



স্বাস্থ্যের জন্য খাওয়া

**EATING FOR HEALTH in Bengali**

প্রকাশ করেছেনঃ Health Scotland, Woodburn House, Canaan Lane, Edinburgh EH10 4SG

© NHS Health Scotland (এনএইচএস হেলথ স্কটল্যান্ড), 1998, 2002.

দ্বিতীয় সংস্করণ, 2002।

পুনর্মুদ্রিত হয়েছে 2004 এ।

ISBN (আইএসবিএন): 1-84485-141-9

# আপনি কী করতে পারেন

স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়া করার বিষয়টি খুব সাধারণ আবার যথেষ্ট  
বিভ্রান্তিকর মনে হতে পারে।

আমাদের মধ্যে অধিকাংশেরই মূল বিষয়গুলি জানা আছে  
— আরও বেশি ফল এবং সব্জি, বেশি রুটি এবং চাল-গম  
ইত্যাদি সিরিয়েল, কম চর্বিজাতীয় খাদ্য, লবণ, চিনি  
ইত্যাদি — তবে আমরা সবাই আমাদের খাবারের অনেক  
উন্নতি ঘটাতে পারি। ভাল খাওয়ার অর্থ হল বিভিন্ন  
ধরনের খাবার খাওয়া। এর অর্থ এই নয় যে আপনি  
সবসময় যা খেয়েছেন তা সম্পূর্ণ বন্ধ করে দিতে হবে।  
এর অর্থ এটাও নয় যে আপনাকে খাবারের পেছনে আরও  
খরচ করতে হবে।

আমরা ইদানিং আমাদের অনেক খাবারই সুপারমার্কেটে  
কিনে থাকি। তবে অবশ্যই সবার নাগালের মধ্যে  
সুপারমার্কেট থাকে না। কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসম্মত  
এবং সুস্বাদু খাবার পাওয়ার ক্ষেত্রে সমস্যা হতে পারে, তা  
পরিবহন অথবা অর্থনৈতিক যে কোনও কারণেই হোক না  
কেন।



নিচের ছবি থেকে আরও স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়ার বিষয়টি বোঝা সহজ হবে কারণ সেখানে খাবারগুলির ধরন এবং পরিমাণ দেখানো হয়েছে যা খেলে আপনার সুখম এবং স্বাস্থ্যকর খাওয়া হবে।



যে সব ব্যক্তি গ্রামীণ

এলাকায় অথবা শহরের

আবাসন প্রকল্পগুলিতে বাস করেন

তাদের বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন হতে

পারে। এই কারণে অনেক জায়গায় জনগোষ্ঠী বা

কমিউনিটির খাদ্য প্রকল্প তৈরি করা হয়েছে। এই প্রকল্পগুলি স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়া, সম্পর্কে সাধারণ পরামর্শ দিতে পারে যার মধ্যে আছে আপনার খাবারের জন্য বরাদ্দ অর্থে যাতে আরও বেশিদিন চলে তা দেখা।

অনেকেখাবার বিক্রি এবং সরবরাহ করেন (খাদ্য সমবায়) আবার অনেকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বিষয়ে ক্লাসের ব্যবস্থা করেন। এদের প্রত্যেকের মধ্যেই জনগোষ্ঠীর চাহিদার প্রতিফলন ঘটে।

এখন এই ধরনের বহু প্রজেক্ট আছে এবং স্কটিশ এক্সিকিউটিভ এর অর্থ সাহায্যপ্রাপ্ত এবং দ্য স্কটিশ কমিউনিটির কাউন্সিলে প্রতিষ্ঠিত স্কটিশ কমিউনিটি ডায়েট প্রজেক্ট [Scottish Community Diet Project]

এর সাহায্যে এই প্রকল্পগুলিকে সাহায্য [Scottish Consumer Council] করা হচ্ছে।

আপনি যদি এই ধরনের স্থানীয় প্রকল্পগুলি সম্পর্কে আরও তথ্য চান অথবা জানতে চান কীভাবে

একটি নতুন প্রকল্প শুরু করতে হবে তাহলে দ্য স্কটিশ কমিউনিটির কাউন্সিল অথবা

আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য প্রচার বিভাগের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

