

পুষ্টি ও পথ্যব্যবস্হা বিভাগ

পর্যাপ্ত পরিমানে তরল পান করুন



শরীরে হাইড্রেশন বা পানি কেন গুরুত্বপূর্ণ?

 পানি দেহের অন্যত্ম অঙ্গগুলির উপাদান, যেমন মস্তিষ্ক, পেশী, হাড়

পানি গুরুত্বপূর্ণ কার্যাদি সম্পাদন করে, উদাঃ পুষ্টি এবং অক্সিজেন বহন করে

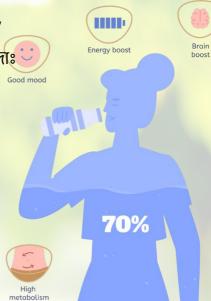
শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে

 শরীরের টিস্যুগুলিকে আর্দ্র রাখে এবং জ্যেন্টগুলিকে লুব্রিকেট/মসৃণ করে

 শরীরের অঙ্গগুলি রক্ষা করে এবং তাদের যথাযথ কার্যকারিতা নিশ্চিত করে

 শরীর থেকে বর্জ্য পুদার্থ বের করে Productivity দেয় এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করে

 প্রস্রাব, ঘাম ও শ্বাস এর মাধ্যমে হারিয়ে যাওয়া পানি প্রতিস্থাপন করে



আমার কি জাতীয় তরল নির্বাচন করা <u>উচিত?</u>

1. কম ক্যালোরি যুক্ত তরল নির্বাচন করুন



পানি



সাধারণ চা / কফি



তাজা ফল / পুদিনা পাতা দিয়ে জল

SODA WATER



কম ফ্যাট যুক্ত বা স্কিমড দুধ



চিনি ছাড়া চা



চিনিবিহীন কোমল পানীয়





সোড়া পানি/ স্পাকলিং পানি





চিনিবিহীন শক্তি / স্পোর্টস পানীয়

আমার কি জাতীয় তরল নির্বাচন করা উচিত?

2. বেশি ক্যালরিযুক্ত পানীয় পরিহার করুন

ত বেশি ক্যালরিযুক্ত পানীয়তে বারতি চিনি এবং / বা চর্বি থাকে

ওজন বৃদ্ধি এবং ডায়াবেটিস, রক্তে কোলেস্টেরলের মতো রোগগু
লিতে অবদান রাখে







আখের রস



পূর্ণ ক্রিম বা অতিরিক্ত স্বাদযুক্ত দুধ







সফট ড্ৰিঙ্ক



এনার্জি ড্রিংক



ইন্সট্যান্ট ড্রিঙ্ক



চিনিযুক্ত চা বা প্যাকেট এর পানীয়



মদ

শরীরে পানি/হাইড্রেটেড থাকার উপায়

 চিনিযুক্ত এবং ক্যাফিনেটেড পানীয় (য়য়য় প্যাকেট পানীয় এবং কফি) কয় পান কয়য় কারণ এগুলি হাইড্রেশনেরপক্ষে কার্যকর নয়

 চা / কফি মিষ্টি 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



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2021. All rights reserved. All information correct as of May 2021. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.V1

PECC-DIS-ED-2021-1173(BEN)-v1