

স্বাস্থ্যকর আহার-সংক্ষিপ্ত বিবরণ

স্বাস্থ্যকর আহার হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, মোটাহওয়া, কিছু ধরনের আন্ত্রিক রোগ এবং কিছু ধরনের ক্যান্সার রোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে সহায়তা করে। এই পুস্তিকায় স্বাস্থ্যকর আহারের সম্বন্ধে এক সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেওয়া হল। এছাড়াও আরও কয়েকটি বিস্তৃত পুস্তিকা আছে, যাদের নাম - 'স্বাস্থ্যকর আহার' এবং 'আরও বেশী করে ফল সজ্জী খান'।

স্বাস্থ্যকর আহারের কিছু মূল নীতি

পর্যাপ্ত পরিমাণে শর্করা জাতীয় খাবার খান

বেশীর ভাগ আহারের মুখ্য অংশ শর্করাযুক্ত হওয়া উচিত, যেমন-রুটি, খাদ্যশষা, আলু, ভাত এবং পাস্টা... তার সঙ্গে ফল ও সব্জিও বেশী করে খাওয়া উচিত। কিছু-কিছু লোক ভুল করে এমনটা ভাবেন যে, শর্করা জাতীয় খাবার খেলে মোটা হয়ে যেতে পারেন। আসলে, এই সব খাবারে যতটা ফ্যাট থাকে, তার অর্ধেক পরিমাণে ক্যালোরী থাকে।

প্রতি দিন কম পক্ষে পাঁচ ধরনের ফল আর সজ্জীর বৈচিত্র্যতাকে নিজের আহারে অন্তর্ভুক্ত করে নিন

এক ধরনের বৈচিত্র্য হলঃ একটা বড় ফল, যেমন-আপেল, নাশপাতি, কলা, কমলালেবু অথবা তরমুজ বা আনারসের একটা বড় টু করে; অথবা দুটো ছোট ফল যেমন-কুল, সাটসুমাস ইত্যাদি; অথবা এক কাপ ছোট ফল, যেমন-আঙুর, স্ট্রবেরী, রাস্বেবেরী, চেরী ইত্যাদি; অথবা দুটো বড় টেবিল চামচ ফ্রুট সালাড, স্টু করা বা টিনের ভর্তি ফল; অথবা এক টেবিল চামচ শুকনো ফল; অথবা এক গ্লাস তাজা ফলের রস (১৫০ মিলি;) অথবা দু টেবিল চামচ যে কোন সজ্জী; অথবা এক বড় বাটি সালাড।

স্বাভাবিক মাত্রায় প্রটিন যুক্ত আহার খান

মাংস, মাছ, বাদাম, ডাল, মুগী এবং এই ধরনের খাবারে বেশী মাত্রায় প্রোটিন থাকে। নিজের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে আপনার কিছু পরিমাণে প্রোটিনের প্রয়োজন আছে, কিন্তু বেশীর ভাগ লোকই প্রয়োজনের তুলনায় বেশী প্রোটিন খান। চর্বিহীন মাংস বেছে নিন।

তৈলাক্ত মাছ (যেমন হেরিং, সার্ডিনস, ম্যাকরেল, স্যালমন, কিপার্স, পিলচার্ডস এবং তাজা পুনা) হৃদরোগ প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে বলে মনে করা হয়। প্রতি সপ্তাহে অন্ততঃপক্ষে দু ধরনের মাছ খাবার চেষ্টা করুন... যার মধ্যে একটা মাছ যেন তৈলাক্ত হয়।

খুব বেশী মাত্রায় চর্বি খাবেন না

- ভাজা খাবার কম খাবেন। এর পরিবর্তে গ্রিল, পোঁচ অথবা সিদ্ধ খাবার ভাল। যদি ভাজা করেন তবে কর্ন ওয়েল, সূর্যমুখী বা জলপাই এর তেল ব্যবহার করুন।
- চর্বিহীন মাংস বেছে নিন এবং অতিরিক্ত চর্বি থাকলে সেটাকে ছেঁটে বাদ দিয়ে দিন।
- খাবারে অতিরিক্ত ফ্যাট যোগ করার চেষ্টা করবেন না। উদাহরণ হিসেবে, পাঁড়রুটিতে মাখন বা মার্জারিন কম করে লাগান, রান্নার জন্য কম তেল ব্যবহার করুন ইত্যাদি।
- পেস্টি, চকলেট, কেক এবং বিস্কুটে মজুদ লুকোন চর্বির দিকে দৃষ্টি দিন।
- বেশী চর্বিযুক্ত বৈচিত্র্যের পরিবর্তে কম চর্বিযুক্ত দুধ, চীজ, দই, যোল অথবা অন্যান্য ডেয়ারী উৎপাদন খান।
- ক্রীম এড়িয়ে চলুন। ক্রীমের পরিবর্তে কম চর্বিযুক্ত সালাড ক্রীম অথবা কম চর্বিযুক্ত দই বা যোল খান

খুব বেশী মিষ্টিযুক্ত খাবার বা পানীয় গ্রহণ করবেন না

এই সব খাবারে বা পানীয়ে খুব বেশী মাত্রায় ক্যালোরী থাকে এবং খুব বেশী মাত্রায় ক্যালোরী ওজন বাড়িয়ে তুলতে পারে। এমন কি, খুব অল্প মাত্রাতেও মিষ্টিযুক্ত খাবার (মিষ্টি ইত্যাদি) দাঁতের পক্ষে ক্ষতিকারক হয়।

খুব বেশী মাত্রায় নুন খাবেন না

রান্নায় অল্প মাত্রায় নুন ব্যবহার করুন খাবার সময় কাঁচা নুন খাবেন না।

খুব বেশী মাত্রায় এ্যালকোহল পান করবেন না

অল্প মাত্রায় এ্যালকোহল (প্রতি দিন ১-২ ইউনিট) হয়তো আপনাকে হৃদরোগের থেকে প্রতিরোধ করতে পারে। এক ইউনিট হচ্ছে সাধারণ শক্তিশালী বীয়ারের আধা পাইন্ট অথবা এক ছোট গ্লাস ওয়াইন অথবা এক পাব মাত্রের স্পিরিট। অত্যধিক মাত্রায় এ্যালকোহল পান নিবপঙ্জনক হয়ে উঠতে পারে। পুরুষদের এক সপ্তাহে ২১ ইউনিট (প্রতি দিন ৪ ইউনিটের বেশী নয়) এ্যালকোহল পান করা উচিত নয়। মহিলাদের ১৪ ইউনিটের বেশী (এবং এক দিনে ৪ ইউনিটের বেশী নয়) এ্যালকোহল পান করা উচিত নয়।