2



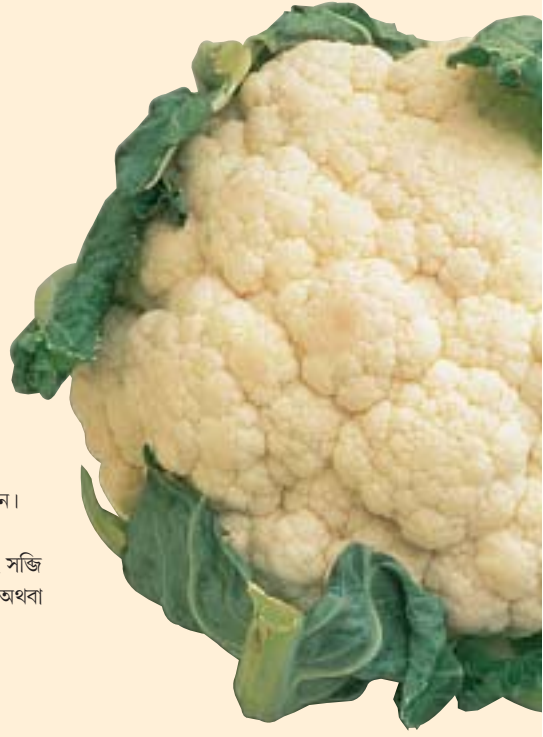
## ব্যবহারিক ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া করার অর্থ কী ?

### ফল এবং সব্জিঃ

গবেষণা থেকে জানা যায় যে ফল এবং সব্জি হৃদরোগ এবং কিছু কিছু ক্যান্সার থেকে রক্ষা করে, উচ্চ রক্তচাপ কমাতে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। দিনে 5 বার অথবা তার বেশি ফল এবং সব্জি খাওয়ার চেষ্টা করুন। মোট 'দিনে পাঁচবার' ['five-a-day'] খাওয়া আপনি যা ভাবছেন তার থেকে সহজ। যে কোনও ধরনের ফল এবং সব্জি খান যার মধ্যে থাকতে পারে টাটকা, জমানো চিনে ভর্তি অথবা শুকনো ফল ও সব্জি এবং দিনে এক গ্লাস ফলের রস।

### রুটি , সিরিয়েল এবং আলু :

আপনার প্রত্যেকবার খাওয়ার সময় এগুলি খাদ্যের মূল অংশ হবে এবং এর মধ্যে থাকবে সব ধরনের রুটি (আছাঁটা, সাদা, রাদামী, বহু দানাবিশিষ্ট আটার রোল, পিট্টা ব্রেড এবং তেলে ভাজা নয় এমন চাপাটি), ভাত, পাস্তা, প্রাতঃরাশের সময় যে সব সিরিয়েল খাওয়া হয় এবং আলু। আটার রুটি এবং সিরিয়েলে অনেক বেশি তন্তুজাতীয় পদার্থ থাকে এবং এগুলি খেলে আরও সহজে পেট ভরে যায় এবং এখন কম লবণ দেওয়া এক ধরনের রুটিও পাওয়া যাচ্ছে। এই খাবারগুলি মোটা হওয়ার কারণ হয় না তবে স্প্রেড এবং ফিলিং প্রায়ই মোটা করে। যদি আপনি ওজনের সমস্যা। নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করতে থাকেন তবে এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ।





## সাংস, মাংছ এবং অন্যান্য বিকল্পসমূহঃ

মুরগি, সাছ, মাংস, ডিম, বীন, মটরগুঁটি ইত্যাদি এবং বদাম আপনার খাদ্যে পুষ্টির পদার্থের ভারসাম্য রক্ষা করে এবং আপনার খাবারকে বিশেষ গুণবিশিষ্ট এবং সুগন্ধি করে তোলে। সপ্তাহে অন্তত দু'বার মাছ খাওয়ার চেষ্টা করুন, যার মধ্যে একবার খেতে হবে তেল আছে এমন মাছ (যেমন ম্যাকারেলে [mackerel], সার্ডিন [sardines], স্যামন [salmon], হেরিং [herring])। এই মাছ টাটকা, টিনে ভর্তি অথবা জমাট বাঁদানো হতে পারে। \*

