

স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য নির্দেশিকা



Guiding choices
for Healthy Eating

Guia para escolhas
alimentares saudáveis

स्वास्थ्य खानाको विकल्पहरुका
लागि मार्ग निर्देशन

健康饮食的选择指南

स्वस्थ भोजन के लिए
सुझाव विकल्प



whathealth.akfportugal.org

Funding Support:





এই কনটেন্টগুলো ডাইভার্সিটি প্রজেক্টটির অংশ হিসেবে তৈরি করা হয়েছে। এটি বাস্তবায়িত করা হয়েছে Parcerias para o Impacto, (Aga Khan Foundation Portugal) আগা খান ফাউন্ডেশন পর্তুগাল, স্থানীয়* স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ, স্বাস্থ্যকর্মী ও পেশাজীবী এবং গ্রাউন্ডস্টিগেটরদের** দ্বারা।
গ্রাউন্ডস্টিগেটরা বিভিন্ন সম্প্রদায়ের মানুষ, তারা বিভিন্ন পটভূমি থেকে এসেছেন, যাদের জ্ঞান ক্ষেত্র বিশেষে গবেষণার জন্য ব্যবহার করা হয়।

*

ACES Lisboa Central
ACES Lisboa Ocidental e Oeiras
ACES Lisboa Norte

**

Farsana
Kamal Bhattarai
Manpreet Kaur
Shiv Kumar Singh
Yanli Wu

► Contents

সূচনাঃ

সুস্বাস্থ্যের জন্যে দৈনন্দিন অভ্যাস এবং দৈনিক খাদ্যাভাস। 4

1. স্বাস্থ্যকর এবং পরিমিত খাদ্যাভাস কি? 6

ফুড হুইল /খাদ্য চাকা 7

আপনার খাদ্য গ্রহণের পরিমাপের জন্যে হাতের অংশগুলি ব্যবহার করা 14

2. স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করার পরামর্শসমূহ। 16

3. খাবারের জন্যে কেনাকাটা করার সময় অর্থ সঞ্চয় করা। 26

সূচনাঃ

► সুস্বাস্থ্যের জন্যে দৈনন্দিন অভ্যাস এবং দৈনিক খাদ্যাভ্যাস।

সুস্বাস্থ্যের ধারণাটি সর্বব্যাপী গৃহীত। দৈনিক খাদ্যাভ্যাস এবং খাদ্য এক্ষেত্রে ব্যক্তিক এবং সাম্প্রদায়িকগত ভাবে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

প্রত্যেকের খাদ্যাভ্যাস নির্বাচনে একটি ঐতিহ্যগত এবং প্রথাগত দিক রয়েছে যেটি কিনা কেবল ক্ষুদা নিবারণই করে না শুধু, জ্ঞাতিত্ব বৃদ্ধি করে।

অধিকাংশ মানুষের জন্যে, খাবার কিন্তু শুধু পুষ্টি যোগানোর খোরাক না, খাবার হলো একেকজনের আদর্শ, রুচি, অভ্যাস, প্রথার ঐতিহাসিক প্রতিফলন। খাদ্য এবং খাবার খাওয়ার অভ্যাস একটা আবেগপ্রবণ যোগ।

সংস্কৃতির প্রতি ভালবাসা, ঐতিহ্য, গৌরব এবং পরিচয় সবকিছু এ খাদ্যাভ্যাসের সাথে জড়িত, তাই এটির এক প্রতীকী প্রতিনিধিত্ব রয়েছে। খাবার ভাগ করে নেয়ার মধ্যে সামাজিক নৈকট্য এবং গ্রহনযোগ্যতা রয়েছে।

এজন্যে, মানুষ ঠিক সেসব খাবার পছন্দ করে, যেগুলো খেয়ে তারা অভ্যস্ত এবং জীবনের অধিকাংশ সময়ে, সহজাত ভাবের প্রকৃতির জন্য, মানুষ একতাবদ্ধ থাকার অর্থ বুঝে এবং সম্মিলিত প্রয়াস গ্রহণ করে, পরস্পরের স্বাচ্ছন্দ্যের দিকে খেয়াল রেখে আত্মিক বিকাশ নিশ্চিত করে।

সময় স্বল্পতা এবং ব্যস্ততার জন্যে, এই নির্বাচন প্রক্রিয়া তৈরি করা খাবারের দিকে ঝুঁকে গেছে। যেগুলো সবসময় বাসায় তৈরি খাবারের সমান পুষ্টিকর নাও হতে পারে।

অনেক গুলো কারনের মধ্যে এটিও একটি কারন; কিছু কিছু কারন রয়েছে যেমন অর্থনৈতিক কারনে, ভূতাত্ত্বিক কারনসমূহে (গ্রামীন/শহুরে প্রভাব), অন্য সংস্কৃতির প্রতি উন্মুক্ততা, খাবার নির্বাচনের ধরণ ও রুচিতে প্রভাব ফেলে। এই ব্যাপারটা স্মরণ রেখে, আমরা পুষ্টিগুণ বজায় রেখে সুস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ার প্রতি জোর দিয়ে লেখাটি লিখছি।



এই বিষয়ে সচেতন, এই সামগ্রীটি আপনাকে স্বাস্থ্যকর খাওয়ার অভ্যাসগুলি বেছে নিতে সহায়তা করে এবং আপনার স্বাস্থ্যকে সমর্থন করে এমন পছন্দগুলি করার দিকে আপনাকে গাইড করবে।

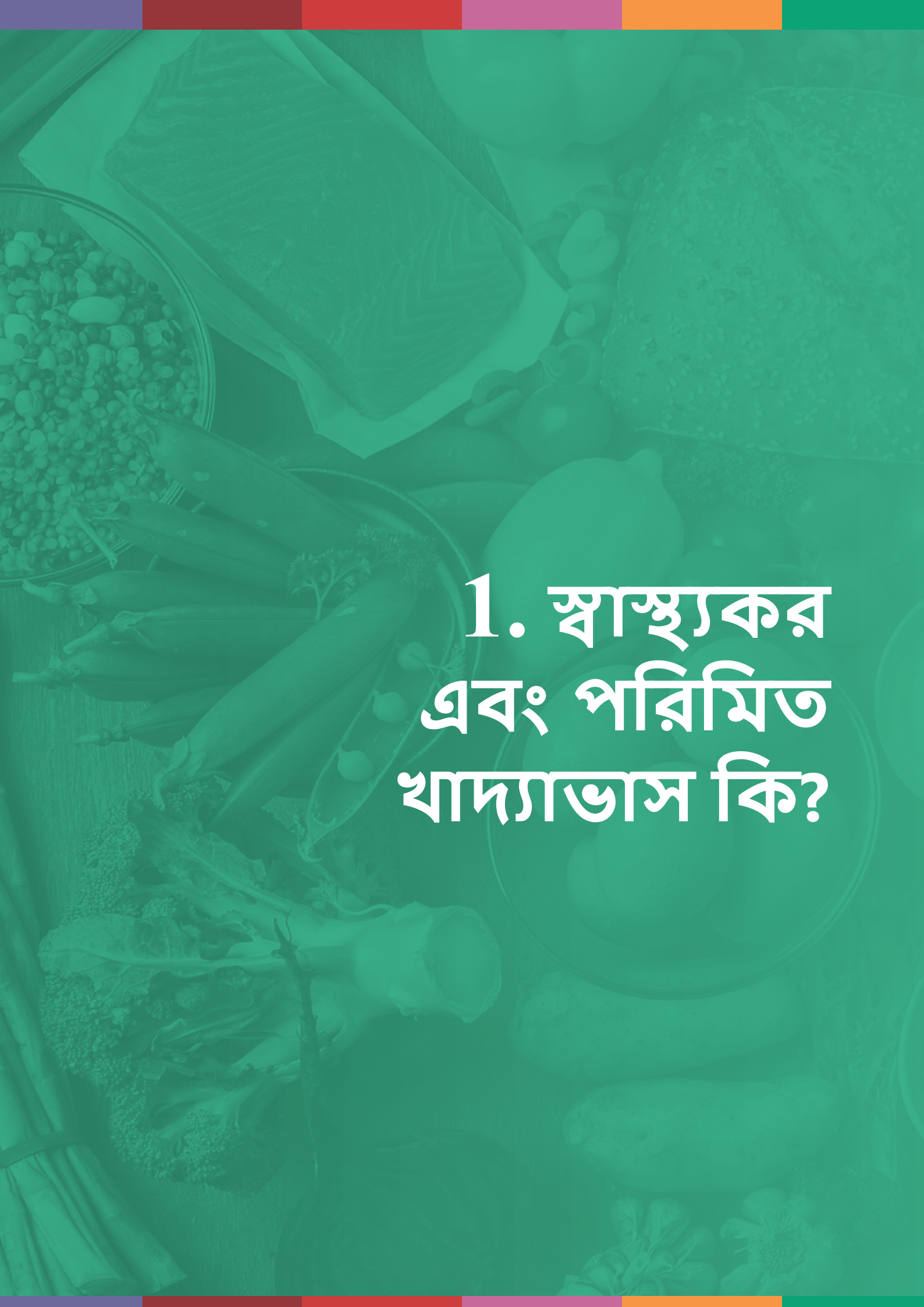


▲ একটি সুস্বাদু খাদ্যাভাস সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্যে সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যা ব্যক্তিকে সবচেয়ে সুন্দর অনুভূতি প্রদান করে। সুস্বাদু খাদ্যাভাস মানে হলো, এক বা একাধিক খাবার ও পানীয় সঠিক পরিমাণে সঠিক সময়ে খাওয়া।

▲ স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস জীবনের প্রাথমিক অবস্থান থেকে অর্থাৎ মাতৃদুগ্ধ পান কালীন সময় হতেই শুরু করে দেয়া উচিত। যেটি, পরবর্তী জীবন তথা শৈশব এবং যৌবন জুড়ে আজীবন চলমান থাকা উচিত। একটি সুস্বাদু খাদ্যাভাস সবারকমের অপুষ্ট জনিত রোগসমূহ, সেই সাথে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং ক্যান্সারও প্রতিরোধ করে।

▲ যাদের রোগাক্রান্ত শরীর এবং খাদ্যের প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখতে হয়, তাদের যেকোনো খাবার গ্রহণ করার পূর্বে নিবন্ধনকৃত ডায়াবেটিসিয়ান অথবা ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া উচিত।

সুস্থ থাকার জন্যে স্বতঃস্ফূর্ত থাকা জরুরি। সঠিক সময়ে ঘুমানো ধূমপান, ড্রাগস এবং অতিরিক্ত মদপান এড়িয়ে চলা প্রভৃতি। সচল থাকার জন্যে আপনাকে ব্যায়ামাগারে /জিমে যেতে হবেনা, আপনাকে কেবল আপনার দৈনন্দিনের কাজগুলো আরো শারীরিক শ্রম দিয়ে করতে হবে, এই যেমন, লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি ব্যবহার করা, বাগান করা, ঘরের কাজ যেমন- ঘর পরিষ্কার করা, ঘরের মধ্যেই হাঁটাচাঁটি করা, নৃত্য করা এবং সাইকেল চালানো প্রভৃতি।

