

# निर्दिष्ट स्वास्थ्य समस्या एवं अवस्था प्रतिरोधेर जन्य पुष्टि



Nutrition for the  
prevention of specific health  
problems and conditions

Alimentação para cuidados  
e prevenção de condições/problemas  
de saúde e doenças específicas

विशेष स्वास्थ्य समस्याहरूको  
रोकथामको लागि पोषण

预防特殊健康问题和状况的饮食

खास स्वास्थ्य समस्याओं और परेशानियों  
की रोकथाम के लिए सही भोजन



[whathealth.akfportugal.org](http://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

## ► কন্টেন্টস

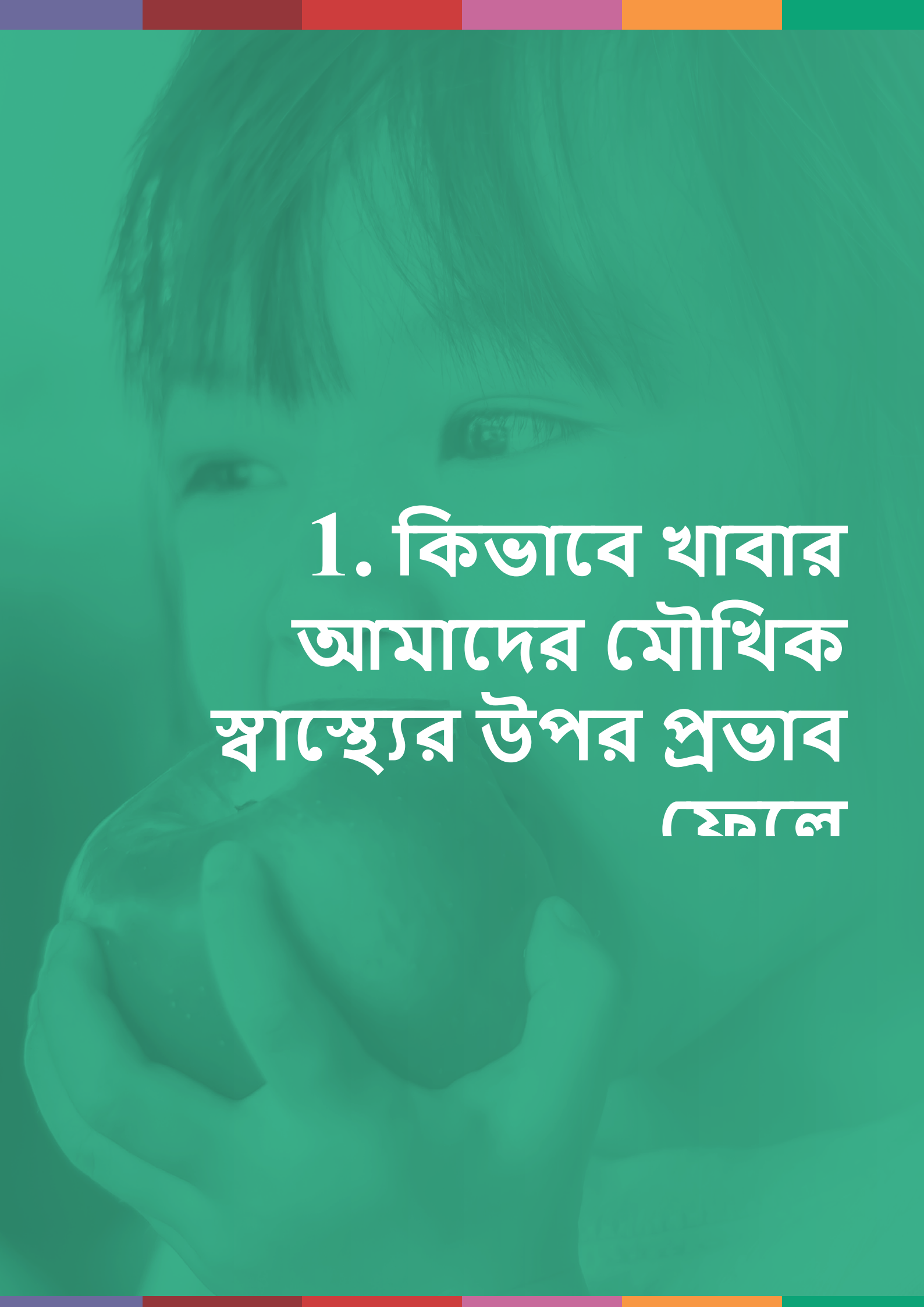
1. পুষ্টি কিভাবে আমাদের মুখের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে?	5
প্রাথমিক জীবনে মৌখিক স্বাস্থ্যের যত্ন	8
<hr/>	
2. সচেতনভাবে খাওয়া-দাওয়া করা যেন আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকে।	9
মানসিক স্বাস্থ্য গঠনে কিভাবে পুষ্টির দিকে খেয়াল রাখতে হয়।	11
ভালো খাদ্যাভ্যাস	14
<hr/>	
3. নির্দিষ্ট কিছু রোগ নিরাময়ের জন্য স্বাস্থ্যের যত্ন ও পুষ্টিমানের দিকে খেয়াল রাখা।	15
অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতা?	16
নির্দিষ্ট কিছু হৃদপিণ্ড জনিত রোগাবলি, যেমন হাইপারটেনশন, কোলেস্টেরল, ডায়াবেটিস, গাউট ক্ষেত্রে সঠিক খাদ্যাভ্যাস	19
<hr/>	
4. মদ্যপান	23

# তত্ত্বের গঠন

আমাদের পুষ্টি হলো, আমরা যা খাই, যেভাবে খাই, এইটি আমাদের জীবনের নানা ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলে। যেমন, বেশি খাওয়ার ফলে স্কুলতার (মোটা হয়ে যায়) ঝুঁকি বাড়ে, হৃদপিণ্ডের নানান অসুখে ভোগে, টাইপ ২-ডায়াবেটিসে ভুগতে পারে এবং হাইপারটেনশন বাড়তে পারে।

সেইসাথে, আমাদের শারিরিক -মানসিক স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়ে। তাই, আমরা কিভাবে খাওয়া দাওয়া করি সেটার প্রতি খেয়াল রাখা জরুরি। কারণ, খাদ্যের পুষ্টিগুণ আমাদের কার্যকরী জীবন গঠনে এবং স্বাস্থ্যের সার্বিক দিকগুলোর উন্নতি করে।





# 1. কিভাবে খাবার আমাদের মৌখিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে

আসুন, আমরা মুখের স্বাস্থ্য নিয়ে একটু কথা বলি। যেমন, দাঁত ও মুখের মাধ্যমে আমরা যেহেতু খাদ্য গ্রহণ করি সেহেতু এ বিষয়ে সবার আগে কথা বলি। কারণ, মুখ ও দাঁতের যত্ন নেওয়া মৌলিক, যত্ন না নিলে এটি শুধু আমাদের পীড়ার কারণ হয় তা নয়, পরিপাটি দাঁত ও মুখগহুর আমাদের শারীরিক চেহারাের সৌন্দর্য বজায় রাখতে, খাদ্য চিবাতে ও নানাবিধ খাবার কোনো অসুবিধা ছাড়া খেতে সাহায্য করে।

আমরা খুব সহজে, মুখ ও দাঁতের যত্ন নিতে পারি, যেমন:

- প্রতিদিন বেশ কয়েকবার দাঁত ও মুখের যত্ন নেওয়া। অন্তত, দুবার দাঁত মাজা (সকালে এবং রাতে)। ফ্লুরাইড সমৃদ্ধ ব্রাশ, পেস্ট এবং ডেন্টাল ফ্লস ব্যবহার করা।
- দাঁতের অসুস্থতা / সমস্যা প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত দন্তচিকিৎসকদের (ডেন্টিস্ট/ওরাল হাইজিনিস্ট) পরামর্শ গ্রহণ করা।

আরেকটি দিক যা আমাদের বিবেচনা করা উচিত তা হ'ল আমরা কী খাই।

চিনি জাতীয় খাবার দাঁতের ক্ষয়ের কারণ, যেমন ক্যান্ডি, চুইংগাম, ক্যারামেল, গামিজ, ললিপপ, অথবা শুধু চিনি যেগুলো আদতে খুব ধীরে চাবানো হয় এবং দীর্ঘ সময় ধরে, আমাদের দাঁতের সংস্পর্শ থেকে যায় মুখের ভেতর।

কিছু কিছু খাবারে চিনির পরিমাণ তেমন না থাকতে পারে কিন্তু এই খাবার গুলো নরম হয় এবং দীর্ঘ সময় ধরে আমাদের মুখে লেগে থাকে যা আসলে দাঁতের ক্ষতি করে। যেমন, জাউভাত/খীর/পেয়েশ, বিস্কিট / কুকিজ, কেক, মিষ্টিজাতীয় সিরিরালস এবং প্যাকেটজাত খাবারগুলো জেমন চিপস।

এছাড়াও, কোমল পানীয় গুলোতে চিনি থাকে যা অম্লীয়/অ্যাসিডিক হয় এবং আমাদের দাঁতের সুরক্ষা প্রদানকারী এনামেলকে বিপর্যস্ত করে। তাই, যেকোনো ধরণের শরবত যেমন জুস, সোডা, স্পর্টস ড্রিংক্স, এনার্জি ড্রিংক্স এবং এলকোহল যুক্ত পানীয়গুলো দাঁতের জন্য ক্ষতিকারক।



তাই, দাঁতের উপর এসব খাদ্য দ্রব্যের ক্ষতিকর প্রভাব কমানোর জন্য, আমাদের করণীয় হলোঃ