## দুধ এবং দুগ্ধজাত সামগ্রীঃ

এই খাবারগুলি প্রতিদিন কিছু পরিমাণে খাবেন এবং যেখানেই সম্ভব হবে কম মাঠায়ুক্ত খাবার খাবেন। হার্ড মার্জারিন এবং কম মাঠা আছে এমন স্প্রেড ব্যবহার করুন। আধ পিন্ট পরিমাণ মাঠাতোলা বা অর্ধেক মাঠা তোলা দুধ, কম মাঠায়ুক্ত ইয়োগার্ট অথবা ফ্রোমাজ ফ্রে [fromage frais] অথবা 30 গ্রাম পরিমাণ কম মাঠায়ুক্ত চীজ যেমন চেদদার [cheddar] আপনার পক্ষে ভাল এবং এটি বিশেষ করে প্রয়োজন শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের যাদের বাড়ন্ত হাড়ের জন্য ক্যালসিয়ামের দরকার। দু'বছর পর্যন্ত বয়সের শিশু সম্পূর্ণ মাঠায়ুক্ত দুধের খাবার খেতে পারে। এই গ্রুপের মধ্যে মাখন অথবা ক্রীম নেই।

## মিষ্টি, স্ন্যাকস, ভাজাভুজি এবং চিনিঃ

মিষ্টি, স্ন্যাকস্ এবং কিছু কিছু প্রক্রিয়াজাত খাবারে প্রায়শই বেশি পরিমাণে চর্বিজাতীয় পদার্থ এবং চিনি থাকে, এবং এই ধরনের খাবার আপনার ওজন বাড়াতে পারে এবং গুরুতর স্বাস্থ্যঘটিত সমস্যা দেখা দিতে পারে। কাজেই প্রতিদিন বিস্কুট, কেক, চকোলেট, ভাজাভুজি এবং আলুভাজা ইত্যাদি খাবেন না। রান্নায় তেল এবং স্প্রেড এর মত চর্বিজাতীয় পদার্থ খুব কম ব্যবহার করা উচিত।

আমাদের অনেকেই নিয়মিত এবং নির্দিষ্ট খাওয়ার সময় নেই এবং আমাদের জলখাবার খেতে হয়। যদি এটা ঘটনা হয় তাহলেও নির্দেশ একই থাকবে। খাবারের নির্দেশিকা এবং স্বাস্থ্যসন্মত খাবারের সূত্রগুলি আপনি যে পরিবর্তনগুলি করতে চান সেগুলি করতে সাহায্য করবে।

\*আপনি যদি অন্তঃসত্তা হন, সন্তানকে স্তনদান করতে থাকেন অথবা পরের বছর গর্ভধারণ করার কথা ভেবে থাকেন, তাহলে হাঙ্গর, সোর্ডফিশ [swordfish] এবং মালিং খাবেন না এবং আপনি যে পরিমাণে টুনা খাচ্ছেন তা নিয়ন্ত্রণ করুন কারণ এই সব মাছে পারদের পরিমাণ বেশি থাকে।

# এটা করে ওঠা

এটা করতে হলে আপনাকে দুইভাবে যুক্ত হতে হবে। আপনি যা খান এবং যেভাবে রান্না করেন তাতে পরিবর্তন আনতে পারেন এবং যে সব ব্যক্তি খাবার বিক্রি, সরবরাহ অথবা পরিবেশন করেন তাদের প্রভাবিত করতে আপনার ভূমিকা পালন করতে পারেন। প্রথমে অবশ্যই আসবে স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়া করার বিষয়ে আমাদের সূত্রগুলি।

এখানে যে পরামর্শগুলি দেওয়া হল সেগুলি অনুসরণ করলে আপনি সুখম খাবার খাওয়া এবং স্বাস্থ্যের উন্নতির সঠিক লক্ষ্যে অগ্রসর হতে পারবেন। নীচে ডানদিকের বাক্সগুলি আপনি কীভাবে খাওয়াদাওয়া পরিবর্তন আনতে পারেন তা দেখিয়ে আপনাকে সাহায্য করবে।

## স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়ার সূত্রগুলি

1. প্রত্যেকদিন 5 বার ফল এবং সব্জির গুঁপ থেকে কিছু না কিছু খান। (এর মধ্যে একটি ফলের রস হতে পারে)
2. আপনার খাবারের সঙ্গে রুটি দিন এবং স্যান্ডউইচ তৈরি করার জন্যও এটি ব্যবহার করুন। আরও বেশি রুটি খান, কম নয়, এবং মূলতঃ আটার রুটি খান।
3. প্রত্যেকদিন বড় একবাটি প্রাতঃরাশের সিরিয়েল খান।
4. প্রধান খাবারের সময় ভাত, পাস্তা অথবা আলু আপনার প্লেটের এক তৃতীয়াংশ পূরণ করবে। আরও বেশি ভাত, পাস্তা এবং আলু খান।
5. সপ্তাহে অন্তত 2 বার মাছ খাওয়ার চেষ্টা করুন, যার মধ্যে 1 বার খেতে হবে তেল আছে এমন মাছ (যেমন ম্যাকারেল, সার্ডিন, স্যামন, হেরিং)। (টাটকা অথবা টিনে ভর্তি) এই মাছগুলি স্যান্ডউইচ তৈরিতে ব্যবহার করুন।

আপনাকে কী পরিবর্তন করতে হবে ?

