

স্বাস্থ্য সম্মত খাবার এবং জীবনপ্রণালী

Providing information  
Raising awareness



June 2015

# Introduction

The Older People Services Development project has produced this easily accessible, multilingual and clear advice on healthy eating, in response to an extensive consultation that shows BME (Black and Minority Ethnic) older people can face barriers to accessing information on diet and lifestyle.

In the first such consultation of its kind, the Lottery-funded Older People Services Development Project talked to more than 850 ethnic minority older people across Scotland on the subject.

In keeping with the momentum, the project is continuing its work to support ethnic minority older people in accessing information and in helping to shape how that information can more effectively be delivered.

The project has taken on the views of those consulted in producing this healthy diet and lifestyle information guide, which will help make it easier for BME older people to take control of their own lifestyle, by making changes to improve and maintain their health and wellbeing. The guide also provides advice on how to follow and adapt a range of minority ethnic diets.

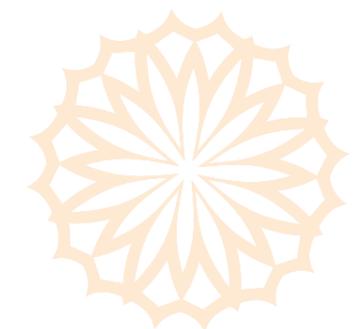
## Acknowledgements

We are grateful to the Advisory Group for their contributions in the production of this information guide.

- Rohini Sharma Joshi, Project Manager
- Neeru Bhatnagar, Project Coordinator
- Chester Wong, Project Coordinator
  
- Bill Gray, NHS Health Scotland
- Christopher Russell, Public Health Division, Scottish Government
- Heather Peace, Senior Dietary Advisor, Food Standard Agency in Scotland
- Sunita Walia, Specialist Community Dietician
- Charles Chisholm, Catering Manager, Trust Housing Association
- Tina Fox, Vegetarian for Life
- Florence Dioka, Glasgow Central and West Integration Network
- Oliver Witard, Lecturer in Health and Exercise Science, University of Stirling

\*A big thanks to the following individuals for proof reading the translations for accuracy and in making sure that it was in simple language.

Arabic by Taieb Bensaad  
Bengali by Ishrat Measom  
Chinese by Chester Wong  
Hindi by Neeru Bhatnagar  
Punjabi by Rohini Sharma Joshi  
Urdu by Rohina Hussain



## পটভূমি

সংখ্যালঘু জাতিগোষ্ঠী (ভারতীয়, বাংলাদেশী, পাকিস্তানি, আফ্রিকান, ক্যারিবীয়ান এবং চায়নিজ সহ) মূল ধারার শেতাপদের চেয়ে স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে আছে। কিছু কিছু বিএমই (BME) গ্রুপের মধ্যে দীর্ঘ মেয়াদি অনেক সমস্যা যেমন টাইপ ২ ডায়েবেটিস, অধিক হৃদরোগ এবং বিভিন্ন ধরনের কেনসার অতি সাধারণ। শেতাপ বংশোদ্ভূত জনগণের চেয়ে দক্ষিণ এশিয়ার বংশোদ্ভূত জনগণ ৬ গুণ এবং আফ্রিকা/আফ্রিকার ক্যারিবীয় বংশোদ্ভূত জনগণ ৩ গুণ বেশি টাইপ ২ ডায়েবেটিসের ঝুঁকিতে আছে<sup>১</sup>। বহুজাতিক গোষ্ঠীর মধ্যে এর বিস্তারের ক্ষেত্রে লক্ষ্য করলে দেখা যায়, শেতাপদের তুলনায় দক্ষিণ এশিয়ার শিশুরা ৮.৭ গুণ এবং কৃষ্ণাঙ্গ বংশোদ্ভূত শিশুরা ৬.২ গুণ টাইপ ২ ডায়েবেটিসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি<sup>২</sup>। যাঁদের ডায়েবেটিস আছে, তাঁদের হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি ৩গুণ বেশি – যাহা ডায়েবেটিসের একটি মারাত্মক উপসর্গ। বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে খাদ্যাভ্যাস ও জীবনপ্রণালীর পরিবর্তন হতে থাকে ফলে আরো জটিল উপসর্গের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

একটি স্বাস্থ্য সম্মত জীবনপ্রণালী রক্তে শর্করা ও কোলেস্টেরল, রক্ত চাপ এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। সুতরাং দীর্ঘ মেয়াদি রোগের আক্রমণ প্রতিহত করতে বা নির্ণীত রোগের সাথে আর কোন উপসর্গ যেমন কিডনীর সমস্যা, চোখের দৃষ্টি লোপ, সংক্রমণ, চামড়া এবং পায়ের সমস্যা সৃষ্টি যাহাতে না হয় সে জন্য প্রত্যেকের উচিত একটি স্বাস্থ্য সম্মত জীবনপ্রণালী অনুসরণ করা।

স্বাস্থ্য সম্মত জীবনপ্রণালীর জন্য ৪টি সাধারণ বিষয় বিবেচ্য:

- খাদ্য এবং খাদ্যাভ্যাস
- সক্ষমতা ও ব্যায়াম
- সুখ ও মানসিক প্রশান্তি
- চিকিৎসা

১. নাজারো জে ওয়াই (১৯৯৭) মুক্তরাজ্যের সংখ্যালঘু জাতীর স্বাস্থ্যের জাতীয় সমীক্ষায় প্রাপ্ত। লন্ডন পলিসি স্টাডিস ইন্সটিটিউট। এইচকিউআইপি ২, (HQIP) ন্যাশনাল পিডিয়াট্রিক ডায়েবেটিক এর ২০১১/১২ নিরীক্ষার রিপোর্ট।

বয়সকালে সামাজিক অনেক সমস্যার কারণে স্বাস্থ্য সম্মত জীবনযাপন বাধাগ্রস্ত হয়, যেমন:

- জীবনযাত্রার মূল্য বৃদ্ধি
- চলাচলের সমস্যা
- একাকি বাস
- কেনাকাটা ও খাবার তৈরির জন্য সময় ও প্রচেষ্টার প্রয়োজন
- রন্ধন কার্যে দক্ষতা
- কল্পনা ও বিশ্বাস

খাদ্যাভ্যাস ও জীবনপ্রণালী সম্বলিত এই দলিলটি ক্ষুদ্র জাতিগোষ্ঠীর বয়স্ক ব্যক্তিদের সহায়তা প্রদানের উদ্দেশ্যে প্রণয়ন করা হয়েছে। যদিও ইহা ব্যাপকভাবে ব্যবহার করা যাইতে পারে মূলত ইহা ষাট উর্ধ্ব জনগণের উদ্দেশ্যে প্রণীত।



## খায়ে ও খায়োভ্যাস

প্রত্যেকেরই উচিত যতদূর সম্ভব শারিরিক পরিশ্রমের মাত্রা বজায় রাখা। তবে, যেহেতু বয়স বৃদ্ধির সাথে এবং/অথবা কম শারিরিক পরিশ্রমের কারণে ক্ষুধাও কম অনুভূত হয়। ইহা স্বাভাবিক যেহেতু আমাদের শরীরে ক্যালরির চাহিদা কম থাকে।

### যে সকল সমস্যাসমূহ দেখা দিতে পারে

যদি খাদ্যের পরিকল্পনা যত্ন সহকারে করা না হয়, ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের স্বল্পতার কারণে স্বাস্থ্যহানি ঘটতে পারে।

শারিরিক পরিশ্রমের অভাবে এবং স্বপ্নাহারের কারণে যাহা ঘটে:

- পেশীর দুর্বলতা দেখা দিতে পারে
- হাড়ের ক্ষয় বৃদ্ধি হতে পারে

বয়সবৃদ্ধির কারণে এবং কোন কোন ঔষধ সেবনের কারণে -

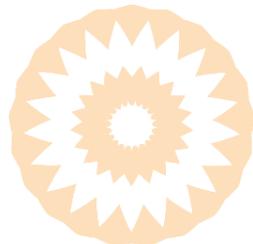
- ক্ষুধামান্দা দেখা দিতে পারে
- স্বাদের পরিবর্তন হতে পারে
- চর্কন ও গলধকরণে সমস্যা দেখা দিতে পারে



### পঞ্চাশোর্ধ্ব একজন লোকের জন্য কি পরিমান ক্যালরি প্রয়োজন?

৫০-৬৫ বয়সের বয়স মধ্যে স্বাভাবিক শারিরিক কর্মকান্ড করতে সক্ষম এমন মহিলার জন্য প্রয়োজন প্রায় ২০০০ কিলো ক্যালরি প্রতিদিন এবং পুরুষের জন্য প্রতিদিন প্রয়োজন ২৫০০ কিলো ক্যালরি।

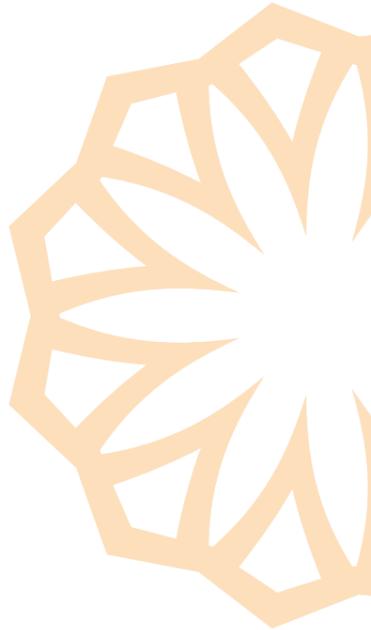
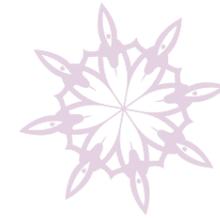
তবে বয়স যতই বাড়বে এবং/বা শারিরিক কর্মকান্ড কম হলে কিছু ক্যালরি খেতে হবে। বয়স্ক অকর্মণ্য মহিলার প্রয়োজন হতে পারে প্রতিদিন প্রায় ১৬০০ কিলো ক্যালরি এবং পুরুষের জন্য প্রতিদিন ঠিক ২০০০ কিলো ক্যালরি



