. প্রতি ২৫০ মিলিগ্রাম (১ কাপ) পর্ক/ হ্যাম মোলাসিস এর সাথে বিচি

শক্তি	৩০০ কেসিএএল
প্রোটিন	১৫.০ গ্রাম
চর্বি	২.২ গ্রাম
সর্বমোট কার্বোহাইড্রেট	৫৫.০ গ্রাম
ডাইটারী ফাইবার	১২.০ গ্রাম

স্বাভাবিক কার্বোহাইড্রেট কত তা খুঁজে বের করুন?

পরবর্তী পর্যায়ে ঘরে চর্চা করে করে কিভাবে কার্বোহাইড্রেট গণনা করা যায় তা জানতে পারবেন। কি পরিমাণ খাবার খেয়েছেন তার সম্পূর্ণ রেকর্ড রাখুন এবং প্রতি বেলা খাবারে কি পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট খাচ্ছেন তা অনুমান করুন। আপনার ডায়বেটিস দলের ডাইটেশিয়ানের সাথে মিলিয়ে দেখুন, তাহলে আপনি দেখতে পারবেন আপনার গণনা কতটুকু সঠিক হয়েছে এবং ঘরে কার্বোহাইড্রেট গণনার শুরু করা এবং আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

References:

Karmeen D. Carbohydrate Counting: A practical meal planning option for people with Diabetes. *Clinical Diabetes* 23:120-122, 2005

Kulkarni K: Carbohydrate counting for pump therapy: insulin to carbohydrate ratios. In *A Core Curriculum for Diabetes Education. Diabetes Management Therapies*. 5th ed. Chicago, American Association of Diabetes Educators, 2003.

হোল গ্রেইন সম্পর্কে

হোল গ্রেইন হলো প্রাকৃতিকভাবে তৈরি গ্রেইন। ইহা কোনভাবেই পরিবর্তন হয় না।

আপনার জন্য হোল গ্রেইন খাবার ভাল কেন?

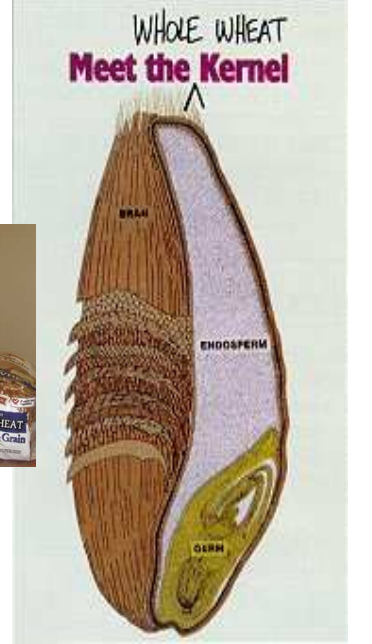
আপনার খাবার পরিকল্পনার অংশ হিসেবে হোল গ্রেইন খেলে যা হবে :



- ওজন কমাতে সহায়তা করবে
- খারাপ কোলেস্টেরল কমাবে
- ভাল কোলেস্টেরল বৃদ্ধি করবে
- আপনার ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করবে

কোন খাবারে বেশী হোল গ্রেইন আছে?

ওথমিল, হোল-গ্রেইন সিরিয়াল (শ্রিডেড হুইট, বেসিক ৪ টি হোল গ্রেইন, চেরিওস এবং সব ব্রান ইত্যাদি), সারু দানা, হোল গ্রেইন ডোরাম হুইট চাপাতী, হোল হুইট এবং ওথস্ সমৃদ্ধ অনেক খাবারে বেশী পরিমাণ হোল গ্রেইন আছে।



কি পরিমাণ হোল গ্রেইন আমার খাওয়া প্রয়োজন?

প্রায় সব মানুষের মূল লক্ষ্য হওয়া উচিত দিনে অন্তত তিন সার্ভিং হোল গ্রেইন খাওয়া। এক সার্ভিং এ হোল গ্রেইনের পরিমাণ থাকে ১৬ গ্রাম।

উদাহরণত ১৬ গ্রাম হোল গ্রেইন আছে সে রকম খাবার হলো :

