



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

# জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা



খাদ্য মন্ত্রণালয়  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

নভেম্বর ২০১৫



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

# জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা



খাদ্য মন্ত্রণালয়  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

নভেম্বর ২০১৫

### সহযোগী মন্ত্রণালয়

কৃষি মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার  
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

### কারিগরি সহযোগিতা

বারডেম জেনারেল হাসপাতাল  
জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা  
খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়  
জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়

ISBN 978-984-34-0067-3

## সূচিপত্র:

মুখবন্ধ	iv
ভূমিকা	১
খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার লক্ষ্যসমূহ	২
বর্তমান পুষ্টিগত অবস্থা	৩
বিশ্বব্যাপী জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা	৪
বাংলাদেশের জনগণের আদর্শ খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী	৫
খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী	৬
নির্দেশিকা-১: প্রতিদিন সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন	৭
নির্দেশিকা-২: পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন	১৩
নির্দেশিকা-৩: প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন	১৫
নির্দেশিকা-৪: মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন	১৭
নির্দেশিকা-৫: প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন	১৯
নির্দেশিকা-৬: নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন	২০
নির্দেশিকা-৭: সুষম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন	২২
নির্দেশিকা-৮: সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন	২৬
নির্দেশিকা-৯: গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন	২৮
নির্দেশিকা-১০: শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন	২৯
খাদ্য পিরামিড	৩০
খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন	৩২
খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ	৩৩
খাদ্য পরিবেশন তালিকা	৩৪
দৈনিক খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ	৩৫
মেনু পরিকল্পনা	৩৬-৩৭
বিভিন্ন বয়সের পুষ্টির চাহিদা	৩৮-৪১
নির্বাচিত শব্দকোষ	৪২-৪৩

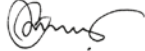
## মুখবন্ধ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার যৌথ উদ্যোগে ১৯৯২ সালে রোমে অনুষ্ঠিত আন্তর্জাতিক পুষ্টি সম্মেলনে, অপুষ্টিজনিত সমস্যা এবং দীর্ঘমেয়াদি রোগের প্রকোপ হ্রাস করার লক্ষ্যে প্রতিটি দেশের জন্য বিজ্ঞানভিত্তিক নিজস্ব খাদ্য নির্দেশিকা তৈরির উপর গুরুত্বারোপ করা হয়। সেই ধারাবাহিকতায় বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা বাস্তবায়ন ও জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নীতি ১৯৯৭ এর অন্যতম প্রধান লক্ষ্য ছিল খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রকাশ। পরবর্তীতে জাতীয় খাদ্যনীতি ২০০৬ এর ৩য় উদ্দেশ্যের অন্যতম কৌশল ছিল “দৈহিক, মানসিক ও বুদ্ধিবৃত্তির প্রয়োজন অনুসারে খাদ্য গ্রহণের মাত্রা নির্ধারণ”। এছাড়া জাতীয় পুষ্টি সেবা (২০১১-২০১৬) কার্যক্রমে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রণয়নের উপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

বর্তমানে বাংলাদেশ খাদ্য উৎপাদনে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধন করেছে। কিন্তু শিশু ও মাতৃ পুষ্টি নিশ্চিতকরণ এবং ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পর্যায়ে বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যের সমন্বয়ে পরিপূর্ণ পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ এখনও একটি বিরাট চ্যালেঞ্জ। এজন্য প্রয়োজন বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য ও খাদ্যের গুণগতমান সম্পর্কে ধারণা, যা সঠিক খাদ্য নির্বাচন নিশ্চিত করতে সাহায্য করবে। সাধারণ মানুষকে সুস্বাস্থ্যের জন্য কার্যকর পরামর্শ দেওয়ার লক্ষ্যে একটি সমন্বয়পযোগী জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার গুরুত্ব অপরিসীম।

এই প্রেক্ষাপটে খাদ্য মন্ত্রণালয়ের উদ্যোগে ২০১১-২০১৩ সালে ন্যাশনাল ফুড পলিসি ক্যাপাসিটি স্ট্রেন্‌দেনিং প্রোগ্রাম (NFPCSP) এর আর্থিক ও কারিগরি সহায়তায় বারডেম হাসপাতালের গবেষক দল Desirable Dietary Pattern for Bangladesh শিরোনামের একটি গবেষণা সম্পন্ন করে, যার ফলাফল হিসেবে Dietary Guidelines for Bangladesh প্রণীত হয়। পরবর্তীতে এই গাইডলাইনটি জাতীয়ভাবে গ্রহণ করার লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন ও পরিমার্জনসহ বাংলা সংস্করণের জন্য আন্তঃমন্ত্রণালয়/সংস্থার সমন্বয়ে একটি কোর কমিটি গঠন করা হয়। এই কোর কমিটি চারটি সভার মাধ্যমে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রণয়ন করে। অতঃপর মাননীয় খাদ্য মন্ত্রীর নেতৃত্বে ন্যাশনাল কমিটির সভায় এটি অনুমোদিত হয়েছে। নির্দেশিকাটিতে দশটি নির্দেশাবলীর উল্লেখ আছে এবং প্রাসঙ্গিক পুষ্টিবার্তাসমূহ অত্যন্ত সাবলীল, সহজ ও সরল ভাষায় প্রকাশিত হয়েছে। দেশীয় ও আন্তর্জাতিক বিশেষজ্ঞদের মতামত, জাতীয় কোর কমিটির সদস্যদের গঠনমূলক নির্দেশনা, যৌথভাবে খাদ্য মন্ত্রণালয় এবং স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়ের আন্তরিক ও সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে এই নির্দেশিকার প্রকাশ চূড়ান্ত করা হয়।

আমি বিশ্বাস করি যে, এই নির্দেশিকা ব্যবহারের মাধ্যমে দেশের সাধারণ জনগণ তাদের খাদ্য গ্রহণের একটি সঠিক দিক নির্দেশনা উপলব্ধি করতে সক্ষম হবেন যা পরবর্তীতে একটি সুস্থ জাতি গঠনে অবদান রাখবে এবং খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ ত্বরান্বিত করবে।



মো: আতাউর রহমান

মহাপরিচালক

এফ.পি.এম.ইউ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

## ভূমিকা

বাংলাদেশ খাদ্য উৎপাদনে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধন করলেও শিশু ও মাতৃ পুষ্টি নিশ্চিতকরণ এবং ব্যক্তিগত ও পারিবারিক পর্যায়ে বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যের সমন্বয়ে পরিপূর্ণ পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ এখনও একটি বিরাট চ্যালেঞ্জ। বিশেষ করে শিশু পুষ্টির জন্য মায়ের দুধ পান ও পরিপূরক খাবার গ্রহণের হার এখনও অপ্রতুল। ব্যক্তির গৃহীত খাবারে খাদ্য উপাদান যথাযথ পরিমাণে না থাকা বা অতিরিক্ত থাকা অপুষ্টি এবং দীর্ঘমেয়াদি রোগে আক্রান্ত হওয়ার প্রধান কারণ। সুস্বাদু খাদ্য নির্বাচন ও গ্রহণের মাধ্যমে দীর্ঘমেয়াদি রোগগুলো সহজেই প্রতিরোধ করা সম্ভব। এক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় তথ্য সমৃদ্ধ গবেষণামূলক অনেক প্রবন্ধ ইতোমধ্যে প্রকাশিত হয়েছে। তবে খাদ্যের সাথে সুস্বাস্থ্যের সম্পর্ককে সঠিকভাবে প্রকাশ করার জন্য এখনও গবেষণার প্রয়োজন।

বাংলাদেশের জনগোষ্ঠী বর্তমানে ২ রকমের অপুষ্টির বোঝার শিকার— খাদ্যের অভাবজনিত পুষ্টিহীনতা এবং খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগসমূহ। খাদ্যের অভাবজনিত উল্লেখযোগ্য পুষ্টিহীনতার মধ্যে রয়েছে খর্বকায়, নিম্নওজন এবং কৃশকায়। খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগসমূহ হল স্থূলতা, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, করোনারি হার্ট ডিজিজ, স্ট্রোক, ক্যান্সার ও বেশি বয়সে হাড় নরম হয়ে যাওয়া।

খাদ্য গ্রহণের সাথে জড়িত অপুষ্টি এবং খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি রোগের হার হ্রাস করার লক্ষ্যে বিভিন্ন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় যে, নিজস্ব খাদ্যাভ্যাসের সাথে মিল রেখে প্রতিটি দেশের একটি খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা থাকা প্রয়োজন। জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টিনীতি এবং বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিকল্পনা ১৯৯৭ এর অন্যতম প্রধান লক্ষ্য ছিল খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রকাশ। সে প্রেক্ষিতে বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ একটি কর্মশালার মাধ্যমে প্রথম ‘খাদ্য নির্দেশিকা’ প্রণয়ন করে। উক্ত নির্দেশিকায় বাংলাদেশের জনগণের পুষ্টি লক্ষ্যমাত্রা ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাত্রা সম্পর্কে ৯ (নয়)টি নির্দেশনা সন্নিবেশিত হয়। জেনে রাখা জরুরি যে, খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি রোগসমূহের মৃত্যুহার অপুষ্টি জনিত মৃত্যুর হারের চাইতে বহুগুণ বেশি। এজন্য বাংলাদেশ জাতীয় খাদ্য নিরাপত্তা, কৃষি ও পুষ্টি সংক্রান্ত বিনিয়োগ পরিকল্পনায় (২০১১-২০১৫) এবং জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫-তে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রকাশকে অগ্রাধিকার দেওয়া হয়।

বর্তমান খাদ্য নির্দেশিকাটি বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ দ্বারা প্রকাশিত নির্দেশিকা এবং এশিয়ার অন্যান্য দেশের নীতিমালা পর্যালোচনা করেই প্রণয়ন করা হয়েছে।

এছাড়াও জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রতিটি জাতিকে নিজস্ব খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় বিশেষ কতগুলো তথ্য যুক্ত করার পরামর্শ দেয় যেমন: সাম্প্রতিক খাদ্যের অভাবজনিত অপুষ্টির চিত্র, খাদ্য সংক্রান্ত দীর্ঘমেয়াদি রোগের হার, সাম্প্রতিক খাদ্য গ্রহণের ধরন (যা সম্প্রতি প্রকাশিত খাদ্য উপাদান সারণির দ্বারা বিশ্লেষণ করা হয়েছে)। এছাড়াও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে প্রকাশিত বিভিন্ন বয়সের খাদ্য উপাদানের চাহিদা, মৌসুমি খাবার ইত্যাদি অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করে বর্তমান খাদ্য নির্দেশিকাটিতে যুক্ত করা হয়েছে। গবেষণালব্ধ জ্ঞানের ভিত্তিতে প্রণীত এই খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাটি উন্নত পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণে সাহায্য করবে।

এই খাদ্য নির্দেশিকাটিতে গুণগত ও পরিমাণগত খাদ্যভিত্তিক নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে। আঞ্চলিক খাদ্যাভ্যাসের সঙ্গে খাদ্য বৈচিত্র্যকে প্রাধান্য দেওয়া হয়েছে। মৌলিক খাদ্যসমূহ অর্থাৎ ভাত, রুটি, মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ডাল, শাকসবজি ও ফলমূল সঠিক পরিমাণে গ্রহণ করতে উৎসাহিত করা হয়েছে। এই ব্যাপারে প্রত্যেক প্রকারের খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কেও তথ্য প্রদান করা হয়েছে।

খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাটিতে খাদ্য বিনিময় ও পরিবেশনের উপর গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রত্যেক খাদ্য বিভাগ হতে পরিমিত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণকেই এই খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় প্রাধান্য দেয়া হয়েছে।

খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা অনুসরণ করে খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের জন্য সকল পর্যায়ে ব্যাপক প্রচারণার প্রয়োজন।

## খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার লক্ষ্য সমূহ

- বাংলাদেশের জনগণের পুষ্টিগত অবস্থার উন্নয়ন এবং পুষ্টি উপাদানের অভাব জনিত রোগগুলো প্রতিরোধ করা।
- গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়ের যথাযথ পুষ্টিগত অবস্থা বজায় রাখা।
- শিশুদের সঠিকভাবে মায়ের দুধ ও পরিপূরক খাবার খাওয়ানো নিশ্চিত করা।
- খাদ্যাভ্যাসের সাথে সম্পর্কিত দীর্ঘমেয়াদি রোগগুলো প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করা।
- বয়স্কদের সুস্বাস্থ্যের সাথে আয়ুষ্কাল বাড়ানো।

## বর্তমান পুষ্টিগত অবস্থা

বাংলাদেশের জনসংখ্যার মধ্যে এক তৃতীয়াংশের অধিক শিশু প্রোটিন ও ক্যালরিজনিত পুষ্টিহীনতায় ভোগে, যার মধ্যে খর্বাকৃতি ৩৬%, কৃশকায় ১৪% এবং নিম্ন ওজনে রয়েছে ৩৩%। গড়ে এক চতুর্থাংশ মহিলা দীর্ঘস্থায়ী ক্যালরিজনিত অপুষ্টিতে ভোগে, যাদের অধিকাংশেরই দেহে একই সাথে জিংক, আয়রন ও আয়োডিনের স্বল্পতা রয়েছে। বাংলাদেশের পুষ্টিগত অবস্থা নিচের ছক-এ দেখানো হল:

### ছক-১: বর্তমান পুষ্টিগত অবস্থা

পুষ্টিগত অবস্থার সূচক	%
খর্বাকৃতি (বয়স অনুপাতে উচ্চতা) <sup>ক</sup>	৩৬
কৃশকায় (উচ্চতা অনুপাতে ওজন) <sup>ক</sup>	১৪
নিম্ন ওজন (বয়স অনুপাতে ওজন) <sup>ক</sup>	৩৩
রক্তস্বল্পতা (মহিলা) <sup>খ</sup>	২৬
রক্তস্বল্পতা (৫ বছরের নিচে) <sup>খ</sup>	৩৩.১
জিংক স্বল্পতা (৫ বছরের নিচে) <sup>খ</sup>	৪৪.৬
জিংক স্বল্পতা (মহিলা) <sup>খ</sup>	৫৭.৩
আয়োডিন স্বল্পতা (মহিলা) <sup>খ</sup>	৪২.১
ডায়াবেটিস (প্রাপ্ত বয়স্ক) <sup>গ</sup>	৬.৮৯
স্থূলকায় : বিএমআই >২৩ <sup>ঘ</sup>	৩৯
অতিরিক্ত রক্তচাপ (প্রাপ্তবয়স্ক) <sup>ঙ</sup>	১৩.৫

ক বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক অ্যান্ড হেলথ সার্ভে, ২০১৪

খ জাতীয় মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সার্ভে, ২০১১

গ আন্তর্জাতিক ডায়াবেটিস ফেডারেশন, ডায়াবেটিস এটলাস, ২০১৪

ঘ এফএসএনএসপি, ২০১৩

ঙ রিজিওনাল হেলথ ফোরাম, ২০১৩



### জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা

জনগণের স্বাস্থ্য নির্ভর করে প্রধানত তাদের প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণের উপর। নিচের ছকটিতে জাতীয় ও ব্যক্তি পর্যায়ে কোন্ খাদ্য ও খাদ্য উপাদান কি পরিমাণ গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কে নির্দেশনা দেয়া হয়েছে।

### ছক-২: বিশ্বব্যাপী জনগণের মধ্যে পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা\*

পুষ্টি উপাদানসমূহ	% মোট শক্তি/ দৈনিক চাহিদা
কার্বোহাইড্রেট	৫৫-৭৫%
চিনি	<১০%
প্রোটিন	১০-১৫%
ফ্যাট	১৫ - ৩০%
সম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	<১০%
বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৬ - ১০%
ওমেগা-৬ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৫-৮%
ওমেগা-৩ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	১-২%
ট্রান্স ফ্যাটি এসিড	<১%
কোলেস্টেরল	<৩০০ মি.গ্রা.
লবণ	<৫ গ্রাম
ফল ও সবজি	≥ ৪০০ গ্রাম

\* জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৩

## বাংলাদেশের জনগণের আদর্শ খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী

জনগণের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় ১০টি নির্দেশাবলী এবং পুষ্টিবার্তা সংযোজিত হয়েছে, যা সাধারণ জনগণের জন্য সহজবোধ্য। এটি পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে সমন্বিত ধারণার প্রেরণা যোগাবে। এর মাধ্যমে জনগণ কোন খাদ্য কি পরিমাণ গ্রহণ করবে, প্রতিদিন কি পরিমাণ তেল, লবণ, চিনি ও পানি গ্রহণ করবে সেই সম্পর্কে বিজ্ঞানভিত্তিক ধারণা পাবে। এতে বিভিন্ন খাদ্যের সুফল ও কুফল সম্পর্কেও সংক্ষিপ্ত ধারণা দেওয়া হয়েছে। নির্দেশাবলীতে নিরাপদ খাদ্য ও রান্না সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেয়া হয়েছে, যা প্রয়োগ করলে খাদ্যের পুষ্টি উপাদানের অপচয় রোধ হবে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় থাকবে।

### খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী:

১. প্রতিদিন সুস্বাদু ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন।
২. পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।
৩. প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।
৪. মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
৫. প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন।
৬. নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন।
৭. সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।
৮. সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন।
৯. গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন।
১০. শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন।

# খাদ্য গ্রহণ নির্দেশাবলী



## প্রতিদিন সুষম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন

### ১.১ প্রতিদিন শারীরিক চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে শস্য ও শর্করাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন



বাংলাদেশে জনপ্রিয় শস্যজাতীয় খাদ্য চাল ও গম। এগুলো আমাদের দৈনন্দিন শক্তি চাহিদার প্রধান উৎস। সাধারণত চাল থেকে প্রস্তুতকৃত খাদ্যসামগ্রী যেমন- ভাত, চিড়া, মুড়ি, পিঠা, রুটি, খিঁচুড়ি, পোলাও ও অন্যান্য খাদ্য খাওয়া হয়। গম থেকে তৈরি রুটি ও পরোটা প্রচলিত শস্যজাতীয় খাদ্য যা অত্যাবশ্যকীয় খনিজ উপাদান যেমন- ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, জিংক, কপার এবং ভিটামিন বি এর উৎকৃষ্ট উৎস। ভুট্টা, গমের আটা এবং সিদ্ধ ও টেকিছাঁটা চালে প্রোটিন ছাড়াও উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, নায়াসিন এবং আঁশ থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। আঁশ সমৃদ্ধ শস্যজাতীয় খাদ্য পিত্তথলির পাথর, হার্টের অসুখ, কোলন ক্যান্সার এবং অন্যান্য অসুখের প্রবণতা হ্রাস করে। আস্ত গম, ভুট্টা এবং কম ছাঁটাইকৃত শস্যজাতীয় খাদ্যে (লাল চাল, লাল আটা) আঁশ বেশি থাকে ও গ্লাইসেমিক সূচক (Glycemic Index) কম থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। পরিশ্রম ভেদে একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির প্রতিদিন ২৭০-৪৫০ গ্রাম চাল বা গম গ্রহণ করা উচিত।

### পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী ভাত, রুটি বা অন্যান্য শস্যজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ভাত ও রুটির সাথে ডাল/মাছ/মাংস/ডিমজাতীয় খাবারের সমন্বয়ে তৈরি খাদ্য গ্রহণ করুন।
- চাল অতিমাত্রায় না ধুয়ে বসাভাত গ্রহণ করুন।
- লাল চাল ও লাল আটা হলো প্রোটিন, আঁশ, তেল, খনিজ লবণ ও ভিটামিনের উৎস। সুতরাং এসব খাদ্য প্রতিদিন গ্রহণ করুন।

### ১.২ প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী মাছ, মাংস, ডিম এবং ডাল গ্রহণ করুন



মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, বিচি ও বাদাম হলো প্রোটিনের প্রধান উৎস যা দেহের বৃদ্ধি, কার্যক্ষমতা ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য প্রয়োজন। রোগ প্রতিরোধ এবং শক্তির জন্য

প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও সামুদ্রিক মাছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন ডি ও ভিটামিন বি অধিক মাত্রায় রয়েছে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। কাঁটায়ুক্ত ছোট মাছ ক্যালসিয়াম এর উৎকৃষ্ট উৎস যা হাড় ও দাঁত মজবুত করে। মাংসে প্রোটিন ও আয়রণ ছাড়াও ক্যালসিয়াম, জিংক ও কপার উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে। এগুলো দেহে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করার সাথে সাথে বিভিন্ন কার্যক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করে। প্রতিদিন মাছ খেলে রক্তের ক্ষতিকর চর্বি (কোলেস্টেরল) বাড়ে না। চর্বি যুক্ত মাংস যত কম খাওয়া যায় তত ভালো।

ডাল ও বীজজাতীয় খাদ্য (যেমন: বাদাম, শিমের বিচি, মটরগুটি, ছোলা, কাঁঠালের বিচি) প্রোটিনের অন্যতম উৎস যাতে প্রোটিন ছাড়াও অন্যান্য উপাদান যেমন: শর্করা, ভিটামিন ই, ক্যালসিয়াম, আয়রণ, ফসফরাস, পটাশিয়াম, ফলিক এসিড, আঁশ ও ফাইটোইস্ট্রোজেন আছে। মটর ও মসুর ডালে স্যাপোনিন রয়েছে যা রক্তের কোলেস্টেরল কমায়। ডালের পরিবর্তে শিমের বিচি ও কাঁঠালের বিচি খাওয়া যায়। ডিম হল উচ্চমানের প্রোটিনজাতীয় সাশ্রয়ী খাদ্য। ডিমে প্রোটিন, ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি, ক্যালসিয়াম, আয়রণ, ফসফরাস, পটাশিয়াম এবং জিংক রয়েছে। শিশুরা প্রতিদিন একটি করে ডিম খেতে পারে। প্রাপ্তবয়স্ক যাদের প্রতিদিনের খাবারে মাংস, ঘি ও মাখন থাকবে না, তারা প্রতিদিন ১টি ডিম খেতে পারেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে দেহের ক্ষয় পূরণের লক্ষ্যে প্রতি কেজি দৈনিক ওজনের জন্য ০.৮ গ্রাম প্রোটিন গ্রহণ করা উচিত। অতিরিক্ত প্রোটিন গ্রহণ কিডনির জন্য ক্ষতিকর।

#### পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন মাঝারি আকারের ১-৪ টুকরা মাছ/ মাংস এবং ১/৫ থেকে ১/২ কাপ ডাল (৩০-৬০ গ্রাম) গ্রহণ করুন।\*
- প্রাণিজ প্রোটিনের অনুপস্থিতিতে ভাত ও ডাল অথবা মুড়ি ও ছোলার ওজনের আদর্শ অনুপাত ৩ : ১ বজায় রাখুন।