অবশ্যই পরিবর্তন করার হয়োজন	কিছু কিছু জিনিস পরিবর্তনের হয়োজন	আপনি হয় লক্ষ্যে পৌঁছোজন



আপনাকে কী পরিবর্তন করতে হবে ?

6. প্রত্যেক দিন আধ পিণ্ড পরিমাণ দুধ (অর্ধেক মাঠায়ুক্ত অথবা মাঠাবিহীন) অথবা কম মাঠায়ুক্ত ইয়োগার্ট খান। কম মাঠায়ুক্ত চীজ, অল্প মাঠায়ুক্ত অথবা মাঠার পরিমাণ কমানো আছে এমন স্ট্রেড পছন্দ করুন এবং প্রক্রিয়াজাত মাংসের খাবার এড়িয়ে চলুন।
7. খাবার সময়ে টেবিলে লবণ যোগ করবেন না এবং কম পরিমাণে লবণযুক্ত খাবার খান।
8. কেক, বিস্কুট, আইসক্রীম এবং মিষ্টি বিশেষ অনুষ্ঠানের জন্য তুলে রাখুন। (যদি আপনার বাড়িতে সবসময় এগুলি থাকে তবে আপনি তা খাবেন!) এর ফলে আপনার চর্বিজাতীয় খাবার এবং চিনি খাওয়া নিয়ন্ত্রণে সুবিধা হবে।
9. শিশুদের খাওয়ার মাঝে চিনির তৈরি খাবার খেতে দেবেন না, বিশেষ করে নরম পানীয় এং মিষ্টি।

অর্ধশাই পরিবর্তন করার প্রয়োজন	বিস্কুট, কিক্স, চিনিস পরিবর্তনের প্রয়োজন	আপনি গ্রায় লক্ষ্যে পৌঁছেছেন

আপনি কী করে বুঝবেন যে আপনার ওজন বেশি? একটি সরল কিন্তু নিখুঁত উপায় হল সাধারণ মাপ নেওয়ার টেপের টেপের সাহায্যে আপনার কোমরের মাপ নেওয়া।

পুরুষদের জন্য যদি আপনার কোমরের মাপ 37 ইঞ্চি অথবা তার বেশি হয় তাহলে আপনার ওজন বেশি। কাজেই কোমরের মাপ এই সংখ্যার নিচে রাখার চেষ্টা করুন। যদি আপনার কোমরের মাপ 40 ইঞ্চির বেশি হয় তাহলে এটি খারাপ স্বাস্থ্যের লক্ষণ এবং আপনার জরুরি ভিত্তিতে ওজন কমানো উচিত।

31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41

মহিলাদের জন্য যদি আপনার কোমরের মাপ 32 ইঞ্চি অথবা তার বেশি হয় তাহলে আপনার ওজন বেশি, কাজেই এই সংখ্যার নিচে রাখার চেষ্টা করুন। যদি আপনার কোমরের মাপ 35 ইঞ্চির বেশি হয় তাহলে এটি খারাপ স্বাস্থ্যের লক্ষণ এবং আপনার জরুরি ভিত্তিতে ওজন কমানো উচিত।

যদি আপনি ওজনঘটিত সমস্যায় সাহায্য চান তাহলে আপনার পরিবারের ডাক্তারের সঙ্গে কথা কলুন।

6



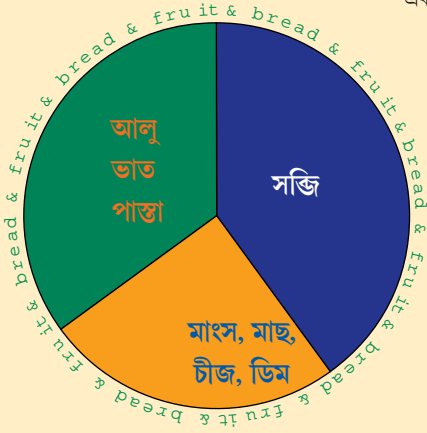


## পরিবর্তন করার একটি সহজ উপায়

আপনার এমন মনে হতে পারে যে ধীরে ধীরে কতগুলি পরিবর্তন আনা ভাল। এর ফলে আপনি এবং আপনার পরিবারের সদস্যরা নতুনভাবে খাওয়া উপভোগ করতে শিখবেন। এক একবারে অল্প অল্প করে আপনার খাবারগুলি পরিবর্তন করে আপনি এখনকার খাওয়ার বাজেটের মধ্যেই খরচ সীমাবদ্ধ রাখতে পারেন। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খাওয়ার অর্থ এই নয় যে আপনাকে খাওয়ার পেছনে আরও খরচ করতে হবে।