কোন কোন ক্ষেত্রে অনেকে তাদের শারিরিক পরিবর্তন বুঝতে পারে না এবং যদিও শারিরিক পরিশ্রম ক্রমশ কমে থাকে, তাদের কোন পরিবর্তন হয় না বরং আহারের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। এ ক্ষেত্রে-

- শরীর বড় হয় ও ওজন বৃদ্ধি হয়
- কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি ও রক্তচাপের কারণে হৃদযন্ত্রের ক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটে এবং হৃদ রোগ দেখা দেয়।
- রক্তে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধি পায় ও ডায়েবেটিস হয়
- অন্যান্য চিকিৎসার ক্ষেত্রে ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

**টিকা :** ওজন কমাতে হলে ক্যালরি গ্রহণের পরিমাণ কমাতে হবে আর ওজন বাড়াতে হলে ক্যালরি গ্রহণের পরিমাণ বাড়াতে হবে।



৩. ভেলু ফর এনাজীতে উল্লেখিত খাদ্যঅভ্যাস. এসএসএন (SACN) TSO  
[https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/339317/SACN Dietary Reference Values for Energy.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/339317/SACN_Dietary_Reference_Values_for_Energy.pdf)



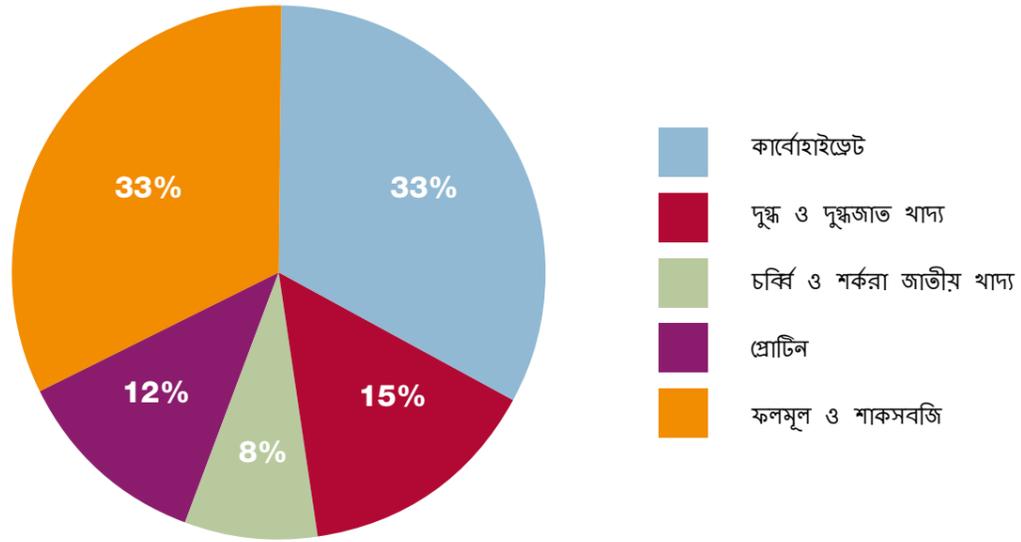
## স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ

### সুসি খাদ্য গ্রহণ

যুক্তরাজ্যে স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য প্রধান পাঁচটি খাদ্য গোত্র থেকে ইট ওয়েল প্লেট (Eat Well Plate) অনুসারে খাদ্যের আনুপাতিক হার নির্ধারণ করে স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করা হয়।

এরূপ আনুপাতিক হারে প্রস্তুত খাবারে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের সুসম পরিমাণ নিশ্চিত করা সম্ভব। সুতরাং ফলমূল ও শাকসবজি প্রচুর পরিমাণে এবং যে সকল পানীয় ও খাদ্যে চর্বি এবং শর্করার পরিমাণ বেশি তাহা অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত। প্রতিদিন সুসম খাদ্য গ্রহণের চেষ্টা করা ভাল তবে প্রতিবারের খাবারে না হলে ও চলবে। সপ্তাহে অন্তত: একদিন সুসম খাবারের ব্যবস্থা করতে হবে। লবনের পরিমাণ কম এমন খাদ্যই পছন্দে রাখা ভাল।

### সংখ্যা লম্বু নুগোষ্ঠির ফুড প্লেট



ছবিতে মুখ্য খাবারের কথা উল্লেখ করা হয়েছে

ইহা স্বীকার্য যে বহুজাতিক নুগোষ্ঠির খাদ্য তালিকা পূরণের এই প্লেট অনুসারে নয়। তবে খাদ্য বিশেষজ্ঞের সহায়তায় এ প্লেটের উপবিভাগের খাদ্যসমূহকে বিভিন্ন শ্রেণীতে বিন্যাস করা যেতে পারে।



## অল্প অল্প করে বার বার খাদ্য গ্রহণ

ইহা খুবই জরুরী যে সারাদিন সুসম খাদ্য গ্রহণ করা, যেহেতু মানুষের বয়স বেশি হলে এক সঙ্গে বেশি খাদ্য গ্রহণ করতে পারে না। সুতরাং অল্পঅল্প করে দিনে কয়েকবার খাদ্য গ্রহণ করার লক্ষ্য থাকতে হবে।

দিনের আহারের মধ্যে সকালের নাস্তা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কোন কোন ঔষধ আহারের সাথে সেবন করতে হয়, সুতরাং খাদ্য পরিকল্পনার ক্ষেত্রে বিষয়টি বিবেচনা করতে হবে।

প্রোটিনের পরিমাণ গুরুত্বপূর্ণ তবে মাঝে মাঝে উহা অসম্পূর্ণ। প্রোটিনের পরিমাণ সম্পর্কে দিক নির্দেশনা নিচের ওয়েব সাইটে পাওয়া যাবে।

<http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Protionsizes.aspx>. ওজন কমাতে হলে বা কোন বিশেষ ধরনের খাদ্যের পরিমাণ কমাতে চাইলে তখন প্রোটিনের পরিমাণ কমাতে চাইলে উত্তম পন্থা হল ছোট প্লেট বা বউল ব্যবহার করা।



ছোট মাঝারি ও বড় প্রোটিনের চাপাতি সাইজ

## প্রচুর পরিমাণে পানি পান

পুনরুজ্জীবিত করার গুণাবলীর জন্য পানি সুপরিচিত। স্বাস্থ্যের জন্য পানি অতীব জরুরী হওয়া সত্ত্বেও পুষ্টিকারক হিসাবে পানিকে অনেক সময় অবহেলা করা হয়। বয়স বেশি হলে শরীরে বেশি পানির প্রয়োজন হয়। অনেকে দিনে ৩-৪ গ্লাস পানি পান করে থাকে, কিন্তু বয়স্ক ব্যক্তিদের বেলায় এর দ্বিগুন পরিমাণের প্রয়োজন হয় ( দিনে কমপক্ষে ১.৬ লিটার<sup>৪</sup>)।

তরলকৃত শরবত চিনি না মিশিয়ে খাওয়া যেতে পারে।

4 Hodgkinson B, Evans D, and Wood J. Maintaining oral hydration in older adults: a systematic review. International Journal of Nursing Practice 2003;9:S19-28

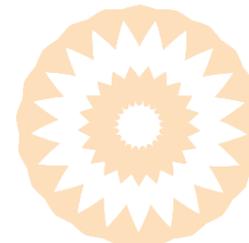
## লবন কম খাওয়া ( বা সোডিয়াম )

অত্যধিক লবন রক্তচাপ বৃদ্ধি করে যার ফলে হৃদ রোগ ও সন্যাস রোগের ঝুঁকি বাড়ে। একজন পূর্ণবয়স্ক লোক দৈনিক ৬ গ্রামের অধিক লবন খাবেন না –প্রায় এক চা চামচ পরিমাণ। আমরা যে সকল খাবার খাই যেমন পাউরুটি, সিরিয়েলস, ফ্রাইস্যান্ট, পনীর, হাম, লবনাক্ত মাছ, ধূমায়িত মাছ ও মাংস, সয়া সোস, আচার, অন্যান্য সোস, তৈয়ারি খাদ্য যেমন সোপ, পিজা ইত্যাদিতে আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে অধিক পরিমাণে ( কোন কোন ক্ষেত্রে অত্যধিক ) লবন থাকে। কম লবন দিয়ে পাকানো খাবার স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারি। খাবার কেনার সময় অল্প লবনযুক্ত খাবার কেনা উচিত।

টিকা : কোন কোন খাবারে লবনের পরিবর্তে সোডিয়াম ব্যবহৃত হয়ে থাকে। উল্লেখ্য ১গ্রাম সোডিয়াম = ২.৪ গ্রাম লবন।

- জলখাবার যেমন ক্রিস্প, চানাচুর, বোম্বো মিক্স, প্রণ ফ্রেকার্স, চিনি ইত্যাদির লবন বিহীন বিকল্প যেমন ফ্রেকার্স, ভাজা ক্রিস্প এবং অল্প চর্কির সমৃদ্ধ তাপিত বিস্কুট খাওয়া যেতে পারে।
- লবন দিয়ে ভাজা বাদামের বদলে শুকনো ভাজা বাদাম, প্রয়োজনে স্বাদের জন্য মসলার গুডো ছিটিয়ে দেয়া যেতে পারে।
- সম্ভব হলে লবন বিহীন বা অল্প লবন সমৃদ্ধ খাবার পছন্দে রাখুন।
- সোস, আচার, মায়োনেজ এবং সরিষার ব্যবহার কমিয়ে দিন।
- ধূমায়িত খাবারের পরিমাণ কমিয়ে দিন।
- খাবার তৈরি করার সময় বা টেবিলে খাবারে অযথা লবন মেশাবেন না।
- পাকানোর সময় লবনের পরিবর্তে মসলা ও গুল্লের মিশ্রণে খাবার সুস্বাদু করুন।