\* ৩৩ ও ৩৪ নং পৃষ্ঠায় বিভিন্ন খাদ্যের পরিমাণ সম্পর্কে উল্লেখ আছে।

### ১.৩ প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করুন



শাকসবজি ও ফলমূল ভিটামিন, খনিজ উপাদান ও আঁশের উৎকৃষ্ট উৎস। উল্লেখ্য যে, প্রাপ্ত বয়স্কদের দৈনিক খাদ্য আঁশ গ্রহণের চাহিদা ২৫-৩০ গ্রাম। গাঢ় সবুজ ও লালশাক ফলিক এসিড ও পটাশিয়ামের প্রধান উৎস। হলুদ এবং কমলা রঙের সবজি ও ফলমূলে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি ও পটাশিয়াম পাওয়া যায়। শাকসবজি ও ফলমূলের আঁশ শরীরের বর্জ্য, অতিরিক্ত কোলেস্টেরল এবং কিছু ক্যান্সার উৎপন্নকারী উপাদানকেও অপসারণ করে। রঙিন শাকসবজি এবং ফলমূলে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকায় এগুলো ক্যান্সার প্রতিরোধক। প্রতিদিন শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করলে ভিটামিন এ-র ঘাটতিজনিত অসুখ (রাতকানা) ও রক্তস্ফুল্লতা প্রতিরোধ করা সম্ভব। এছাড়াও শাকসবজি ও ফলমূলে পটাশিয়াম থাকায় হৃদরোগের ঝুঁকি কমে। খাওয়ার শেষে প্রতিদিন মৌসুমি ফল গ্রহণ করতে হবে। এছাড়াও খাদ্য গ্রহণের সময় কাঁচা সবজি যেমন: টমেটো, শশা, গাজর ও বিটের সালাদ খাওয়া যায়। বর্তমানে মাশরুমের পুষ্টিগুণ ও স্বাদের জন্য এর গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। মাশরুম গ্রহণের ফলে দীর্ঘমেয়াদি রোগসমূহ যেমন: ক্যান্সার, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে।

### পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন কমপক্ষে ২টি মৌসুমি ফল (১০০ গ্রাম) গ্রহণ করুন। যেমন: ১টি চাপা কলা, ১টি আমড়া ইত্যাদি।
- খাদ্য গ্রহণের পর আয়রণের পরিশোধন বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল যেমন- আমলকি, পেয়ারা, জাম্বুরা, পাকা আম ইত্যাদি গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন অন্তত ১০০ গ্রাম বা ১ আঁটি শাক এবং ২০০ গ্রাম বা ২ কাপ সবজি গ্রহণ করুন।

### ১.৪ পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন



সার্বিক সুস্থতা বিশেষ করে মজবুত হাড় ও দাঁত গঠনে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস এর জন্য দুধ উৎকৃষ্ট উৎস। দুধে প্রোটিন, ল্যাক্টোজ, ভিটামিন (বি-১২) রয়েছে যা পেশির বৃদ্ধি ও সঠিক কার্যক্ষমতাকে ত্বরান্বিত করে। হাড়কে অধিক শক্তিশালী করার জন্য শিশু-কিশোরদের দুধ পান করা প্রয়োজন। দুধ পরবর্তী জীবনে হাড়ের ক্ষয়রোগ অস্টিওপোরোসিস হওয়া প্রতিরোধ করে। গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মা ও শিশু উভয়ের হাড় ও দাঁতের স্বাস্থ্যের জন্যই দুধ জরুরি। দুধ সহ্য না হলে দুধের পরিবর্তে দই গ্রহণ করা যায়। দই খাদ্য পরিপাক করতে সাহায্য করে।



### পুষ্টিবার্তা:

- সুস্থতার জন্য প্রতিদিন কমপক্ষে ১ কাপ (১৫০মি.লি.) দুধ বা আধা কাপ দই গ্রহণ করুন।
- বৃদ্ধকালে ননিতোলা দুধ (Skimmed Milk) এবং সয়া দুধ গ্রহণ করুন।



## পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন



দেহে শক্তি সরবরাহের জন্য তেল ও চর্বি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। প্রাণিজ ও উদ্ভিজ উৎস থেকে প্রাপ্ত তেল ও চর্বি শক্তির প্রধান উৎস। প্রতি গ্রাম তেল ও চর্বি ৯ কিলোক্যালরি শক্তি সরবরাহ করে। আমাদের দেশে সাধারণত রান্নায় সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, রাইস ব্রান ওয়েল প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়। খাদ্যের তেল ও চর্বি ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ভিটামিন কে ইত্যাদি পরিশোধন করতে সাহায্য করে। তেল অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে। খাদ্যে কোলেস্টেরল অল্প পরিমাণে প্রয়োজন হলেও তা মস্তিষ্কের গঠনের জন্য অত্যাবশ্যকীয় উপাদান। কোলেস্টেরল শুধু প্রাণিজ খাদ্য যেমন- ননিযুক্ত দুধ, মাখন, ঘি, ডিম, মাংস, চিংড়ির মাথা ইত্যাদিতে পাওয়া যায়। অধিক পরিমাণে এসব খাদ্য গ্রহণ করলে রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বেড়ে যায় এবং দীর্ঘমেয়াদি হৃদরোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। মাছের তেলে রয়েছে অত্যাবশ্যকীয় ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড যা পুষ্টি ও

স্বাস্থ্যগত সুফলতা নিশ্চিত করে। ফাস্ট ফুড, বেকারি ফুড প্রভৃতি জাঙ্ক ফুডে রয়েছে ট্রান্স ফ্যাটি এসিড যা সম্পৃক্ত চর্বি মতই রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধি করে। খাদ্য থেকে প্রতিদিন ৩০০ গ্রাম এর কম কোলেস্টেরল গ্রহণ করা উচিত।

### পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন জনপ্রতি (প্রাপ্ত বয়স্ক) গড়ে ৩০-৪৫ মি.লি. বা ২-৩ টেবিল চামচ তেল গ্রহণ করুন।
- রান্নায় প্রধানত উদ্ভিজ্জ তেল (যেমন: সরিষা, সয়াবিন, রাইসব্রান তেল) ব্যবহার করুন।
- ঘি, ডালডা ও মাখন যথাসম্ভব কম ব্যবহার করুন।
- অতিরিক্ত ভাজা এবং তৈলাক্ত খাবার বর্জন করুন।
- নিয়মিত উচ্চ চর্বিযুক্ত বেকারির খাদ্য (কেক, পেস্ট্রি ইত্যাদি), ফাস্টফুড (হটডগ, বার্গার ইত্যাদি), উচ্চ ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য (পরোটা, কাচি, বিরিয়ানি, পোলাও, কোরমা, রেজালা), প্রক্রিয়াজাত মাংস, খিল চিকেন ইত্যাদি পরিহার করুন। এই খাবারগুলোতে ট্রান্সফ্যাট থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।
- বাজারের সনদবিহীন খোলা তেল গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।



থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ভৌগোলিক কারণে আমাদের দেশে উৎপাদিত খাদ্যে আয়োডিনের অভাব থাকায় খর্বাকৃতি, মানসিক বুদ্ধি প্রতিবন্ধী, গলগণ্ড ইত্যাদি রোগের প্রাদুর্ভাব এখনও উল্লেখযোগ্য। তাই এই অবস্থা প্রতিরোধের জন্য রান্নায় আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করা আবশ্যিক। উত্তরাঞ্চলে আয়োডিনের অভাবজনিত রোগের প্রকোপ বেশি হওয়ায় আয়োডিন যুক্ত লবণের ব্যবহার নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

বাজারে আয়োডিনযুক্ত লবণ সহজলভ্য তাই সাধারণ লবণের পরিবর্তে প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে প্যাকেটজাত আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করতে হবে। আয়োডিন উদ্বায়ী হওয়ায় আয়োডিনযুক্ত লবণ ঢাকনাসহ কৌটায় রাখা উচিত।

#### পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন ১ চা চামচ-এর কম পরিমাণ আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।
- খাবারের সময় বাড়তি লবণ গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।
- উচ্চমাত্রার লবণাক্ত খাদ্য পরিহার করুন বা সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- টেস্টিং সল্ট গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন।



## মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন



চিনি ঘনীভূত শক্তির উৎস। এতে বিশেষ কোনো পুষ্টি উপাদান থাকে না বললেই চলে। সাধারণত চিনি ব্যবহৃত হয় খাদ্য ও পানীয়কে মিষ্টি করার জন্য যেমন: চা, কফি, মিষ্টান্ন। অধিক মাত্রায় চিনি বা গুড়ের তৈরি খাদ্য গ্রহণ করলে অধিক শক্তি দেহে সঞ্চিত হয়। এটি মানুষকে স্থূলকায় করে এবং পরবর্তীতে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। অধিক পরিমাণ চিনি গ্রহণের সাথে দাঁতের সমস্যার সম্পর্ক রয়েছে। যেসব শিশু বেশি পরিমাণে মিষ্টি গ্রহণ করে তাদের অন্যান্য খাদ্যে অরুচি থাকে এবং দাঁত ক্ষয়ের ঝুঁকি বেশি থাকে। বাজারে প্রচলিত বিভিন্ন ব্র্যান্ডের কোমল পানীয়তে অধিক পরিমাণ চিনি মিশ্রিত থাকে। বর্তমানে শহরে এবং গ্রামে সোডা বা কোমল পানীয়ের চাহিদা দিনদিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। এই জাতীয় পানীয় উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়ায়, কিডনির কার্যকারিতা হ্রাস করে। এছাড়াও স্থূলতাসহ দাঁতের ক্ষয় ও এজমা রোগের প্রকোপ বৃদ্ধি করে। মৌসুমি বিভিন্ন ফলে প্রাকৃতিক চিনি বিদ্যমান। প্রতিদিন মৌসুমি ফল খেয়ে চিনির চাহিদা পূরণ করা যেতে পারে।

### পুষ্টিবার্তা:

- দৈনিক ২৫ গ্রাম বা ৫ চা চামচ-এর কম পরিমাণে চিনি গ্রহণ করুন।
- মিষ্টি কোমল পানীয় বর্জন করুন।
- বেকারির তৈরি খাবার যেমন: বিস্কুট, কেক, জ্যাম, জেলি, চকলেট, ক্যান্ডি, মিষ্টি ও মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- বিভিন্ন প্রকার মৌসুমি ফল খেয়ে প্রাকৃতিক চিনি গ্রহণকে উৎসাহিত করুন।



## প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন



আমাদের দেহের জন্য পানি অত্যন্ত প্রয়োজন। পানি খাদ্য পরিপাক, পরিশোধন, পরিবহন, বর্জ্য পদার্থ দূরীকরণ এবং শরীরের তাপমাত্রার ভারসাম্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন। শারীরিক পরিশ্রম, ভৌগলিক অবস্থান এবং তাপমাত্রার প্রভাবে শরীরে পানির চাহিদা কম বেশি হয়ে থাকে। কিডনির সুস্থতার জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করা প্রয়োজন। নবজাতক যারা সঠিক নিয়মে মায়ের দুধ পান করে তাদের জন্য বাড়তি পানির প্রয়োজন হয় না। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, প্রাপ্তবয়স্কদের দৈনিক পানির চাহিদা প্রতি কেজি দৈনিক ওজনের জন্য ৪৩ মি.লি.। আমাদের দেশের ৩৫-৭৫ কেজি দৈনিক ওজনের ব্যক্তিদের জন্য দৈনিক পানির চাহিদা ১.৫-৩.৫ লিটার।