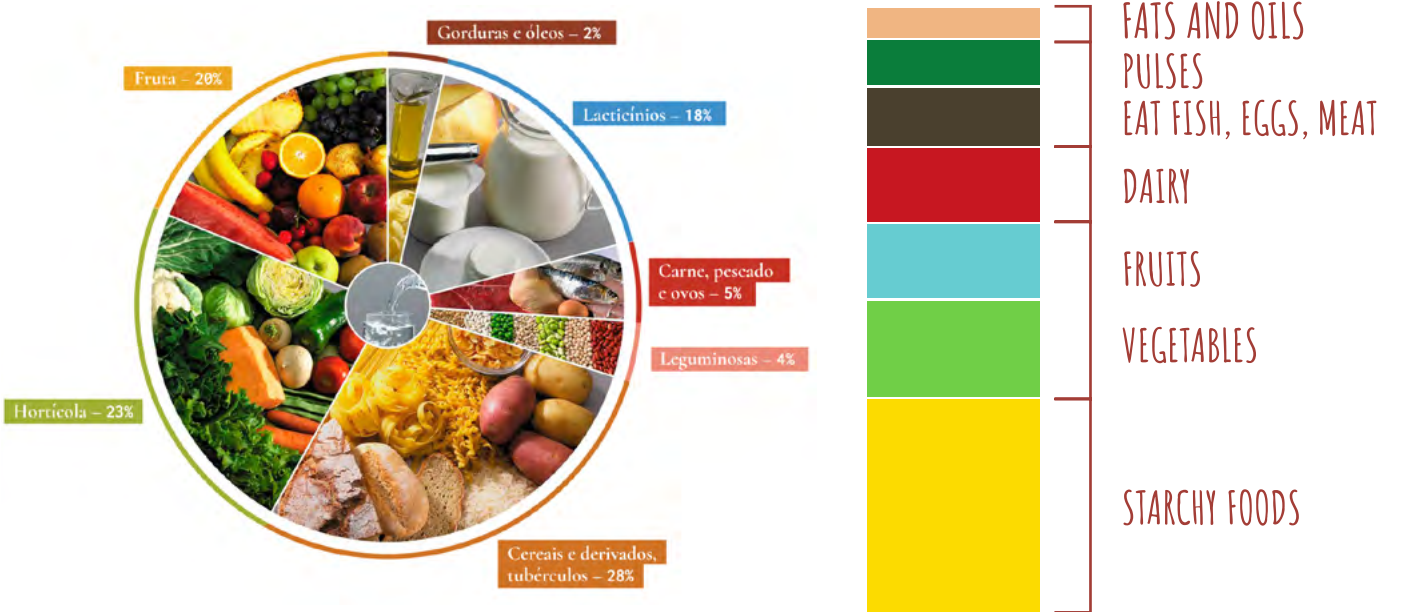


1. স্বাস্থ্যকর এবং পরিমিত খাদ্যাভাস কি?

► ফুড হুইল / খাদ্য চাকা

স্বাস্থ্যকর এবং সুষম ডায়েট কী তা বোঝার জন্য ফুড হুইল কার্যকর হতে পারে। সুষম খাদ্য অর্জনের জন্য প্রতিটি খাদ্য গ্রুপকে প্রতিদিন বা সারা সপ্তাহ ধরে যে অনুপাতে খাওয়া উচিত তা অনুসারে প্রতিনিধিত্ব করা হয়। এটি নির্দিষ্টতা, এবং সাধারণ প্রবণতাগুলি মনে রেখে বিবেচনা করা উচিত, এবং লোকেরা যখন একটি ভিন্ন ভূগোলের দিকে চলে যায় তখন তারা কীভাবে স্থানান্তরিত হতে পারে এবং উপাদানগুলির অ্যাক্সেস কীভাবে পরিবর্তিত হয় সে সম্পর্কে সচেতন নাও হতে পারে।

আমরা খাবার সমূহকে তাদের পুষ্টির উপাদানের ধরন অনুযায়ী সাত ভাগে ভাগ করতে পারি। সাধারণত প্রত্যেকটি ভাগ থেকে নির্দিষ্ট পরিমাণে খাদ্য গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হয়।



সূত্র: DGS - <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

ফলমূল, সবজি, দুধ, মাংস, মাছ এবং ডিম, ডাল, সিরিয়াল, চর্বি, তেল এবং জল।

▲ প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের ফলমূল ও সবজি হতে পাঁচ অংশ/ ভাগ আহার রাখুন।

- ফলমূলাদি ভিটামিন এবং খনিজের সাথে ফাইবারও প্রদান করে, যা আমাদের খাবারের হজম শক্তি বাড়ায় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে।
- আপনি বোতলিকৃত, তরতাজা অথবা শুকনো যেকোনো ধরনের ফল বেছে নিতে পারেন।
- রংধনু থেকে প্রতিটি রঙের সবজি নির্বাচন করুন। প্রতিটি রঙ বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি সরবরাহ করে।
- ফলের উদাহরণ: এপ্রিকট, আপেল, কলা, বিভিন্ন জাতের বেরি, চেরি, লেবু, নারকেল, খেজুর, ড্রাগন ফল, লিচু, ম্যান্ডারিন, আম, তরমুজ, দুধের ফল, কমলালেবু, নাশপাতি, ট্যাংরিনস, ডুরিয়ান, কাঁঠাল, তরমুজ, কাস্টার্ড আপেল, পেঁপে, আঙ্গুর, ডালিম, আনারস, কুমির, মরিচ, বাদাম (বাদাম, কাজুবাদাম, হ্যাজেলনাট, চিনাবাদাম)।

- সবজির উদাহরণ: মাশরুম, বাঁশের অঙ্কুর, শিম স্প্রাউটস, বিটরুট, উচ্ছা, বোক চোই, ব্রোকলি, বাঁধাকপি, ফুলকপি, শসা, গাজর, মরিচ, দইন, বেগুন, লিক্স, লেটুস, পদ্ম মূল, কালো, কোম্বু, সরিষার সবুজ শাকসবজি, মরিচ, কুমড়ো, স্ক্যালিয়ান, সিউইড, পালং শাক, অন্যান্য শাকসবজি (সাগ), তারো রুট, শালগম, জল চেস্টনাট, টমেটো, পেঁয়াজ, রসুন

▲ এমন ধরনের খাবার বাছাই করুন যেগুলো সাধারণত উচ্চ ফাইবার সমৃদ্ধ শর্করা জাতীয় খাবার যেমন ভাত, রুটি, পাস্তা, আলু।

- শর্করা জাতীয় খাবার আমাদের দৈনন্দিন শক্তি উৎপাদনের প্রধান উৎস। শর্করার পাশাপাশি, এরা ফাইবার, ক্যালসিয়াম, লৌহ এবং বি ভিটামিন সমৃদ্ধ।
- আমাদের দৈনিক খাদ্য তালিকায় এক তৃতীয়াংশ শর্করা উপস্থিত থাকা উচিত।
- পূর্ণ ফাইবার সমৃদ্ধ যেমন পূর্ণ গমের তৈরি পাউরুটি, পিঠা, চাপাতি, রুটি অথবা লাল চালের ভাত সবসময়ই খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে। কারণ, এ সমস্ত খাবার খুব ধীরগতিতে হজম হয় যা পক্ষান্তরে আমাদেরকে বেশি সময় ধরে ক্ষুদামুক্ত রাখে।



- উদাহরণস্বরূপ: গমের ময়দা (আটা এবং ময়দা নামেও পরিচিত, উদাহরণস্বরূপ রুটি, প্যারাথাইরয়েড, পুরি এবং অন্যান্য স্ন্যাকস যেমন সামোসা, মোমোস, ডাম্পলিং, ইত্যাদি), বার্লি, পাউরুটি (মানটু, নান, নতুন বছরের চালের কেক এবং রুটি), চাল (চালের গুঁড়া সহ, পিঠা তৈরিতে ব্যবহৃত হয় - বিভিন্ন ধরনের চালের কেক), ফুলে যাওয়া চাল এবং চ্যাপ্টা চালের ফ্লেস্ক, বাজরা, বাজরা, পাস্তা এবং নুডলস (সোবা, উদন সহ), সুজিনা, ট্যাপিওকা মুক্তো, আলু, মিষ্টি আলু, কুসকুস, বুলগুর সহ।

▲ দুধ বা দুধের বিকল্প দুগ্ধজাত পণ্য আপনার খাদ্যতালিকায় রাখুন।

- এ শ্রেণির খাবার ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ হয় যা হাড়ের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। কোষের গঠন এবং পেশি গঠন সহ অন্যান্য দৈনিক কার্যাবলির জন্য এটি প্রয়োজনীয়। প্রোটিন, ভিটামিন এ এবং বি কমপ্লেক্স আমাদেরকে রক্তস্বল্পতা হতে বাঁচায় এবং অন্যান্য মস্তিষ্কজনিত রোগাবলি থেকে উদ্ধার করে।
- অল্প তেল এবং অল্প চিনির খাবার গ্রহণ করার পরামর্শ দেয়া হল, কারণ অতিমাত্রায় তেল এবং চিনি সমৃদ্ধ খাবার স্বাস্থ্যকর নয়।

- ক্রিম এবং কম চর্বি ছাড়া দই আহার করুন
- উদাহরণস্বরূপ: পনির, দই (চা এবং লসিয় তেও ব্যবহৃত হয়), দুধ এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য
- দুগ্ধজাত খাবার যেমন সয়া দুধ, বাদামের দুধ, অ-দুগ্ধজাত দইয়ের মতো বিকল্প



বিভিন্ন সংস্কৃতির উপর নজর

Nǎichá | 奶茶 (nǎichá)" / নাইচা, একটি দুগ্ধজাত পানীয় যা সাধারণত চীনা সংস্কৃতির মধ্যে খাওয়া হয়। এটি মূলত একধরনের চা যার মধ্যে দুধ, চিনি এবং অন্যান্য অ্যাডিটিভ থাকার কারণে সুপারিশ করা হয় না।

একইভাবে, বাবল চা, যা লিসবনেও পাওয়া যায়, অনুরূপ কারণে স্বাস্থ্যকর পানীয় হিসাবে বিবেচিত হয় না - উচ্চ চিনি এবং অ্যাডিটিভ দাঁতের জন্য ক্ষতিকর।



▲ কিছু ডাল জাতীয় শস্য, মাছ, ডিম অথবা মাংস খান।

- এই খাবার গুলো প্রোটিন, ভিটামিন (যেমন ভিটামিন বি 12) এবং খনিজ উৎস খনিজের ভালো উৎস যা পেশী এবং শক্তি বিকাশ এবং রোগ প্রতিরোধের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
- ডাল, সীমের বিচি, শস্য মাংসের বিকল্প হিসেবে ভালো উৎস হতে পারে, কারণ, সেগুলো কম চর্বিযুক্ত, অধিক ফাইবারযুক্ত এবং অন্যান্য প্রোটিন, ভিটামিন এবং মিনারেল সমৃদ্ধ।
- ডালের উদাহরণ: মটরশুটি, মটরশুটি, অ্যাডজুকি, এডামামে, মুগ, বিভিন্ন জাতের মসুর ডাল (ডাল)
- মাছের উদাহরণ: সামুদ্রিক বেস, কড মাছ, হাক, স্যামন, টুনা, ইল, কিং ফিশ, রো, ইয়েলোটেল, বিভিন্ন ধরণের বাঙালি মাছ এবং শুটকি/শুকনো মাছ।
- শেলফিশের উদাহরণ: ঝিনুক, অক্টোপাস, ঝিনুক, স্ক্যালোপস, চিংড়ি, স্কুইড, ক্ল্যামস, ককল, কাঁকড়া, whelk।
- মাংসের উদাহরণ: মুরগী, হাঁস, কবুতর, শুয়োরের মাংস, গরুর মাংস, মেঘশাবক, অঙ্গ, হাড়ের ঝোল
- প্রোটিন উত্সের অন্যান্য উদাহরণ: টোফু, হাওয়াইজার/ hawaijar



▲ সবধরণের চর্বিযুক্ত খাবার মাঝেমাঝে খেতে হবে।

- রান্না করার সময় স্বাস্থ্যকর চর্বি (আদানাদার চর্বি) বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন, যা উদ্ভিজ্জ উত্স থেকে উৎপাদিত। উদাহরণ হতে পারে, ঘি বা মাখনের পরিবর্তে জলপাই তেল (অলিভ অয়েল), সূর্যমুখী তেল, সরিষার তেল বা পাম তেল।



▲ আপনার খাবারগুলি সিজন করতে ভেষজ /herbs / হার্বস এবং মশলা ব্যবহার করুন:

- উদাহরণস্বরূপ: তুলসী, তেজপাতা, আমচুর, ক্যারাম, এলাচ, মরিচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, ধনে, কারি পাতা, আদা, জিনসেং, কাফির চুন পাতা, লেমনগ্রাস মশলা, পুদিনা, পার্সলে, মরিচ, স্ক্যালিয়ন, স্টার অ্যানিস, হলুদ, ওয়াসাবি।



▲ আপনি যদি একজন কঠোর ভেগান ডায়েট অনুসারী হয়ে থাকেন (শুধু ফলমূল এবং সবজি আহার করেন, মাছ মাংস বাদে), মনে রাখবেন যে:

- ভিটামিন বি ১২ যা শুধুমাত্র প্রানীজ আমিষে পাওয়া যা, তা আমাদের দৈহিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।
- বিকল্প উৎসর যেমন ইস্ট জাতীয় খাবারে, সোয়া নাগেটস এবং সোয়া দুধ ভিটামিন বি ১২ এর ভালো উৎস হতে পারে।
- অন্যান্য পরিপূরকগুলি পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে, আরও তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

▲ পানি

দৈনিক ৬-৮ গ্লাস পানি পান করা উচিত। কম চিনিযুক্ত এবং সর বিহীন দুধ, চা, কফি (চিনি, সুইটনার বা কন্ডেন্স মিল্ক বিহীন), ফলের রস, সবই এক্ষেত্রে প্রযোজ্য।



▲ পানীয়

ফলের রস এবং স্মৃতিতে প্রাকৃতিকভাবে চিনি বরাদ্দ থাকে তাই সেটি পরিমানমত খেতে হবো দিনে ১৫০ এমএল বা (এক গ্লাসের) বেশি নয়।

▲ অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় (ওয়াইন/ wine, বিয়ার/ Beer, সেক/ Sake, রাইস লিকার/ Rice Liqueur, বাই জিউ/ Bai jiu, মি জিউ/ Mi jiu) পরিমিতভাবে পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

অ্যালকোহল পান দুর্ঘটনা এবং আঘাতে অবদান রাখে এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যার মধ্যে লিভারের রোগ, উচ্চ রক্তচাপ, বিভিন্ন ক্যান্সার (যেমন মাথা ও ঘাড়ের ক্যান্সার, পরিপাকতন্ত্র এবং স্তন ক্যান্সার), ডিমেনশিয়া (বৌদ্ধিক বা জ্ঞানীয় কার্যকারিতা কমে যায়)/ Dementia এবং জন্মগত ত্রুটি হতে পারে। আপনি অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করতে পারেন কিনা এবং আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা অনুসারে পরিমিত পরিমাণে পান করা আপনার জন্য কী বোঝায় তা নির্ধারণ করতে একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন।

▲ কিছু লোকের অ্যালকোহল পান করা সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ যেমন:

- গর্ভাবস্থায় বা গর্ভধারণের চেষ্টা করার সময়;
- ড্রাইভিং বা সম্ভাব্য বিপজ্জনক সরঞ্জাম পরিচালনা করার সময় বা পূর্বে;
- আপনি যদি মদ্যপানের জন্য আইনি বয়সের কম হন (যা পর্তুগালে 18 বছর বয়সী);
- আপনার যদি নির্দিষ্ট কিছু চিকিৎসা শর্ত থাকে বা অ্যালকোহলের সাথে মিথস্ক্রিয়া করতে পারে এমন কিছু ওষুধ সেবন করছেন;
- আপনি যদি অ্যালকোহল ব্যবহারের ব্যাধি থেকে সেরে উঠছেন।

▲ যদিও মিষ্টি প্রতিটি সংস্কৃতিতে বিশেষ করে উৎসব এবং উদযাপনের সময় ব্যাপকভাবে খাওয়া হয়, তবে তাতে রয়েছে উচ্চ পরিমাণে চিনি এবং চর্বি, যা স্বাস্থ্যকর খাদ্যের জন্য প্রয়োজনীয় নয়। আদর্শভাবে, এগুলি কেবল মাঝেমাঝে খাওয়া উচিত।



- এ কারণেই মিষ্টিকে খাবারের চাকার বাইর চিত্রিত করা হয়েছে।
- এগুলি খুব কমই খাওয়া উচিত, সাধারণত শুধুমাত্র বিশেষ অনুষ্ঠানে এবং গড়ে মাসে একবার।
- যেমন: চাইনিজ মুনকেক/ Chinese mooncakes, ভারতীয় চালের পুডিং, জাপানি চিনিযুক্ত মিষ্টি আলু, থাই আম-নারকেল পুডিং, আইসক্রিম, ফালুদা, মিষ্টি

দই, মিষ্টি বল (মিষ্টি বিভিন্ন ধরনের যেমন রসগুলা, গুলাব জামুন, কাল জাম, শোনদেশ, রস মলাই), খির, রঙিন জেলটিনের টুকরো দিয়ে তৈরি মিষ্টি দুধের পানীয়, শরবত, গ্লাস নুডলস, ট্যাপিওকা পার্লস, ডিম কাস্টার্ড, পিঠা পুলি / রাইস পুডিং, চকোলেট, কনডেন্সড মিল্ক।

অর্জ

যে খাবার আমরা সবসময় খাই তা ভৌগলিকতার উপর নির্ভর করে যেখানে আমরা বড় হই, সেইসাথে যে খাবার অধিক পরিমাণে জন্মায় সে অঞ্চলে তাই প্রধান খাদ্য হিসেবে খাওয়া হয়।

চাল, দক্ষিণ এশিয় অঞ্চলে এবং পর্তুগালে প্রচুর পরিমাণে উৎপাদিত হয় বলে, এ অঞ্চলের প্রধান খাবার ভাত, যদিও চাল এবং এটি রান্নার মধ্যে ভিন্নতা থাকতে পারে।

চাল বিভিন্ন ধরনের নাস্তা হিসেবেও গ্রহণ করা হয় যেমন কি চিড়া, মুড়ি চালের গুঁড়ো দিয়ে তৈরি করা পিঠা ।

অতএব, চাল আরেকটি ভাল উদাহরণ যা খাদ্য সেবনের উপরে সংস্কৃতির প্রভাব তুলে ধরে, এটি তাদের পরিচয়ের একটি অংশ গঠন করে এবং তারা যেখানেই যায় তাদের সাথে থাকে।

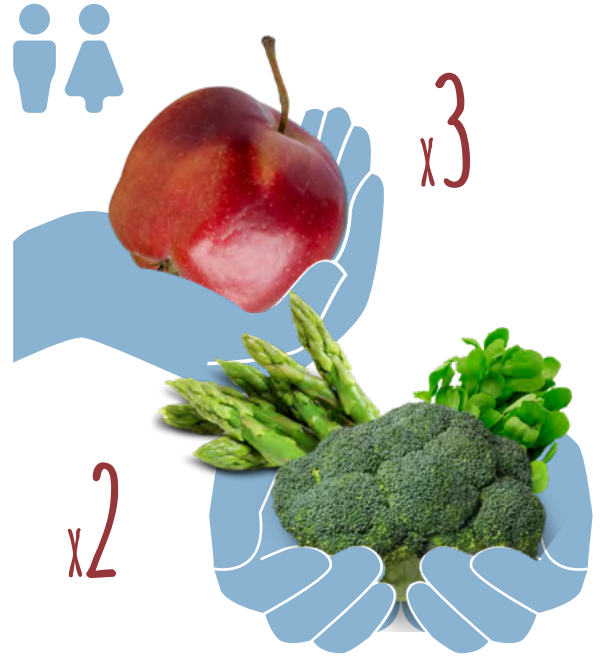


▶ আপনার খাদ্য গ্রহণের পরিমাপের জন্য হাতের অংশগুলি ব্যবহার করা

এখন যেহেতু আপনি জানেন যে কোন খাবারগুলি দৈনন্দিন ব্যবহারের জন্য গুরুত্বপূর্ণ, তাই কোন খাবারে কতটুকু পরিমাণে (Food Portion) খেতে হবে তা জানাও গুরুত্বপূর্ণ। হাত হচ্ছে খাবার পরিমাপের সবচেয়ে উপযোগী একক। নিম্নে, আমরা খাবারের তালিকার ভাগ কেমন হওয়া উচিত, তা বর্ণনা করা হলো :

▶ **ফল এবং সবজি:** পুরুষ এবং মহিলাদের প্রতিদিন 5 টি অংশ ফল এবং শাকসবজি খাওয়া উচিত

- সবজির একটি অংশ দু হাতের মুষ্টি সমান অদানাদার সবজি যেমন গাঁজর, ব্রোকলি, বিটরুট, ফুলকপি অথবা বেগুন।
- ফল একটি অংশ: এক মুষ্টি সমান।

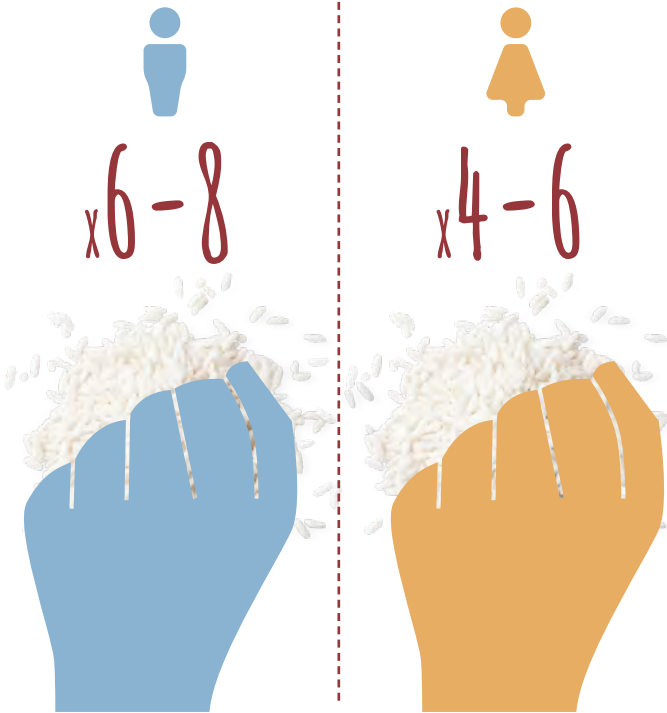


▶ **শর্করা/কার্বোহাইড্রেট:** আপনার প্রতিদিনের শারীরিক ক্রিয়াকলাপের উপর নির্ভর করে মহিলাদের প্রতিদিন প্রায় 4-6 টি অংশ এবং পুরুষদের প্রতিদিন 6-8 টি অংশ খাওয়া উচিত

- এক মুষ্টি চাল, পাস্তা, আলু, taro/ ট্যারো, kumara/ কুমারা, পাউরুটির হচ্ছে এক অংশ শর্করা/কার্বোহাইড্রেট, এটি খাবার মাপার জন্য সর্বোত্তম পস্থা।



ব্যবহারিক টিপস: কেউ যদি তার খাবারের তালিকায় একের অধিক শর্করা (কার্বোহাইড্রেট) রাখতে চায় তবে প্রত্যেক খাবার হতে খাবারের পরিমাণ কমাতে হবে যেন তা একটি মাত্র কার্বোহাইড্রেটের মুষ্টির সমান হয়।