- হাফ কাপ রান্না করা ওথমিল
- হাফ কাপ ব্রাউন রাইস
- ২, ৭ ইঞ্চি হোল হুইট চাপাতী

পরিশোধিত গ্রেইন আসলে হোল গ্রেইন না। যে খাবার পরিশোধিত গ্রেইন দ্বারা তৈরি হয়, যেমন : সাদা আটা (ময়দা) দিয়ে তৈরী ব্রেড, চাপাতী, এবং রুটি, নোডলস, ভাল করে বেকড করা কুকিস্ (লবণাক্ত ক্রেকার্স, রাস্ক, মোডি, মিল্লার, পাকোড়া), সমুচা, পিঠা এর মধ্যে ক্যালরী বেশী এবং পুষ্টির পরিমাণ কম। এগুলো হোল গ্রেইন খাবারের চাইতে ব্লাড সুগার খুব দ্রুত বাড়িয়ে দেয়।

কেনার সময় লেভেল পড়ে নিন। যে খাবারে বেশী হোল গ্রেইন আছে তা সাধারণতঃ তালিকার শুরুতেই 'হোল গ্রেইন' লেখা থাকে।

আপনার খাবার পরিকল্পনায় কোন পরিবর্তন আনতে হলে সবসময় আপনার ডাক্তার বা ডায়বেটিস সম্পর্কে জানে এমন কারো সাথে কথা বলে নেবেন।

ফাইবার সম্পর্কে

শস্য/ প্লান্ট থেকে আসা খাবারের অংশ বিশেষ যা শরীর গ্রহণ করতে পারে না। এই অংশকে ফাইবার বলা হয়।

কেন আমার ফাইবার খাওয়া উচিত?

বলা যেতে পারে ঝাড়ু যেমন ফ্লোর পরিস্কার করে, তেমনি ফাইবার শরীরের যে শক্তিকু প্রয়োজন নেই বা গ্রহণ করতে পারে না সেই শক্তিকুকুকে পরিস্কার করার জন্য ব্যবহৃত হয়। উচ্চ ফাইবারযুক্ত খাবার যে ধরনের সাহায্য করতে পারে, তা হলো :



- খাবারের পরে আপনার ব্লাড সুগারকে নিয়ন্ত্রণে রাখে
- যথেষ্ট খাওয়া হয়েছে এমন অনুভব করানোর মাধ্যমে ওজন কমায়, যখন আপনি স্বল্প সময়ের ব্যবধানে খেতে যান
- খারাপ কোলেস্টেরল কমিয়ে রাখে
- বাথরুম করতে সহায়তা করে (কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে)

যে সব খাবারে উচ্চ ফাইবার যুক্ত আছে, তা হলো : গ্রেইন এবং হোল হুইট সামগ্রী, ফল, শাক-শজি, বাদাম, অথ, সীম্ এবং বিচি।

গ্রেইন এবং হোল হুইট খাবার :



হোল গ্রেইন/ গমের চাপাতি এবং রুটি
হোল গ্রেইন ব্রেড এবং রোলস
ব্রাউন রাইস/ ভাত

ডাল এবং সীম জাতীয় খাবার :



রাজমাহ
মথ বিনস্
সবুজ রঙের আস্ত মুগ ডাল (মুং)

শাক-শজি :



ফুলকপি, বাধাকপি, পটল
টমেটো, শাক, ধানদ্যোল
মটরশুটি, কাল বেগুন, লাউ (কদু), করলা
গাজর, বিট রোট, বরবটি, বড় সীম 1

¹ Dietary Fiber Taken from <http://www.dietaryfiberfood.com/dietary-fiber/>



কি পরিমাণ ফাইবার আমার খাওয়া উচিত?

প্রাপ্ত বয়স্ক একজন ব্যক্তির প্রতিদিন ২৫ থেকে ৩০ গ্রাম ফাইবার খাওয়ার চেষ্টা করা উচিত। এখানে একটি উদাহরণ দেয়া হলো, কি কি উপায়ে তা খাওয়া যেতে পারে :

সকালের নাস্তা : ২ টা ৭ ইঞ্চি হোল হুইট চাপাতি বা লাল আটার রুটি (৫.৮ গ্রাম); হাফ কাপ সীম ভাজি বা শজি (৩.৩ গ্রাম),

দুপুরের খাবার : ১/৪ কাপ ব্রাউন বাসমতি ভাত (২ গ্রাম); হাফ কাপ মুরগির তরকারি (১.৫ গ্রাম), শাক (স্পিনাচ সহ) ৩.৯ গ্রাম, হাফ কাপ টমেটো, ডাল তরকারি (১৬.৫ গ্রাম),

রাতের খাবার : হাফ কাপ সিদ্ধ চালের ভাত (১.৬ গ্রাম); হাফ কাপ চামড়া সহ লাল আলো দিয়ে রান্না করা গরুর মাংসের তরকারি (১.৮ গ্রাম)