### পুষ্টিবার্তা:

- প্রতিদিন ১.৫ - ৩.৫ লিটার অর্থাৎ ৬ - ১৪ গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করুন।
- কোমল পানীয় এবং কৃত্রিম জুসের পরিবর্তে ডাবের পানি অথবা টাটকা ফলের রস পান করা পুষ্টিসম্মত।





## নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন

বাসি, পঁচা ও দূষিত খাদ্য গ্রহণের ফলে মানুষের মারাত্মক অসুস্থতা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং ছত্রাকের আক্রমণ খাদ্য ও পানীয়কে বিষাক্ত করে তোলে। ইঁদুর ও বিষাক্ত পোকামাকড় খাদ্যকে অগ্রহণযোগ্য করে তোলে। খাদ্য তৈরিতে নিয়োজিত ব্যক্তির উন্মুক্ত কাটাস্থান ও ক্ষত এবং ব্যক্তিগত অপরিচ্ছন্নতার কারণে খাদ্য দূষিত হয়। ধুলাবালি, মশা-মাছিও খাদ্যকে দূষিত করে। নোংরা ও অস্বাস্থ্যকর স্থানে মুরগি ড্রেসিং-এর সময় জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে। অতিরিক্ত হরমোন প্রয়োগে গরু ও মহিষ মোটাতাজা করা হয়, যা মানব স্বাস্থ্যের জন্য নিরাপদ নয়। বাদুড় ও পাখি খাদ্যদ্রব্য এবং গাছের রসকে (খেজুর ও তাল) বিষাক্ত করে ফেলে, যা জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ। অনেক সময় জুস, খোলা সরবত ও কোমল পানীয় তৈরিতে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়ম মানা হয় না। যার ফলে খাদ্য বাহিত বিভিন্ন রোগ যেমন: টাইফয়েড, ডায়রিয়া, আমাশয় ইত্যাদিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। এছাড়াও খাদ্যে ভেজালদ্রব্য মিশ্রণ, অনুমোদনবিহীন ও মাত্রাতিরিক্ত ক্ষতিকর রঙ ও গন্ধের ব্যবহার করা হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ।

ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ ও রঙ ব্যবহারের মাধ্যমে নষ্ট, বাসি ও নিম্নমানের খাবারকে আকর্ষণীয় করে তোলা হয়। টিনজাত ও প্যাকেটজাত খাদ্যে বিদ্যমান বিভিন্ন কৃত্রিম রাসায়নিক পদার্থ যেমন: টেস্টিং সল্ট, ট্রান্সফ্যাট ছাড়াও অনুমোদনবিহীন ও মাত্রাতিরিক্ত খাদ্য সংযোজন দ্রব্য (Food Additives and Preservatives) ব্যবহার করা হয়, যা দেহে স্থূলতা, স্তন ক্যান্সার, প্রোস্টেট ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

আমাদের দেশে অধিক মুনাফার জন্য শাকসবজি ও ফলফলাদি মৌসুমের পূর্বে বাজারজাত করার জন্য অননুমোদিত কিংবা মাত্রাতিরিক্ত হরমোন ব্যবহার করার প্রবণতা দেখা যায়। অন্যদিকে শাক-সবজি, ফলফলাদি, মাছ প্রভৃতি পচনশীল খাদ্যে ফরমালিনের অপব্যবহার হয়ে থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। প্রাকৃতিকভাবে পরিপক্ব ফল ও শাকসবজিতেই পুষ্টিসমূহ পরিপূর্ণভাবে পাওয়া যায়।

খাবার প্রস্তুত ও গ্রহণকালে খাদ্য নির্বাচন, লেবেল, খাদ্য সংরক্ষণ, উৎপাদন ও মেয়াদ, খাদ্য হস্তান্তর এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত জ্ঞান ও ধারণা খাদ্যকে নিরাপদ করে এবং সুস্বাস্থ্য অটুট রাখতে সাহায্য করে।

### পুষ্টিবার্তা:

- ভরা মৌসুমে পরিপক্ক শাকসবজি ও ফলমূল ত্রুয় করুন যা পুষ্টিতে পরিপূর্ণ এবং সাশ্রয়ী।
- খাদ্য গ্রহণের পূর্ব পর্যন্ত পচনশীল খাদ্যকে ফ্রিজে বা ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন।
- দূষিত পানি দ্বারা তৈরি এবং জীবাণুযুক্ত খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- মাছ, মাংস, শাকসবজি ও ফলমূল ত্রুয় করার সময় যথাসম্ভব রং, গন্ধ ও আকার যাচাই করুন।
- কাটা, ক্ষতযুক্ত খাদ্যদ্রব্য ও পাখি দ্বারা দূষিত খাদ্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।
- ঢাকনাবিহীন বা খোলা খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।



## সুষম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন



সুষম খাদ্য গ্রহণের জন্য প্রতিদিন আমরা শস্য, শাকসবজি, ফলমূল, দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, পানি ইত্যাদি গ্রহণ করি। দেহের শক্তির প্রধান উৎস শর্করা, তেল ও প্রোটিনজাতীয় খাদ্য যা দেহের অভ্যন্তরীণ ক্রিয়া যেমন: হৃদপিণ্ড, কিডনি, ফুসফুস ও মস্তিষ্কে সক্রিয় রাখে ও কোষের বিপাকীয় কার্য সম্পাদন করে। এছাড়াও দৈনন্দিন জীবনের চলাফেরা ও পরিশ্রমের জন্যও শক্তির প্রয়োজন। বয়স, দেহের ওজন, শারীরিক অবস্থা এবং পরিশ্রমের ধরন অনুযায়ী খাদ্যের চাহিদার তারতম্য হয়। প্রতিদিনের খাদ্যসমূহ দৈহিক পরিশ্রম অনুযায়ী গ্রহণ করা উচিত, অন্যথায় অতিরিক্ত শক্তি দেহে মেদ বা চর্বির ন্যায় জমা হয় এবং দেহের ওজন বৃদ্ধি করে। দেহের অতিরিক্ত মেদ দীর্ঘমেয়াদি রোগ যেমন: ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ইত্যাদিতে আক্রান্তের ঝুঁকি বাড়াই। তাই আদর্শ ওজন (অর্থাৎ বি.এম.আই ১৮.৫-২৩.০০ এর মধ্যে, পুরুষদের কোমর পরিধি ৯০ সে:মি: বা তার কম ও মহিলাদের কোমর পরিধি ৮০ সে:মি: বা তার কম) বজায় রাখার জন্য প্রত্যেক সুস্থ ব্যক্তির নিয়মিত পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম করা উচিত। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সপ্তাহে কমপক্ষে ১৫০ মিনিট দ্রুত বেগে বা ৭৫ মিনিট অতিদ্রুত বেগে হাঁটার পরামর্শ দিয়েছে।

নিয়মিত শারীরিক শ্রম দেহের অক্সিজেন-এর সঞ্চালন বৃদ্ধি করে এবং এর কার্যক্ষমতা বাড়াতে বিশেষ ভূমিকা রাখে। পৃষ্ঠা নং ২৪ এ শ্রম পিরামিড দেখানো হয়েছে।

### পুষ্টিবার্তা:

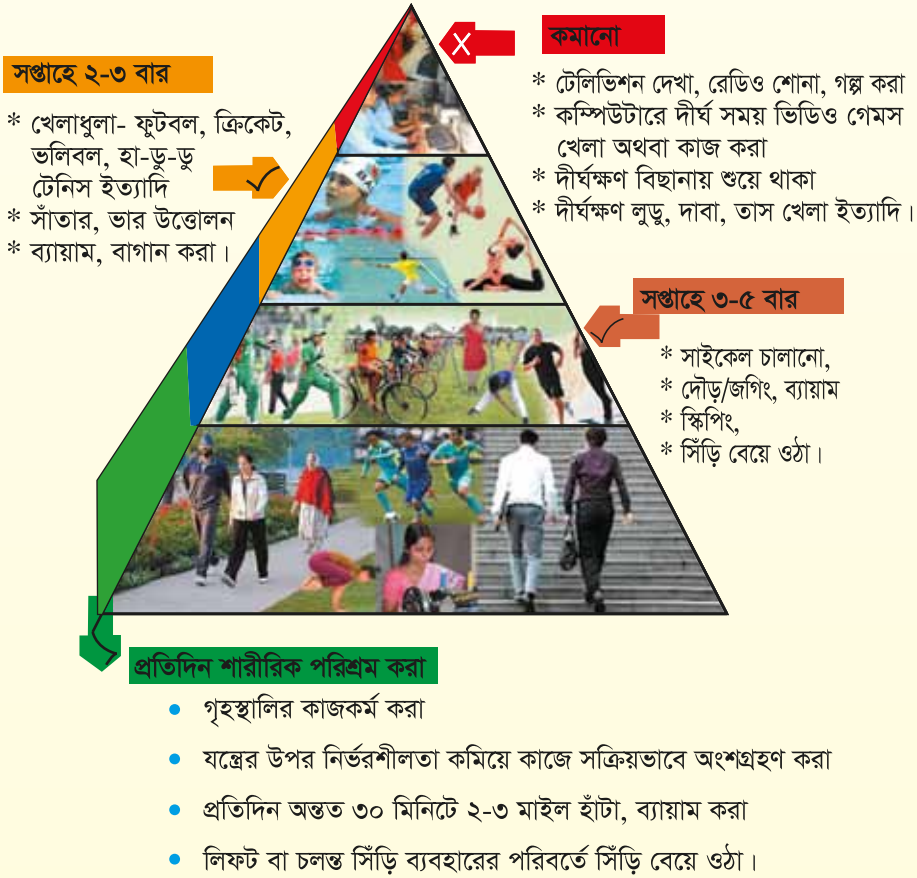
- সুষম খাদ্য গ্রহণ এবং শারীরিক শ্রমের সমন্বয়ে আদর্শ ওজন\* বজায় রাখুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট বিভিন্ন শারীরিক শ্রম যেমন: হাঁটা, দৌড়ানো, ব্যায়াম করা, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটা ইত্যাদিতে অভ্যস্ত হোন।
- খাদ্য গ্রহণের পরে হালকা শারীরিক শ্রম যেমন- হাঁটা অথবা ঘরের কাজকর্ম করুন।

\* ২৫ পৃষ্ঠায় বর্ণিত নরমোছাম থেকে আদর্শ ওজন সম্পর্কে জানা যাবে।

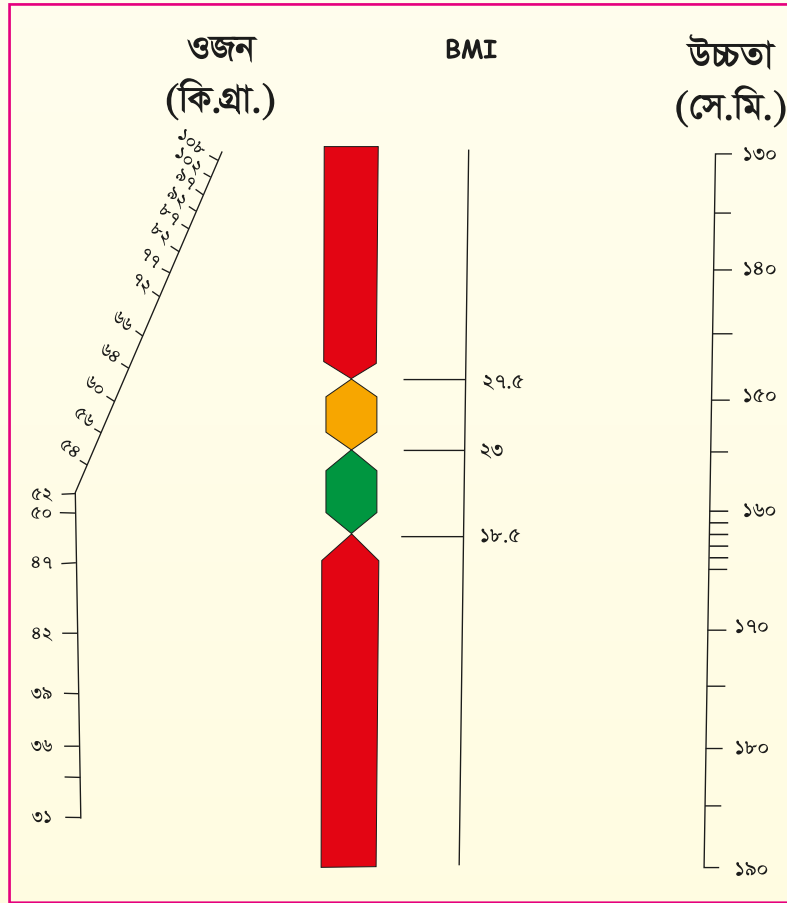
## শারীরিক শ্রম পিরামিড

দৈনিক কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা উচিত

শারীরিক শ্রম পিরামিড থেকে  
সুস্থ জীবন যাপনের জন্য বিভিন্ন ধরনের  
শারীরিক শ্রম কতক্ষণ করা উচিত  
তার নির্দেশনা পাওয়া যাবে