**সতর্কতা :** দ্রবনীয় টেবলেট যেমন ব্যাথা নিবারক ও ভিটামিন টেবলেটে লবন থাকতে পারে। কাজেই ডাক্তারের পরামর্শ নিন।





## প্রচুর পরিমাণে ফলমূল ও শাকসবজী আহার করা

সমস্কায় দেখা যায় স্কটল্যান্ডে সংখ্যালঘু নৃগোষ্ঠি বংশধৃত জনগন ফলমূল ও শাকসবজী আহারের ক্ষেত্রে সেখানকার মূলধারার জনগনের চেয়ে এগিয়ে আছে<sup>5</sup>। তবে ইউকে জীবনধারার প্রভাবে এর পরিবর্তন হতে পারে।

এক একজন প্রাপ্ত বয়স্ক লোক আদর্শগত ভাবে দৈনিক কমপক্ষে ৫ ভাগ ফলমূল ও শাকসবজী (প্রতিদিন ৫) আহার করা উচিত। ইহা হতে পারে টাটকা, হিমায়িত,টিনজাত বা রসের আকারে। যেহেতু নিরামিষভোজী মাছ আহার করে না, তারা গাড় সবুজ শাকসবজী, বিভিন্ন রকমের বাদাম (বাদাম, আখরোট,পিকান নাট,চীনা বাদাম) বা ওমেগা ৩ ফেটি এসিড এর পরিপূরক হিসাবে সমাবীন ব্যবহার করতে পারে যাহা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ও স্মরণশক্তি বৃদ্ধি করে।

১ ভাগ ফল = ৮০ গ্রাম ফল= ১টি আপেল বা ১টি কলা বা ১টি কমলা বা ১টুকরা তরমুজ বা ১ টুকরা আম  
১ ভাগ শুকনো ফল যেমন কিছমিছ এবং খেজুর প্রায় ৩০ গ্রাম।

ছোট ১ গ্লাস (১৫০ গ্রাম) খাঁটি ফলের বা সবজীর রস দৈনিক ৫ এর ১ ভাগের সমপরিমাণ।

১ ভাগ শাকসবজী = ৮০ গ্রাম শাকসবজী = ২ ব্রোক'ওলি স্পিরাস বা ৪ পূর্ণ টেবিল চামচ রন্ধনকৃত/টাটকা স্পিনিচ বা ৩ পূর্ণ টেবিল চামচ রন্ধনকৃত সবজী যেমন গাজর, মটরশুটি, সুইট কর্ণ, ওরকা, বাটার নাট স্কোয়াস, করলা বা ৮টি ফুলকপির পুস্পিকা<sup>6</sup>।

যথাসম্ভব ফল বা সবজীর উপরের ছাল সহ আহার করা উচিত কারণ ছালের মধ্যে আমাদের দেহের জন্য প্রয়োজনীয় আঁশ বিদ্যমান থাকে।

### টাকা :

আলু, মিষ্টি আলু, ক্যাসাভা,ইয়াম, আরবি(টারো রোট) সবজী নয়। ইহা নির্ধারিত দৈনিক ৫ ভাগের অংশ হতে পারে না। ইহা কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা সমৃদ্ধ এবং এইগুলিকে নির্ধারিত কার্বোহাইড্রেটের অংশ হিসাবে গণ্য করা উচিত।

ছোট এক গ্লাস (দোকান থেকে কেনা -খাঁটি ফলের রস কিনা সন্দেহজনক) ফলের শরবতে প্রচুর পরিমাণে সুস্থ শর্করা বিদ্যমান থাকতে পারে যেহেতু এই শরবত তৈরি করতে হলে একাধিক ফলের প্রয়োজন হয় এবং কোন কোন শরবতে শর্করা ও মেশানো হয়।

## শর্করা সমৃদ্ধ খাবার সীমিত রাখা

বয়স বাড়তে থাকলে শর্করা গ্রহণের মাত্রা সীমিত রাখা উচিত। অধিক পরিমাণে শর্করা গ্রহণ করলে শরীর স্থূল হয় ও ওজন বাড়িয়া যায় এছাড়া ডায়েবেটিস সহ নানা ধরনের উপসর্গ দেখা দেয় তবুও কারো (যারা ডায়েবেটিসে ভুগছেন তারাও) মিষ্টি দ্রব্য সম্পূর্ণরূপে ত্যাগ করা উচিত নয়; তবে তারা যেন সচরাচর তাহা আহার না করে। শর্করা সমৃদ্ধ খাবার যেমন মিষ্টি, মিটাই (ইন্ডিয়ান মিষ্টি যেমন লাড্ডু,গোলাব জাম ইত্যাদি) খির (চাউলের তৈরি পুডিং) সিমোলিনা/সুজি, কেক, বিস্কুট, চকলেট সস জাম, মিষ্টি পানীয় ও অন্যান্য শর্করা ও চর্বি সমৃদ্ধ জুস মাঝে মাঝে গ্রহণ করা যেতে পারে।

আপনি যদি শর্করায়ুক্ত খাবার খেতে ভাল পান তবে তার বিকল্প হিসাবে স্বাস্থ্যকর কিছু খুজে নিন:

- চিনির পরিবর্তে সুইটেনার ব্যবহার করা যায়, ইহা বিভিন্ন রকমের আছে যেমন স্পীন্ডা- রান্না ও সেকার সময় ব্যবহার করা যায়।
- শর্করা বিহীন জেলি ( নিরামিষ ভোজীর জেলি সহ) ফলের সাথে মেশানো যেতে পারে, ইয়োগার্টস এবং কম চর্বিযুক্ত ক্রীম ক্রাইচি স্বাস্থ্য সম্মত ডেজার্ট হিসাবে ব্যবহার করা যায়।
- শর্করা মুক্ত বা শর্করা মেশানো নয় এমন খাবার ও পানীয় নির্বাচন করা উচিত। ডায়েবেটিসের জন্য উপকারি এমন লেবেলযুক্ত খাবার পরিহার করা উচিত,যেমন অনেক চকলেট আছে যেগুলিতে প্রচুর শর্করা থাকার ফলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ক্ষতি করে থাকে। এ ছাড়া এগুলি ব্যয়বহুল এবং শরীরকে শিথিল করে দিতে পারে। এর পরও লেবেলে শর্করা ও চর্বির পরিমাণ দেখে নেয়া উচিত। এর পর ও যদি মিষ্টি দ্রব্যের প্রতি আকর্ষণ থাকে তবে স্বাস্থ্য সম্মত বিকল্প দ্রব্যের কথা ভাবা যায় যেমন :-  
জানা দরকার যে অনেক কম চর্বি সমৃদ্ধ খাবার যেমন দই।
- জলখাবার হিসাবে ফলের ব্যবহার মনে রাখতে হবে যে অনেক ফল যেমন কলা, আম, লিচু শর্করা সমৃদ্ধ সুতরাং অংশের পরিমাণ সম্পর্কে সতর্ক থাকতে হবে।  
শুকনো ফলের চেয়ে টাটকা ফল নির্বাচন করা দরকার কারণ কারণ শুকনো ফল অধিক শর্করা সমৃদ্ধ থাকে। ফলের ছালদা সুস্বাদু করার জন্য সামান্য চাট মসলা মেশানো যেতে পারে।
- অনেক সিরিয়েলে প্রচুর পরিমাণে শর্করা থাকে। তাই সিরিয়েল কেনার সময় শর্করা মেশানো নয় এমনটি কেনা উচিত যেমন প্লেইন পরিজ বা পম ভিত্তিক সিরিয়েল যেমন ওইটাবিস্স।
- কোন উৎসব, অনুষ্ঠানে বা ধর্মীয় অনুষ্ঠানাদিতে মিষ্টি পরিহার করা সম্ভব হয় না। যেমন সেমোলিনা (এক ধরনের হালুয়া) ধর্মীয় অনুষ্ঠানাদিতে অপরিহার্য। এইভাবে কেক,ক্যানডিড ফুট ইত্যাদি উৎসবে ব্যবহার চায়নিজ মিষ্টি যেমন মুন করা হয়। এইগুলির পরিবর্তে টাটকা ফলের প্রচলন হওয়া উচিত।

5 NHS Health Scotland (2009) Health in Our Multi-Ethnic Scotland: Future Research Priorities. The Scottish Government: Edinburgh.  
6 NHS Choices <http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx>

## কার্বোহাইড্রেট – স্বল্প মাত্রার শর্করা নিঃশরনকারী খাদ্য

কার্বোহাইড্রেট বা শ্বেতসার খাদ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান; যেহেতু এইগুলি হইতে নিসৃত শর্করা আমাদের কাজের শক্তি যোগায়। ইহা থাকে চাল, ময়দা এবং এইগুলি দ্বারা তৈরি খাবার যেমন পেচতা, পাউরুটি, চাপাতি/রুটি, নুডুলস ইত্যাদি খাবারে। কোন কোন মূল জাতীয় সবজী যেমন আলু ইয়াম, ক্যাসাভা ও কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ, কাজেই এইগুলিকে সবজী হিসাবে গণ্য করা হয় না। এদের মধ্যে কিছু খাদ্য আছে যেগুলি খুব তাড়াতাড়ি শর্করা নিঃশরন করে যে কারণে পরিশ্রমের পর ইহা তাড়াতাড়ি শক্তি যোগায়। শরিরে পরিমিত পরিমাণে শর্করা নিশ্চিত করতে হলে ধীর গতির শর্করা নিঃশরনকারী খাদ্য গ্রহণ করা উচিত, যেমন :-