## সম্পূর্ণরূপে সুস্থ খাবার

একটি সাধারণ ডিনার প্লেট ব্যবহার করে প্লেটের এই মডেলগুলিতে দেখানো হয়েছে যে আপনি যখন খাওয়ার জন্য পরিকল্পনা করছেন তখন স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের সঠিক পরিমাণগুলি কী হতে পারে। খাবার সম্পর্কে আমাদের ধারণাগুলি দেখার সময় এটির কথা ভাবুন। সাধারণ মানুষ হিসাবে এর মধ্যে কতগুলি পরিবর্তনের ক্ষেত্রে আপনাকে কিছুই করতে হবে না কারণ খাবার প্রস্তুতকারকদের সরকার উৎসাহ দিচ্ছে যাতে তাঁরা স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়ার নির্দেশিকা অনুসারে তাদের খাদ্যসামগ্রীগুলি পরিবর্তন করেন। কিছু কিছু প্রস্তুতকারক ইতিমধ্যেই বেকড বীন এবং রুটিতে লবণের পরিমাণ কমিয়ে দিয়েছেন এবং আপনি হয়ত লক্ষ্যই করেন নি।

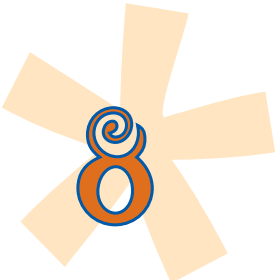




এই পরিবর্তনগুলি বাস্তবায়নের জন্য সরকার খাদ্যশিল্পের প্রধান প্রস্তুতকারকদের সঙ্গে আলোচনায় বসছেন – অর্থাৎ প্রস্তুতকারক এবং বিক্রেতা – এবং তাঁরা আলোচনা করছেন আর কী করা যায় এবং খুঁজে বার করার চেষ্টা করছেন কত তাড়াতাড়ি এই শিল্পে স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়াকে উৎসাহিত করার জন্য খাদ্যসামগ্রীগুলির পরিবর্তন সাধন করা যায়। আপনি একজন গ্রাহক হিসাবে কী করছেন তাতেও কিছু পার্থক্য হবে, আপনি যত বেশি আটার রুটি চাইবেন এবং কিনবেন, সুপারমার্কেটগুলিই তত বেশি আটার রুটি মজুত রাখবে। আমরা যত কম ভাজা পকৌড়া এবং বড়া কিনব, তত সেগুলি কম তৈরি হবে এবং প্রস্তুতকারকদের রেসিপিগুলি পরিবর্তন করতে হবে। একজন গ্রাহক হিসাবে আপনি পরিবর্তন আনতে পারেন এবং মনে রাখবেন যে ‘ক্রেতা সবসময় ঠিক বলছেন’।

## জীবনে একটি শুভ সূচনা

বাবা-মা সবসময় চান যাতে তাঁদের সন্তানদের সব থেকে ভালটা দেওয়া যায় এবং এ বিষয়ে কোনও সন্দেহ নেই যে শিশুকে স্তনের দুধ পান করানো সব থেকে শুভ সূচনা। শিশুরা যখন বেড়ে ওঠে তখনও বাবা-মা তাদের সব থেকে ভালটা দেওয়ার চেষ্টা করবেন। এর অর্থ হল স্কুলের একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়ার নীতি আছে কি না তা নিশ্চিতভাবে দেখে নেওয়া। আপনি একটি স্কুল নিউট্রিশন অ্যাকশন গ্রুপ (SNAG) গড়ে তোলার কথা ভাবতে পারেন।