শরীরের পুষ্টি পরিমাপের একটি সূচক হল BMI, নিচের নরমোত্ৰামটি\* একটি নমুনা হিসেবে উল্লেখ করা হয়েছে:



### BMI নির্ণয়ের নরমোত্ৰাম

\*ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউট্রিশন, ইন্ডিয়া ; ইন্ডিয়ান মেডিকেল রিসার্চ কাউন্সিল, ২০০৬



## সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন

সঠিক পদ্ধতিতে রান্নার ফলে খাবারের আকৃতি, স্বাদ, রং, গন্ধ এবং গঠন পরিবর্তিত হয়, যার ফলে খাবার সুস্বাদু হয় এবং খাবারের গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পায়। রান্নার ফলে খাবার নরম হয়, এতে উপস্থিত জীবাণু ধ্বংস হয় এবং হজম উপযোগী হয়। বিভিন্ন বিষাক্ত উপাদান যেমন: কীটনাশকের অবশিষ্টাংশ, পরজীবী এবং ধূলাবালি দূর করার জন্য রান্নার পূর্বে খাদ্যদ্রব্যকে পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিস্কার করতে হবে। সবজি ধুয়ে বড় বড় টুকরা করে কাটলে ভিটামিন ও খনিজ লবণের অপচয় কম হয়। রান্নার অনেক পদ্ধতি প্রচলিত আছে, এগুলো হল সিদ্ধ, ভাঁপানো, প্রেসার কুকারে রান্না, সেকা, ভাজা, ঝলসানো এবং পোড়ানো। এর মধ্যে সিদ্ধ, সেকা এবং ভাঁপানো রান্নার সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি। বসাভাত এবং ভাঁপানো সবজি স্বাস্থ্যকর খাবার। একবার খাবার ভাজায় ব্যবহৃত তেলের পুনঃব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। রান্না করা খাবার যতদূর সম্ভব দ্রুত গ্রহণ করা ভালো। যারা খাবার ঠিকমত না চিবিয়ে দ্রুত গ্রহণ করে তাদের দেহে বিভিন্ন জটিলতা যেমন: স্থূলতা, ডায়াবেটিস, বদহজম ইত্যাদির ঝুঁকি বেড়ে যায়। খাদ্য গ্রহণের পর হালকা ব্যায়াম বা শ্রম দেহের খাদ্যদ্রব্য বিপাকে সহায়তা করে এবং মেদ বা চর্বি জমতে বাধা দেয়।

### পুষ্টিবার্তা : রান্নার সঠিক পদ্ধতি

- সবজি রান্নার জন্য উচ্চ তাপে ও কম সময়ে রান্নার পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- ভাঁপানো এবং সেকা খাবার অধিক পুষ্টিসম্মত।
- কাটার পরে ফল ও সবজি বাতাসে খোলা অবস্থায় রাখবেন না।
- রান্নার সময় ঢাকনা ব্যবহার করুন।
- ভাজায় ব্যবহৃত তেলের পুনঃব্যবহার এড়িয়ে চলুন।

### পুষ্টিবার্তা : খাদ্যাভ্যাস

- খাবার সময়মত গ্রহণ করুন এবং অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ এড়িয়ে চলুন।
- খাবার ভালোমত চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- খাবারের শেষে মৌসুমি ফল খান।
- সন্তানকে অতিরিক্ত খাবার খাওয়ানো থেকে বিরত রাখুন।

### পুষ্টিবার্তা : সুস্থ জীবনযাপন

- খাবারের পরপরই ঘুমানোর অভ্যাস পরিহার করুন এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য দৈনিক ৬-৮ ঘণ্টা সুনিদ্রার অভ্যাস করুন।
- দৈনিক কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম করুন।
- ধূমপান, মদ্যপান, তামাক এবং সুপারি চিবানোর মত অভ্যাস সমূহ পরিহার করুন।
- খাওয়ার আগে, খাওয়ার পরে, বাথরুম ব্যবহারের পরে এবং বাইরে থেকে বাড়িতে ঢুকে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার অভ্যাস করুন।
- প্রতি সপ্তাহে একবার নখ কাটুন।
- ২ বছর বয়স থেকে প্রত্যেকে (গর্ভবতী মা ব্যতীত) ৬ মাস অন্তর অন্তর একবার কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাবারের পর গ্রহণ করুন।
- বছরে অন্তত একবার মেডিকেল চেক-আপ করুন।





## গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাদ্য গ্রহণ করুন

গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে একজন মহিলার পুষ্টি চাহিদা বৃদ্ধি পায়। শিশুর বৃদ্ধি এবং মায়ের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়ের প্রতিদিন পর্যাপ্ত পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন। মা যে খাবার খায় তা থেকে শিশুর পুষ্টি ও বৃদ্ধির প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো আসে। এজন্য গর্ভাবস্থায় চাহিদা অনুযায়ী বাড়তি খাবার গ্রহণ করা উচিত। গর্ভাবস্থায় গড় ওজন বৃদ্ধি ১১ কেজি (পরিসীমা ১০-১২ কেজি) হওয়া সুস্বাস্থ্যের বহিঃপ্রকাশ। এক সমীক্ষায় দেখা গেছে আমাদের দেশের উল্লেখযোগ্য সংখ্যক মহিলা আয়রণের অভাবে ভুগছে। এজন্য গর্ভাবস্থায় আয়রণ সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। এটি ক্ষণের মস্তিষ্ক গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। খাদ্য গ্রহণের পর পরই চা পান করা থেকে বিরত থাকা উচিত; কারণ তা আয়রণ শোষণে বাধা দেয়। আমাদের দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে খাদ্য গ্রহণ সংক্রান্ত নানা রকম কুসংস্কার, ভ্রান্ত ধারণা ও অবিশ্বাস প্রচলিত আছে যা গর্ভবতী মাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে এবং ক্ষণের সঠিক বৃদ্ধিতে ব্যাঘাত ঘটায়। তাই এগুলো এড়িয়ে চলা উচিত। গর্ভাবস্থায় আমাদের দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে পরিবারের আন্তরিক সহযোগিতা, পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ ও বিশ্রামের অভাবে অনেক প্রকার দুর্ঘটনার ঝুঁকি বেড়ে যায় যেমন: কম ওজনের শিশু জন্মগ্রহণ, বৃদ্ধি প্রতিবন্ধী বা বিকলাঙ্গ শিশুর জন্ম ইত্যাদি।

### পুষ্টিবার্তা:

- গর্ভাবস্থায় আয়রণ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মাংস, বুটের ডাল, পাটশাক, কচুশাক, চিড়া ইত্যাদি গ্রহণ করুন।
- এসময় মৌসুমি ফল বিশেষ করে খাবারের পর পর খাবেন।
- চা, কফি প্রধান দুই খাবারের মধ্যবর্তী সময়ে গ্রহণ করুন।
- গর্ভাবস্থায় সঠিক ওজন বৃদ্ধি বজায় রাখুন।
- একবারে খেতে না পারলে বারে বারে খাবেন।
- খাবার সম্পর্কিত ভ্রান্ত ধারণা ও কুসংস্কার এড়িয়ে চলুন।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা করুন।



## শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন

মায়ের দুধ শিশুর জন্য আদর্শ খাবার। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দিয়েছে। এ সময়ে অন্য কোনো তরল খাবার দেওয়ার প্রয়োজন হয় না। শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য মায়ের দুধ সবচেয়ে উপযোগী প্রাকৃতিক খাদ্য, যা শিশুর জীবন বাঁচায়, রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে এবং জন্মনিয়ন্ত্রক হিসেবে কাজ করে। ৬ মাস পরে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির সঙ্গে খাদ্যের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ায় মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক খাবারের প্রয়োজন হয়। এসময় ঘরে তৈরী নিরাপদ পরিপূরক খাবার খাওয়ানো উত্তম। পরিপূরক খাবার নিরাপদ না হলে শিশুর নানারকম অসুস্থতাসহ মৃত্যুবুঁকি থেকে যায়। পরিপূরক খাবার এমনভাবে দেওয়া উচিত যেন শিশু ২ বছর বয়সে পরিবারের স্বাভাবিক খাবারে অভ্যস্ত হয়।

### পুষ্টিবার্তা:

- শিশু জন্মের পর ১ ঘণ্টার মধ্যে শাল দুধ পান করান।
- শিশুর বৃদ্ধির জন্য ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান।
- প্রসূতি মায়ের জন্য পারিবারিকভাবে আন্তরিক সহযোগিতা ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করুন।
- শিশুর ৬ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি যথাযথ পরিপূরক খাবার (আলু সিদ্ধ, ডিম সিদ্ধ, পাকা কলা, খিচুড়ি) দেওয়া এবং ২ বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ান।
- ১ বছর বয়স থেকে শিশু নিজে নিজে খাবে, জোর করে খাওয়ানো ঠিক নয়।
- শিশুকে কোমল ও মিষ্টি পানীয় দেওয়া থেকে বিরত রাখুন, এগুলো দাঁতের ক্ষয় ঘটায়।
- স্তন্যদাত্রী মাকে ধূমপান, মদ্যপান, তামাক ও ক্ষতিকর ঔষধ সেবন থেকে বিরত রাখুন।