- এই খাবারগুলো অল্প পরিমাণে খেতে হবে।
- এগুলো মেইন মিলস(প্রধান খাবারগুলো) এর সময়ে খেতে হবে।
- স্ট্র /পাইপ দিয়ে খেতে হবে যেন দাঁতের সংস্পর্শ না লাগে।
- যদি সম্ভব হয়, দুগ্ধজাতীয় খাবার সাথে গ্রহণ করলে অম্লত্বের প্রভাবকে নিরপেক্ষ করবে।
- তাজা ফল ও সবজি খাওয়ার ফলে দাঁতের উপর একটা সুপ্রভাব পড়তে পারে। দুধ এবং পনিরও দাঁতকে সুরক্ষা প্রদান করে।
- যখনই সম্ভব, খাবারের পরে দাঁত মাজুন।

যদিও খাবারের পরে দাঁত ব্রাশ করার কোন বিকল্প নাই, একটি আপেল খাওয়া বা এমনকি চিনি-মুক্ত ট্যাবলেট খাওয়া দাঁতকে রক্ষা করতে পারে, কারণ চিবানোর মাধ্যমে মুখে উচ্চ পরিমাণে লালা উতপাদিত হয় যা মুখকে পরিষ্কার রাখতে সহায়তা করে।

অনুগ্রহ করে সচেতন থাকুন যে তামাক দাঁতের ক্ষতি করে, দাঁতের চেহারা পরিবর্তন করে হলুদ করে, মুখ এবং মাড়ির অন্যান্য রোগের কারণও হয়।

দৈনিক সকাল ও রাতে দাঁত মাজা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিশেষ করে রাতের বেলা।

সবসময় দাঁতের ফাঁকে আটকে থাকা খাবার কুলকুচি, মাজন বা দাঁত ফ্লসিং করে পরিষ্কার করা।



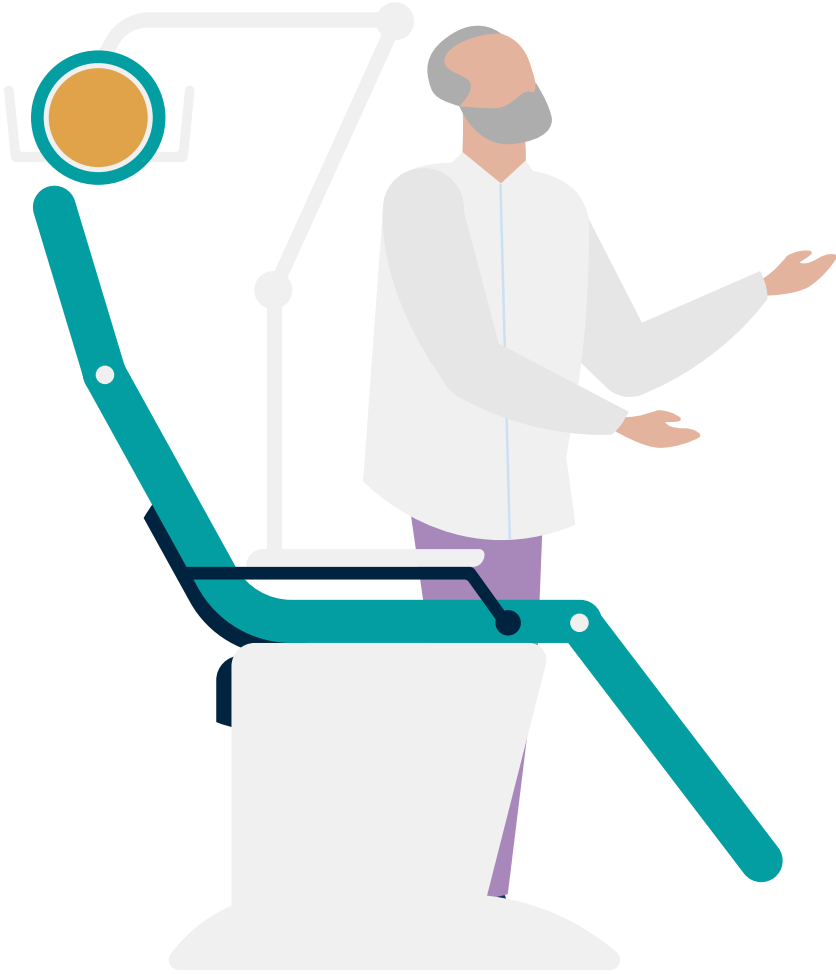
২x২x২ পদ্ধতি অবলম্বন করুনঃ ২ বার দাঁত মাজা দৈনিক। ২ মিনিট ধরে দাঁত মাজা। ২ ঘন্টা দাঁত পরিষ্কারের পর খাবার না খাওয়া।

## ► 1.2 প্রাথমিক জীবনে মুখের যত্ন নেওয়া

জন্ম হতে মুখের যত্ন নেওয়ার অভ্যাস করা আমাদের নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থাকে।

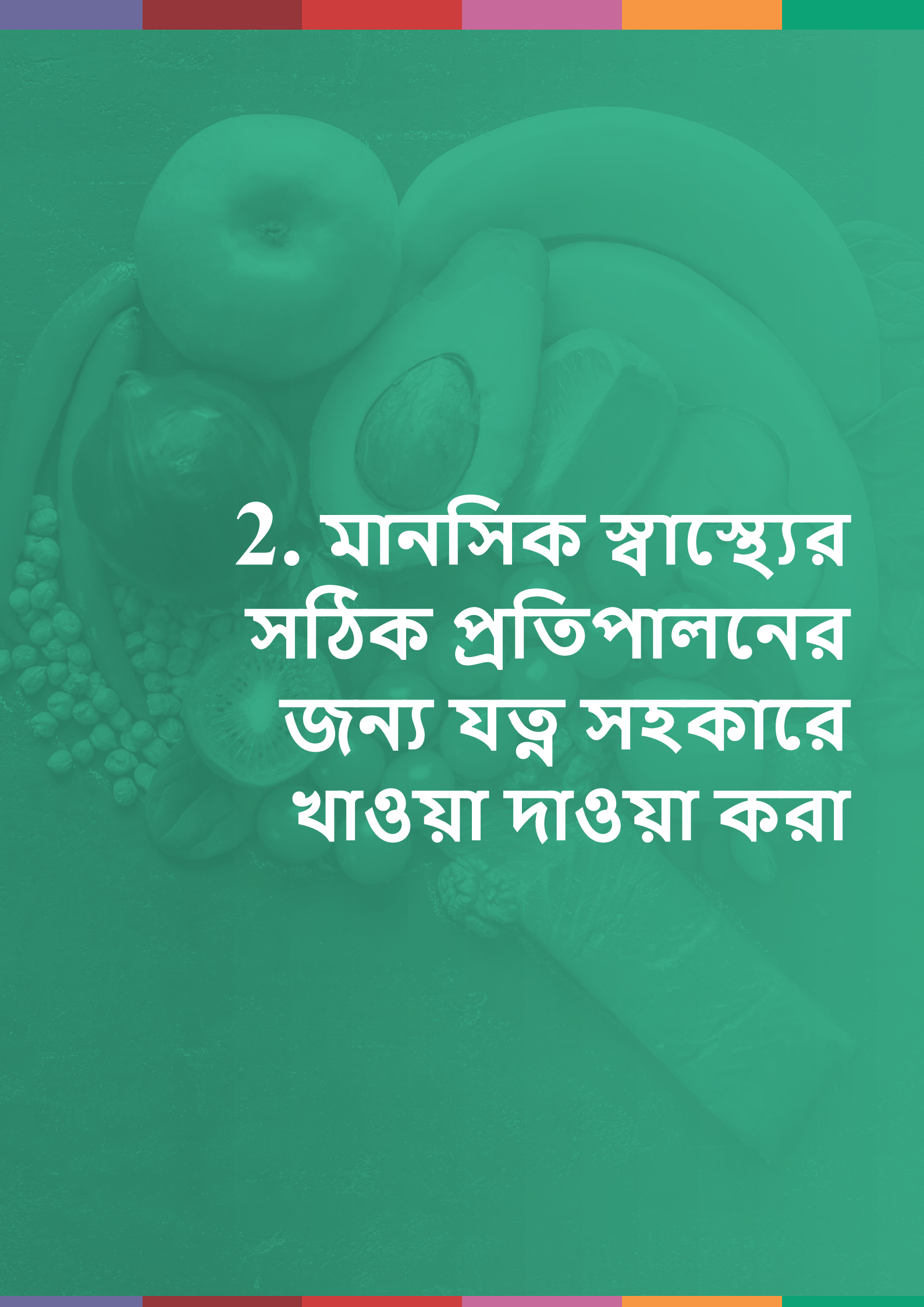
এমনকি, যখন একটি শিশুর দাঁতও গজায় না তখনও আমরা তার মৌখিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে পারি। আমরা আঙ্গুল দিয়ে আলতোভাবে তার মাড়ি পরিষ্কার করতে পারি খাওয়ার আগে ও পরে দৈনিক দুবার। এটি, আমরা "ফিঙ্গার প্যাড" বা ধরণী এবং একটি নরম ব্রাশ দিয়েও করতে পারি।(আরো,তথ্যের জন্য, ব্লক ২ এর কনটেন্ট দেখুন)।

পর্তুগালে মৌখিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করার জন্য একটি জাতীয় উদ্যোগ নেওয়া হয় যেখানে, মৌখিক স্বাস্থ্য পুনর্বিবেচনার জন্য বয়সের মাপকাঠি ধরা হয়, ৭,১০ এবং ১৩ বছর শিশুদের ক্ষেত্রে; তরুণদের ক্ষেত্রে ১৬ এবং ১৮ বছর, যারা পাব্লিক স্টেট স্কুল(সরকারি বিদ্যালয়ে) পড়েছে, তারা এই উদ্যোগটির আওতাধীন। তাই, "ডেন্টাল ভাউচার"/ "dental voucher" বা "চেক ডেন্টিস্টা"/"cheque dentista" এর সুবিধা তারা পায় নিজ নিজ বিদ্যালয় থেকেই। অথবা, পারিবারিক ডাক্তারের মাধ্যমে এই উদ্যোগের সাথে সম্পৃক্ত হতে পারবে। "চেক ডেন্টিস্টা" হলো একটি 'ডকুমেন্ট' যা দেখিয়ে একজন দস্তচিকিৎসকের সাথে দেখা করা যায়।