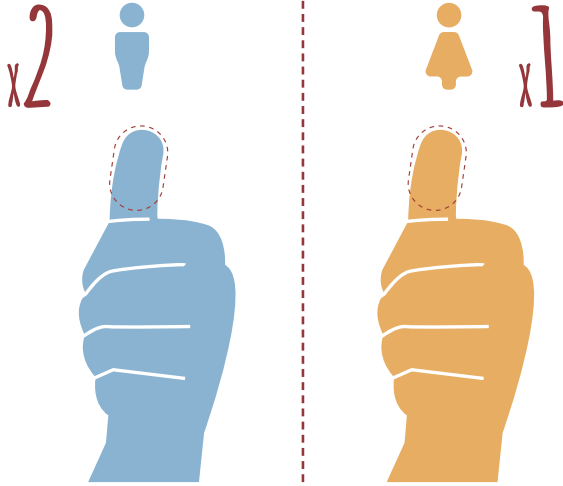
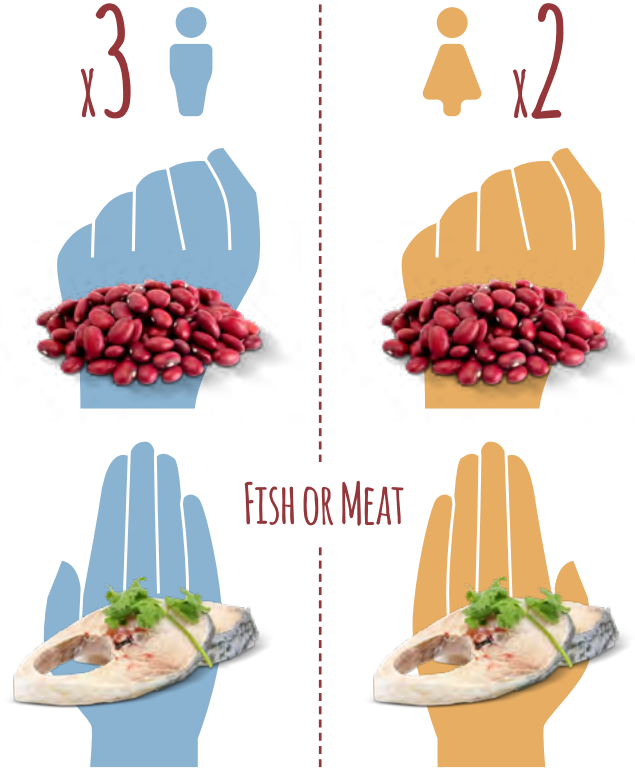


▲ মটরশুটি, ডাল, মাছ, ডিম, মাংস এবং অন্যান্য প্রোটিন: মহিলাদের প্রতিদিন 2 অংশ এবং পুরুষদের, প্রতিদিন 3 অংশ খাওয়া উচিত

- ডাল জাতীয় শস্য: একটি বন্ধ মুষ্টি এক অংশ পরিমাপ জন্য একটি ভাল গাইড, যেমন শিম, ছোলা, মসুর ডাল, বা মটরশুটি।
- মাছ: আপনার পুরো হাত মাছের একটি অংশের জন্য একটি ভাল গাইড (আপনার খাবারে মাংসের পরিবর্তে)।
- মাংস: আপনার হাতের তালু লাল মাংস বা মুরগির একটি অংশের জন্য একটি ভাল গাইড (আপনার খাবারে মাছের পরিবর্তে)।



বিশেষ টিপস: মাংসগুলোর পুরত্ব হাতের তালুর পুরত্বের সমান হতে হবে।



▲ চর্বি জাতীয় খাবার: মহিলাদের দৈনিক 1 অংশ এবং পুরুষদের, 2 অংশ খাওয়া উচিত।

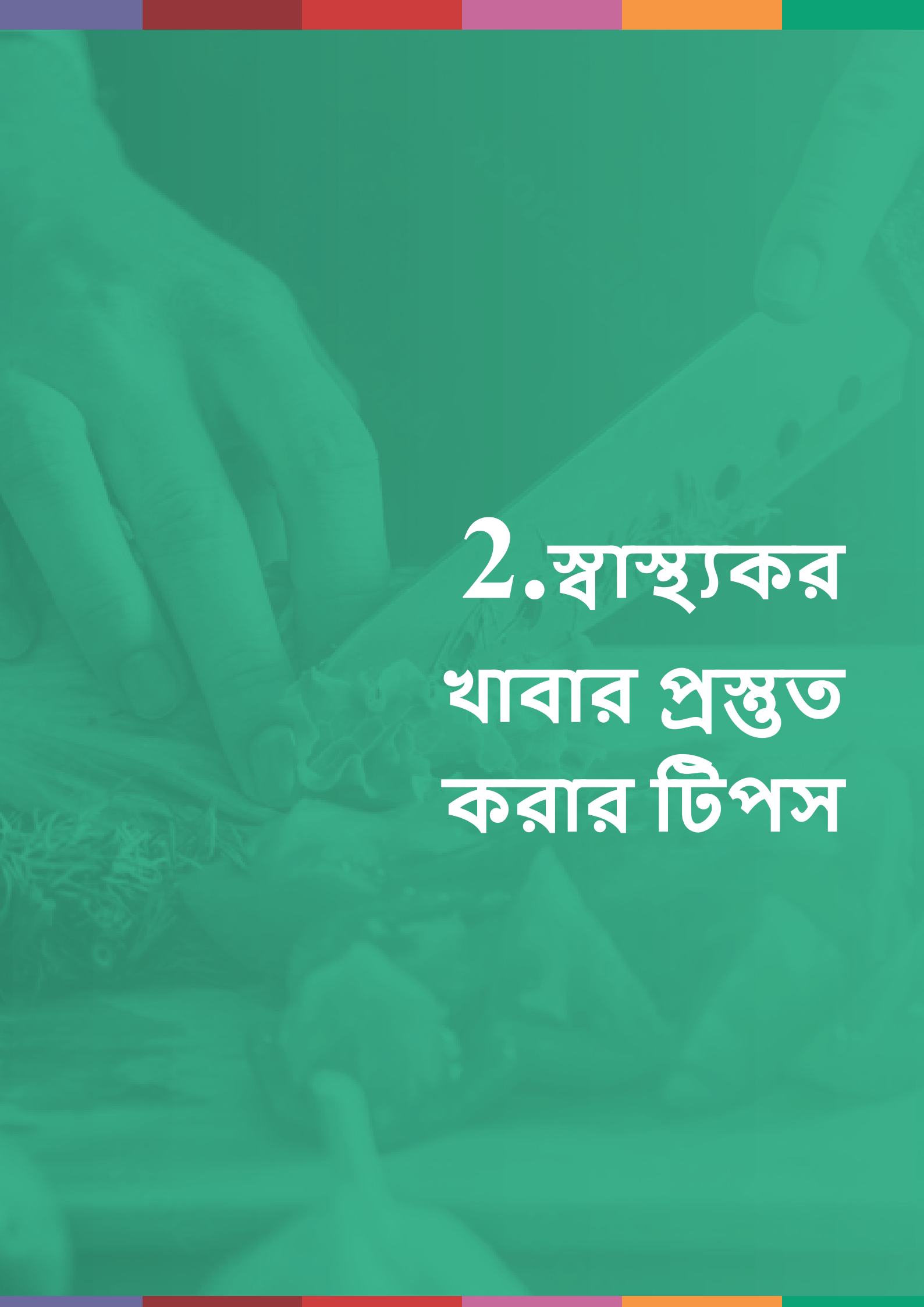
- এক অংশ পরিমাপ এক বৃদ্ধাঙ্গুল সমান ঘি, তেল বা মাখন।

▲ দুগ্ধ এবং বিকল্প: মহিলা এবং পুরুষদের প্রতিদিন 3 টি অংশ থাকা উচিত

- 1 কাপ দুধ বা 2 আঙ্গুল যদি আপনি শক্ত/হার্ড পনির খান তবে তা ডায়েরি পণ্যগুলির 1 টি অংশ প্রতিনিধিত্ব করে



যদি আপনি ভয় পান যে আপনার খাবারের খালাটি একটু ফাঁকা ফাঁকা লাগছে, তবে সেক্ষেত্রে আপনি এটি আরো সবজি দিয়ে ভরে তুলতে পারেন।



2. স্বাস্থ্যকর খাবার প্রস্তুত করার টিপস

খাবার নির্বাচন এবং প্রস্তুত করার সময় পুষ্টির অনুপাতেয়র দিকে নজর রাখা অনেকের পক্ষে কঠিন হতে পারে। কর্মরত ব্যক্তিদের কাজের সময়সূচীর মধ্যে রান্নার জন্য সময় পরিচালনা করা কঠিন হতে পারে। খাবারের পরিকল্পনাগুলি সংশোধন করার সহজ সমাধানগুলি স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার আরও ভাল যত্ন নিতে সহায়তা করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার জন্য আমাদের সকলেরই খাদ্য থেকে বিভিন্ন পরিমাণে শক্তি (বা ক্যালোরি) প্রয়োজন। আপনার কতটা প্রয়োজন তা আপনি কতটা সক্রিয় তা সহ অনেকগুলি কারণের উপর নির্ভর করে। **যখন আমরা আমাদের ব্যবহারের চেয়ে বেশি ক্যালোরি খাই এবং পান করি, তখন আমাদের শরীর শরীরের চর্বি হিসাবে অতিরিক্ত ক্যালোরি সঞ্চয় করে। যদি এটি সময়ের সাথে সাথে চলতে থাকে তবে আমরা**

ওজন বাড়িয়ে তুলতে পারি এবং অন্যান্য উপায়ে আমাদের স্বাস্থ্যকে ঝুঁকিতে ফেলতে পারি।

আমরা যেভাবে রান্না করি তা খাবারে ক্যালোরির সংখ্যাও বাড়িয়ে তুলতে পারে। নিম্নে কিছু বিশেষ টিপ্সন রয়েছে যা আপনি আপনার খাবার নির্বাচন এবং প্রস্তুত করতে ব্যবহার করতে পারেন।

▲ আপনি যা খাচ্ছেন তাতে বৈচিত্র্য আনতে ভুলবেন না

- খাদ্য চাকায় অন্তর্ভুক্ত সমস্ত বিভিন্ন গ্রুপ থেকে খাবার খাওয়া এবং আপনার বয়স এবং নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যের অবস্থার সাথে আপনার খাদ্য গ্রহণকে মানিয়ে নিন। আপনার পরামর্শের প্রয়োজন হলে একজন স্বাস্থ্য পেশাদার/নিউট্রিশনিস্টের সাথে কথা বলুন।





▲ আপনার সারা দিনের খাবার পুরো দিন জুরে ভাগ করুন

আপনার সারা দিনের খাবার পুরো দিন জুরে ভাগ করুন: নিয়মিত সময়সূচীতে অল্প পরিমাণে খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।

- যদি সম্ভব হয়, খাবারের মধ্যে 3-4 ঘন্টার ব্যবধানে প্রতিদিন 5 থেকে 6 খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন
- আপনি 2টি বড় খাবারের মধ্যে 1টি ছোট বা হালকা খাবার/স্ন্যাক খাবার চেষ্টা করতে পারেন
- নিয়মিত খাওয়ার সময় বজায় রাখুন: প্রতিদিন একই সময়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন
- ঘুম থেকে ওঠার পর দিনের প্রথম খাবার, কর্মক্ষেত্রে বা স্কুলে যাওয়ার আগে খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি আপনাকে দৈনন্দিন কাজকর্ম, কাজ বা স্কুল চালানোর জন্য শক্তি প্রদান করে
- ঘুমানোর ঠিক আগে ভারী খাবার এড়িয়ে চলুন

▲ রান্না করার সময় ... বিবেচনা করুন:

চর্বি খাওয়া কমানো:

- আপনার খাবারে উচ্চ চর্বিযুক্ত সস/ড্রেসিং (যেমন মেয়োনিজ, কেচাপ, সালাদ ড্রেসিং) যোগ করা এড়িয়ে চলুন।
- স্বাদ বৃদ্ধিকারী কিউব এবং স্টক (সবজি, মুরগি, গরুর মাংসের স্টক ইত্যাদি) এড়িয়ে চলুন কারণ এতে উচ্চ মাত্রায় চর্বি, লবণ এবং চিনি থাকে
- চর্বি মুক্ত বা চর্বিহীন মাংস এবং কিমা নিন
- মাংস থেকে চর্বি এবং মুরগির চামড়া ছাড়িয়ে নিন
- রান্না করার সময়, ভাজার পরিবর্তে আপনার খাবার স্টিমিং, সিদ্ধ বা গ্রিল করার চেষ্টা করুন
- নন-স্টিক প্যান এবং এয়ার ফ্রাইয়ার ব্যবহার করা, যেহেতু এতে আপনার রান্না করার সময় কম বা কোন তেল ব্যবহার করার প্রয়োজন হবে না