SNAG এ শিক্ষক-শিক্ষিকা, রান্নার কর্মী, বাবা-মা এবং ছাত্রছাত্রী একসঙ্গে কাজ করবেন যাতে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার সহজেই পছন্দ করে নেওয়া যায়। চারিদিকে যত বেশি স্বাস্থ্যসম্মত খাবার থাকবে শিশুদেরও সেগুলি পছন্দ করার সম্ভাবনা তত বেশি হবে। শুরু থেকেই আমাদের শিশুদের স্বাস্থ্যসম্মত সুযম খাবার ওপভোগ করতে উৎসাহ দিয়ে আমরা তাদের তাৎক্ষণিক এবং ভবিষ্যতের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি এড়িয়ে চলতে সাহায্য করতে পারি যেমন দাঁতের ক্ষয়, উর্জন বেশি হওয়া, হৃদরোগ এবং কাপ্সার। কাজেই স্থানীয় স্কুলে জিজ্ঞাসা করুন যে সেখানে SNAG আছে কি না।

## বাইরে খাওয়া – কাজের অথবা খেলার সময়

যদি এমন হয় যে আপনি কোনও বিশেষ অনুষ্ঠানে বাইরে যাচ্ছেন, তহলে আপনার বিশেষ ভাল কিছু খাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকবে এবং এটা খুঁই ভাল। কিন্তু অনেকই এখন প্রতিদিন 'বাইরে খান' ত্র সে কর্মীদের ক্যাফিটিনে, কাফে'তে, টেকস্যাওয়েতে অথবা অথে যেতে যেতে স্যান্ডউইচ খাওয়া, যাই স্বাস্থ্যসম্মত পছন্দের পুষ্কার প্রকল্প চালু করার জন্য দা স্কটিশ কনজিউমার কাউন্সিলের সঙ্গে কাজ করেছে। এই পুষ্কার সার্টিফিকেটটি দেখে নিন এবং আপনার কাজের জায়গায় যে খাদ্য প্রস্তুতকরকরা আছেন তাদের এই পুষ্কারের জন্য আরোদন জানাতে উৎসাহ দিন।





# গ্রাহকদের স্মরণতালিকা

## আপনাকে ভাবতে হবে এমন কতগুলি বিষয়

আপনার স্থানীয় খাবারের দোকান অথবা সুপারমার্কেট  
কীরকম কাজ করছে?

সেখানে এই জিনিসগুলি আছে কি নাঃ

- ফল এবং টাটকা এবং ঠান্ডায় জমানো সজির প্রচুর সস্তার ?
- বিভিন্ন ধরনের রুটি যেমন বাদামী, বিভিন্ন দানায়ুক্ত অথবা আটার নানারকমের রুটি ?
- কম মাঠায়ুক্ত ডেয়ারি সামগ্রী যেমন অর্ধেক মাঠায়ুক্ত দুধ, কম মাঠায়ুক্ত ইয়োগার্ট, অল্প মাঠা আছে এমন চীজ ?
- চর্বিশীল মাংস [lean meat] এবং কম চর্বি আছে এমন মাংসের খাবার ?
- বিভিন্ন ধরনের কম লবণযুক্ত এবং লবণবিহীন সামগ্রী
- খাবারের স্বাস্থ্যসম্মত বিকল্পগুলি দোকানে (দোকানগুলিতে) ভালভাবে প্রদর্শিত হয়েছে কি না এবং সেগুলি ব্যাখ্যা করা হয়েছে কি না যেমন রুটি, স্প্রেড, তৈরি করা খাবার এবং স্ন্যাকস্ ?
- স্বাস্থ্যসম্মত বিকল্পগুলি সবসময় সহজেই পাওয়া যায় কি না ?
- মিস্তি এবং চিনি দেওয়া পানীয়ের প্রচার নিয়ন্ত্রণের জন্য একটি নীতি আছে কি না ?

এবং অন্যত্র এগুলি আছে কিঃ

- আপনার কর্মস্থলে কোনও স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়ার নীতি আছে কি ?
- আপনার স্থানীয় কমিউনিটি সেন্টারে, সাঁতারের পুলে, ক্যাফেতে কোনও স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়ার নীতি আছে কি ?
- আপনার স্থানীয় স্কুলে কোনও স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়ার নীতি আছে কি ?