# CHEQUE DENTISTA





2. মানসিক স্বাস্থ্যের  
সঠিক প্রতিপালনের  
জন্য যত্ন সহকারে  
খাওয়া দাওয়া করা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা World Health Organisation (WHO) সুস্বাস্থ্যকে বলতে একটি সম্পূর্ণ, দৈহিক, মানসিক এবং সামাজিক ভাল অবস্থায় থাকাকে বোঝায়। মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের জীবনে অস্তিত্বচক ও নেতিবাচক উভয় দিক নিয়ে আসে। মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের ইতিবাচক ও নেতিবাচক উভয় আবেগ সামলে ব্যক্তিক ও পেশাগত জীবনে খাপ খাওয়াতে ভূমিকা রাখে। এছাড়াও, আমাদের আবেগ, অনুভূতি এবং মানসিক স্বাস্থ্য সর্বোপরি আমাদের স্বাস্থ্যের ভালো থাকার উপর প্রভাব ফেলে।

কিছু মূল বিষয়ে খেয়াল রেখে আমরা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি যত্নবান হতে পারি,

- ঠিক সময়ে ঘুমানো।
- শারিরীক কসরত করা।
- একটা পুষ্টিকর খাদ্য ব্যবস্থা প্রণয়ন করা।
- সুস্থ আবেগজনিত ও সামাজিক সম্পর্কগুলো বজায় রাখতে হবে।
- ধূমপান, মদ্যপান, নেশাজাত দ্রব্য গ্রহণ থেকে দূরে থাকতে হবে।



## ► 2.2 ভাল মানসিক স্বাস্থ্যের লালন-পালনের জন্য খাদ্যাভ্যাসের দিকে লক্ষ্য করা

কয়েক বছর আগে পর্যন্ত, এটি মনে করা হত যে শুধুমাত্র পুষ্টির অভাব, যেমন প্রোটিন, ভিটামিন, অন্যদের মধ্যে, মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার সাথে যুক্ত ছিল। আজ, এটি জানা যায় যে খাদ্য মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে, কিছু ক্ষেত্রে ইতিবাচক এবং অন্যরা নেতিবাচক ভাবে।

কিছু কিছু খাবার আছে যা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ভূমিকা রাখে।

### ▲ ফলমূল ও সবজি :

- সারাদিন ধরে ফলমূল ও সবজি খাওয়া। এসব খাবার, আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ভালো প্রভাব ফেলে। এগুলো ভিটামিনেও ভরপুর যা আমাদের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য। যা আমাদের চিন্তা করার ক্ষমতা, স্মৃতি শক্তি বাড়ায় এবং বিভিন্ন রোগাবলি দূর করতে সাহায্য করে। বেরিজ, বাদাম, সবুজ শাকপাতা, আমাদের বয়সজনিত মানসিক বিপর্যয় কমাতে সাহায্য করে।
- পনির, চিনাবাদাম, কাজু বাদাম, মুরগির মাংস, ডিম, মটরশুটি, hake/ pescada /হেইক/ পেঙ্ক্যাডা, বাদাম, অ্যাভোকাডো, ফুলকপি, আলু, কলা প্রভৃতি আমাদের চিন্তা দূর করতে সাহায্য করে ও ঘুমের মান ভালো করে।
- বাধাকপি, কেল/kale, ব্রোকলি, ফুলকপি, শালগম/Turnip, কমলা এবং লাল সবজিগুলোর মধ্যে, এন্টি-অক্সিডেন্ট এবং এন্টি-ইনফ্লেমেটরি গুণাগুণ আছে।



▲ মাছ এবং পূর্ণ ফাইবার সমৃদ্ধ শস্যাদানা: এই শ্রেণির খাবারগুলোকেও স্বাগত জানানো হয়। শাকসবজি খাওয়ার সাথে সাথে মাছ আর পূর্ণ ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার ফলে মানসিক স্বাস্থ্য বিপর্যস্ত হবার ঝুঁকি কমে। ডিপ্রেসন কাটিয়ে উঠতে সহায়তা করে। মাছের মধ্যে থাকা 'ওমেগা-৩' স্বাস্থ্যগত এই উন্নতির পিছনে ভূমিকা পালন করে।

- পলিঅনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডস, ফ্যাটি অ্যাসিডস যা ওমেগা ৩ তে পাওয়া যায়, এইগুলো মস্তিষ্কের নিউরনগুলোর কার্যকারিতা বাড়াতে মুখ্য ভূমিকা পালন করে। আমাদের চিন্তন প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। শারিরিক প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। ফ্যাটি এসিড সাধারণত রুই, টুনা, ম্যাকেরেল, সার্ডিন, ক্রেব, চিংড়ি, সি উইড, সবজির তেল, ক্যানোলার তেল, মাশরুম, বাদাম, পালং শাক প্রভৃতিতে প্রচুর পরিমাণে থাকে।



▲ **সিরিয়ালস:** ওটস, গমের আটা, লাল চালের ভাত, রাই ময়দা, কাসাভা ময়দা/ Cassava flour, ডাল, শস্য, মটরশুটি খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়। তবে, অতিরিক্ত চিনি জাতীয় খাবার, কোমল পানীয়/ সফট ড্রিংকস, পাউরুটি(সাদা), মিষ্টি এবং মিষ্টান্ন, বিভিন্ন প্রদাহ বাড়াতে পারে। যা আদতে, স্মৃতি শক্তি হ্রাস করে।

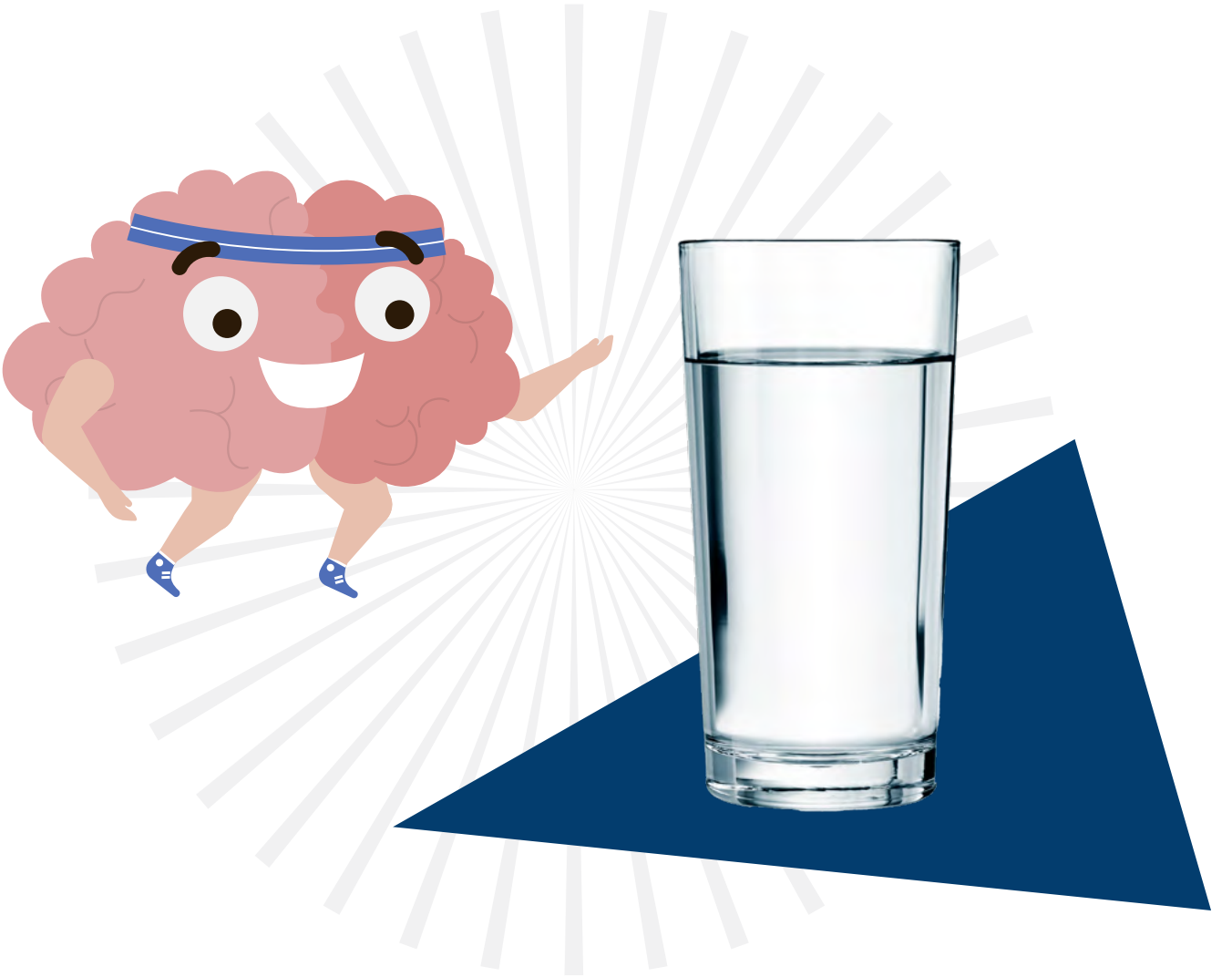


▲ **সবসময় পানি পান করুন:** নিয়মিত পানি পানের অভ্যাস আপনাকে ডিপ্রেসন ও এনজাইটি থেকে রেহাই দিতে পারে।