X



✓





- দিনে 6 গ্রাম পর্যন্ত লবণ ব্যবহার করুন যা প্রায় এক চা চামচ। আমরা যে লবণ খাই তার বেশিরভাগই ইতিমধ্যে প্রতিদিনের খাবার যেমন রুটি, প্রাতঃরাশের সিরিয়াল, প্রস্তুত খাবারে রয়েছে; প্রসেসড মাংস; পনির

আপনি লবণ গ্রহণ কমাতে পারেন:

- আপনার প্রিয় খাবারে স্বাদ যোগ করতে মরিচ, হারবস (ভেষজ)/ Herbs/ এবং মশলা দিয়ে লবণ প্রতিস্থাপন করুন।
- খাবার রান্না এবং প্রস্তুত করার সময় লবণ এবং উচ্চ-সোডিয়াম উপাদানসমূহ যেমন সয়া সস, ফিশ সস এবং Bouillon/ বাউলনের পরিমাণ সীমিত করা
- টেবিলে লবণ বা উচ্চ-সোডিয়াম সস না রাখা
- প্রক্রিয়াজাত মাংস/ Processed Meat যেমন সসেজ, বেকন, নিরাময় করা মাংস/ Cured meat এবং সংস্কার করা মাংসের / reformed meat পণ্যগুলি শোলপো পরিমাণে আহার করা

চিনি খাওয়া কমানো

- অত্যধিক পরিমাণে চিনি খাওয়া দাঁতের ক্ষয় এবং অস্বাস্থ্যকর ওজন বৃদ্ধির ঝুঁকি বাড়ায়, যা অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতা হতে পারে। বিনামূল্যে শর্করা গ্রহণের হ্রাস অনেক স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন হৃদরোগ, স্ট্রোক, কিডনি সমস্যা, কার্ডিওভাসকুলার রোগ, ডায়াবেটিস এর ঝুঁকির কারণগুলিকে হ্রাস করে।



আপনি চিনি খাওয়া কমাতে পারেন:

- উচ্চ পরিমাণে চিনিযুক্ত খাবার এবং তরল খাদ্য ব্যবহার সীমিত করা, যেমন চিনিযুক্ত স্ন্যাকস, ক্যান্ডি এবং চিনি-মিষ্টি পানীয় (এর মধ্যে রয়েছে কোমল পানীয়, ফল বা উদ্ভিজ্জ রস এবং পানীয়, তরল এবং পাউডার ঘনীভূত/ powdered concentrates, স্বাদযুক্ত জল, শক্তি এবং ক্রীড়া পানীয়, রেডি-টু-ড্রিং চা, রেডি-টু-ড্রিং কফি, স্বাদযুক্ত দুধের পানীয় এবং কনডেন্সড মিল্ক)।
- চিনিযুক্ত স্ন্যাকসের পরিবর্তে স্ন্যাকস হিসাবে তাজা ফল এবং কাঁচা শাকসবজি খাওয়া।
- খাবার তৈরি করার সময় আপনি আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের সাথে চা/দুধ/কফি খাওয়া এড়াতেও বিবেচনা করতে পারেন কারণ এটি আয়রন শোষণকে কমাতে পারে।

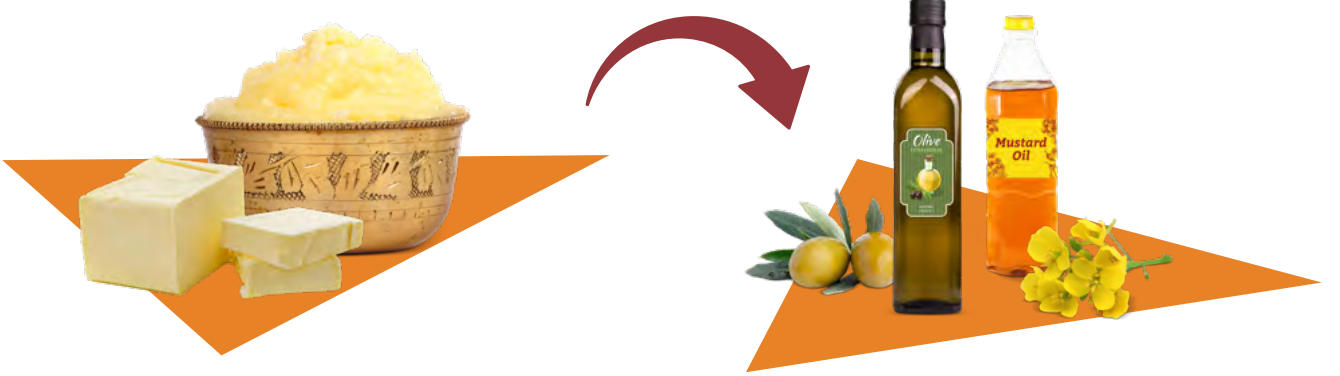
- আপনার খাবারের মরসুম/ Season করতে হারবস (ভেষজ)/ Herbs এবং মশলা ব্যবহার করুন
- উদাহরণ: আমচুর, তুলসী, তেজপাতা, এলাচ, মরিচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, ধনে, কারি পাতা, আদা, জিনসেং, কাফির চুন পাতা, লেমনগ্রাস মসলা, পুদিনা, পার্সলে, গোলমরিচ, স্ক্যালিয়ন, স্টার অ্যানিস, হলুদ, ওয়াসাবি

▲ আপনি যখন রান্না করছেন স্বাস্থ্যকর অদলবদল

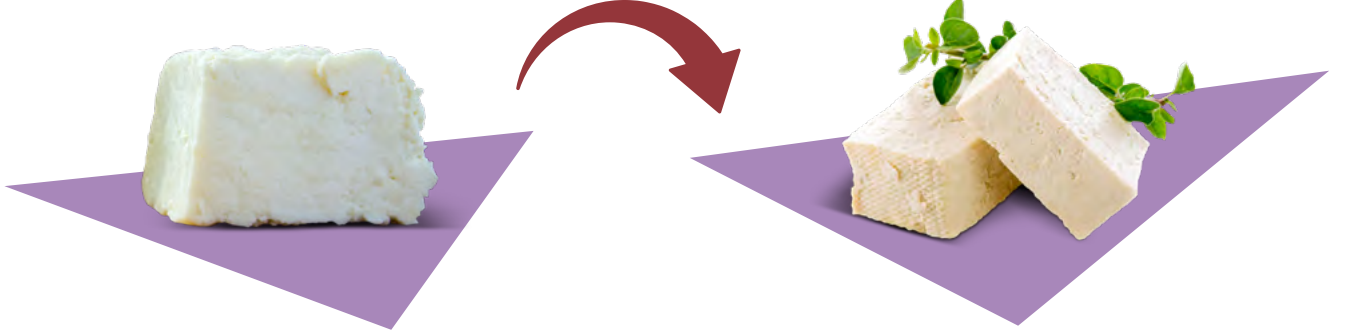
কিছু খাবার অন্যদের তুলনায় স্বাস্থ্যকর।

অদলবদল বিবেচনা করুন:

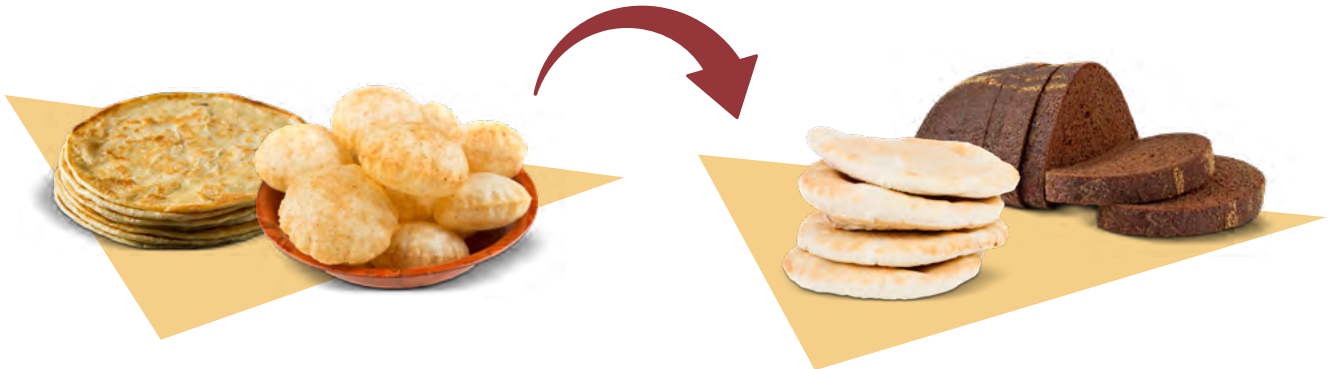
- মাখন, ঘি বা নারকেল তেল পরিবর্তে অলিভ অয়েল, সূর্যমুখী তেল, সরিষার তেল বা রেপসিড তেল যেহেতু উদ্ভিজ্জ তেল পশু ভিত্তিক তেলের চেয়ে স্বাস্থ্যকর।
- অলিভ অয়েল গভীর ভাজার জন্য ব্যবহার করা উচিত নয় এবং আপনার খাবার তৈরির চূড়ান্ত পর্যায়ে কাঁচা(গরম না করে) অলিভ অয়েল যোগ করা উত্তম কারণ তাপমাত্রা বৃদ্ধির সাথে অলিভ অয়েলের বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন হয়।



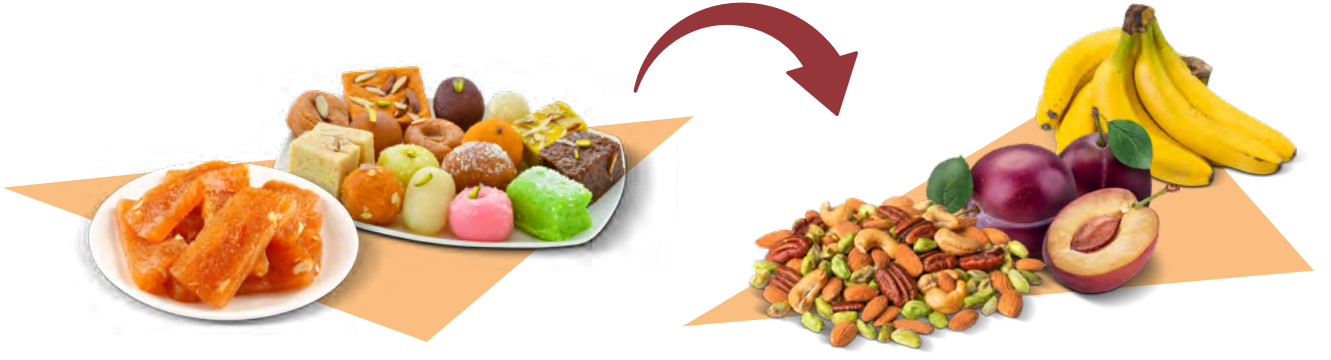
- ...পনির পরিবর্তে টফু



- ...পরোটার পরিবর্তে চাপাতি, ব্রাউন রুটি/পাওরুটি, পিটা ব্রেড



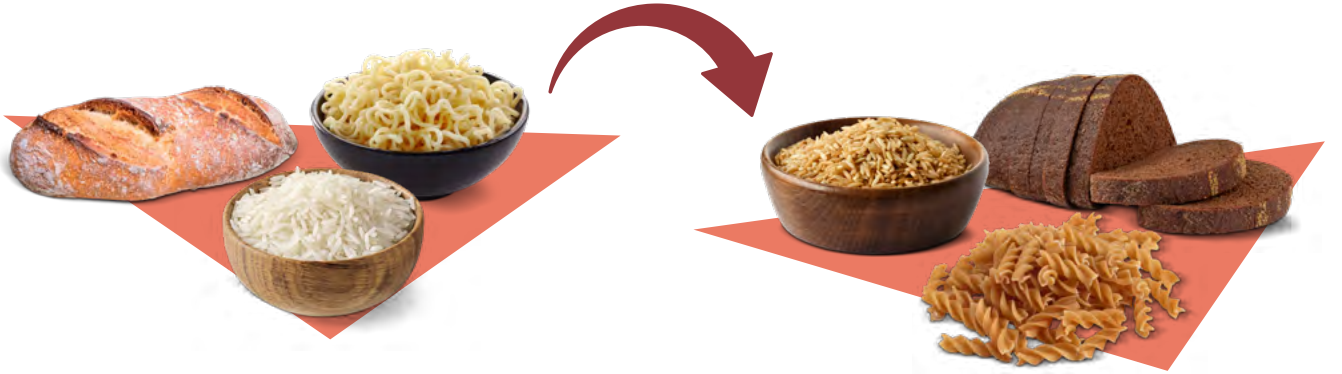
- ...চিনিযুক্ত স্ন্যাকস, হালুয়া বা মিঠাই পরিবর্তে তাজা ফল এবং লবণবিহীন বাদাম, শুকনো ফল বা চিনি ছাড়া ঘরে তৈরি খাবার