10

## খাবারের স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত

- 1 খাবার তৈরির আগে আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে ফেলুন, কাঁচা মাংসে হাত দেওয়ার পরে, শৌচাগারে যাওয়ার পরে অথবা গৃহপালিত পশুপাখিত গায়ে হাত দেওয়ার পরে।
- 2 সব রান্না না করা খাবার রান্না করা খাবারের থেকে আলাদা রাখুন - কাঁচা মাংস এবং মাছ আপনার ফ্রিজের নিচে রাখুন।
- 3 আপনার ফ্রিজের সব থেকে ঠান্ডা অংশের তাপমাত্রা 5°C সেন্টিগ্রেডের নিচে রাখুন। একটি ফ্রিজের থার্মোমিটার যোগাড় করুন। ডিম ফ্রিজে রাখুন।
- 4 আপনার রান্নাঘর পরিষ্কার রাখুন। যে খাবার রান্না করতে হবে এবং যা রান্না করতে হবে না তা হাত দিয়ে ধরার আগে রান্নার টেবিল, সজ্জি কাটার বোর্ড এবং বাসনপত্র ধুয়ে নিন।
- 5 বরফে জমে যাওয়া মাংস এবং ডিম, মুরগির মাংস ইত্যাদি রান্না করার আগে সম্পূর্ণ বরফমুক্ত করুন (ফ্রিজে অথবা মাইক্রোওয়েভে), যদি না রান্নার নির্দেশে অন্যরকম বলা থাকে।
- 6 প্যাকেটের ওপরে লেখা নির্দেশ অনুসারে খাবার সম্পূর্ণরূপে রান্না করুন। আপনি যদি খাবার পুনরায় গম করতে তাভাস্ত হন তাহলে দেখবেন সেটি যেন খুব গরম হয়।
- 7 যথেষ্ট রান্না হয় নি এমন মাংস, বিশেষত বাজার, সসেজ এবং ডিম, মুরগির মাংস ইত্যাদি থেকে রোগ হতে পারে। এগুলি ভালভাবে রান্না করার জন্য অতিরিক্ত সতর্ক থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত না রস শুকিয়ে যায় এবং কোনও গোলাপি অংশ অবশিষ্ট থাকে। রান্না না করা ডিম দেওয়া আছে এমন খাবার খাবেন না।
- 8 গরম খাবার গরম এবং ঠান্ডা খাবার ঠান্ডা রাখুন — এগুলিকে ফেলে রাখবেন না। বরফে রেখে ঠান্ডা করা অথবা জমাট বাঁধা খাবার তাড়াতাড়ি বাড়িতে নিয়ে যান — এরপরে সঙ্গে সঙ্গে সেগুলিকে আপনার ফ্রিজে অথবা ফ্রিজারে রাখুন।
- 9 ‘যে তারিখের মধ্যে ব্যবহার করতে হবে’ [‘use-by’] সেই তারিখটি দেখে নিন — যে সময় খাবারটি খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে তার মধ্যেই সেটি খেয়ে ফেলুন।
- 10 গৃহপালিত পশুপাখিকে খাবার, ডিশ এবং রান্নার জায়গা থেকে দূরে রাখুন।

# পরিবর্তনের

## রেসিপি

স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়া সম্পর্কে  
কতগুলি ধারণা

### প্রাতঃরাশ

প্রাতঃরাশের সময় কোনও পানীয় সঙ্গে নিন : চা অথবা কফি, জল অথবা ফলের রস।

1

- এক বাটি সিরিয়ালের সঙ্গে কিসমিস, অথবা কাটা টাটকা ফল এবং দুধ (অর্ধেক অথবা সম্পূর্ণ মাঠা তোলা)
- মার্মালেড অথবা কম চর্বিজাতীয় পদার্থযুক্ত স্প্রেড লাগানো টোস্ট।

2

- টাটকা মুসশি লেবু অথবা টিনে ভরা কাটা মুসশি লেবু ফলের রসের মধ্যে
- এক বাটি সিরিয়ালের সঙ্গে দুধ (অর্ধেক অথবা সম্পূর্ণ মাঠা তোলা)
- মধু দিয়ে রুটি।

3

- ফলের রস অথবা ফলের টুকরো
- টোস্টের সঙ্গে বেকড বীন।

5

- টোস্ট আর ডিমসেদ্ধ
- মেশানো কাটা ফলের (আপেল, ন্যাসপাতি, কলা) সঙ্গে কম মাঠায়ুক্ত অথবা মাঠাবিহীন ইয়েগার্ট
- জ্যাম দিয়ে রুটি অথবা টোস্ট।

4

- টোস্টের সঙ্গে কম মাঠায়ুক্ত চীজ এবং টমেটো
- কলা।

6

- ফলের রস অথবা ফলের টুকরো
- এক বাটি পরিজ।

11

# হালকা খাবার

(গরম অথবা ঠান্ডা পানীয় যোগ করুন)