সুষম খাদ্যাভ্যাস আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে সাহায্য করতে পারে। তবুও, অনেক সময় বংশগত এবং পরিবেশ আমাদের মানসিক অবস্থার উপর প্রভাব ফেলে। এজন্য, শারীরিক কসরত করা অনেক জরুরি সময়ে

সময়ে। প্রতিদিন একই সময়ে বিছানায় ঘুমাতে যাওয়া, নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত পর্যাপ্ত ঘুম ঘুমানো উচিত।

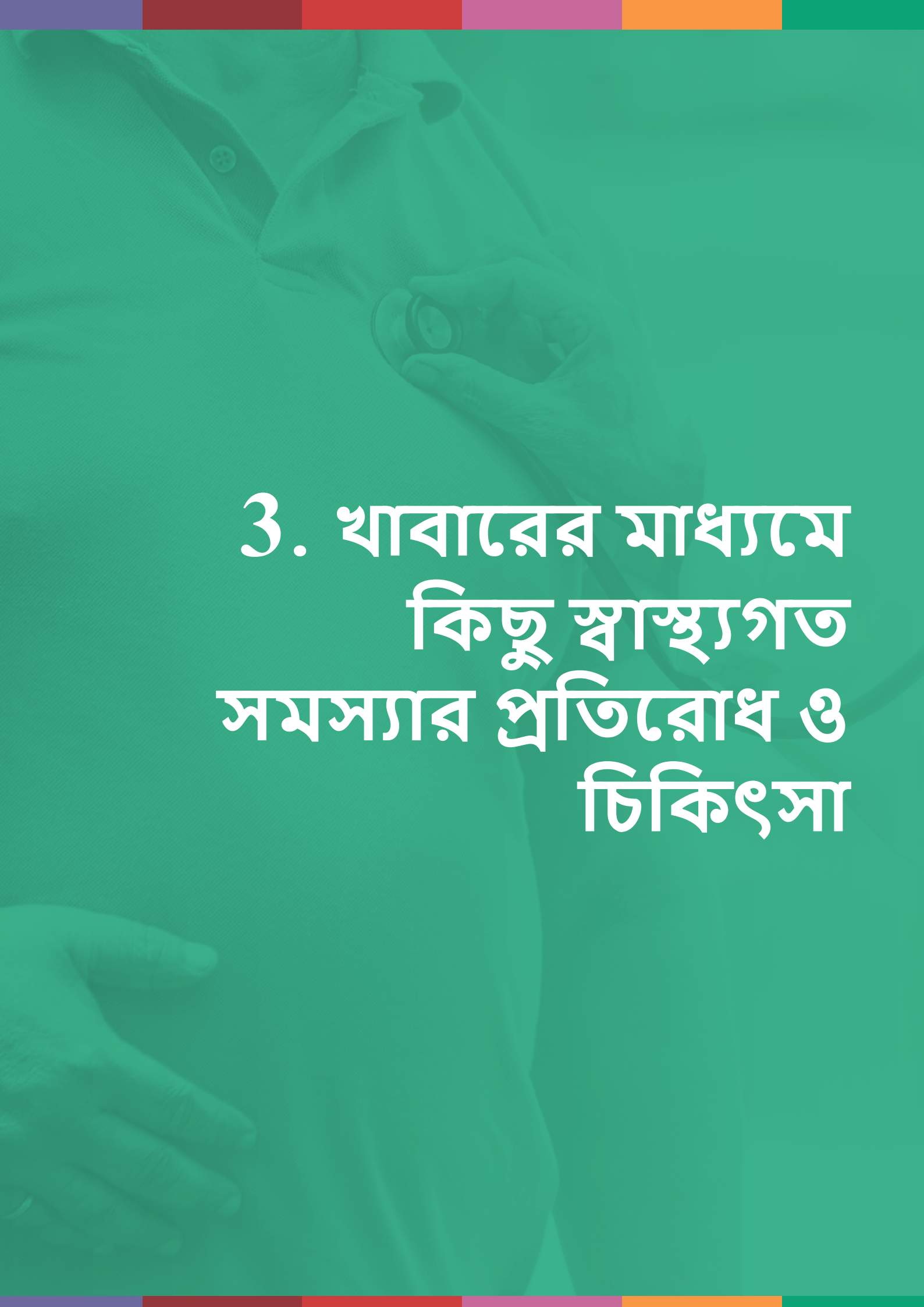
যদি আপনি আপনার মধ্যে মনোযোগহীনতা, হতাশা, দুঃশ্চিন্তার লক্ষণ দেখতে পান, তবে অচিরেই ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন, যা আপনি হেল্থ সেন্টার থেকে নিতে পারেন।



## ► 2.3 ভালো খাওয়ার অভ্যাস করা

- এমনভাবে রান্নাবান্না করতে হবে, যেন খাদ্যমূল্য বজায় থাকে। যেমন, পানিতে সেদ্ধ করে অথবা ভাপে সেদ্ধ করে খাবার রান্না করলে খাবারের পুষ্টিমূল্য ঠিক থাকে।
- স্থানীয় মৌসুমি তাজা ফলমূল ও শাকসবজি খেতে হবে।
- উদ্ভিজ্জ উৎস বেশি এবং প্রাণিজ উৎস কম খাবার গ্রহণ করুন।
- সাদা সিরিয়ালস বা সাদা পাউরুটির বদলে লাল আটার পাউরুটি খাওয়ার অভ্যাস করা, কারণ, এগুলো অধিক ফাইবার পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ।
- বেশি মাছ খাওয়া এবং কম লাল মাংস খাওয়া।
- দুগ্ধ জাত খাবার পরিমিতভাবে খেতে হবে। পনির এবং ঘি খাওয়ার পরিমাণ কমাতে হবে।
- যাইতুনের তেল, সরিষার তেল, কাঠবাদামের তেল ব্যবহার করা।
- সুস্বাদু জাতীয় মশলা ব্যবহার করতে হবে যেন লবনের ব্যবহার পরিমিত হয়।
- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা।
- খাবার ভাগ করে খেলে আমাদের মধ্যে পারস্পরিক সৌহার্দ্য বৃদ্ধি পায়। সামাজিক সম্পর্কগুলো মজবুত হয়।





# 3. খাবারের মাধ্যমে কিছু স্বাস্থ্যগত সমস্যার প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

## ▶ 3.1 স্থূলতা এবং অতিরিক্ত শারিরিক ওজন

বাডি মাস ইনডেক্স (বি.এম.আই) পরিমাপযোগ্য যদি কারোর আদর্শ ওজন থাকে। সাধারণত, ওজনকে উচ্চতার বর্গ দিয়ে ভাগ করলে বি.এম.আই পাওয়া যায়। বি.এম.আই সহজে বুঝার জন্য, আমরা নিচের লিংকটি ব্যবহার করতে পারি, [www.trustaboutweight.global](http://www.trustaboutweight.global) [Calculadora IMC | À Roda da Alimentação (arodadaalimentacao.pt)]। বি.এম.আই= ওজন/উচ্চতা<sup>২</sup>।

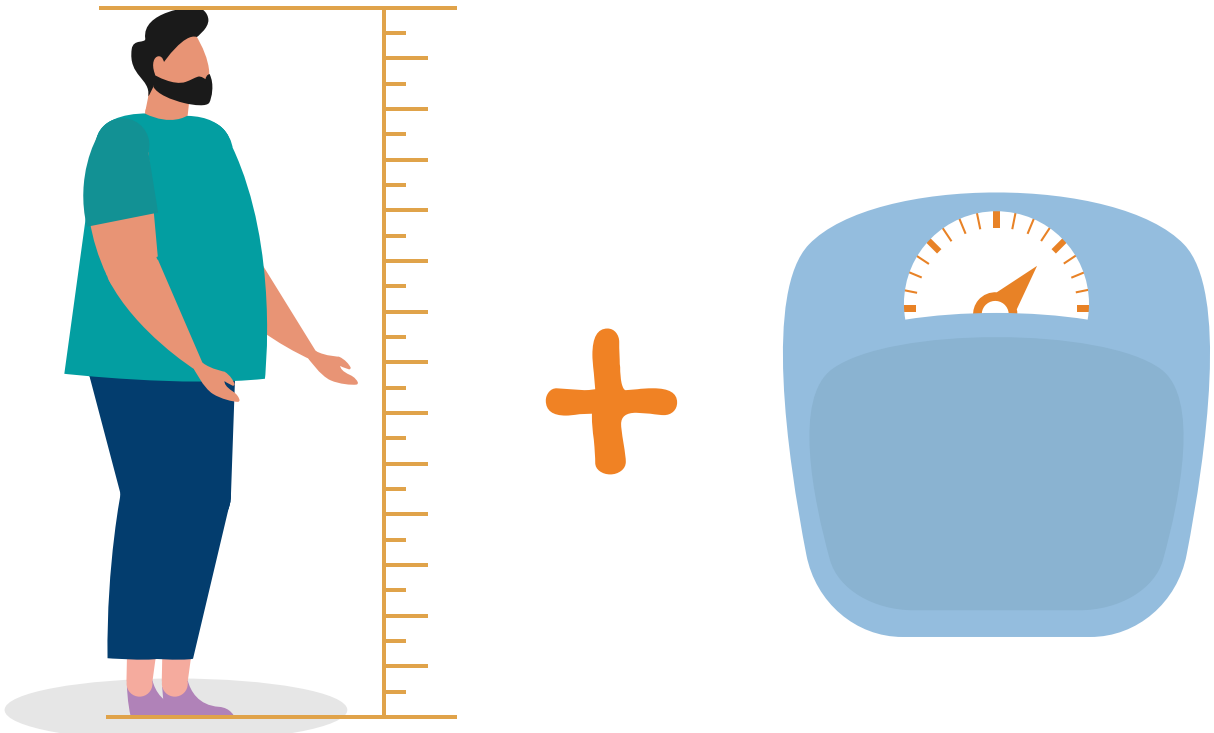
$$\text{বি.এম.আই} = \frac{\text{ওজন}}{\text{উচ্চতা} \times \text{উচ্চতা}}$$