- লাল চাউল
- লাল পেছতা
- দানাদার রুটি যেমন পাউরুটি বা বিভিন্ন ধরনের বীজের সমন্বয়ে তৈরি রুটি।
- ময়দার তৈরি চাপাতি ও ফুফু ইত্যাদি।
- শর্করামুক্ত সিরিয়েল যেমন পরিজ।

এই ধরনের খাবার আপনাকে অনেকক্ষণ পরিপূর্ণ রাখবে যা মূল খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে কোন জলখাবারের প্রয়োজন হবে না।

## চর্কিরূপে খাবার সীমিত করা

খাদ্যের মধ্যে কিছু চর্কি খাকা প্রয়োজন তবে বয়স্কদের ক্ষেত্রে ইহা ওজন বৃদ্ধি করে ও চলাচলে সমস্যা হয়। নিম্ন মাত্রার চর্কি হৃদযন্ত্রের জন্য ভাল তবে উচ্চ মাত্রার চর্কি কোলেস্টেরলের ও হৃদযন্ত্রের জন্য ক্ষতিকারক। উচ্চ মাত্রার চর্কি পাই প্রানিজ ড্রব্যে এবং তৈয়ারি খাবারে যেমন ক্রীম, চীজ, মাখন,মি, সুয়েট,লার্ড, প্যাষ্টি এবং স্কুলকায় মাংসে। খাদ্যবস্তু যেমন এভোকাডো, বাদাম এবং উদ্ভিজ তৈল ও জলপাই তৈল ইত্যাদি চর্কি সমৃদ্ধ তবে এইগুলি বেশির ভাগই নিম্ন মাত্রায়। এইগুলি সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করা যায়।

বহুজাতিক নুগোষ্ঠির খাদ্য চর্কি সমৃদ্ধ যেমন কদলী ভাজা, স্প্রিংগ্রল ,পকোডা,সমছা, বড়া, মমো,পুঁরি, ডেডশ, মানদাজি ইত্যাদি।

- যতসম্ভব ভাজা পোড়া খাদ্য থেকে বিরত থাকুন।
- এরূপ খাবারের চিন্তা করুন যাহা বলসিয়ে, সিদ্ধ করে, মাইক্রোওয়েভের সাহায্যে বা স্টেপ দিয়ে তৈরি করা যায়।
- তৈলের প্রয়োজন হলে অল্প পরিমাণে ব্যবহার করুন।
- খাবারে সামান্য পরিমাণে ঘি ব্যবহার করুন।
- জলপাই তৈল বা সরিষা তৈল ব্যবহার করুন কারণ এগুলিতে অল্প মাত্রার চর্কি বিদ্যমান।
- কৃষকায় মাছ ও মাংস নির্বাচন করুন।
- সর তোলা বা অর্ধ সর তোলা দুধ ব্যবহার করুন।
- ক্রীম ও পূর্ণ মাত্রার চর্কিরূপে পনির থেকে বিরত থাকুন এবং স্বল্প মাত্রার চর্কি সমৃদ্ধ দুই ও পনির নির্বাচন করুন।
- ক্রীম জাতীয় সস ও তরকারির পরিবর্তে টমাটো সস ব্যবহার করুন।
- কেনার সময় খাদ্যের লেবেল দেখে কম চর্কিরূপে খাদ্য কিনুন।

## খাদ্যে প্রোটিনের প্রয়োজনীয়তা রয়েছে

প্রোটিন স্বাস্থ্য গঠনে ও পেশী কলা গঠনে সহায়তা করে। মাছ মাংস ডিম ও ডাল সমূহ প্রোটিনের উৎস। এইগুলি হইতে প্রয়োজনীয় আরও পুষ্টির উপাদান আমরা পাই। ডালকে নির্ধারিত দৈনিক ৫ এর ১ হিসাবে গণ্য করা যায়।

যদি মাছ আহার করা হয় তবে যেন সম্ভাহে নির্ধারিত ২ ভাগ হয় এবং এর এক ভাগ তৈল সমৃদ্ধ হওয়া উচিত (যেমন সালমন বা মেকরেল <http://www.nhs.uk/Livewel/Goodfood/pages/fish-shellfish.aspxoily>)। তৈলযুক্ত মাছ ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ যাহা বয়স্কদের ক্ষেত্রে রোগ সংক্রমন প্রতিরোধ করে ও স্মরণশক্তি স্বাভাবিক রাখে।

যদিও লাল মাংস দেখে লৌহ মাত্রার সামঞ্জস্য বিধান করে, ইহা ভিটামিন বি১২ (যাহা রক্তের লোহিত কণিকা তৈরি করে ও শক্তির মাত্রা বজায় রাখে) এর ভাল উৎস। আপনাকে নির্ধারণ করতে হবে যে কি পরিমাণ লাল মাংস ও প্রক্রিয়াজাত মাংস আপনি খাবেন যেহেতু অল্প ক্যানসার উৎপত্তির ক্ষেত্রে ইহার যোগসূত্র আছে। প্রক্রিয়াজাত খাদ্য যেমন বেকন, কাবাব মাংসের পিঠা ইত্যাদিতে কিছু প্রোটিন আছে কিন্তু প্রচুর পরিমাণে পূর্ণ মাত্রার চর্কি সমৃদ্ধ এজন্য সীমিত রাখা উচিত। মাত্র ২টি কাবাবে ১০ গ্রাম পূর্ণ মাত্রার চর্কি পাওয়া যাবে- একজন মহিলার দৈনিক নির্ধারিত পূর্ণ মাত্রার চর্কির অর্ধেক।

স্বাস্থ্য বিভাগের পরামর্শ হল যে লোক দৈনিক ৯০গ্রাম (রাঁনা করা ওজন) এর বেশি লাল ও প্রক্রিয়াজাত মাংস গ্রহণ করে তার উচিত এ পরিমাণ কমিয়ে ৭০গ্রাম করা উচিত এর পরিবর্তে সাদা মাংস (যেমন মুরগির) খাওয়া যায়। স্কুলকায় মাংসের পরিবর্তে কৃষকায় মাংস নির্বাচন করুন। মাংসের ভাগকে সবজী দিয়ে পূরণ করুন।

## নিরামিষ ভোজীর জন্য

ভারত উপমহাদেশ থেকে আগত অনেক সংখ্যালঘু নৃগোষ্ঠির সদস্যরা নিরামিষ ভোজী হতে চাচ্ছে এবং তারা যেসব খাদ্যে ডিম,মাংস বা মাছ যুক্ত তা আহার করে না। এ ক্ষেত্রে প্রোটিনের ভাগ বিভিন্ন ধরনের ডাল দিয়ে পূরণ করা যেতে পারে। এতে বুঝায় যে কোন আকারের ডাল, মসুর, তফু,সয়া, বাদাম, মটরসূটি, বার্লি, মটর ভাজা,ছোলা,গাউর্ডেন পিজ,রামাই,চিকপিজ(ছোলি) ফরাস, রাজমা ওবাটার বীন। ডাল লৌহ জাতীয় উপাদানের ভাল উৎস।

এক ভাগ = :-

মাছ ১৪০ গ্রাম

মাংস : ৭০ গ্রাম লাল মাংস বা প্রক্রিয়াজাত মাংস

সিম/ডাল :২-৩ টেবিল চামচ।

সিম/পেশাবিশয়াধি: ২-৩ গাদা টেবিল চামচ।



চিত্র ৩: মাছ মাংস ও ডাল ভাগের আকার বা পরিমাণ।

**টিকা :** ভুট্টা দিয়ে তৈরি খাদ্য প্রোটিন সমৃদ্ধ এবং মাংসের বিকল্প হিসাবে গণ্য করা যেতে পারে। তবে যারা ডিম আহার করে না তাদের জন্য উপযুক্ত নয় কারণ জডো করার জন্য ইহাতে এলবুমিন (ডুগের শ্বেতাংশ) ব্যবহার করা হয়।

যারা নিরামিষভোজী নন মাংসের সাথে ডাল একটা বাড়তি প্রোটিন উৎস হিসাবে গণ্য হবে। সুপ, ভাপে সিদ্ধকরার পাত্রদিয়ে (কেসিরোলস), বা মাংস সসের সাথে ডাল ব্যবহার করা যেতে পারে আশ্বাদ বাড়ানোর জন্য। ডাল মিশ্রণের দ্বারা মাংসেরপরিমাণ কমানো যায় ফলে খাদ্যে চর্বি'র পরিমাণ কম হয়।



## দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য জরুরী

থাদ্যে প্রোটিন ও ক্যালসিয়াম পাবার উৎস হল দুগ্ধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য এজন্য বয়স্কদের জন্য এইগুলি খুবই জরুরি। তবে এই জাতীয় খাদ্যের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে চর্বি জাতীয় উপাদান থাকে সুতরাং স্থূলকায় না হওয়ার ব্যাপারে যত্নবান হতে হবে। সর উঠানো বা অর্ধ সর উঠানো দুগ্ধ পুরো চর্বিযুক্ত দুগ্ধের মত পুষ্টিকারক কিন্তু এতে চর্বি কম থাকে। স্বাদে একটু ভিন্নতর হতে পারে তবে ব্যবহার করার সময়ে ইহা সামঞ্জস্যপূর্ণ হয়ে যায়।

পনির ও পনিরজাত দ্রব্যে লবনের উপাদান বেশি থাকে (যেমন হ্যালুমি পনির বা অন্যান্য পনির), সুতরাং ইহা ব্যবহার কালে খেয়াল রাখতে হবে যেন মাত্রাতিরিক্ত না হয় এবং লবন ব্যবহার থেকে বিরত থাকা উচিত (১০০ গ্রামের মধ্যে ১.৫ গ্রামের বেশি উচ্চ মাত্রা বলে গণ্য)। অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রতি ১০০ গ্রাম পনিরে ২০-৪০ গ্রাম চর্বি থাকে। যে সব ক্ষেত্রে প্রতি ১০০ গ্রাম খাদ্যের মধ্যে ১৭.৫ গ্রামের বেশি চর্বি থাকলে অত্যধিক বলে গণ্য করা হয়। কম চর্বিযুক্ত শক্ত পনিরে সাধারণত প্রতি ১০০ গ্রামের মধ্যে ১০গ্রাম - ১৬গ্রাম পর্যন্ত চর্বি থাকে। স্বল্প চর্বিযুক্ত গৃহ নির্মিত পনির বা কার্ক আরো কম চর্বিযুক্ত (প্রতি ১০০ গ্রামে ৩ গ্রাম বা তারও কম)। কার্যক (ক্ষুদ্র মৌগিকণা) ক্রীম পনির দ্বিগুন ক্রীম এর ভাল বিকল্প হতে পারে।