1

- রুটি দিয়ে সজির সুপ (ডাল অথবা বিকল্প কোনও মটরশুঁটি জাতীয় জিনিস)
- ফলের পিঠে
- ফলের টুকরো
- এক গ্লাস অর্ধেক মাঠায়ুক্ত দুধ।



2

- চর্বিবিহীন শুকরের মাংস অথবা সার্ডিন এবং টমেটো দিয়ে স্যান্ডউইচ (যে কোনও মোটা করে কাটা রুটি)
- কম মাঠায়ুক্ত ফলের ইয়েগার্ট
- ফলের টুকরো।

3

- টমেটো, মটর এবং মাশরুম সস্ দিয়ে এক বাটি পাস্তা
- সবুজ স্যালাড

4

- টুনা এবং সুইটকর্ন এবং স্যালাডের সঙ্গে পিট্রা রুটি
- গাজর এবং কিসমিসের স্যালাড
- ফলের রুটি
- ফলের টুকরো।

5

- খোসাসুদ্ধ আলুসেদ্ধ
- চাকা চাকা করে কাঠা চর্বিবিহীন শুকরের মাংস অথবা ধোঁয়ায় রান্না করা ম্যাকারেল এবং গোলমরিচ
- মধু এবং লেবুর রস দিয়ে সেলারি এবং আপেলের স্যালাড
- টিনের ভর্তি ফলের রসের মধ্যে ফল
- সাধারণ মাফিন
- এক গ্লাস দুধ।

12



1

- আলুসেদ্ধ
- দুটি সজ্জি  
(যেমন গাজর, ফুলকপি, ব্রকোলি)
- বাবিকিউ সসে মুরগির মাংস
- রুটির পুডিং।

3

- বালসানো মাছ এবং নতুন সেদ্ধ আলু,  
মটরশুঁটি এবং ভুট্টাদানা বা সুইটকর্ন
- কলা এবং কাস্টার্ড  
(অর্ধেক মাঠাতোলা দুধ দিয়ে তৈরি)।

4

- সজ্জি এবং চিকপি দিয়ে তৈরি তরকারির সঙ্গে তেল ছাড়া  
তৈরি হয়েছে এমন ভাত / চাপটি
- কম মাঠায়ুক্ত ফলের ইয়েগার্ট।

## হ্রলকা জলখাবার অর্থাৎ স্ন্যাকস্

আপনাকে যদি জলখাবার খেতে হয় তাহলে সেই সব খাবার খাবেন না যেগুলি তেল, লবণ অথবা চিনিতে ভর্তি। এর বদলে ফল, কম মাঠায়ুক্ত ইয়েগার্ট, ব্রেডস্টিকস্, টোস্ট, একবাটি সিরিয়েল খান। আপনার যদি ওজন সংক্রান্ত সমস্যা থাকে তাহলে বড় খাবারের মাঝে মাঝে জলখাবার খাওয়া ঠিক হবে না তবে আপনার পানীয় পান করা উচিত – চা, কফি, জল। দুটি বড় খাওয়ার মাঝখানে চিনি দেওয়া পানীয় এড়িয়ে চলুন।

## প্রধান খাবারগুলি

(গরম অথবা ঠান্ডা পানীয় যোগ করুন)

2

- স্পাগেত্তি বোলোনোজ্ [spaghetti bolognaise] (অনেকটা স্পাগেত্তির সঙ্গে অল্প মাংসের সস্)
- মেশানো স্যালাড
- শক্ত রুটি
- ফলের স্যালাড।

5

- আলুর মন্ড
- দুটি সজ্জি(সবুজ বীন, পেঁয়াজ জাতীয় সজ্জি বা লিক, গাজর, কুরগেট [courgettes])
- ভেড়ার মাংস এবং সজ্জির স্টু
- সেদ্ধ আপেল।

13

এই প্রচারপত্রটিতে প্রাথমিকভাবে প্রাপ্তবয়স্কদের আহ্বানের কথা বলা হয়েছে।

যদি আপনার বিশেষ প্রয়োজন থাকে, যেমন যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ শুনে চলুন। যদি কোনও সন্দেহ থাকে তাহলে ডাক্তার অথবা খাদ্য-বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আলোচনা করুন।

অন্যান্য তথ্যের জন্য স্থানীয় স্বাস্থ্য প্রচার বিভাগের [health promotion department] সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

টেলিফোন ডাইরেক্টরিতে হেলথ বোর্ডের নিচে দেখুন।



**healthyliving**

[www.healthyliving.gov.uk](http://www.healthyliving.gov.uk)



[www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com)