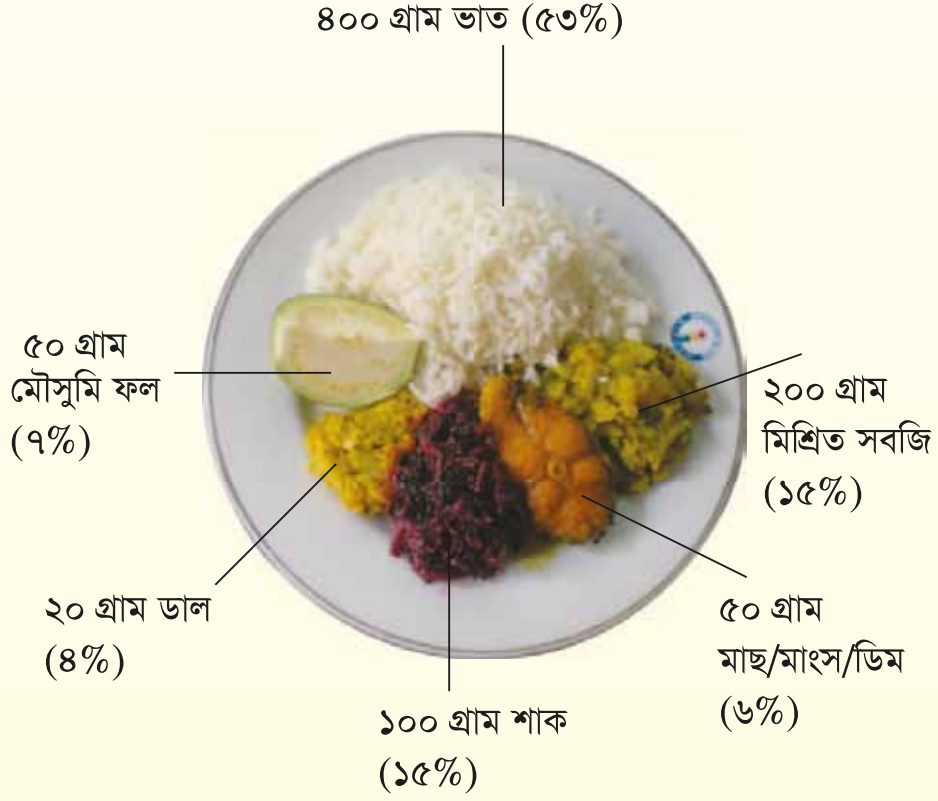
## খাদ্য পিরামিড

নিচের খাদ্য পিরামিডটিতে পরিমাণগত এবং গুণগত উভয় প্রকার খাদ্য উপাদান অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। শস্যজাতীয় খাদ্য এই পিরামিডের ভিত্তি যা চাহিদামত গ্রহণ করতে বলা হয়েছে। পিরামিডের মাঝখানে শাকসবজি, ফল এবং মাছ/মাংসের প্রয়োজনীয় পরিবেশন সম্পর্কে বলা হয়েছে। শাকসবজি ও ফলমূল পর্যাপ্ত পরিমাণে এবং মাছ, মাংস ও ডালজাতীয় খাবার চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করা উচিত। পিরামিডের উপরের দিকে দুধ এবং চর্বিজাতীয় খাবারগুলোর কথা বলা হয়েছে- যেগুলো যথাক্রমে পর্যাপ্ত ও পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। পিরামিডের শীর্ষে চিনির কথা বলা হয়েছে যা অল্প / সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে। পৃষ্ঠা নং ৩১ এ পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের অনুপাত দেখানো হয়েছে।

## খাদ্য পিরামিড



\* ৩৩ ও ৩৪ নং পৃষ্ঠায় বিভিন্ন খাদ্যের পরিমাণ সম্পর্কে উল্লেখ আছে।



প্লেট পদ্ধতিতে একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দুপুরের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের অনুপাত (ওজনের ভিত্তিতে)

## খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন

সুস্বাস্থ্যের জন্য আপনার নিজের খাদ্যাভ্যাস এবং অন্যান্য সংশ্লিষ্ট বিষয়ের মাধ্যমে প্রাত্যহিক জীবনযাত্রার মূল্যায়ন নম্বর বের করুন। মূল্যায়ন নম্বর শুধুমাত্র “নিয়মিত”-এর ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। ১৫-১৭ নম্বর প্রাপ্ত ব্যক্তিদের জীবনযাত্রার মান উত্তম হওয়ায় এদের দীর্ঘমেয়াদি রোগ বা অপুষ্টিতে আক্রান্তের ঝুঁকি কম।

প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণ এবং জীবন যাত্রার উপর ভিত্তি করে নিম্নে বর্ণিত ছকের মধ্যে নিয়মিত/মাঝে মাঝে/কখনো না জায়গায় টিক দিন। টিক চিহ্নগুলোর যোগফল থেকে মূল্যায়ন নম্বর পাওয়া যাবে।

### ছক-৩: খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন তালিকা

খাদ্যাভ্যাস এবং সংশ্লিষ্ট বিষয়	খাদ্য গ্রহণের মাত্রা		
	নিয়মিত	মাঝে মাঝে	কখনো না
১. টেকিছাঁটা চাল ও লাল আটা খাওয়া			
২. মাছ/মাংস খাওয়া			
৩. ডাল খাওয়া			
৪. শাকসবজি খাওয়া (পাতাজাতীয় ও অন্যান্য)			
৫. টকজাতীয় ও ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ফল খাওয়া			
৬. জাঙ্ক ফুড পরিত্যাগ করা			
৭. মিষ্টি খাবার খাওয়া			
৮. দুধ পান করা			
৯. টাটকা এবং ভালোভাবে প্রস্তুত খাবার খাওয়া			
১০. অতিরিক্ত খাবার না খাওয়া			
১১. খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খাওয়া			
১২. খাওয়ার পূর্বে ভালোভাবে হাত ধোয়া			
১৩. প্রতিদিন সময় মত খাবার গ্রহণ করা			
১৪. প্রতি সপ্তাহে শরীরের ওজন মাপা			
১৫. ব্যায়াম করা / খেলাধুলা করা			
১৬. পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেয়া এবং ঘুমানো			
১৭. বছরে / মাসে অন্তত একবার ডাক্তারি পরীক্ষা করানো			

◆ নিয়মিত-প্রতিদিন ◆ মাঝে মাঝে-৩ দিন/সপ্তাহ ◆ কখনো না-সপ্তাহে ৩ দিনের কম।

### মূল্যায়ন নম্বর

উত্তম	মধ্যম	নিম্নমান
১৫-১৭	১১-১৪	<১০

## খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ



১ কাপ (২০০ গ্রাম) রান্না সবজি (২ পরিবেশন)  
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১টা ডিম (৬০ গ্রাম, ১ পরিবেশন) থেকে  
৭০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১ কাপ (১০০ গ্রাম) রান্না ভাত (১ পরিবেশন)  
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১টি কলা (১০০ গ্রাম, ১ পরিবেশন)  
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১ কাপ মাঝারি ঘনডাল (১৫০ মি.লি বা ৩০ গ্রাম শুকনা ডাল,  
১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১৫০ মি.লি. দুধ (১ পরিবেশন)  
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১ টুকরা (৮০ গ্রাম) রান্না মাছ (১ পরিবেশন)  
থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।



১৫ মি.লি. তেল (১ পরিবেশন)  
থেকে ১৩৫ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

বারডেম হাসপাতালে ব্যবহৃত আদর্শ মাপের কাপ বাটি এবং চামচ নির্দেশিকাতে পরিমাপক  
এবং পরিবেশনে ব্যবহৃত হয়েছে।

## খাদ্য পরিবেশন তালিকা

শস্য, মাছ, মাংস এর প্রতি পরিবেশন থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়। ফল ও সবজি এর প্রতি পরিবেশন থেকে ৫০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়

### ছক-৪: খাদ্য পরিবেশন তালিকা

খাবার	পরিবেশন সংখ্যা	গ্রাম/পরিবেশন	পরিবেশন আকার (রান্না ছাড়া)	কিলোক্যালরি
চাল	৯-১২	৩০	১/৫ কাপ	১০০
আটা	১-৩	৩০	১/৩ কাপ	১০০
আলু	২-৩	৭৫	১ মাঝারি	৫০
ডাল	১-২	৩০	১/৫ কাপ	১০০
শাক	১-২	১৫০	১ আঁটি	৫০
সবজি	১-২	১৫০	১ ১/২ কাপ	৫০
ফল	১-২	১০০	২টি (ছোট)	৫০
মাছ, মাংস	১-৩	১০০	২ টুকরা	১০০
ডিম	১	৬০	১ টি	১০০
দুধ	১-৩	১৫০	১ কাপ	১০০
চিনি	৩-৫	৫	১ চা চামচ	২০
রান্নায় ব্যবহৃত তেল	২-৪	১৫ মি.লি.	১টে. চামচ/৩ চা চামচ	১৩৫
মশলা*	১	২০	৪ চা চামচ	৫০

● ১ কাপ = ১৫০ গ্রাম বা মি.লি.।

● ১ টেবিল চামচ বা ৩ চা চামচ = ১৫ মি.লি.।

\* মশলা-পেঁয়াজ, রসুন, আদা, হলুদ এবং মরিচ (শুকনা)।

## দৈনিক কাজিফত খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ

নিচের ছকটিতে বাংলাদেশের পূর্ণবয়স্ক একজন ব্যক্তির প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ দেয়া হয়েছে। বাংলাদেশের একজন পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক খাদ্য চাহিদা, আদর্শ ওজন, শারীরিক পরিশ্রম, লিঙ্গ, বয়স, উচ্চতা বিবেচনা করে ২৪৩০ কিলোক্যালরি নির্ধারণ করা হয়, যেখানে ৫৬% খাদ্য শক্তি আসবে শস্যজাতীয় খাদ্য থেকে এবং প্রাণিজ খাদ্য থেকে আসবে ১০.৫% খাদ্য শক্তি। এর সাথে প্রতিদিন ৪০০ গ্রাম শাকসবজি ও ফল খাওয়ার কথা বলা হয়েছে।

### ছক-৫: বাংলাদেশীদের জন্য কাজিফত খাদ্য গ্রহণ\*

খাদ্য	ডিডিপি, বারডেম, ২০১৩ (২৪৩০ কিলোক্যালরি)		
	কাজিফত গ্রহণ (গ্রাম)	% মোট শক্তি	
মোট শস্য	৪০০	৫৬	
চাল	৩৫০	৪৯	
গম ও অন্যান্য শস্য	৫০	৭	
ডাল	৫০	৬.৫	
প্রাণিজ খাদ্য	২৬০	১০.৫	
মাছ	৬০	৩	
মাংস	৪০	২	
ডিম	৩০	২	
দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার	১৩০	৩.৫	
ফল	১০০	৩	
শাকসবজি	পাতা জাতীয়	১০০	২
	অন্যান্য	২০০	২
আলু	১০০	৪	
রান্নায় ব্যবহৃত তেল	৩০	১১	
চিনি/গুড়	২০	৩	
মশলা	২০	২	
মোট	১২৮০	১০০	

\*Desirable Dietary Pattern for Bangladesh (DDP), 2013



## মেনু পরিকল্পনা

শারীরিক ওজন, শারীরিক কার্যকলাপের ধরন, শারীরিক অবস্থা, মৌসুমি খাদ্য এবং খাদ্যের বৈচিত্র্যতার উপর ভিত্তি করে মেনু পরিকল্পনা করা হয়েছে।

### প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ

বয়স	: (১৯-২৯ বছর)
কাজের ধরন	: হালকা
বর্তমান শক্তি চাহিদা	: ২৪৩০ কিলোক্যালরি/ দিন*
ওজন	: ৬০ কেজি

শক্তি (কিলোক্যালরি) চাহিদার ভিত্তিতে শর্করা, প্রোটিন ও চর্বি চাহিদা নির্ণয়:

৭০% কিলোক্যালরি শর্করা (৫০% শস্যজাতীয় + ২০% অন্যান্য খাদ্য থেকে)

২০% কিলোক্যালরি চর্বি থেকে

১০% কিলোক্যালরি প্রোটিন থেকে

১০০%

২৪৩০ কিলোক্যালরি শক্তির জন্য পুষ্টি উপাদানের অনুপাত নিচে দেখানো হলো:

#### শর্করা:

$৭০\% \times ২৪৩০$  কিলোক্যালরি = ১৭০১ কিলোক্যালরি;

$১৭০১$  ক্যালরি  $\div ৪$  কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৪২৫ গ্রাম।