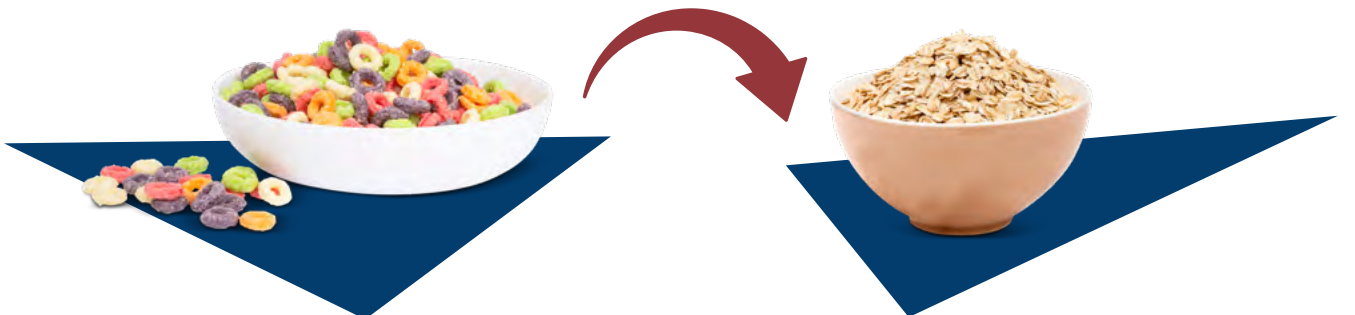
- ... লবণের পরিবর্তে হারবস (ভেষজ)/Herbs, মশলা, আদা, মরিচ এবং সাইট্রাস রস, রসুন, ধনে বা তেজপাতা



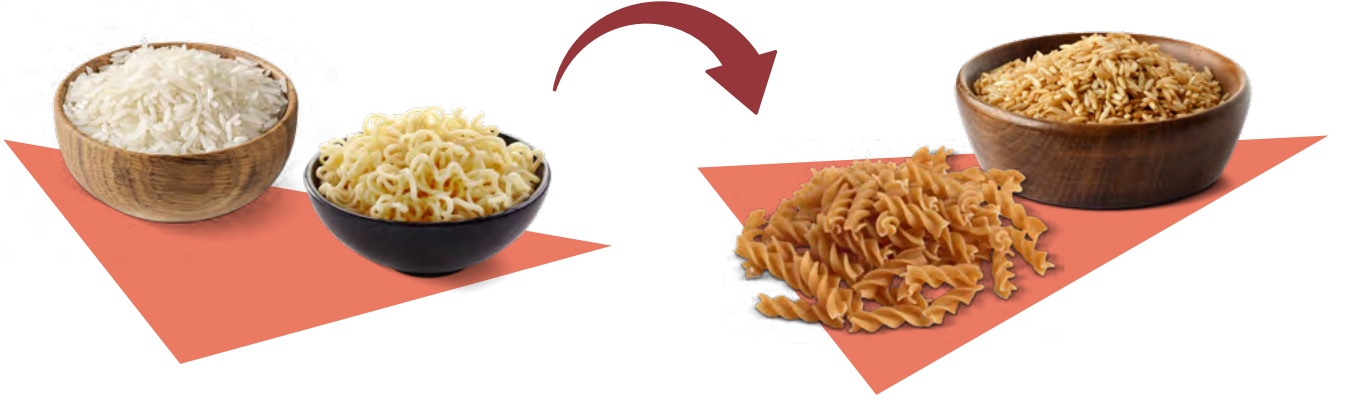
- ...সাদা চাল, পাস্তা এবং পাওরুটির পরিবর্তে ব্রাউন রাইস, ব্রাউন পাস্তা এবং ব্রাউন পাওরুটি



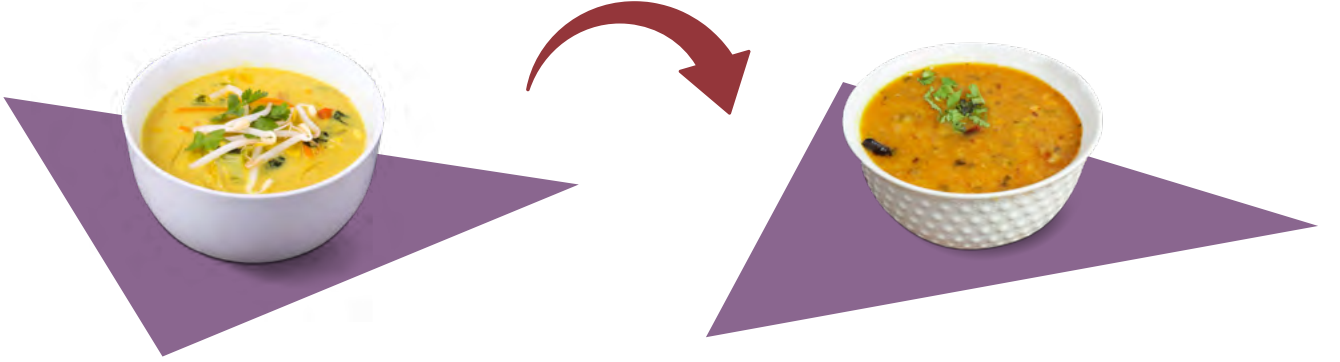
- ...চিনি যুক্ত সিরিয়ালের পরিবর্তে ওটমিল



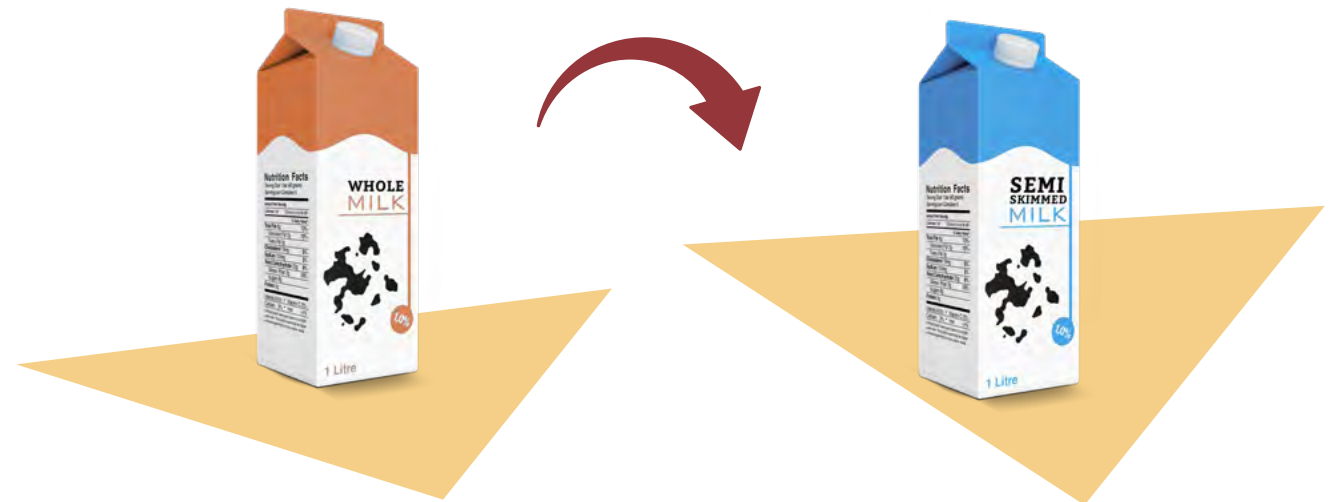
- ...ভাত এবং পাস্তা পরিমিত অংশে খাওয়া উচিত। চেষ্টা করুন ব্রাউন পুরো শস্য/Wholegrain আহার করতে



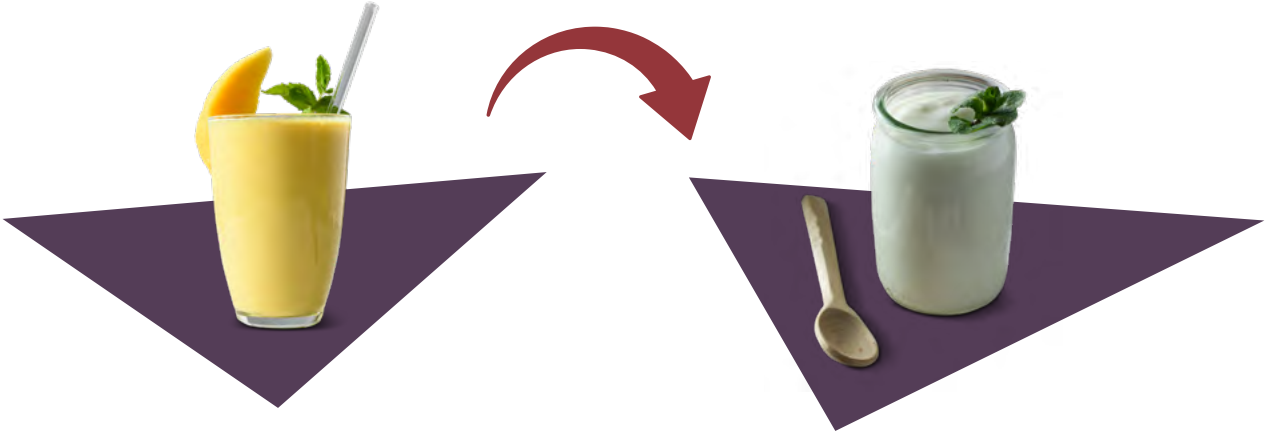
- ...কারি বা তরকারির পরিবর্তে ডাল



- ...আপনার ডায়েটে চর্বিৰ পরিমাণ কমাতে, পুরো চর্বিৰ/ক্রিম যুক্ত দুধের সাথে অর্ধ স্কিমড বা এমনকি স্কিমড দুধ প্রতিস্থাপন করার কথা বিবেচনা করুন



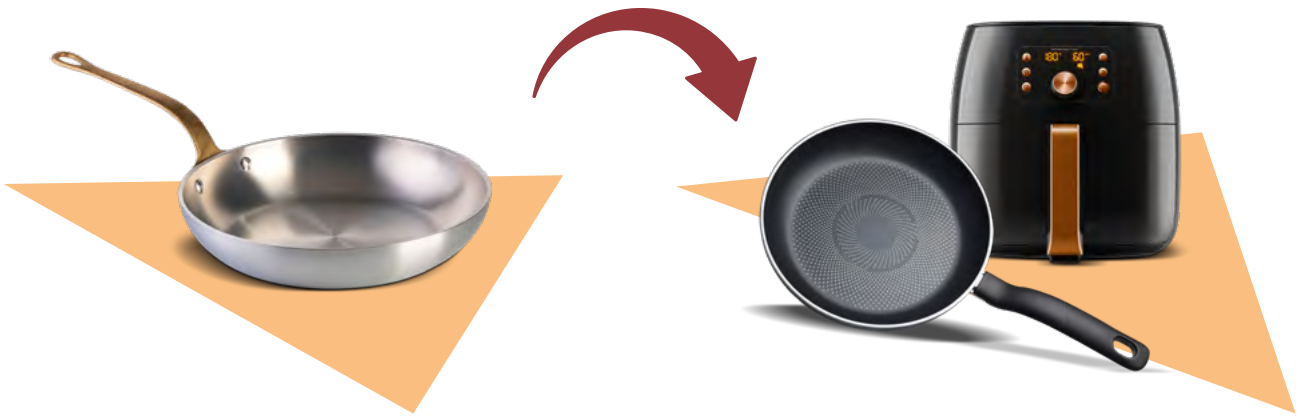
- ...লাসির পরিবর্তে মাঠা/Chanch যা চিনি মুক্ত দই এবং পানি দিয়ে তৈরি করা হয়



- মাইন্ খাবারের (লাঞ্চ এবং ডিনার) সাথে দুধ, চা এবং কফি এড়িয়ে চলুন কারণ এগুলো আয়রনের শোষণ কমিয়ে ফেলে



- সম্ভব হলে ফ্রাইং প্যানের পরিবর্তে নন-স্টিক প্যান এবং এয়ার ফ্রায়ার ব্যবহার করার চেষ্টা করুন



▲ স্ন্যাকস বেছে নেওয়া...