সর্বমোট = ৩৬.৪ গ্রাম।

এছাড়াও অন্য উপায়ে কিভাবে আপনার খাবারে ফাইবার যুক্ত করা যায় তা এখানে দেয়া হলো :

- হোল হুইট চাপাতি এবং রুটির বিকল্প হিসেবে একটি রেগুলার রুটি খান, সিদ্ধ ব্রাউন ভাত বেছে নিন বা সাদা ভাত/ বাসমতি চাউল এবং অখমিল প্রতিদিন খেতে পারেন।
- ফলের জুস এবং অন্যান্য সফট ড্রিঙ্কস এর পরিবর্তে চামড়াসহ ফল খেতে পারেন।
- আপনার সিরিয়াল এবং লো ফ্যাট দই এর সাথে ব্যারি বা বাদাম যোগ করতে পারেন।
- ভাতের সাথে উচ্চ ফাইবার যুক্ত ডাল, চিকপীস যোগ করতে পারেন।
- প্রত্যেক বেলা খাবারে শাক-শজি যোগ রাখুন।

ধীরে ধীরে ফাইবার খাবার যোগ করুন। তা আপনাকে অনেক বেশী ফাইবার খেতে সহায়তা করবে। প্রতিদিন বেশী করে পানি খান। পানি ফাইবারকে আপনার শরীরে চলাচল করতে সহায়তা করবে।

² RAMANI R., MURTHY N.K. and ANNAPURANI S. (1986) Indian J. Nutr. Diet²³, (11), 309-314.

সঠিক পরিমাণ

যখন আপনি আপনার খাবার পরিমাপ করতে পারবেন না

আপনার হাত আপনাকে সাহায্য করতে পারে....

কি পরিমাণ খাবার আপনি খাবেন, বা আপনার সঠিক পরিমাণ মাপার উত্তম পদ্ধতি হচ্ছে কাপ, চামচ বা স্কেল ব্যবহার করা। কিছুসময়, যেমনঃ কখনও হয়তো আপনি খেয়ে ফেলেছেন তখন আপনি এই পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারেন না। এখানে কয়েকটি পদ্ধতি রয়েছে, এক্ষেত্রে আপনি আপনার হাত ব্যবহার করে কি পরিমাণ খাবার খেয়েছেন তা পরিমাপ করতে পারেন। * এই গাইডে সঠিক পরিমাণে প্রতিটি খাবারের গ্রুপে একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মহিলার হাত ব্যবহার করা হয়েছে।



এক মুষ্টি = ৮ ফুইট আউন্স

* ঠান্ডা এবং গরম খাবার



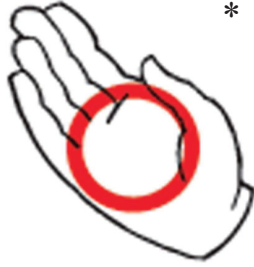
দুই হাত, খোলা অবস্থায় = ১ কাপ

- * সকালের নাস্তায় সিরিয়াল
- * স্যুপ
- * গ্রীন সালাদ (লেটুস বা স্পিনাচ)
- * পাঁচমিশালী খাবার (মরিচ, স্টেও, ম্যাকারনি এবং চীজ)
- * চাইনীজ খাবার



এক হাত, খোলা অবস্থায় = হাফ কাপ

- * পাস্তা, ভাত
- * গরম সিরিয়াল (অর্থমিল, ফারিনা)
- * ফলের সালাদ, বেরী, আপেল সস
- * টমেটো বা স্পেগেটি সস
- * বিনস্ (রান্না করা বা ক্যান)
- * কোল স্ল বা আলুর সালাদ
- * সিদ্ধ আলো
- * কটেজ চীজ
- * পুডিং, জিলেটিন



হাতের তালু = ৩ আউন্স

- * রান্না করা মাংস (হ্যাম বার্গার পেট্রি, মুরগীর বুকের মাংস, ফিশ ফিললেট, পর্ক/ হ্যাম লিয়ন)
- * ক্যান ফিশ (টুনা, স্যালমন)



একসাথে দুই বৃদ্ধাঙ্গুলী = ১ টেবিল চামচ

- * পিনাট বাটার
- * সালাদ ড্রেসিং
- * স্যুর ক্রীম
- * ডিপস্
- * হুয়াইপড টপিং
- * ডিজার্ট সস
- * মার্গারিন
- * ক্রীম চীজ
- * মেওনিয়াস

*Adapted from MyPyramid.gov. This handout is only a guide. The amounts of foods in your meal plan may be different.

Provided as a FREE educational service on www.learningaboutdiabetes.org. © 2008 Learning About Diabetes, Inc. All rights reserved.