মাখন ও ক্রীম অত্যন্ত চর্বি সমৃদ্ধ এর পরিবর্তে কম চর্বিযুক্ত (লো ফেট) স্প্রেড বা সাধারণ দই ব্যবহার করা যেতে পারে।

**টিকা :** কোন কোন কম চর্বিযুক্ত খাদ্যে যেমন দই এর মধ্যে আর্থা (জিলেটিন) থাকতে পারে যা নিরামিষ ভোজীরদের জন্য উপযুক্ত নয়।

## সহনীয় পর্যায়ে মদ্যপান

যদিও অনেক সংখ্যালঘু নৃগোষ্ঠি সদস্য মদ্যপান করে না আবার অনেকে করে থাকে।

মদ শুধু আমাদের চিন্তাশক্তির উপর প্রভাব ফেলে না আমাদের চিকিৎসা ক্ষেত্রেও ইহার বিরূপ প্রভাব পড়ে। মদ প্রতিদিন

নিয়মিত ভাবে পান না করাই ভাল।

এনএইচএস (NHS) এর পরামর্শ:

- একজন পুরুষ দৈনিক ৩ থেকে ৪ ইউনিটের বেশি সুরাসার পান করা উচিত নয়।
- একজন মহিলা দৈনিক ২ থেকে ৩ ইউনিটের বেশি সুরাসার পান করা উচিত নয়।
- কখনো অধিক পরিমাণে পান করে থাকলে পরবর্তি ৪৮ ঘন্টা পান থেকে বিরত থাকা উত্তম।

১ ইউনিট সুরাসার = ১০ মি:গ্রা: (৮গ্রা:) এবং ১ বোতল মদে ১০ ইউনিট সুরাসার থাকে।

১টি বড় (৩৫মি:পি:) হুইসকিতে থাকে ১.৪ ইউনিট।

## জল খাবার

আমরা ব্যস্ত না হলে প্রায়শই জলখাবার গ্রহন করে থাকি। ভাল স্বাস্থ্য চাইলে মূল খাবারে মধ্যসময়ে জলখাবারের অভ্যাস পরিত্যাগ করা উচিত। আমাদের শরীরের বল অটুট রাখতে ও ক্ষুধা নিবারণ করতে অল্প অল্প করে বার বার আহার করা উত্তম। যদি জলখাবারের ইচ্ছা থেকেই থাকে তবে সহজ খাদ্য যেমন ক্রিসপ, চিরা, চিনাবাদাম, সমচা, মালদাজি, প্লেটেন চিপ, বিস্কুট, কেক ইত্যাদি যেগুলি চর্বি, শ্বেতসার ও শর্করা সমৃদ্ধ বর্জন করা উচিত। এর পরিবর্তে আমরা স্বাস্থ্যকর জলখাবার হিসাবে নির্বাচন করতে পারি :

- ফলমূল
- সালাদ
- সবজী চিপের আকারে কেটে অল্প পরিমাণ চর্বির সাথে
- লবনবিহীন সেকা সবজী/ফল ক্রিসপ যেমন পারল্লিপস ক্রিসপস
- ভাঁপা পিঠা
- সেকা সমচা বা স্প্রীং রোল
- স্বল্প চর্বিযুক্ত ভাঁপা কামান ডোকলা ( ছোলা দিয়ে তৈরি জলখাবার)

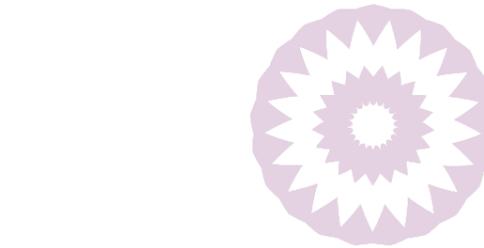
এ ছাড়া অনেক ধরনের জলখাবার অন লাইন থেকে জানা যাবে।

## পরামর্শ :

**ক্রীজে ও আলমিরাতে পূর্ব পরিকল্পনার মাধ্যমে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার নিশ্চিত করুন**

- জলখাবার একটু বেশি করে তৈরি করে কিছু অংশ রেফ্রিজারেটরে বা ফ্রিজে রাখুন।
- কলা, আনারস, আম ইত্যাদি ফল কেটে একটি ছোট কৌটায় ফ্রিজে রাখুন। হিমায়িত খাবার যদি খেতে পারেন তবে ধীরে ধীরে অনেক দিন খেতে পারবেন।
- হিমায়িত রসাল ফল উত্তম জলখাবার

19



## খাদ্যের মোড়ক (লেবেল)

Nutrition Facts	
Serving Size (343g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
<b>Calories 310</b>	<b>Calories from Fat 60</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat 6g</b>	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 70mg</b>	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate 63g</b>	<b>21%</b>
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 23g	
<b>Protein 5g</b>	
Vitamin A 15%	Vitamin C 6%
Calcium 30%	Iron 15%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Each 1/2 pack serving contains				
MED	LOW	MED	HIGH	MED
Calories	Sugar	Fat	Sat Fat	Salt
353	0.9g	20.3g	10.8g	1.1g
18%	1%	29%	54%	18%

of your guideline daily amount  
Source: Food Standards Agency

চিত্র ৪: খাদ্যের মোড়কের (লেবেলের) একটি উদাহরণ

অধিকাংশ মোড়কৃত খাবারের মোড়কের পিছনে বা পাশে একটা লেবেলে ক্রেতাসাধারণের অবগতির জন্য পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য থাকে।

এই লেবেলে থাকে শক্তির পরিমাণ ( একক কিলো জোল ) (K.J) এবং কিলো ক্যালরি (Kcal) সাধারণভাবে বলা হয় ক্যালরি এ খাদ্যের মধ্যে আছে। আরও অন্যান্য তথ্যযেমন চর্বি, পূর্ণমাত্রার চর্বি, কার্বোহাইড্রেট, শর্করা, আঁশ, লবন ও ভিটামিন উপাদান ইত্যাদি।

অধিকাংশ পুষ্টিগত উপাদানের তথ্য প্রতি গ্রামে বা খাদ্যের প্রতি ভাগে দেওয়া থাকে ( উপরের ক্ষেত্রে প্রতি সিরিঙ্গেল বার )। কোন কোন দ্রব্যে আবার পূর্ণ বয়স্ক ও শিশুরা প্রতিদিন কি পরিমাণ গ্রহণ করতে পারবে এর তথ্য ও দেওয়া থাকে। উপরের চিত্রে উদাহরণ স্বরূপ নির্দেশ করছে গড়ে একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক ২০০০ ক্যালরি শক্তির প্রয়োজন এবং এ দ্রব্যের একটি দন্ড গ্রহণ করলে ১৪৫ ক্যালরি শক্তিউৎপন্ন করবে। এ তথ্য আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবে যে আপনি এ খাদ্য গ্রহণ করবেন বা ইহা গ্রহণ করলে আপনার নির্ধারিত দৈনিক শক্তির পরিমাণ অতিক্রম করবে। আপনাকেতখন পুষ্টিরমাত্রা বিবেচনা করে সুসম খাদ্য নির্বাচন করতে হবে।

বড় বড় সুপার মার্কেটে বা প্রস্তুতকারকগন খাদ্যের মোড়কের সামনে রং কোডের মাধ্যমে পুষ্টি তথ্য প্রদর্শন করে থাকে। একাধিক দ্রব্যের মধ্যে তুলনা করার ক্ষেত্রে ইহা খুবই উপকারি।

আপনি প্রায়ই দেখবেন লাল, হলুদ ও সবুজ রঙের মিশ্রণ। আপনি স্বাস্থ্যকরটি পছন্দ করতে হলে রঙের মিশ্রণে সবুজ ও হলুদ রং বেশি এবং লাল রং কম দেখে কিনতে হবে।

- লাল মানে উচ্চ, এ রকম খাদ্য বা পানীয় কম গ্রহণ করা উচিত। ইহা মাঝে মধ্যে খুব অল্প পরিমাণে গ্রহণ করার চেষ্টা করা যেতে পারে।
- হলুদ মানে মধ্যম সূত্রাং হলুদ লেবেলযুক্ত খাদ্য ও পানীয় বেশির ভাগ সময় ব্যবহার করা যাবে।
- সবুজ মানে কম, লেবেলে সবুজ রঙের পরিমাণ যত বেশি ততোই স্বাস্থ্য সম্মত

আরও খাদ্যের লেবেল সম্পর্কে তথ্যের জন্য ভিজিট করুন:

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/foodlabelling.aspx><http://www.foodstandards.gov.scot/food-safety-standards/labelling/understanding-food-labels>

যে সকল উপাদান সম্পর্কে আপনাকে বিশেষ করে জানতে হবে যেমন পূর্ণমাত্রার চর্বি, শর্করা ও লবনের উপাদান। যদি আপনি স্বাস্থ্যকর খাবারের মান বজায় রাখতে চান তবে কম চর্বি, শর্করা ও কম লবনযুক্ত খাদ্য নির্বাচন করুন