- চিনি বা লবণ ছাড়া বাদাম, প্রাকৃতিক দই, ওটমিল, তাজা ফল, গাজরের মতো তাজা শাকসবজি, তাজা পনির বা কটেজ পনির সহ রুটির টুকরো স্বাস্থ্যকর খাবারের উদাহরণ।
- চিনি যুক্ত বা লবণ দিয়ে ভাজা স্ন্যাকস এড়িয়ে চলুন। যেসব খাবারে লবণ, চর্বি ও চিনি বেশি থাকে যেমন ক্রিম, চকলেট, Ghatia/ঘটিয়া, Chevra/শেভরা/ চানাচুর, চটপটি, বিস্কুট, বরফি, পেস্তা/penda, পেস্ট্রি, আইসক্রিম, কুলফি, কেক এবং পুডিং, সেগুলো বিক্ষিপ্তভাবে এবং অল্প পরিমাণে খাওয়া উচিত কারণ এগুলো প্রধানত চর্বি এবং শর্করার আকারে শক্তি সরবরাহ করে।
- স্ন্যাকস তৈরি করার সময়, পাত্র থেকে সরাসরি খাওয়ার পরিবর্তে স্ন্যাকস/হালকা খাবার/আঙুলের (Finger food) খাবারকে আলাদা আলাদা অংশে ভাগ করে আহার করার চেষ্টা করুন।

সকালের নাস্তা/ ব্রেকফাস্ট:

সকালের নাস্তা/ব্রেকফাস্ট দিনের সবচেয়ে প্রয়োজনীয় খাবার, যার ধারায় দিনের পুষ্টি শুরু হয়। দিনের এই প্রথম খাবারের বিষয়বস্তু বিশ্বব্যাপী মানুষের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি, স্থান, সময় এবং অভ্যাসের দিক থেকে ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়। অতএব একজন ব্যক্তি পছন্দ অনুসারে বিভিন্ন স্বাদের খাবার গ্রহণ করে, যাতে তারা বাকি দিনের জন্য শক্তি পায়।

একই সময়ে, সারা বিশ্বে মানুষের খাদ্যাভ্যাস দ্রুত পরিবর্তন হচ্ছে। শরীরের পুষ্টির চাহিদা অনুসারে সর্বাধিক শক্তি খরচ নির্ভর করে একজন ব্যক্তির পেশাগত সময়সূচী এবং দিন বা রাতের সময়ের উপর। এগুলো প্রধানত চর্বি এবং শর্করার আকারে শক্তি সরবরাহ করে।

দক্ষিণ এশিয়ার দেশ এবং চীনের অনেক মানুষ চা দিয়ে তাদের দিন শুরু করে। চা দৈনন্দিন জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ও সাংস্কৃতিক দিক। চা বিভিন্ন পদ্ধতিতে প্রস্তুত করা যেতে পারে, তবে এটি সাধারণত দুধের সাথে মিশ্রিত হয় এবং কিছু লোক আদা, কালো মরিচের মতো মশলা যোগ করতে পছন্দ করে এবং এমনকি চিনিও যোগ করতে পারে। চা বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা জন্য ও ব্যবহৃত হয়।




সকালের নাস্তা/ব্রেকফাস্ট জন্য লোকেরা কী খায় তা নির্ভর করে তারা যে অঞ্চল থেকে এসেছে এবং তাদের নিজস্ব খাদ্যাভ্যাসের উপর। দিনের এই প্রথম খাবার হিসেবে বিভিন্ন উপাদান থাকতে পারে যেমন ভাত, রুটি, পুরোটা, পিঠা, সবজি, ডিম, বা কিছু আমিষের তরকারি। কোনো কোনো অঞ্চলের লোকেরা ফুলকপি, সিদ্ধ আল, মুলা, বা অন্যান্য শাকসবজি দিয়ে ভরা পুরোটা বা দোশা এবং ইডলি খেয়ে থাকেন।

কিছু প্রসঙ্গে, যেমন চীনা লোকেরা সাধারণত সকালে ভাত, ডিম এবং শাকসবজি খায় এবং কেউ কেউ ভাপা সুস্বাদু খাবার খেতে পছন্দ করে। উদাহরণস্বরূপ চিংড়ি ডাম্পলিং, মুরগির পা এবং ভিতরে মাংস দিয়ে ভাপা রুটি। উত্তর চীনা পটভূমির কিছু লোক পাস্তা বা বিভিন্ন ধরণের রুটি খায়, এবং চীনে এমন কিছু অঞ্চলও রয়েছে যেখানে লোকেরা সকালে ঝাল পাস্তা খাওয়ার প্রবণতা রাখে।

মাইগ্রেশন প্রক্রিয়া দৈনন্দিন রুটিনে পরিবর্তন আনে এবং প্রায় মানুষের তাদের নতুন স্থানে সকালে রান্না করার মতো সময় থাকে না। এই কারণেই তারা দিনের প্রথম খাবার হিসেবে পর্তুগিজ বা ইউরোপীয়ান খাদ্য যেমন কি-সিরিয়াল, মাখনের সাথে পাও-রুটির এবং হ্যাম বা পনির, পানীয় হিসাবে গালাও- galão (কফির সাথে দুধ) অন্তর্ভুক্ত করতে পারে। এটি শিশুদের ক্ষেত্রেও সত্য যারা কিন্ডারগার্ডেন বা স্কুলে পর্তুগিজ/দক্ষিণ-ইউরোপীয়ান খাবার খায়।

কখনও কখনও "হালকা" দিনের প্রথম খাবার হিসেবে: চায়ের সাথে হালকা নোনতা নাস্তা বা স্বাস্থ্যকর বিকল্প যেমন- ফল, বাদাম, জুস, দুধ, সিরিয়াল বা পুরো-গমের / হল-ওয়িট রুটি পছন্দ করে থাকেন। অল্পবয়সীরা এখন চায়ের পরিবর্তে তাজা তৈরি জুস পান করতে পছন্দ করেন। কেউ কেউ দুধ বা দইয়ের সাথে ফাইবার সমৃদ্ধ সিরিয়াল সহ বিভিন্ন বাদাম এবং ফল যোগ করেন, অথবা বিস্কুট, পাউরুটি, টোস্ট, ডোনাট ইত্যাদির সাথে চা পান করেন। কখনও চা এর পরিবর্তে ইনস্ট্যান্ট-কফি পাণ করেন।





3. খাবার কেনাকাটা করার সময় অর্থ সাশ্রয়

কখনও কখনও, নিম্ন আয়ের পরিবারগুলি পুষ্টিকর খাবারের জন্য খাদ্যের দামকে একটি বাধা বলে মনে করে, কারণ শাকসবজি, ফল এবং দুগ্ধজাত দ্রব্য নির্দিষ্ট ভৌগলিক অঞ্চলে বিশেষভাবে ব্যয়বহুল হতে পারে, যখন সিরিয়াল তুলনামূলকভাবে সস্তা হতে পারে। মাসিক আয় খাওয়ার অভ্যাসের উপর প্রচুর প্রভাব ফেলতে পারে, যার ফলে কম আয়ের লোকেরা অনুভব করতে পারে যে তাদের খাদ্য পছন্দের সাথে আপস করতে হবে। বাসস্থানের নতুন এলাকায় কী পাওয়া যায় এবং বিভিন্ন উপাদানের দামের জ্ঞান স্বাস্থ্যকর পুষ্টি অনুসরণ চালিয়ে যাওয়ার জন্য কীভাবে একটি পরিবারের খাদ্যকে কিছুটা সামঞ্জস্য করা যায় তা বোঝার সহায়তা করতে পারে।

তদুপরি, স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলি বেছে নেওয়ার অর্থ এই নয় যে আপনাকে আরও অর্থ ব্যয় করতে হবে। খাবার কেনার সময় কীভাবে অর্থ সাশ্রয় করবেন সে সম্পর্কে এখানে কিছু টিপস রয়েছে:

▲ সুপারমার্কেটের বিশেষ অফারগুলি দেখুন ("প্রচার"), কিন্তু ভুলে যাবেন না:

- নিজস্ব-লেবেল ব্র্যান্ডগুলির সাথে সেই বিশেষ অফারগুলির তুলনা করুন যা এখনও সস্তা হতে পারে এবং পণ্যের গুণমান বজায় রাখতে পারে
- মেয়াদ শেষ বা "ব্যবহার" তারিখ চেক করুন
- কিলোগ্রাম দ্বারা মূল্য তুলনা করুন

▲ কখনও কখনও "কুৎসিত" ফল এবং শাকসবজি সস্তা হতে পারে এবং এতে একই পরিমাণ পুষ্টির ধরন রয়েছে।

▲ আপনার পরিবারের খাবার আগে থেকে পরিকল্পনা করুন (স্ল্যাঙ্ক সহ)

- একটি কেনাকাটার তালিকা তৈরি করুন এবং আপনার তালিকায় যা আছে তা কেবল কিনুন
- বছরের বিভিন্ন সময়ে পর্তুগালে জন্মানো মৌসুমি ফল বা সবজি বেছে নিন

▲ সুপারমার্কেট এবং বাজারে পাওয়া সবজি এবং ফল সাধারণত বছরের বিভিন্ন ঋতু জুড়ে পরিবর্তিত হয়।



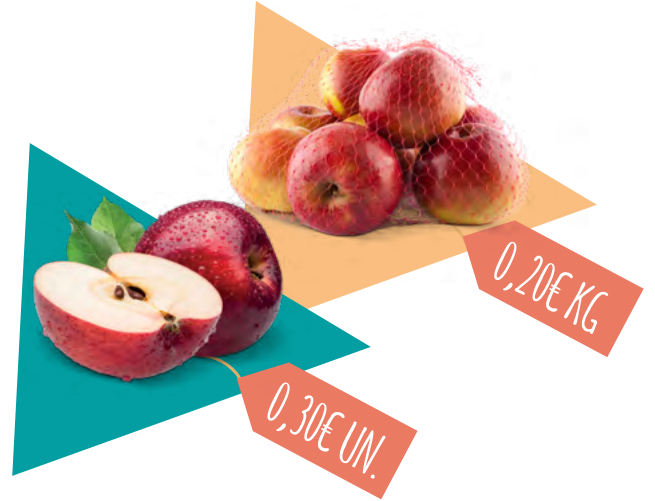
যদিও আজকাল আমরা সারা বছর প্রায় যেকোনো ধরনের ফল খুঁজে পাই, তবে একটি নির্দিষ্ট ঋতুতে উৎপাদিত ফল স্বাস্থ্যকর, সহজে পাওয়া যায় এবং সস্তা। এগুলি উৎপাদন এবং সংরক্ষণ প্রক্রিয়ার কারণে স্বাস্থ্যকর। নীচের টেবিলে পর্তুগালের মৌসুমী ফলের কিছু উদাহরণ রয়েছে।