অতএব, পুরুষের ৪২৫ গ্রাম শর্করা প্রয়োজন।

#### চর্বি:

$২০\% \times ২৪৩০$  কিলোক্যালরি = ৪৮৬ কিলোক্যালরি;

$৪৮৬$  কিলোক্যালরি  $\div ৯$  কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৫৪ গ্রাম।

অতএব, পুরুষের ৫৪ গ্রাম চর্বি প্রয়োজন।

#### প্রোটিন:

$১০\% \times ২৪৩০$  কিলোক্যালরি = ২৪৩ কিলোক্যালরি;

$২৪৩$  কিলোক্যালরি  $\div ৪$  কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৬১ গ্রাম।

অতএব, পুরুষের ৬১ গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন।

\* দৈহিক পরিশ্রমের পরিবর্তনের সাথে দৈনিক শক্তি চাহিদার পরিবর্তন হবে।



## বিভিন্ন বয়সের পুষ্টি চাহিদা:

ছক-৭: বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর প্রোটিন, চর্বি ও আঁশের চাহিদা

বয়স (বছর)	দৈনিক ওজন (কেজি)		প্রোটিন (গ্রাম)**		মোট চর্বি *** (% মোট শক্তি)		আঁশ গ্রাম/দিন*	
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী
<১	৭.৪৭	৬.৯১	১০.২	৯.৪	৪০-৬০	৪০-৬০	পর্যাপ্ত গ্রহন মাত্রা নির্ধারণ হয়নি	পর্যাপ্ত গ্রহন মাত্রা নির্ধারণ হয়নি
১	১১.৪৩	১০.৭৯	১১.৬	১০.৭	৩৫	৩৫	১৪	১৪
২	১৩.৫১	১৩	১১.৯	১১.৪	৩৫	৩৫	১৪	১৪
৩	১৫.৬৭	১৫.০৬	১৩.১	১২.৭	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৪	১৪
৪-৬	১৭.৬৯-১৮.৪৬	১৬.৭১-১৭.৮১	১৭.১	১৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৭	১৭
৭-৮	২০.৩৭-২২.৫৫	১৯.৭৬-২২.০৯	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৮	১৭
৯-১০	২৫-২৭	২৪.৮২-২৮.২১	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৪	২২
১১-১৪	৩০.৮৮-৪৩.৯৬	৩২.৩৬-৪৩.২২	৪০.৫	৪১	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৪	২২
১৫-১৮	৪৯.৮৭-৪৫.৭৫	৪৪.৯৯-৪০.৭৫	৫৭.৯	৪৭.৪	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৪	২২
১৯-৫০	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩০	২২
৫১-৬৫	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩০	২২
গর্ভাবস্থায় (১ম ও মাস)				+				২২-৩২
গর্ভাবস্থায় (২য় ও মাস)				০১+				২২-৩২
গর্ভাবস্থায় (৩য় ও মাস)				০১+				২২-৩২
স্তন্যদানকালে (০-৬ মাস)				০১+				২২-৩৬
স্তন্যদানকালে (৭-১২ মাস)				০১+				২৭-৩০

\*নিউট্রিয়েন্ট রেকমেন্ডেশন ব্যালুস ফর অস্ট্রেলিয়া আন্ড নিউজিল্যান্ড, ২০০৫

\*\* জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৭

\*\*\*জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৮

ছক-৮: বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর ভিটামিন চাহিদা\*

বয়স (বছর)	দৈনিক ওজন (কেজি)		ভিটামিন এ (মৌলিক সমতুল্য) মাইক্রোগ্রাম/দিন		থায়ামিন মিক্সচার/দিন		রিবোফ্লাভিন মিক্সচার/দিন		নায়াসিন মিক্সচার NES/দিন		ভিটামিন বি-১২ মাইক্রোগ্রাম/দিন		ফোলেট (DFE) মাইক্রোগ্রাম/দিন		ভিটামিন সি RNI মিক্সচার/দিন	
	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ
<১	৬৪৬		৫৬		৩০০-২০০	৩০০-২০০	৪০-৬০	৪০-৬০	৪-২	৪-২	৬'০-৪'০	৬'০-৪'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
১-৫	৬৪৬-৪'৫৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৬-৮	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৯-১১	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
১২-১৫	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
১৬-১৮	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
১৯-৩০	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৩১-৫০	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৫১-৬০	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৬১-৭০	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৭১-৮০	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৮১-৯০	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
৯১-১০০	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
গর্ভাবস্থায়	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬
স্তন্যদানকালে	৪'৫৫-৬'৬৫		৫৬-৫৫		৩০০	৩০০	৩০	৩০	৬	৬	৫'০	৫'০	০৫	০৫	৩০৬	৩০৬

**ছক-৯: বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর খনিজ লবণের চাহিদা**

বয়স (কাজি)	দৈনিক ওজন (কেজি)		ক্যালসিয়াম মিলিগ্রাম/দিন**		ফসফরাস মিলিগ্রাম/দিন*		লৌহ**						গোড়িয়াম মিলিগ্রাম/দিন (RI)***		পটাশিয়াম মিলিগ্রাম/দিন (RI)***		ম্যাগনেশিয়াম মিলিগ্রাম/দিন**						
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	প্রস্তাবিত পুষ্টি উপাদান গ্রহণ (মিলিগ্রাম/দিন)		১৫%	১০%	৫%	আয়রণের বায়ো এভাইলবিবিলিটি অনুযায়ী		পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী				
							১২%	১০%				৫%	১৫%							১০%	৫%		
<১	৭.৪৭	৬.৯১	৩০০ম-৪০০গ	৩০০ম-৪০০গ	৯০-২৭৫	৯০-২৭৫	৬.২	৭.৭	৯.৩	১৮.৬	৬.২	৭.৭	৯.৩	১৮.৬	৪০.৭	৪০.৭	৬২.৮	৬২.৮	১১০০	১১০০	৬০	৬০	
১-৫	১১.৪৩	১০.৭৯	৫০০	৫০০	৪৩০	৪৩০	৩.৯	৪.৮	৫.৮	১১.৬	৩.৯	৪.৮	৫.৮	১১.৬	৫৮.৯	৫৮.৯	১১০০	১১০০	১১০০	১১০০	৬০	৬০	
৬-৯	১৭.৬৩	১৬.৯১	৬০০	৬০০	৫০০	৫০০	৪.২	৫.৩	৬.৩	১২.৬	৪.২	৫.৩	৬.৩	১২.৬	১০০.৫	১০০.৫	১০০.৫	১০০.৫	১০০.৫	১০০.৫	৭৬	৭৬	
১০-১৪	২০.৩৬	১৯.৬২	৭০০	৭০০	৫০০	৫০০	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৬.৭	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৬.৭							১০০	১০০	
১৫-১৯	২৪.২১	২৩.৪৭	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৬.৭	৫.৯	৭.৪	৮.৯	১৬.৭							১০০	১০০	
২০-২৪	২৬.৩৬	২৫.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
২৫-২৯	২৮.৩৬	২৭.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৩০-৩৪	৩০.৩৬	২৯.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৩৫-৩৯	৩২.৩৬	৩১.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৪০-৪৪	৩৪.৩৬	৩৩.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৪৫-৪৯	৩৬.৩৬	৩৫.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৫০-৫৪	৩৮.৩৬	৩৭.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৫৫-৫৯	৪০.৩৬	৩৯.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৬০-৬৪	৪২.৩৬	৪১.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৬৫-৬৯	৪৪.৩৬	৪৩.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৭০-৭৪	৪৬.৩৬	৪৫.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৭৫-৭৯	৪৮.৩৬	৪৭.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৮০-৮৪	৫০.৩৬	৪৯.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৮৫-৮৯	৫২.৩৬	৫১.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৯০-৯৪	৫৪.৩৬	৫৩.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
৯৫-৯৯	৫৬.৩৬	৫৫.৬২	১৩০০	১৩০০	১২৫০	১২৫০	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯	৬.৭	৯.২	১০.৭	১৯.৯							১০০	১০০	
গর্ভাবস্থায়			১২০০	১২০০	৭০০	৭০০	৭.৫	৯.৮	১১.৩	২২.৬	৭.৫	৯.৮	১১.৩	২২.৬								২২০	২২০
জন্মান্তরালে			১০০০	১০০০	৭০০	৭০০	৭.৫	৯.৮	১১.৩	২২.৬	৭.৫	৯.৮	১১.৩	২২.৬								২৭০	২৭০

**ম মায়ের দুধ, গ গর্ভের দুধ**

\* জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০২  
 \*\* জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৪  
 \*\*\* ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব নিউট্রিশন, ২০১০

### ছক-১০: বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর খনিজ লবণের চাহিদা\*

বয়স (স)	দৈনিক ওজন (কেজি)		আয়োজন মাইক্রোগ্রাম/দিন		জিংক মিলিগ্রাম/দিন					
					উচ্চ	মাঝারি	নিম্ন	উচ্চ	মাঝারি	নিম্ন
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	বয়সো এডইফআবোলেটি	বয়সো এডইফআবোলেটি	বয়সো এডইফআবোলেটি	বয়সো এডইফআবোলেটি	বয়সো এডইফআবোলেটি	বয়সো এডইফআবোলেটি
<১	৭.৪৭	৬.৯	৯০	৯০	১.১ম-২.৫	২.৮-৪.১	৬.৬-৮.৪	১.১ম-২.৫	২.৮-৪.১	৬.৬-৮.৪
১-৩	১১.৪-১৫.৭	১১-১৫	৯০	৯০	২.৪	৪.১	৮.৩	২.৪	৪.১	৮.৩
৪-৬	১৭.৭-১৮.৫	১৭-১৮	৯০	৯০	২.৯	৪.৭	৯.৬	২.৯	৪.৭	৯.৬
৭-৯	২০.৪-২৫	২০-২৫	১২০	১২০	৩.৩	৫.৬	১১.২	৩.৩	৫.৬	১১.২
১০-১২	২৭.৮-৩৪.৯	২৮-৩৭	১২০	১২০	৫.১	৮.৬	১৭.১	৪.৩	৭.২	১৪.৪
১৩-১৭	৩৮.৬-৭৫	৪১-৭৫	১৫০	১৫০	৫.১	৮.৬	১৭.১	৪.৩	৭.২	১৪.৪
১৯-৬৫	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	১৫০	১৫০	৪.২	৭	১৪	৩	৪.৯	৭.৭
গর্ভাবস্থায় (১ম ৩ মাস)				২০০				৩.৪	৫.৫	১১
গর্ভাবস্থায় (২য় ৩ মাস)				২০০				৪.২	৭.০	১৪
গর্ভাবস্থায় (৩য় ৩ মাস)				২০০				৬.০	১০	২০
সুন্দানকালে (০-৬ মাস)				২০০				৫.৮-৫.৩	৯.৫-৮.৮	১৯-১৭.৫
সুন্দানকালে (৭-১২ মাস)				২০০				৪.৩	৭.২	১৪.৪

ম মারের দুধ

\* জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০০৪

## নির্বাচিত শব্দকোষ

- **অসম্পৃক্ত চর্বি:** উদ্ভিজ্জ তেল ও মাছের তেল অসম্পৃক্ত চর্বির প্রধান উৎস, যা দেহে রক্তের চাপ ঠিক রাখে ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। মাছের তেল ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড ও ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড এর উৎকৃষ্ট উৎস যা দেহে তৈরি হয় না বিধায় খাদ্যের সাথে গ্রহণ করা আবশ্যিক।
- **কোলেস্টেরল:** এটি শুধুমাত্র প্রাণিজ খাদ্য উৎসে পাওয়া যায় যেমন: মাংস, ডিম, দুধ, পনির, মাখন, কলিজা ইত্যাদি। মানবদেহ জৈবিক কাজের জন্য প্রয়োজনীয় কোলেস্টেরল তৈরি করতে পারে। অতিরিক্ত কোলেস্টেরল রক্ত নালিতে জমা হয় যা পরবর্তীতে হৃদরোগের সৃষ্টি করে।
- **কোমরের মাপ:** কেন্দ্রীয় স্থূলতা পরিমাপের একটি সূচক হল কোমরের পরিধির পরিমাপ। পুরুষদের কোমরের মাপ ৯০ সে.মি. এর বেশি এবং মহিলাদের কোমরের মাপ ৮০ সে.মি. এর বেশি হলে অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।
- **খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর:** পরিবারের খাবারের বৈচিত্র্য পরিমাপের একটি পরিমাপক হল খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর। এটা পরিবারের সদস্যদের খাদ্য থেকে প্রাপ্ত পুষ্টি উপাদানের পর্যাণ্ডতাকে নির্দেশ করে। গৃহস্থালির খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর পরিমাপের জন্য জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা সকল প্রকারের খাদ্য দ্রব্যকে ১২টি শ্রেণিতে ভাগ করেছে, এগুলো হল- শস্য, কাণ্ড ও মূল, শাকসবজি, ফল, মাংস, ডিম, মাছ ও সামুদ্রিক খাবার, ডাল ও বীজ, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, তেল ও চর্বি, মিষ্টি এবং মশলা। প্রতিটি শ্রেণি থেকে প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ গ্রাম গ্রহণ করলে স্কোর ১ ধরা হয়। এভাবে প্রতিদিন প্রতিটি শ্রেণি থেকে গৃহীত খাদ্যের স্কোরের যোগফল ৫ এর কম হলে নিম্নমানের, ৬-৮ হলে মাঝারি ধরনের এবং ৯ এর বেশি হলে উত্তম বিবেচনা করা হয়।
- **খাদ্য আঁশ:** খাদ্য আঁশ হল শাকসবজি, ফলমূল ও শস্যের অপরিপাকযোগ্য অংশ। আঁশ ২ ধরনের; দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয়। দ্রবণীয় আঁশে পেকটিন, গাম থাকে যা ফল, বীজ ও যব এ পাওয়া যায়। দ্রবণীয় আঁশ পানিতে দ্রবীভূত হয়। এটি রক্তে স্বল্প ঘনত্বের লিপোপ্রোটিনের পরিমাণ কমায় এবং অস্ত্রের ক্রিয়াকর্মের জন্য প্রয়োজন। অদ্রবণীয় আঁশে সেলুলোজ ও হেমিসেলুলোজ থাকে যা শস্য ও শাকসবজিতে পাওয়া যায় এবং এটি রক্তের কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে।
- **Glycemic Index (GI):** একটি সূচক যা ব্যক্তির খাদ্য গ্রহণের ২ ঘণ্টার মধ্যে রক্তের গ্লুকোজের মোট মাত্রা বৃদ্ধিকে বুঝায়। GI নির্ভর করে খাদ্যে অবস্থিত কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট এবং খাদ্যের আঁশের পরিমাণের উপর। GI মানের উপর ভিত্তি করে খাদ্যকে ৩ শ্রেণিতে ভাগ করা হয় যেমন: নিম্ন GI (<৫৫), মধ্যম GI (৫৬-৬৯) এবং উচ্চ GI (>৭০)। গ্লুকোজের GI ১০০, মাছ ও মাংসের GI শূন্য, ডাল, দুধ ও অধিকাংশ ফল ও সবজির GI নিম্ন শ্রেণীর। শস্যজাতীয় খাদ্যের GI সাধারণত উচ্চমানের হয় তবে আন্ত গম ও বাদামি চালের GI মধ্যম শ্রেণীর। নিয়মিত উচ্চ GI যুক্ত খাবার গ্রহণ করলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ে।

● **ট্রান্স ফ্যাট:** এটি এক প্রকারের অসম্পৃক্ত চর্বি। বিস্কুট, কেক এবং ডুবো তেলে ভাজা বেশিরভাগ খাবারে ট্রান্স ফ্যাট থাকে। ট্রান্স ফ্যাট যুক্ত খাবার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

● **দই:** ফুটন্ত অথবা পাস্তুরিত দুধকে প্রাকৃতিক উপায়ে টকে পরিণত করে দই তৈরি হয়। দই খাদ্য হজমে সাহায্য করে।

● **ননিতোলা দুধ:** যে দুধ থেকে সর পৃথক করা হয় তাকে ননিতোলা দুধ বলা হয়। ননিতোলা দুধে (০-০.৫%) চর্বি থাকে। যারা ওজন কমাতে চায় এবং সুস্থ থাকতে চায় তাদের জন্য এই দুধ উপযোগী।

● **পরিবেশন:** প্রত্যেক খাদ্য বিভাগ হতে ন্যূনতম খাদ্য গ্রহণের পরিমাণকে এক পরিবেশন বলে। যেমন: চাল, ডাল ও আটা ৩০ গ্রাম, মাছ বা মাংস ১০০ গ্রাম, ডিম ৬০ গ্রাম, দুধ ১৫০ মি.লি., শাক ১৫০ গ্রাম, সবজি ১৫০ গ্রাম, তেল ১৫ গ্রাম, চিনি ৫ গ্রাম, মসলা ২০ গ্রাম। চাল, আটা, মাছ, মাংসের প্রতি পরিবেশন থেকে ১০০ কিলোক্যালরি এবং ফল ও শাকসবজি থেকে ৫০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়। উল্লেখ্য ফলসমূহ (কাঁঠাল, আম, আপেল, পেয়ারা, আমড়া, বরই, কমলা, মাল্টা, তরমুজ, কলা), সবজি (গাজর, ফুলকপি, বরবটি, চালকুমড়া, করলা, লাউ, পটল, বিঙ্গা, চিচিঙ্গা, কাঁকরোল, টেঁড়স, পেঁপে, টমেটো, মিষ্টিকুমড়া, মূলা, বেগুন, কচুমুখী, কাঁচাকলা), শাক (লালশাক, ডাটাশাক, লাউশাক, কচুশাক, পালংশাক, পুঁইশাক, পাটশাক, কলমিশাক), মাছ ও মাংস (কাতলা, কই, মলা, পাঙ্গাস, চিংড়ি, রুই, সিলভার কার্প, টাকি, শোল, মাগুর, গরুর মাংস, মুরগির মাংস), ডিম (হাঁসের ডিম, দেশি মুরগির ডিম, ফার্মের মুরগির ডিম)।

● **মাছের তেল:** মাছের তেলে ওমেগা-৩ ও ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড থাকে। এটি হৃদরোগ, বিষণ্ণতা এবং ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।

● **সম্পৃক্ত চর্বি:** প্রাণিজ উৎস থেকে যে চর্বি পাওয়া যায় তাদের বেশির ভাগই সম্পৃক্ত চর্বি যেমন: মাংস ও মাংসজাত খাবার, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, কেক, বিস্কুট, পেস্ট্রি, তেলে ভাজা খাবার, অন্যান্য বেকারির খাবার এবং চকলেট ইত্যাদি। সম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত খাবার বেশি খেলে রক্তে কোলেস্টেরল এর পরিমাণ বৃদ্ধি পায় যা পরবর্তীতে হৃদরোগ এর ঝুঁকি বাড়ায়।

● **বি.এম.আই (BMI):** স্থূলতা (Fat Mass) পরিমাপের একটি নির্দেশক হল বি.এম.আই। বি.এম.আই (Body Mass Index) নির্ণয়ের সূত্র:

$$\text{বি.এম.আই} = \frac{\text{ওজন (কেজি)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2}$$

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ অনুসারে বর্তমানে এশিয়ানদের জন্য বি.এম.আই-এর স্বাভাবিক মাত্রা (১৮.৫-২৩.০)। বি.এম.আই ৩০ এর চেয়ে বেশি থাকাকে স্থূলতা হিসেবে গণ্য করা হয়। স্থূলতা ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ব্রেস্ট ক্যান্সার, অস্টিওপোরোসিস ইত্যাদি রোগের ঝুঁকি বাড়ায়। বি.এম.আই ১৮.৫-এর কম হলে CED বা Chronic Energy Deficiency বুঝায়।



## উপদেষ্টামণ্ডলী

প্রফেসর ডা: এম. আর.খান, জাতীয় অধ্যাপক

প্রফেসর ডা: এম. কিউ. কে. তালুকদার, চেয়ারম্যান, সেন্টার ফর উইমেন অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ

প্রফেসর নাজমুন নাহার, মহাপরিচালক বারডেম, শাহবাগ, ঢাকা

## কোর কমিটির সদস্যদের তালিকা

জনাব মো: আতাউর রহমান, মহাপরিচালক, এফ.পি.এম.ইউ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

জনাব জাহান আরা বেগম, যুগ্ম সচিব, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

জনাব মো: রুহুল আমিন তালুকদার, গবেষণা পরিচালক (উপ-সচিব), এফ.পি.এম.ইউ. খাদ্য মন্ত্রণালয়

জনাব মো: শফিকুল ইসলাম, উপসচিব, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়

জনাব মোস্তফা ফারুক আল বান্না, সহযোগী গবেষণা পরিচালক, খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়

ডা: মো: মওদুদ হোসেন, প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এনএনএস, জনস্বাস্থ্য ও পুষ্টি প্রতিষ্ঠান

ডা: নাসরিন খান, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

প্রফেসর ড. নাজমা শাহীন, পরিচালক, পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

প্রফেসর ড. খুরশীদ জাহান, পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

জনাব মো: মাহফুজ আলী, প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বারটান, কৃষি মন্ত্রণালয়

প্রফেসর আফসানা করিম, বারডেম

জনাব আখতারুন নাহার, প্রধান পুষ্টি কর্মকর্তা, বারডেম

ড. মোহাম্মদ আবদুল মান্নান, ন্যাশনাল অ্যাডভাইজার, এফএও

ড. ললিতা ভট্টাচার্য্য, পুষ্টিবিদ, এফএও

ড. কামরুন নাহার, বারডেম

জনাব ফারজানা বিলকিস, ন্যাশনাল প্রফেশনাল অফিসার, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ

ড. এস কে রায় চেয়ারম্যান, বিবিএফ (বিশেষভাবে আমন্ত্রিত)

## গবেষকবৃন্দ

কামরুন্ন নাহার, পি এইচ ডি  
সিনিয়র রিসার্চ অফিসার, বারডেম

ডা: শুভাগত চৌধুরী, এমবিবিএস, এম ফিল, এফসিপিএস  
ডাইরেক্টর অ্যান্ড প্রফেসর, ল্যাবরেটরি সার্ভিসেস, বারডেম

মোঃ ওমর ফারুক, পি এইচ ডি  
সিনিয়র রিসার্চ অফিসার, বারডেম

সৈয়দা সালিহা সালিহীন সুলতানা, এম এসসি  
অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর, হোম ইকোনমিক্স কলেজ, ঢাকা

মোহাম্মাদ আলী সিদ্দিক, পি এইচ ডি  
প্রধান, গ্রেন কোয়ালিটি অ্যান্ড নিউট্রিশন ডিভিশন, বি আর আর আই

## কারিগরি সহযোগিতায়

ললিতা ভট্টাচার্য, পি এইচ ডি  
জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

মোহাম্মদ আবদুল মান্নান, পি এইচ ডি  
জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা



ISBN 978-984-34-0067-3



নভেম্বর ২০১৫