## একজনের জন্য রান্না

আপনি একাকি বাস করলে পুরো খাবার তৈরি করতে আপনার সমস্যা বা অনিহা হতে পারে এর অর্থ এই নয় যে আপনি রাতের বেলা বিরক্তিকর ভোজন করবেন। যদি রন্ধনকে শখ হিসাবে নিতে পারেন তবে সময়ে নিজেকে অসাধারণ রন্ধনকোশলী হিসাবে জাহির করতে পারবেন। পরিবারের জন্য যে পরিমাণ রান্না করতে হত তার অংশবিশেষ রান্না করলেই হয়। বিএমই (BME) এর অধিকাংশ বয়স্ক লোক রান্নায় খুবই দক্ষ এবং অনায়াসে তারা অল্প পরিমাণ রান্না করতে পারে।

এছাড়া আপনি একটু বেশি করে রান্না করে ফ্রিজ করে রাখতে পারেন এবং যখন রান্না করতে মন চাইবেনা তখন ব্যবহার করতে পারেন। সুপ, তরকারি এবং ক্যাসিরোল ভাল ফ্রিজ হয়। খাদ্য ফ্রিজ করতে হলে যে দিন রান্না করবেন সে দিনই ফ্রিজ করবেন। রান্না করা খাবার তখনই ফ্রিজ করবেন যখন উহা ঠান্ডা হবে এতে অনেক দিন ভাল থাকবে। রান্না করা খাবার ফ্রিজ করতে দেরি হলে নষ্ট হবার সম্ভাবনা থাকে। রান্না করা খাবার ভাগ করে ফ্রিজ করা উচিত যেহেতু একবার বরফ গলে যাবার পর পুনরায় তাহা ফ্রিজ করা উচিত নয়। ইহা নিশ্চিত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে ফ্রিজ করা খাবার বরফ গলানোর পর ভাল ভাবে গরম করে নিতে হবে যাতে জীবাণুমুক্ত হয়।

## বহুজাতিক নৃগোষ্ঠির খাবার

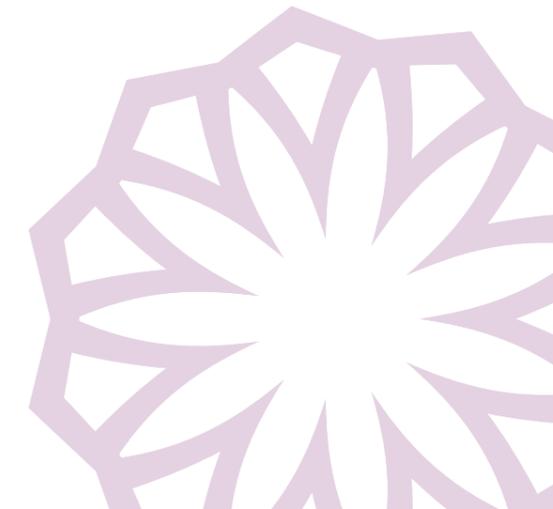
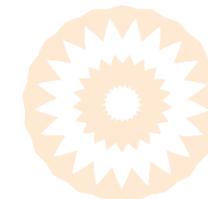
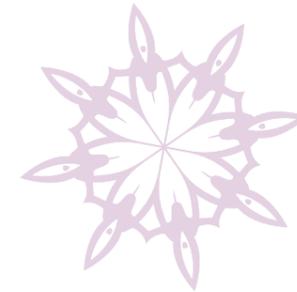
পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের খাবার আমাদের দেশীয় খাবারে বৈচিত্র আনতে উদ্বুদ্ধ করে। ইহা আমাদের সুস্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারি যদি আমরা কি খাচ্ছি তা জানতে পারি। যেহেতু লোকেরা ইউকে এসে বসবাস করছে কাজেই তারা এখানকার জীবনধারার সাথে খাপ খাওয়ানোর চেষ্টা করছে। সমীক্ষায় দেখা যায় যে সংখ্যালঘু জাতিগত পশ্চিমা নাস্তার প্রতি আকৃষ্ট হয়ে ( সিরিয়েল, ইংলিশ নাস্তা,টোস্ট ইত্যাদি) এবং মধ্যাহ্ন ভোজনে ( সেন্ডহুইচ, বার্গার,পেস্টা ইত্যাদি ) তাদের ঐতিহ্যগত খাদ্যসামগ্রী ( ইন্ডিয়ান, চায়নীজ, ক্যারিবিয়ান ইত্যাদি) এর পরিবর্তে ব্যবহার করছে তবে যারা বয়স্ক হয়ে যায় এবং রান্নার জন্য সময় থাকে তখন তাদের নিজস্ব খাবার তৈরি করে মধ্যাহ্ন ও রাতের বেলায় জন্য তবে রাতের বেলায় চেয়ে মধ্যাহ্নে বেশি ভোজন করে। যদি এরূপ খাবারে প্রচুর লবন,কার্বোহাইড্রেট ও চর্কি থাকে এবং সেই সাথে শারিরিক কর্মকান্ড কম থাকে তবে ইহা তাদের অস্বাস্থ্যকর জীবন ধারায় পরিণত হবে।

## দক্ষিণ এশিয়ার খাবার

টাইপ ২ ডায়েবেটিস দক্ষিণ এশিয়ার বংশদ্ভূত জনসাধারণের মধ্যে অন্যান্য দেশের তুলনায় ৬ গুণ বেশি দৃষ্ট হয়। টাইপ ২ ডায়েবেটিসের কারণে দক্ষিণ এশিয়ার জনগন অত্যন্ত বুকিপ্রবণ অবস্থায় কারণ হৃদরোগ ও রক্তবহা নাগি সম্বন্ধীয় সমস্যা সহ অন্যান্য সমস্যা যেমন উচ্চ রক্ত চাপ, সন্যাস রোগ ও কোলেস্টেরলের আধিক্য ইত্যাদি কারণে মৃত্যুর হার অনেক বেশি।

দক্ষিণ এশিয়ায় বহু রকমের খাবার দেখা যায় এর কারণ সেখানকার বিভিন্ন এলাকায় বিভিন্ন জনগোষ্ঠির তাদের নিজস্ব সংস্কৃতি রয়েছে এবং তারা এর চর্চা ও করে।তবুও এসব এলাকার মধ্যে অনেক ক্ষেত্রে সামঞ্জস্য আছে।

দক্ষিণ এশিয়ার খাবার	
সুবিধা সমূহ	অসুবিধা সমূহ
ইহা দানাদার – প্রচুর আঁশযুক্ত ও অল্প প্রাণীজ প্রোটিন	অধিকাংশ খাবার ঘি (পরিশোধিত মাখন) দিয়ে রান্না করা বা ভাজি করা বা সর উঠানো
প্রচুর ফলমূল ও শাকসবজী থাকে	নারিকেল তৈল ও দুধ যাতে প্রচুর পরিমাণে পূর্ণ মাত্রার চর্কি বিদ্যমান, প্রায়ই ব্যবহার করা হয়।
সুগন্ধী মশলা ব্যবহার হয় তাই লবনের প্রয়োজন কম হয়	চিনি (জিগেরি) রান্নায় প্রায়ই ব্যবহার হয়





### যেভাবে আপনি আপনার খাবারের মান বাড়াতে পারেন

অনেক লোকেই তর্ক করে যে কম চর্বিযুক্ত এশিয়ার খাবার সুস্বাদু হয় না। টাটকা উপাদানসমূহ যথাযথ, চাহিদা মত শুকনো শুষ্ক মশলা ব্যবহার করে ঠিক খাবার পূর্বে রান্না করুন।

- সালাদ বা দইয়ের সাথে কাটা বা চিকন করে কাটা সবজী দিয়ে আরম্ভ করুন।
- গরু বা ভেড়ির মাংসের পরিবর্তে মোরগের মাংস ব্যবহার করুন।
- হোটলে পূর্ণমাত্রার চর্বি ও ক্যালরির সামঞ্জস্য বিধানে একবাটি প্রোটিন ও একবাটি সবজীর জন্য বলুন।
- সস এবং সুপ নিজেরা তৈরি করুন, কেনা সস অত্যন্ত তৈলযুক্ত।

এসডব্লিউএপিএস (বিনিময়)

যা সীমিত রাখবেন	বিকল্প
সমছা, পাকোড়া	পাপাডাম/পেপারস/ধকলা
কোর্মা বা পাছান্দা	টিক্কা মাসালা(সামান্য মশলা দিয়ে চুলায় রোষ্ট করা) বা তুন্দুরে মাসালা (মসলা মিশিয়ে ময়দা মন্ড করে রুটি বানিয়ে তুন্দুরে বা মাটির চুলায় সঁকা)
সস পোলাও বা মটর পোলাও	বাষ্পসিদ্ধ সুগন্ধি ভাত
পরটা বা পুরি (ভাজা রুটি)	পাতলা ছোট চাপাতি বা ছোট নান রুটি
আলু পরটা	কপি পরটা
ডালের সাথে ঘি	ঘি বিহীন ডাল
ঐতহ্যবাহী কিছুড়ী	ঘি বিহীন মুগ ডাল দিয়ে তৈরি কিছুড়ী
মেডু ওয়াদা	ইডলি ওয়াদা
টিনজাত আমের মন্ড	টাটকা আমের টুকরা বা ফলের ছালাদ
রসমালাই/খির	কম চর্বিযুক্ত দই বা ফলের ছালাদের তৈরি শ্রিকান্ড

### চায়নিজ খাবার স্বাস্থ্যকর

১। ষ্টার-ফ্রাইং ভাল কারন কম সময়ের মধ্যে রন্ধন কার্য শেষ করা যায় বলে খাদ্য উপাদানসমূহের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে। অল্প তৈল দিয়ে কৃষকায় মাংস বা মাছ মৌসুমি সবজী সহকারে খুবই সুস্বাদু রাতের খাবার তৈরি করা যায়।