বি.এম.আই ফলাফল যদি, 25kg/m<sup>2</sup> বেশি হয়, তবে আপনার বাড়তি ওজন আছে।

আপনার যদি 30kg/m<sup>2</sup> বেশি হয়, তবে সেটি স্থূলতা দর্শাতে পারে।

সুতরাং, দৈহিক ওজন এবং উচ্চতার মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্কের মাধ্যমে বাড়তি ওজন এবং স্থূলতা নির্ণয় করা যায়। অতএব, BMI > 25kg/m<sup>2</sup> এবং BMI > 30kg/m<sup>2</sup> এর মান যথাক্রমে অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতা নির্দেশ করে

এই বাড়তি ওজন আদতে বহু সমস্যার সূত্রপাত ঘটায় যেমন, ডায়াবেটিস, হাইপারটেনশন, কোলেস্টেরল, আর্থ্রাইটিস এবং হৃদপিন্ডের অসুখ বাড়ায়। এসব সমস্যায় থাকলে, ওজন কমানো ছাড়া কোনো বিকল্প নাই যা পর্যায়ক্রমে স্বাস্থ্যের কিছু ইতিবাচক ফলাফলও নিয়ে আসে। কিন্তু, যেকোনো অবস্থায় 'অল্প সময়ে চমক ঘটানো স্বল্পহার' (ডায়েট) পদ্ধতি অবলম্বন করতে যাবেন না কেউ। বরং, জীবনাচরণ (লাইফস্টাইল) পরিবর্তন করে আপনি আশ্বে ধীরে ওজন কমালে সেটি হবে সবচেয়ে কার্যকরী প্রক্রিয়া।





## তা, কিভাবে করতে হবে?

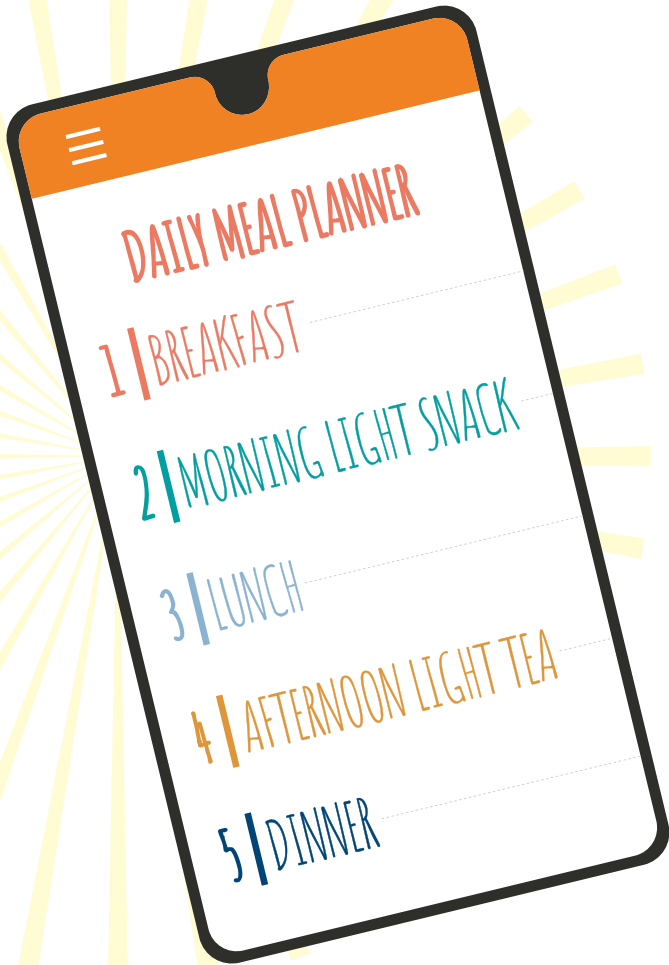
সহযলভ্য লক্ষ্য নির্ধারণ করুন (ধরুন, প্রতি মাসে ২ কেজি ওজন কমানোর সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা)। ধীরে ধীরে, অভ্যাসগুলো পরিবর্তিত করতে পারা। একটি সুষম খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন। (ব্যালেন্সড ডায়েট)

- যখন বাজারে যাবেন, একটি তালিকা তৈরি করুন যেন বাড়তি কিছু নেয়া না পড়ে। বেশি ক্যালরি যুক্ত খাবার যেমন কেক, কোমল পানীয়, বিস্কুট, মিষ্টি, তৈরি খাবার এড়িয়ে চলুন।
- প্রতিদিন শরীরচর্চা করুন। অনেক সময় ধরে শুয়ে বসে টিভি দেখা অথবা ল্যাপটপের সামনে কাজ করা কমিয়ে দিন।



## কিভাবে একটি সুষম খাদ্যপ্রণালী(ডায়েট) চর্চা করবেন

- কি কি খাবেন তা পরিকল্পনা করুন।
- দৈনিক ৫ বার খাওয়ার অভ্যাস করুন- সকালের নাস্তা, মধ্য দিনের হালকা নাস্তা, দুপুরের খাবার, দুপুরের খাবারের পরে হালকা সন্ধ্যার চা, রাতের খাবার, এর মধ্যে আর কোনো নাশতা নেয়া যাবে না, এতে শরীরে অপ্রয়োজনীয় কিছু ক্যালরি ঢুকে যাবে।
- দৈনিক ২ লিটার পানি পান করা।
- গ্রিল ও সেদ্ধ করা খাবারে পুষ্টিমূল্য বজায় থাকে বলে,তেলে ভাজা খাবারের চেয়ে বেশি স্বাস্থ্যকর। যাইহোক তেল /অলিভ অয়েল হলো সবচেয়ে ভালো মানের আমিষের উৎস। (যদিও এর উচ্চ ক্যালরিক মূল্য আছে,তাই এর ব্যবহারে পরিমিত হতে হবে।) অথবা, অন্য যেকোনো সবজির তেল যেমন সরিষার তেল, নারকেলের তেল, কাঠবাদামের তেল, চিনাবাদামের তেল প্রাণিজ তেলের চেয়ে স্বাস্থ্যকর। তবুও, এই তেল কম তাপে অল্প পরিমাণে ব্যবহার করতে হবে।
- প্রচুর ফলমূল ও সবজি খান। সুপ, ডাল, সবজি, সালাদ অথবা যেকোন শবজির ভর্তা দিয়ে আপনি আপনার দিনের শুরু করতে পারেন।
- ভাত ও নুডলস পরিমাণ মত খান। প্রধান খাবারের সাথে পাউরুটি খাওয়া পরিহার করুন। সাধারণ শর্করার চেয়ে জটিল শর্করা যেমন ফাইবার সমৃদ্ধ (ব্রাউন বিকল্পসমূহ) খাবারের উৎস খুঁজে বার করুন। বাঁশমতি চালের ভাত খেতে পারেন। ফ্রাইড রাইস / ভাজা ভাত এবং পাউরুটির চেয়ে সেদ্ধ ভাত খেতে পারেন।



- লাল মাংস (ভেড়া, খাসি, গরু, শুকর) পরিহার করে সাদা মাংস যেমন মুরগী অথবা মাছ খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- প্রতিদিন ২-৩ অংশ ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন। অন্তত, মুষ্টি পরিমান ফল খাওয়ার অভ্যাস করুন দৈনিক।
- লো-ফ্যাটের দুধ, দই, পনির বাছাই করুন।
- সংরক্ষিত মাংস যেমন সোশেজেস, টৌচিনো / *toucinho*, প্রক্রিয়াজাত চিজ, পনির, ঘি, মার্জারিন/ Margarine পরিহার করুন।
- জিলাপি, হালুয়া, চমচম এর মত মিষ্টান্ন গুলো খাওয়ার অভ্যাস ছাড়ুন যেহেতু এগুলোতে চিনির পরিমান বেশি থাকে।
- ফলের রস, কোমল পানীয়, এবং মদ খাওয়ার অভ্যাস ছাড়ুন। খাবারের সাথে এবং খাবারের বাইরেও বেশি বেশি করে পানি পান করুন।
- যদি আপনি রেস্টুরেন্টে খেতে যান তবে ক্রিম, সস অথবা নারকেল তেলে রান্না করা(যেমন কোর্মা, কারি প্রভৃতি) এড়িয়ে চলুন। এরচেয়ে, শুকনো তান্দুরি মাংস এবং তাড়কার ডাল নির্বাচন করুন, যেগুলোতে তেলের পরিমান কম থাকে।



#### কিভাবে আপনার খাবার সাজাবেন:

- খাবারের বেশিরভাগ (প্লেট এর অর্ধেক) যেন সবজি থাকে।
- খাবারের ১/৪ অংশ (যা মোট খাবারের ২৫%) রাখুন শর্করার জন্য (আলু, ভাত, নুডলস, উডন (এক ধরনের নুডলস), পাস্তা, রুটি/নান, কিউনুয়া, খুসখুস, পূর্ণ গমের আটা)।
- বাদ বাকি অংশটুকু সবজি এবং মাংসের জন্য বরাদ্দ থাকল। (মাংস, যদি ডায়েটে অনুমোদিত থাকে তা হলে)।

## ▶ 3.2. হৃদরোগের জন্য পুষ্টি:

দক্ষিণ-পশ্চিম এশিয়ার মানুষ হৃদরোগের ঝুঁকিতে বেশি থাকে। এটি, জিনগত কারণে হলেও, জীবনচরণ পরিবর্তনের মাধ্যমে এ থেকে সম্পূর্ণ ভাবে পরিব্রাণ/নাজাত পাওয়া যেতে পারে।