জানুয়ারী ফেব্রুয়ারি	শীতকালীন	আপেল, নাশপাতি, মাল্টা, মোসাম্বি, কমলা, কিউই, আনারস, আঙ্গুর, পেঁপে, লিচু, আম, আখ, পেয়ারা, খেজুর, কামরাঙা	
মার্চ		উপরে উল্লেখিত সমস্ত ফল ও সবজি + স্ট্রবেরি এবং চিচিঙ্গা	
এপ্রিল	বসন্ত	উপরে উল্লেখিত সমস্ত ফল ও সবজি + শসা ও বরই, আমড়া	
মে		পীচ, বরই, লিচু, লকুয়াত, জামরুল	
জুন		পেপে, কাকি, চেরি, তরমুজ, লিচু, কাঁঠাল, ড্রাগন ফল, ডুরিয়ান	টমেটো এবং কলা
জুলাই	গ্রীষ্মকালীন	লংগান	
আগস্ট		আতা	
সেপ্টেম্বর		কাকী, ডালিম, আঙ্গুর	
অক্টোবর	শরৎ	উপরে উল্লেখিত সমস্ত ফল ও সবজি + কমলা	
নভেম্বর		কমলা, Chestnuts/ চেস্টনাট এবং সফেদা	
ডিসেম্বর		আপেল, নাশপাতি, মাল্টা, মোসাম্বি, কমলা, কিউই, আনারস, আঙ্গুর, পেঁপে, লিচু, আম, কমলা, চেস্টনাট এবং সফেদা।	

যদি আপনার কাছে খাবার সঞ্চয় করার উপায় থাকে তবে আপনি বেশি পরিমাণে খাবার কিনতে পারেন, যার মাঝে মাঝে পরিমাণের উপর ভিত্তি করে বিশেষ অফারে ভাল দাম থাকে



প্যাকেট মূল্যের সাথে ইউনিট মূল্য এবং প্রতি কিলোগ্রাম মূল্যের সাথে ইউনিট মূল্যের তুলনা করুন। পরবর্তীটি আরও অনুকূল হতে পারে, তবে সর্বদা মেয়াদ শেষ বা "ব্যবহার করুন" তারিখটি পরীক্ষা করুন



X

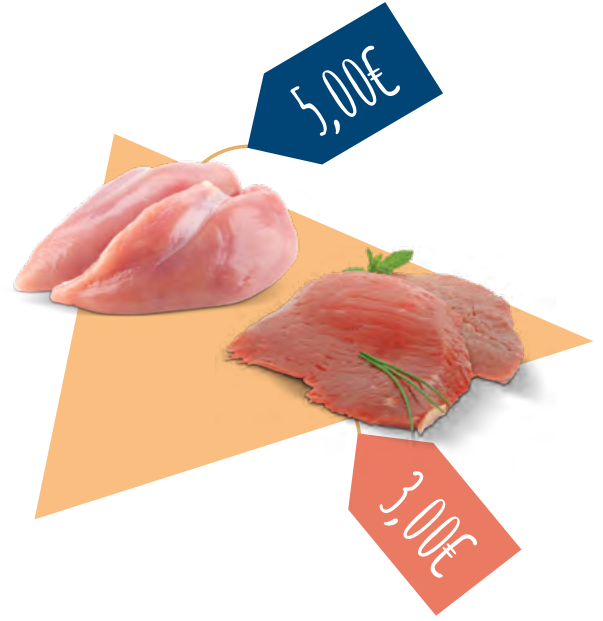
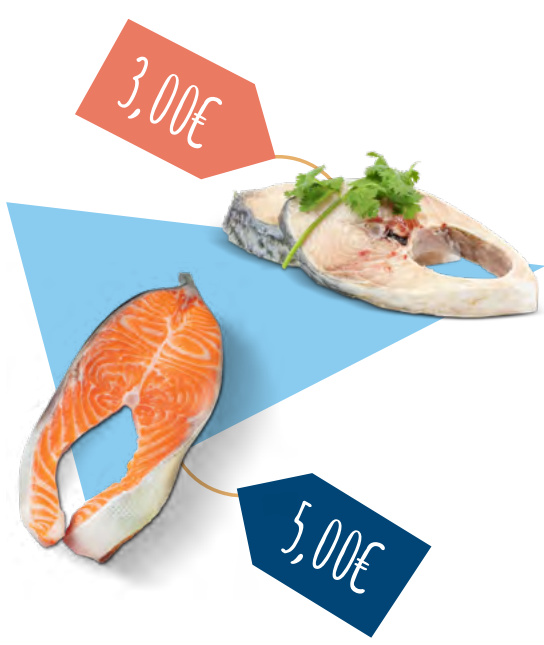


প্রক্রিয়াজাত বা প্রস্তুত খাবার এড়িয়ে চলুন। এগুলিতে উচ্চ মাত্রার চর্বি, লবণ এবং চিনিও রয়েছে। ঘরে তৈরি খাবার পছন্দ করুন (যা আপনি কাজেও নিতে পারেন)



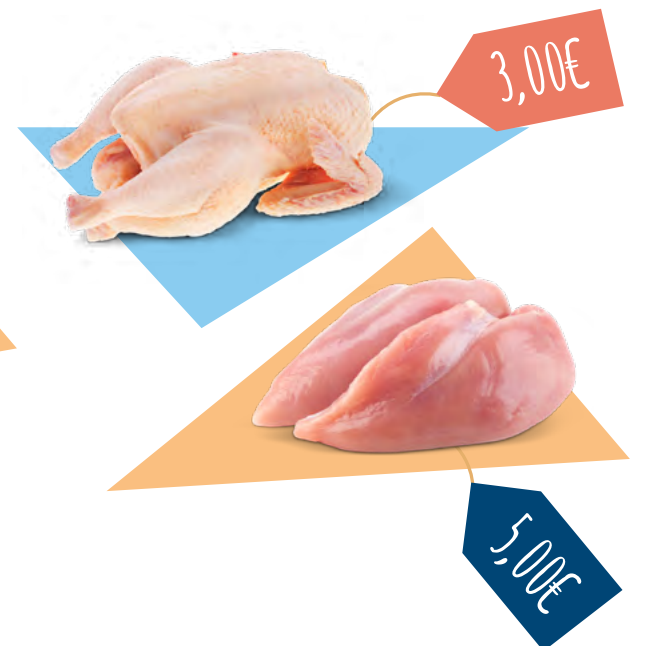
✓

▲ মাছ এবং মাংসের দাম পশুর ধরন এবং কাটা অনুসারে পরিবর্তিত হতে পারে - আপনি দামের ট্যাগগুলি তুলনা করতে পারেন

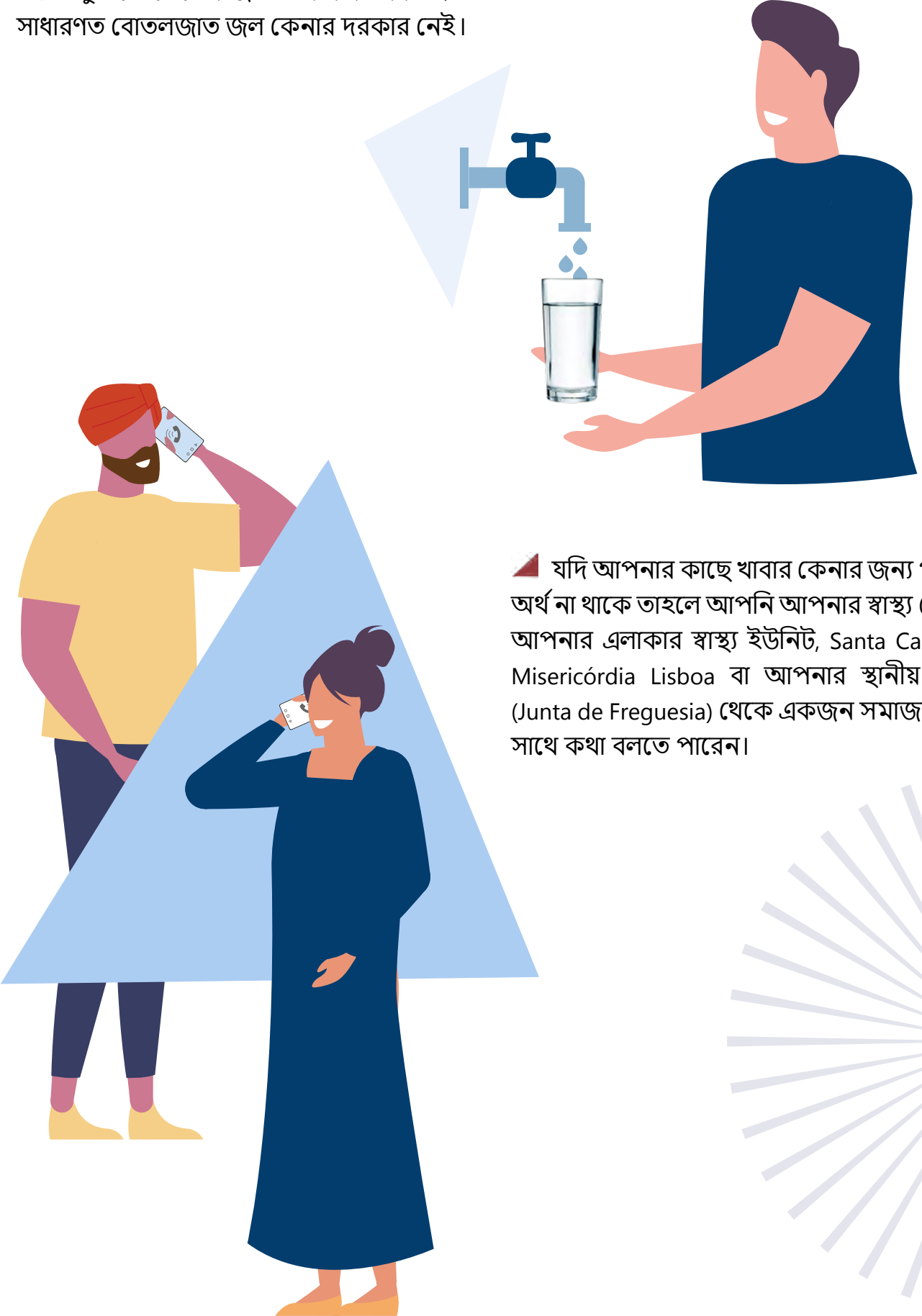


▲ হিমায়িত মাছ/ ফ্রোজেন ফিশ তাজা মাছের চেয়ে সস্তা হতে পারে এবং একই পুষ্টিমান এবং পণ্যের গুণমান বজায় রাখে

▲ আংশিক পরিবর্তে পুরোটা কেনাও সস্তা হতে পারে, উদাহরণস্বরূপ, শুধু মুরগির ডানার বদলে পুরো মুরগি বা মাছের টুকরো না করে পুরো মাছ এবং বাকিগুলো হিমায়িত করলে পুষ্টিগুণ নষ্ট হয় না।



▶ পর্তুগালে ট্যাপের জল পান করা নিরাপদ - সাধারণত বোতলজাত জল কেনার দরকার নেই।



▶ যদি আপনার কাছে খাবার কেনার জন্য পর্যাপ্ত অর্থ না থাকে তাহলে আপনি আপনার স্বাস্থ্য কেন্দ্র/ আপনার এলাকার স্বাস্থ্য ইউনিট, Santa Casa da Misericórdia Lisboa বা আপনার স্থানীয় বরো (Junta de Freguesia) থেকে একজন সমাজকর্মীর সাথে কথা বলতে পারেন।



स्वास्थ्य कि ?
what.health
diversITy

Funding Support:

