

পুষ্টি ও পথ্যব্যবস্থা বিভাগ

পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল পান করুন



শরীরে হাইড্রেশন বা পানি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

- পানি দেহের অন্যতম অঙ্গগুলির উপাদান, যেমন মস্তিষ্ক, পেশী, হাড়
- পানি গুরুত্বপূর্ণ কার্যাদি সম্পাদন করে, উদাঃ পুষ্টি এবং অক্সিজেন বহন করে
- শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে
- শরীরের টিস্যুগুলিকে আর্দ্র রাখে এবং জয়েন্টগুলিকে লুব্রিকেট/মসৃণ করে
- শরীরের অঙ্গগুলি রক্ষা করে এবং তাদের যথাযথ কার্যকারিতা নিশ্চিত করে
- শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ বের করে দেয় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করে
- প্রস্রাব, ঘাম ও শ্বাস এর মাধ্যমে হারিয়ে যাওয়া পানি প্রতিস্থাপন করে



আমার কি জাতীয় তরল নির্বাচন করা উচিত?

1. কম ক্যালোরি যুক্ত তরল নির্বাচন করুন



পানি



সাধারণ চা / কফি



তাজা ফল / পুদিনা
পাতা দিয়ে জল



কম ফ্যাট যুক্ত
বা স্কিমড দুধ



চিনি ছাড়া চা



চিনিবিহীন কোমল
পানীয়



সোডা পানি/
স্পার্কলিং পানি



চিনিবিহীন শক্তি /
স্পোর্টস পানীয়

আমার কি জাতীয় তরল নির্বাচন করা উচিত?

2. বেশি ক্যালরিযুক্ত পানীয় পরিহার করুন

- ⊙ বেশি ক্যালরিযুক্ত পানীয়তে বারতি চিনি এবং / বা চর্বি থাকে
- ⊙ ওজন বৃদ্ধি এবং ডায়াবেটিস, রক্তে কোলেস্টেরলের মতো রোগগুলিতে অবদান রাখে



বান্দুং



আখের রস



পূর্ণ ক্রিম বা অতিরিক্ত স্বাদযুক্ত দুধ



সফট ড্রিংক



এনার্জি ড্রিংক



ইন্সট্যান্ট ড্রিংক



চিনিযুক্ত চা বা প্যাকেট এর পানীয়



মদ

শরীরে পানি/হাইড্রেটেড থাকার উপায়

- ⊙ চিনিযুক্ত এবং ক্যাফিনেটেড পানীয় (যেমন প্যাকেট পানীয় এবং কফি) কম পান করুন কারণ এগুলি হাইড্রেশনেরপক্ষে কার্যকর নয়
- ⊙ চা / কফি মিশ্রিত করতে চিনির পরিবর্তে কৃত্রিম সুইটেনার (যেমন "ইকোয়াল" সুইটেনার) ব্যবহার করুন
- ⊙ গরমের দিনে বরফ কুচি চুষে নিন
- ⊙ প্রতিটি খাবারের সাথে এবং খাবারের মধ্যে এক গ্লাস পানি পান করুন
- ⊙ লেটুস, তরমুজ এবং ব্রোকলির মতো পানিযুক্ত খাবার খান



Clinic B2
Nutrition And Dietetics
TTSH Medical Centre, Level B2
Contact:
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone
to access the information online or visit
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?
Please feel free to email us if you have any
feedback regarding what you have just read at
patienteducation@ttsh.com.sg