### ▲ হাইপারটেনশন / উচ্চ রক্তচাপ:

রক্তচাপের ফলে রক্ত দেহের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গে পরিবাহিত হয়- এটি একটি মৌলিক ঘটনা। শিরা ধমনীর দেয়ালে রক্ত প্রবাহিত হওয়ার চাপ পরিমাপ করে আমরা রক্তচাপ মাপতে পারি।

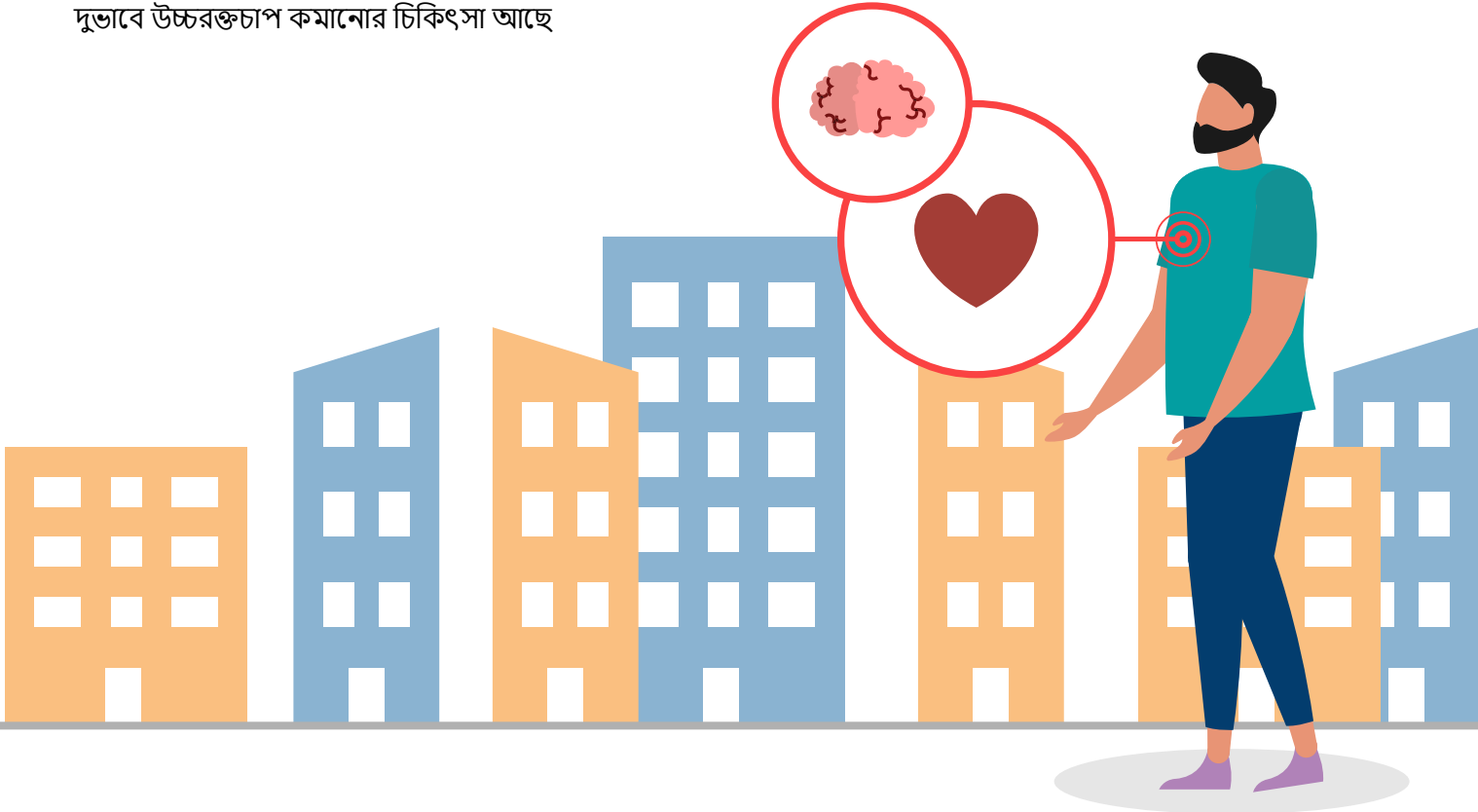
উচ্চরক্তচাপের নানা কারণ থাকতে পারে, যা স্ট্রোক, মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কশন এবং এনিউরিজমের সম্ভাবনা বাড়ায় যা দুঃখজনকভাবে অল্প বয়সে মৃত্যুবুকি বাড়ায়। উচ্চরক্তচাপকে হাইপারটেনশন বলে যখন রক্তচাপ ১৪০/৯০ এমএমএইচ জি (মিলিমিটার অফ মার্কারি) হয়। এর তেমন কোনো উল্লেখযোগ্য লক্ষণ দেখা যায় না। তাই ৪০ এর পরবর্তী বয়সে, নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করতে হবে, প্রতি ৫ বছরে কমপক্ষে একবার (বা স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে আরও নিয়মিতভাবে পরিমাপ করতে হবে)।

দুভাবে উচ্চরক্তচাপ কমানোর চিকিৎসা আছে

নন -ফার্মাকোলজিকাল (ওষুধ-বিহীন) এবং ফার্মাকোলজিক্যাল (ওষুধ এর মাধ্যমে) ব্যবস্থা রয়েছে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে পারে।

নন -ফার্মাকোলজিকাল (ওষুধ-বিহীন) চিকিৎসায় ওজন নিয়ন্ত্রণের উপর জোর দেয়া হয়। তাই, বিশেষ ডায়েটে, লবন খাওয়ার পরিমাণ কমাতে হয়, এটিকে অন্যান্য মশলার সাথে প্রতিস্থাপিত করা হয় যেন খাবারের স্বাদ ঠিকঠাক থাকে। শাকসবজি ও ফল বেশি বেশি করে খেতে বলা হয় এবং মদপান বন্ধ করতে বলা হয়। এছাড়াও, প্রসেসড ফুড বা তৈরিকৃত খাবার যেমন সসেজ, ক্যানজাত খাবার, প্যাকেজড খাবার এবং ফাস্টফুড পরিহার করতে বলা হয়। অন্যান্য বিষয়ের মধ্যে আছে, ব্যায়াম করা, ধূমপান বন্ধ করা এবং স্বাস্থ্যবান হলে ওজন কমানো।

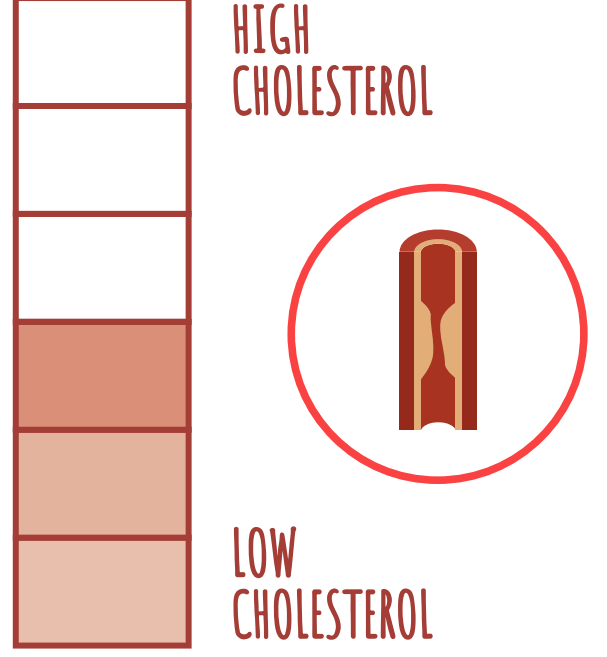
## HYPERTENSION



## কোলেস্টেরল:

কোলেস্টেরল শরীরের জন্য একটি অতীব গুরুত্বপূর্ণ উপাদান কিন্তু অধিক মাত্রায় থাকলে তা ধমনীর, শিরা-উপশিরায় জমাট বেঁধে রক্ত চলাচলে বাধা দেয় যার ফলে মস্তিষ্ক ও হৃদপিণ্ডে রক্ত ঠিকঠাক মত চলতে না পারায় একুইট মায়োকার্ডিয়াল হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের মত দুর্ঘটনা ঘটে।

অত্যধিক মাত্রায় কোলেস্টেরল লাইফস্টাইল পরিবর্তনের জন্য হয় সঙ্গত কারণে। তাই, বিবিধ উপায়ে এটি পরিহার করা যায় যেমন শারিরীক চর্চা করার এবং ওজন নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে। একইভাবে, আপনি উচ্চ মাত্রার চর্বি যুক্ত খাবার যেমন লাল মাংস এবং উচ্চ চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য (দুধ, পনির এবং দই) হ্রাস করে উচ্চ কোলেস্টেরলের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারেন।



## ডায়াবেটিস:

ডায়াবেটিস একটি দুরারোগ্য ব্যাধি যা 'ইনসুলিন' নামক হরমোনের উৎপাদনের ঘাটতিতে, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। ইনসুলিন, রক্তে চিনির মাত্রা ঠিক রাখতে সাহায্য করে এবং এটিকে ভেঙে শক্তি রূপে শরীরে ব্যবহার করে। দুধরণের ডায়াবেটিক রোগী দেখা যায়, টাইপ-১ ডায়াবেটিসে ইনসুলিন উৎপাদিত হয় না; আর টাইপ-২ তে, ইনসুলিনের পরিমাণ কমে যায়।