২। বেশি পরিমাণে রসুন আদা ও মরিচ দিয়ে রান্না করুন, রসুন হৃদপিণ্ডের উপকার করে, আদা পরিপাকক্রিয়ায় সহায়তা করে এবং মরিচ ভিটামিন সমৃদ্ধ।

৩। অঙ্কন চামড়া বা ময়দার মন্ড দিয়ে তৈরি ডিম-সাম শুধু সুস্বাদুই নয় স্বাস্থ্যকর ও বটে।

৪। সুপ খুবই পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ এবং দীর্ঘ সময় সতেজ রাখে। অল্প পরিমাণের সুপ ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ সমৃদ্ধ থাকে যদি উহা হাড় বা মিশ্র সবজী দিয়ে তৈরি করা হয়। গরম সুপ (যেমন চা ) পুরো পরিপাক প্রণালীর উন্নতি সাধন করে।

৫। বাজার থেকে কেনার চেয়ে নিজে স্কেচ দিয়ে সস তৈরি করুন কারণ ইহা হবে স্বাস্থ্যকর কারণ এতে লবন এ শর্করার পরিমাণ আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

৬। আন্ডাদ বাড়াতে ও মুখরোচক করতে শুষ্ক উপাদানসমূহ ব্যবহার করুন যেমন মাশরুম, চিংড়ি, ক্লাম, গুল্ম ও মশলা। এগুলি স্বাভাবিক আন্ডাদন বৃদ্ধি করে, এমএসজি(MSG) ব্যবহারে বিরত থাকুন।

৭. আপনি কি খাচ্ছেন সে ব্যপারে সতর্ক থাকুন এবং সুসম রাখুন। লবন, চর্বি ও শর্করা সুসম পরিমাণে থাকে তবে অধিক পরিমাণে নয়। প্রয়োজনীয় শর্করা টাটকা ফলমূল থেকে গ্রহণ করুন।

৮। মেদমুক্ত পোল্ট্রি, অনুমোদিত মাছ এবং সিলমাছ কিনুন। খেয়াল রাখুন কি পরিমাণ লাল মাংস গ্রহণ করছেন এবং সম্ভব হলে সর্বদা জৈবিক মাংস কিনুন।

৯। চাউলের নুডুলস বা মুগডালের নুডুলস নির্বাচন করুন। যদি কার্বোহাইড্রেট সম্পর্কে সচেতন হন, তবে পরিশোধিত সাদা চাউলের পরিবর্তে আঁশ সমৃদ্ধ লাল চাউল ব্যবহার করুন।

১০। সবুজ চা পান করুন ইহা শরিরে ব্যথা বেদনা দূর করে, পরিপাকে সহায়তা করে এবং ক্ষুধা হ্রাস করে। বিজ্ঞানীগণ জেনেছেন চা মুক্ত রেডিকেলের সাথে যুদ্ধ করে যাহা ক্যানসার ও হৃদরোগের সৃষ্টি করে।



নিয়ন্ত্রণ	পরিবর্তে বা বিকল্প
স্প্রিং রোল	ঝলসানো (গ্রীল) মুরগি, ভাঁপা পিঠা বা পাতলা সুপ
মিষ্টি ও টক মাছ	বাষ্প সিদ্ধ আদা মাছ সবজীর সাথে
ভাজা ভাত	বাষ্প সিদ্ধ ভাত ও স্বল্প তৈল দিয়ে স্টারফ্রাই করা সবজী
ঝাল ফ্রাই মুরগি	গলদা চিংড়ি সিদ্ধ
কড়া ভাজা মরিচ সস	ঘরে তৈরি টাটকা মরিচ সস (লবন চিনি ও তৈল কম দিয়ে)
অধিক লবন যুক্ত সয়াসস	কম লবন যুক্ত সয়াসস
সাদা ময়দার নুডুলস	হোল মিল ময়দার নুডুলস
সাদা চাউল	লাল চাউল
মেদময় প্রোটিন উৎস যেমন লাল মাংস/শুকরের ভুঁড়ি	কম চর্বিযুক্ত বিকল্প যেমন কর্ণ, সয় বা তফু

## আফ্রিকা ও ক্যারিবীয় খাবার

আফ্রিকা ও ক্যারিবীয় জনগণ তুলনামূলকভাবে ৩ গুন টাইপ ২ ডায়েবেটিস, ৩গুন হৃদরোগ ও ২.৪ গুন বেশি সন্মাস রোগের ঝুঁকিতে আছে।

আফ্রিকা ও ক্যারিবীয় খাদ্যে মাংস, স্নেহতসার সমৃদ্ধ খাবার যেমন ইয়াম, আলু, প্লান্টেইন, ক্যাসাভা সিম ইত্যাদি খাদ্যের প্রবণতা বেশি তবে এইগুলি অনেকটা স্বাস্থ্যসম্মত যেহেতু এগুলো গ্রীল ও বারবিকিউ পদ্ধতিতে করা হয়। এই সকল খাদ্যের বৈশিষ্ট্য হল প্রতিদিনের পরিমাণ ঐতিহ্য গতভাবে বেশি, স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য ইহার নিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন। মেদবহুল মাংস ও মাংসজাত খাদ্য কোলেস্টেরল উৎপন্ন করে যা হৃদযন্ত্রের সমস্যা সৃষ্টি করে।

নিয়ন্ত্রণ	বিকল্প
চর্বি জাতীয় খাবার যেমন মাখন, নারিকেল তৈল নারিকেলের দুধ, নারিকেলের ননী, পাম তৈল বা চর্বি।	সরিষার তৈল, জলপাই তৈল, সূর্যমুখীর তৈল, সীমিত পরিমাণ ব্যবহার করা।
লবনাক্ত মাছ	টাটকা তৈলাক্ত মাছ ব্যবহার করা উৎকৃষ্ট।
ভাজা খাবার যেমন মুরগি ভাজা, পোড়া মাংস বা উচ্ছিষ্ট, বীফ জার্কি, আনারস ফালি ভাজা ইত্যাদি।	অল্প ক্যালরি সমৃদ্ধ তৈল ছিটিয়ে একই খাদ্য গ্রীল বা বারবিকিউ উপায়ে তৈরি করা।
প্রচুর চর্বিযুক্ত মাংস যেমন চামড়া সহ মুরগিরমাংস বা মুরগি/গরু/শুকরের লেজ ও বুকের পাজর।	খুব পাতলা ও ছোট ছোট করে মাংস কেটে ও দৃশ্যমান চর্বি/চামড়া রান্নার আগে ছেটে ফেলা। উদাহরণ স্বরূপ যদি ছাগলের মাংস রাখতে হয় তবে দৃশ্যমান সকল চর্বি ছেটে ফেলে যেন অনায়াসে মুখে পুরা যায় এমন ছোট আকারের টুকরা করে রান্না করুন।
লাল মাংস	সাদা মাংস, মাছ বা কর্ণবা সয়া ব্যবহার।
প্রক্রিয়াজাত মাংস যেমন কাবাব যাতে পূর্ণমাত্রার চর্বি থাকে।	অল্প পরিমাণ টাটকা মাংস ব্যবহার করা।
পূর্ণ ননীযুক্ত দুধ, ঘনিভূত চিনি মিশ্রিত দুধ ও জ্বাল দিয়ে ঘন করা দুধ।	কম চর্বিযুক্ত দুধ জাতীয় খাবার যেমন ১% সর তোলা বা অর্ধ সর তোলা দুধ।
পেষ্ট্রি যেমন ভাঁপাপেষ্ট্রি, সমচা, পিয়াজ পাতা ভাজা।	মাংসের মোড়ক হিসাবে ফাজিতা মোড়ক হিসাবে ব্যবহার করা।
ননী বা খাদ্যে নারিকেলের দুধ	কম চর্বি সমৃদ্ধ দই বা ননীযুক্ত ফ্রেইচি।
ভাজা জলখাবার যেমন প্লান্টেইন, চিপস, মান্দাজী এবং পিঠা	গ্রীল করা প্লান্টেইন, ছেকা মান্দাজী, টাটকা ফলের ছালাদ। মসলার গুডো উপরে ছিটিয়ে দিলে বেশ সুস্বাদু হয়।

## সক্ষমতা ও শরিরচর্চা

পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবারের পাশাপাশি রুটিন মার্কিন শরিরচর্চা খুবই জরুরী। এজন্য সপ্তাহ ৫ দিন ৩০ মিনিট করে সময় দেয়ার লক্ষ্য থাকতে হবে। এখানে শরিরচর্চা ২ রকমের; এরোবিক এক্সারসাইজ ও মাসুল বিল্ডিং এক্সারসাইজ। এরোবিক এক্সারসাইজে শ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ করে একটু সময়ের জন্য হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পাবে। তখন কথা বলতে চাইলে খুবই অল্প কয়েকটি শব্দ বলেই শ্বাস গ্রহণের জন্য বিরতি নিতে হয় এবং মাসুল বিল্ডিং এক্সারসাইজে কতগুলি কসরত যেগুলি গুনে গুনে বার বার করতে হয়, যেমন আসনপিড়িতে কোন বিষয়ে নিমগ্ন থাকা।

ঐতিহ্যগতভাবে সংখ্যালঘু জাতি গোষ্ঠির লোকজন নিয়মিত শরিরচর্চায় অভ্যস্ত নয়। শরিরচর্চায় অভ্যস্ত না হয়ে শীতকালে শরিরচর্চায় বাহির হওয়া সমীচীন নয়। অনেক বয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক ৭ ঘন্টার অধিক সময় বসে বা শুয়ে কাটান এবং বয়স বাড়ার সাথে ১০ ঘন্টার অধিক হয়। তবে গবেষণায় দেখা যায় যে শরিরচর্চা যতই করা হোক না কেন বেশি সময় বসে থাকা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। যে সকল লোক বেশি বসে থাকায় অভ্যস্ত তাদের শুধু ওজনই বাড়ে না বা স্থূলকায় হয় না টাইপ ২ ডায়াবেটিস ও নানা প্রকার ক্যানসারে আক্রান্ত হয় এবং অকালে মৃত্যু হয়। এর কারণ শরিরে বিপাক ক্রিয়া হ্রাস হয় যার ফলে দেহে রক্তের শর্করা ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও চর্বি বিভাজন প্রক্রিয়া ব্যহত হয়।