সময়ের সাথে সাথে, রক্তে অতিরিক্ত চিনির মাত্রা, রক্ত কনিকা গুলোকে ভেঙ্গে ফেলে। যা, শারিরীক অক্ষমতার (যৌন পুরুষত্বহীনতা) দিকে নিয়ে যায়, ত্রোনিক কিডনি রোগে ভোগায়, দৃষ্টিশক্তি কমিয়ে দেয় (চোখের রেটিনার পর্দাটি নষ্ট হয়ে যায় বলে) এছাড়াও, একুইউট মায়োকার্ডিয়াল ইনফার্কসন হয়। এসব, দুরাবস্থা দূর করার জন্য নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে। বছরে দুবার রক্তে, গ্লাইসেটেড হিমোগ্লোবিন এর মাত্রা পরীক্ষা করতে হবে। এছাড়াও, কেউ চাইলে বিশেষ অবস্থায় নিজে নিজে ফিংগার প্রিক পদ্ধতিতে ডায়াবেটিসের মাত্রা মাপতে পারে। নিয়মিত মেডিকেল ফলো-আপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।



তাই, রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রনের জন্য ওজন কমাতে হয়, ধূমপান পরিহার করতে হয়, রক্তচাপের দিকে খেয়াল রাখতে হয় এবং নিয়মিত শরীর চর্চা করতে হয়। সবচেয়ে কার্যকরী একটা উপায় হচ্ছে "লো-কার্ব" ডায়েট অনুসরণ করা, যা আসলে কম শর্করা যুক্ত খাবারের তালিকা বোঝায়।

শর্করা যখন হজম হয় তখন তা চিনিতে রূপান্তরিত হয়ে আমাদের রক্তে চিনির মাত্রার ওঠা-নামা করায়, এগুলি হতে পারে:

- স্টার্চ / শর্করা জাতীয় খাবার বলতে বুঝায়, পাউরুটি,পান্ডা, সিয়াবাটা/ Ciabatta (এক ধরনের ইটালিয়ান রুটি) সিরিয়ালস, আলু, মিষ্টি আলু, নুডলস, ভাত, মুড়ি এবং চিড়া।
- চিনিঃ ফলে থাকা চিনি, মধু এবং প্রস্তুতকৃত চিনিয খাবারে ব্যবহার করা হয় স্বাদ বাড়াতে।

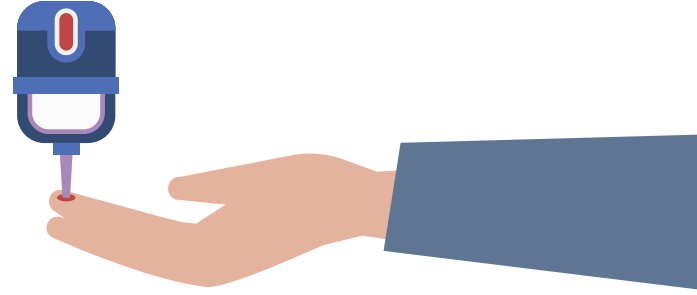
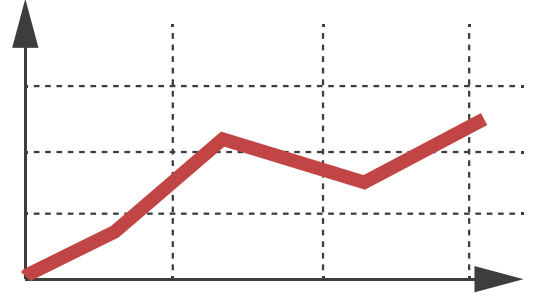
একইসঙ্গে, খাদ্য তালিকায় চিনি পুরোপুরি বাদ দেয়া উচিত নয়। আমরা, নিচের নিয়মগুলো মেনে চলতে পারি:

- দিনে ৫-৬ বার খেতে হবে। সকালের নাস্তা, হালকা নাস্তা, দুপুরের খাবার, বিকেলের চা, রাতের খাবার।
- শর্করা পরিমাণ মত খেতে হবে। লাল/ব্রাউন পাউরুটি/রুটি বেছে নেন। বাসমতি চাল খুব আস্তে ধীরে হজম হয় বলে, এটি অন্যান্য সাদা চালের ভাত থেকে তুলনামূলক স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।
- প্রতিদিন সালাদ ও সবজি খাওয়ার অভ্যাস করা। প্রতিদিন বিভিন্ন রকমের ফল হতে দুই ভাগ (পিচ) করে খেতে হবে।
- চিনি দিয়ে তৈরি খাবার যেমন মধু, চকোলেট, তেলে ভাজা খাবার, জুস, বাটার, টোকিনহো, সংরক্ষিত মাংস, লাল মাংস, কিছু প্রচলিত নাস্তা সামগ্রী যেমন চেভড়া, কাচোরি, ঘাটিয়া, পাপড়, চানাচুর, শিঙ্গারা, সামোসা বা ডুবো তেলে ভাজা এবং অনেক ক্যালরি বহন করে। তাই, এগুলোর পরিবর্তে স্বাস্থ্যসম্মত বিকল্প বেছে নিতে হবে, যেমন ছোলা, বেকড পাপড় এবং ভাঁপে সেদ্ধ ঢোকলা
- লো ফ্যাট দুধ বা সর বিহীন দুধ খাওয়া উচিত।
- লাল মাংসের পরিবর্তে সাদা মাংস যেমন মুরগী বা টার্কির মাংস, অথবা মাছ বা ডিম বেশ স্বাস্থ্যকর বিকল্প।
- ভাজাপোড়া খাবার পরিহার করুন। তার পরিবর্তে, সেদ্ধ বা ভাপে সেদ্ধ এবং গ্রিনড খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- লবন এবং সসের পরিবর্তে লেবু, গোলমরিচ ও রসুনের ব্যবহার বাড়ান।



যারা ডায়াবেটিস এবং ইনসুলিনের অভাবে ভুগে তাদের হাইপোগ্লাইসেমিয়া দেখা দেয় যেটির লক্ষণ হলো, হাত পা কাঁপা, ঘাম ঝরা, দুর্বলতা, ক্ষুদা লাগা এবং ঘুমঘুম ভাব। হাইপোগ্লাইসেমিয়ার অন্যান্য কারনও থাকতে পারে, যেমন, পরবর্তী খাবার খাওয়ার মধ্যে দীর্ঘ বিরতি থাকা, হঠাৎ করে শরীর চর্চা বাড়িয়ে দেয়া, ঔষধ খেতে ভুলে যাওয়া এবং খুব বেশি পরিমাণে মদ পান করা।

এইজন্য সঠিক সময়ে পরিমানমত খাবার খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয় যেন খাবারে লম্বা বিরতি না থাকে। হাইপোগ্লাইসেমিয়া প্রতিরোধে সবসময় চিনি বা মিষ্টি জাতীয় কিছু সাথে রাখতে হয়। সেইসাথে, ডাক্তারের পরামর্শমত কিছু খেলাধুলা করার পরামর্শ দেয়া হয় সাধারণত। এছাড়াও, ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতিরেকে রোযা রাখতেও নিষেধ করা হয়, স্বাস্থ্যঝুঁকি খেয়াল রেখে।



## GOUT



### গাউট:

গাউট হলো ইউরিক এসিডের জমা হওয়া। (যা আপনার রক্তে রক্তকনিকার সাথে উপস্থিত থাকে, এইটি দৈহিক বিপাকের /মেটাবলিজমের ফলে উত্পন্ন হয়) যার ফলে আপনার গিটে গিটে পানি জমে থাকে, যা শরীর ফুলিয়ে ফেলে এবং বিভিন্ন ব্যথার উদ্বেক ঘটায়। এক্ষেত্রে, ঔষধ খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয় সেইসাথে খাবার নিয়ন্ত্রণ করতে বলা হয়। এক্ষেত্রে, ডাক্তারের পরামর্শ মত ঔষধ চালিয়ে যেতে বলা হয়। সেই সাথে কিছু বিধি বিধানও মেনে চলতে হয় যেমন:

- মদপান সম্পূর্ণভাবে ত্যাগ করতে হয় বিশেষ করে বিয়ার ছাড়তে হবে।
- বেশি বেশি করে পানি পান করতে হবে।
- নাড়ীভুড়ি জাতীয় অভ্যন্তরীণ খাবার(যেমন কিডনি, যকৃত, মস্তিষ্ক) খাওয়া ছেড়ে দিতে হবে। সামুদ্রিক মাছ, নীল পানির মাছ যেমন এনকোচিভস, সার্ডিনস, সংরক্ষিত মাংস, লাল মাংস, হরিণ ও বন্য শূকরের মাংস খাওয়া সম্পূর্ণভাবে পরিহার করতে হবে। কারন, এ খানাগুলোতে প্রচুর পরিমাণে ইউরিক এসিড থাকে। যা, যেকোনো সময়ে যেকোনো ধরণের রোগের প্রকোপ বয়ে আনতে পারে।
- কঠোর ডায়েট করা ছাড়াই ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য চেষ্টা করা। চর্বি খাওয়া ছেড়ে দিতে হবে। লম্বা সময় ধরে, রোযা রাখা হতে বিরত থাকতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ মত চলতে হবে।



## 4. মাদকাসক্তি (এলকোহলিজম)

## মাদকাসক্ত কি?

মাদকাসক্তি হলো একটি তীব্র অসুখ যার জন্য মানুষ মদের উপর নির্ভরশীল হয়। মদের উপর নির্ভরশীলতা তৈরি হয় যখন মানুষ নিয়মিত মদপানে আসক্ত হয়ে পড়ে আর দিনে দিনে তা বাড়তে থাকে।

মদ খাওয়া যেতে পারে কিন্তু পরিমাণ মত।

কিন্তু কিছু সময়ে কার কার ক্ষেত্রে, মদপান করা থেকে সম্পূর্ণ ভাবে বিরত থাকতে হয়:

- গর্ভাবস্থার জন্য চেষ্টা করার সময় বা গর্ভবতী থাকাকালীন সময়ে।
- গাড়ি চালানোর সময়ে বা কোনও সম্ভাব্য বিপজ্জনক সরঞ্জাম অপারেটিং করার সময়।
- আইনত মদপানে উপযুক্ত হবার আগে (পর্তুগালে ১৮ বছরের আগে কেউ মদ খায় না)

- আপনার যদি কিছু নির্দিষ্ট রোগ থাকে বা এমন কিছু ওষুধ সেবন করেন যা অ্যালকোহলের সাথে সংযুক্ত হয়ে রিয়্যাকশন করতে পারে
- মাদকাসক্তি থেকে সেরে উঠার সময়ে।

অ্যালকোহল সেবন সম্পর্কে সন্দেহ থাকলে, দয়া করে একজন স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে পরামর্শ করুন যে আপনি অ্যালকোহলযুক্ত পানীয় পান করতে পারেন কিনা এবং আপনার নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যের অবস্থার মধ্যে পরিমিতভাবে পান করার অর্থ কী।

এক্ষেত্রে যোগাযোগ করতে পারেন:

- আপনার পারিবারিক ডাক্তার / জিপি
- The Equipa Técnica Especializada de Tratamento de Xabregas, a Specialised Unit in Rua de Xabregas, 62 – 1900-440 Lisboa. Telephone number: 00351 211 119 430
- Unidade de Alcoologia de Lisboa M. Parque de Saúde de Lisboa, Avenida do Brasil, 53A - Pavilhão 41, 1749 - 006 Lisboa – Telephone no. +351 211 119 430
- SICAD - Serviço de Intervenção nos





## মদপান কিভাবে আপনার শরীরের উপর প্রভাব ফেলে?

যেকোনো ধরণের মদ যেমন (ওয়াইন, বিয়ার, সেক, রাইস লিকার, বাই জু, মি জু) খাওয়ার সময়ে পরিমিতি বোধ বজায় রাখতে হয়।

মদ খাওয়ার ফলে অনেক স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়ে যেমন যকৃতের বিবিধ রোগাবলি, উচ্চ রক্তচাপ, বিভিন্ন ক্যান্সার, (গলা ও নাকের ক্যান্সার, পরিপাকতন্ত্রের ক্যান্সার, স্তন ক্যান্সার), ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিলোপ এবং জন্মগত বিকলাঙ্গতা হচ্ছে মদপানের কারণে হওয়া কিছু রোগের মধ্যে অন্যতম, মদপানের কিছু সময়ের মধ্যে বলতে গেলে কয়েক মিনিটের মধ্যে সেটি আমাদের রক্তের সাথে মিশে যায় যেখানে সেটি অনেক ঘন্টা অবধি রয়ে যেতে পারে যা কিছু জটিল

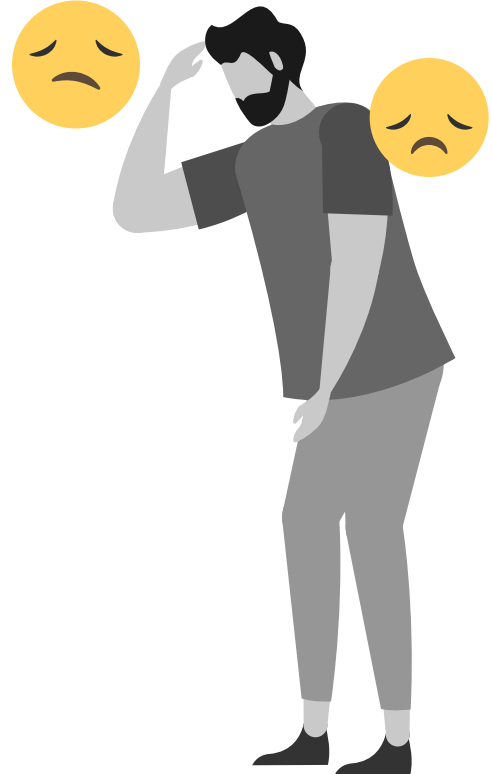
সমস্যা তৈরি করে। যেমন:

- তন্দ্রাচ্ছন্নতা (ঘুম ঘুম ভাব)
- ঝাপসা দৃষ্টি।
- পেটে অম্লতার ভাব, বমি করা এবং ডায়রিয়ার সম্ভাবনা।
- শরীরের তাপমাত্রা কমে যাওয়া
- মাথা ধরা।
- তৃষ্ণা এবং ডিহাইড্রেশন
- অস্থিরতা
- চিন্তাভাবনা না করে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ নাড়াচাড়া করা।
- কথা বলতে অসুবিধা মনে হওয়া।
- কিছু কিছু পরিস্থিতিতে প্রতিক্রিয়া দেখাতে না পারা।
- অমনোযোগীতা বৃদ্ধি পাওয়া এবং বোধশক্তি কমে যাওয়া।
- অনুপযুক্ত আচরণ করা।
- উগ্র যৌনতাবাদ।
- মেজাজ এবং মানসিক অবস্থার পরিবর্তন
- স্মৃতি হারিয়ে যাওয়া সাময়িক সময়ের জন্য এবং কিছু কিছু স্মৃতি ভুলে যাওয়া।
- যদি মদের পরিমাণ মাত্রাতিরিক্ত হয় তবে ব্যক্তির প্রচলিত শ্বাসকষ্ট উঠে, সে কোমায় পতিত হয়, অনেকসময় মারা যায়।

দৈনিক মদ পান করলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে পরিবর্তন নিয়ে আসে। যেমন, এটি মস্তিষ্কের কোষ গুলো ধ্বংস করে ফেলে। দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে ফেলে। হৃদপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বিকল করে দেয়, যকৃতের ক্ষতি করে, পেটে ক্ষত করে এবং অগ্ন্যাশয়ে প্রদাহ তৈরি করে। যা আসলে অনেক পীড়াদায়ক। এছাড়াও, এটি মানুষের মধ্যে উগ্রতা বাড়িয়ে দিতে পারে, ঘুমের অসুবিধা করতে পারে, হীনমন্যতা, পরশ্রীকাতরতা প্রভৃতি নেতিবাচক আবেগ বাড়িয়ে দিতে পারে। একজন মদ্যপ ব্যক্তি সবসময় মনে করে যে কেউ তার পিছে লেগে আছে। এছাড়াও, তাদের ভোলা মন হয়ে যায়, স্মৃতিশক্তি লোপ পায়।

মদ্যপ থাকাবস্থায় গাড়ি চালানো খুবই বিপদজনক। এর পানে, মানুষের কর্মক্ষেত্রে কার্যক্রম কমে যায়। দুর্ঘটনার আশংকা বাড়িয়ে দেয়। অপরাধমূলক কর্মকাণ্ড বেড়ে যায় এবং ব্যক্তি আত্মহত্যা প্রবণ হয়ে উঠে। পরিবারকে বিচ্ছিন্ন করে দেয় এবং পারিবারিক সম্পর্ক গুলো নষ্ট করে।

যেসব মানুষ অল্প অল্প করে অনেক কাল ধরে মদ পান করে তাদের ক্ষেত্রেও উপর্যুক্ত সমস্যা গুলো দেখা যেতে পারে।



## এই দস্তাবেজের বিষয়গুলি সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য:

- <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/how-to-lower-your-cholesterol/>.
- <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/information-in-different-languages>.
- Guia prático de Saúde em MGF
- Reducing your risk of stroke: information for South Asian people - Website: [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk).
- Reducing the risk of heart and circulatory diseases for people of South Asian origin in the UK (2019). UK : British Heart foundation.
- Reducing-your-risk-for-people-of-South-Asian-origin-in-the-UK.pdf (leicestershirewms.co.uk)
- Healthy eating for the south Asian community - Diabetes UK Foundation.
- <https://www.sns24.gov.pt>
- <https://www.sicad.pt>
- <https://www.dgs.pt>
- Jun S Lai, Sarah Hiles, Alessandra Bisquera, Alexis J Hure, Mark McEvoy, and John Attia. A systematic review and meta-analysis of dietary patterns and depression in community-dwelling adults1–3. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 1, January 2014, Pages 181–197, <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.069880>.
- Neel Oceana,\* , Peter Howleya , Jonathan Ensor, Lettuce be happy: A longitudinal UK study on the relationship between fruit and vegetable consumption and well-being Social Science & Medicine. Volume 222, February 2019, Pages 335-345, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953618306907?via%3Dihub>.
- Fahimeh Haghghatdoost, Awat Feizi, Ahmad Esmailzadeh, Nafiseh Rashidi-Pourfard, Ammar Hassanzadeh Keshteli, Hamid Roohafza, Payman Adibi. *Drinking plain water is associated with decreased risk of depression and anxiety in adults: Results from a large cross-sectional study*. World J Psychiatr 2018 September 20; 8(3): 88-96.
- Alimentação e saúde oral, [https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30998/1/Duli%c3%a8re\\_AnneB%c3%a9atrix\\_Marie\\_Sibylle\\_.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30998/1/Duli%c3%a8re_AnneB%c3%a9atrix_Marie_Sibylle_.pdf)
- Prevenção e Higiene Oral <https://www.omd.pt/publico/prevencao-higiene-oral/>
- Direcção-Geral da Saúde Circular Normativa Assunto: PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE ORAL. [https://www.saudeoral.minsaude.pt/sis\\_oPnpsoRepo/Despacho\\_Ministerial\\_153\\_2005\\_de\\_5\\_Janeiro.pdf](https://www.saudeoral.minsaude.pt/sis_oPnpsoRepo/Despacho_Ministerial_153_2005_de_5_Janeiro.pdf)
- Despacho n.º 5201/2021 [https://dre.pt/web/guest/home//dre/163851447/details/2/maximized?serie=11&parte\\_filter=31&drelid=163851409](https://dre.pt/web/guest/home//dre/163851447/details/2/maximized?serie=11&parte_filter=31&drelid=163851409)



**Funding Support:**