### ১০০ ক্যালরি শক্তি কমাতে হলে:

- ২৫ মিনিট ঘর পরিষ্কার করুন
- ৩৩ মিনিট ঘর সাজান
- ১২ মিনিট বাগানে (খুড়া খুড়ি) করুন
- ২৮ মিনিট বাগানে আগাছা পরিষ্কার করুন
- ৫০ মিনিট কাপড় ইস্ত্রি করুন
- ১২ মিনিট ধীরে ধীরে দৌড়ান
- ২৫ মিনিট কেনাকাটা করুন
- ৯ মিনিট সিঁড়ি দিয়ে উঠা নামা করুন
- ১২ মিনিট ধীরে ধীরে সাঁতার কাটুন
- ২৫ ধীরে ধীরে হাটুন
- ৫০ মিনিট বাসনপত্র মাঝুন

শরিরচর্চা দেহের ওজন কমাতে সাহায্য করে তবে গুরুত্বপূর্ণ হল নিজের মধ্যে সক্ষমতা অনুভূত হওয়া। শরির চর্চার জন্য জিমে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। অনেক ধরনের শরিরচর্চা আছে যে বাড়িতেই করা যায় প্রত্যেক রুটিনের অংশ হিসাবে।

হাটা একটি ভাল ব্যায়াম যা করা সম্ভব। হাটার যদি সামর্থ্য থাকে তবে দ্রুত গতিতে ২০-৩০ মিনিট হেটে একটু শ্বাস বন্ধ রাখলে ফুসফুস বায়ু পূর্ণ হবে এবং দেহে বিপাক ক্রিয়া বৃদ্ধি হবে।

হাটা হাটা করার জন্য বাহিরে যেতে হবে না। বিরামহীন ভাবে ঘরের ভিতরেই হাটা যায় এবং মাঝে মাঝে সিঁড়িও ব্যবহার করা যায় এবং এভাবে একটা রুটিন প্রতিষ্ঠা করা সম্ভব। যদি হাটার সামর্থ্য না থাকে, যোগ বা খাইচি ব্যায়াম সক্ষমতা বাড়াতে ভূমিকা রাখতে পারে। আসনপিড়ি স্বর পেশির জন্য খুবই উপকারি। শ্বাসপ্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করা শিখতে পারলে শ্বাস প্রশ্বাস সম্পর্কিত কাজে সহায়ক হবে এবং বিপাক ক্রিয়া শক্তিশালী হবে। আরেকটা উপকারি ব্যায়াম হল সাঁতার কাটা। যদি স্থানীয় সুইমিংপুলে যাবার সুবিধা থাকে, একুয়া এরোবিক ব্যায়াম করলে দেহের জোড়ায় সমস্যা থাকলে উপকার হয়। পানি দেহের ভারসাম্যের সহায়ক হয় ও নড়া চড়ার সময় জোড়া নিরূপদ থাকে। ইহা অবশ্যই ভাল যে কান ক্লাবে যোগ দিয়ে খেলাধুলার অনুশীলন করা এবং অন্যান্য স্বক্রীয় প্রশিক্ষণে (ব্যাদমিন্টন, বলিং করা, হাটা ও দৌড়ানো) অংশ নিলে ভীষণ রকম উপকার হয়। যদি কোন কর্মকান্ডের প্রতি আগ্রহ হয় এবং তাহা এ অঞ্চলে না থাকে যেমন কাবাডি, আফ্রিকান নাচ, ডানডিয়া বা বাংরা সেশনের জন্য স্থানীয় কাউন্সিলের সাথে যোগাযোগ করলে সুবিধা হতে পারে।

এছাড়া বাড়ির কিছু কর্মকান্ডের মাঝে ওজন কমানো ও সক্ষমতা বাড়ানো যায়। যেমন :

- টেলিভিশন ও কম্পিউটারের সামনে বেশি বসে না থাকা।
- টেলিভিশনে বিজ্ঞাপন শুরু হলে দাঁড়িয়ে নড়াচড়া করা।
- ফোন করার সময় দাঁড়ানো বা হাটা।
- যতটুকু সম্ভব সিঁড়ি ব্যবহার করা।
- সর্কম শখে উদ্ভুদ্ধ হওয়া যেমন বাগান করা।
- নাতি-নাতনীদেবের সাথে খেলাধুলা করা।
- বাড়ির বেশীর ভাগ কাজ করা।



## এনএইচএস(NHS) এর পরামর্শ

প্রাপ্ত বয়স্ক যাদের বয়স ৬৫ বৎসর বা বেশি এবং যারা সাধারণত সক্ষম এবং শারিরিক কোন সমস্যা নেই এবং সীমিত চলাফেরা করেন তাদের উচিত প্রতিদিন কিছু কাজ করা।

কমপক্ষে ১৫০ মিনিট( ২ঘন্টা ৩০মিনিট) সহনীয় মাত্রায় এরোবিক কসরত করা যেমন সাইকেল চালানো বা দ্রুত হাটা প্রতি সপ্তাহে এবং পেশী শক্তি বৃদ্ধির কসরত সকল প্রধান পেশী গ্রুপের( পা, কোমর,পিঠ, পাকস্থলি, বুক,কাঁধ এবং বাহু) সপ্তাহে ২ দিন বা তা বেশি ।

অথবা

৭৫ মিনিট ( ১ ঘন্টা ১৫ মিনিট) প্রবল আকারে এরোবিক কসরত যেমন দৌড়ানো বা একক টেনিস ১ গেম প্রতি সপ্তাহে এবং পেশী শক্তিবৃদ্ধির কসরত যাতে দেহের প্রধান পেশীগুলি ( পা,কোমর,পিঠ, পাকস্থলি, বুক,কাঁধ এবং বাহুদ্বয়) সপ্তাহে ২ দিন বা তার বেশি।

আথবা

সমমাত্রায় যৌথ, সহনীয় ওপ্রবল আকারের এরোবিক কসরত(যেমন ২বার ৩০ মিনিট দৌড় ও ৩০ মিনিট দ্রুত হাটা) প্রতি সপ্তাহে এবং পেশী শক্তি বৃদ্ধির কসরত যাতে দেহের প্রধান পেশীগুলি( পা, কোমর, পিঠ, পাকস্থলি,বুক, কাঁধ এবং বাহুদ্বয়) কাজ করে সপ্তাহে ২ দিন বা তার বেশি।

## ওজন ব্যবস্থাপনা

আপনি ওজন কমাতে চাইলে যে পরিমাণ ক্যালরি গ্রহন করবেন তারচেয়ে অধিক ব্যবহার করতে হবে। এর অর্থ হল আপনি কি পরিমাণ আহার করছেন সে বিবেচনায় আপনাকে ব্যায়াম করতে হবে। আপনার প্রয়োজনে আপনার ডাক্তার ও পুষ্টিবিশেষজ্ঞের সাথে আলোচনা করার পরামর্শের জন্য এক্সারসাইজ গ্রুপ এবং ওয়েট লস ক্লাবের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

তবে দিকনির্দেশনা হিসাবে

পঞ্চাশোর্ধ্ব কোন ব্যক্তি যিনি শারিরিক পরিশ্রম বিমুখ প্রতিদিন তার প্রয়োজন ২০০০ ক্যালরি।

প্রতিদিন ২৫ মিনিট আস্তে আস্তে হাটলে ১০০ ক্যালরি ব্যয় হবে।

২৫ গ্রামের এক পেকেট ক্রিসপে গড়ে ১৩০ ক্যালরি থাকে অথচ সেকা এক প্যাকে থাকে ১০২ ক্যালরি ,কিট কাট এর একটি বারের ( ১০৭ ক্যালরি) সমান।

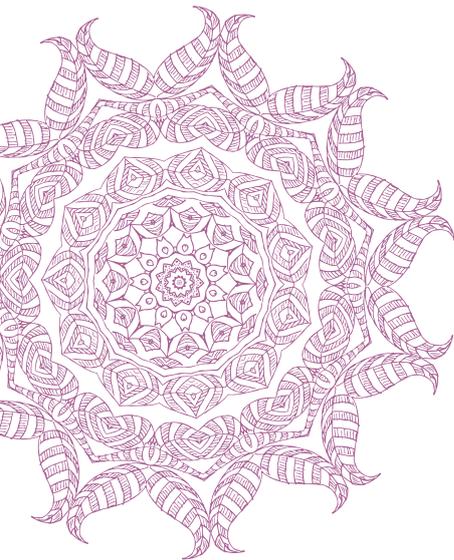
৬০ গ্রাম একটি সাধারণ গাজরে গড়ে ২৫ ক্যালরি ধারণ করে।

**টিকা :** আপনাকে ওজন বাড়ানোর কথা পরামর্শ দিলে তখন আপনার জিপির বা ডায়েটিশিয়ানদের সাথে কথা বলেন ।

সাথে আপনার খাদ্যের পরিমাণ বাড়ালে তার জন্য অনেক ধরনের বাজেঅপ্ত করা খাদ্য বা পানিও আছে যা কোন কোন সময়

প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে পাওয়া যায় । যখন ওজন বাড়ানোর চেষ্টা করবেন তার লক্ষ্য হবে কেলরী বাড়ানো এবং চলমান ভাবে যতদূর

সম্ভব ব্যায়াম এবং কাজে কর্মট হওয়া ।



Older People Services Development Project  
Trust, Hanover (Scotland) and Bield Housing Associations  
c/o Trust Housing Association  
12 New Mart Road  
Edinburgh EH14 1RL  
[www.equalityscotland.com](http://www.equalityscotland.com)

