

পুষ্টি এবং পথ্যবিচার/ডায়েটিস্ট বিভাগ

ভারসাম্যযুক্ত চর্বি গ্রহণ



চর্বি কেন গুরুত্বপূর্ণ?



- ⦿ স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য কিছু চর্বি প্রয়োজনীয়
- ⦿ কোলেস্টেরল নামক একটি নির্দিষ্ট ধরণের চর্বি দীর্ঘ দিন ধরে রক্তে থাকলে, ধমনী সংকীর্ণ হতে পারে এবং হৃদরোগ বা স্ট্রোকের কারণ হতে পারে।

ভাল কোলেস্টেরল রক্তনালীতে চর্বি জমা হতে বাধা দেয় এবং হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়।

খারাপ কোলেস্টেরল চর্বি জমা রেখে রক্তনালীকে সংকীর্ণ করে তোলে, হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।

স্বাস্থ্যকর ফ্যাট

- ⦿ খারাপ কোলেস্টেরল কমায়
- ⦿ হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়

পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট



ক্যানোলা তেল সূর্যমুখীর তেল সয়াবিন তেল ভূট্টার তেল বীজ এবং আখরোট



টুনা মাছ ম্যাকেরল মাছ সার্ডাইনস মাছ হেরিং মাছ ওমেগা-৩ যুক্ত ডিম

মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট



জলপাহ/অলিভ তেল



ক্যানোলা তেল



চিনাবাদাম তেল



বাদাম (কাজু বাদাম, আমল্ড বাদাম, হ্যাজেল বাদাম)



অ্যাভোকাডো

অস্বাস্থ্যকর মেদ

- খারাপ কোলেস্টেরল বৃদ্ধি করে
- ভাল কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়
- হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়

সম্পৃক্ত চর্বি



চর্বিযুক্ত মাংস / মুরগির চামড়া



মাখন বা ঘি, উদাঃ বান, কেক, রুটি পরোটা, ঘি ভাত



ঝোল



নারকেল দুধ এবং তেল



সম্পূর্ণ চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত পণ্য, উদাঃ দই, দুধ



পাম তেল

ট্রান্স ফ্যাট



কড়া ভাজার খাবার, উদাঃ বড়া, ভাজা মুরগির ডানা



নাশতা, উদাঃ চি পস, মুক্কুকু



কেক



বিস্কুট এবং কুকিজ

অস্বাস্থ্যকর চর্বি খাওয়া কমানোর টিপস্

রন্ধন:

- ⊙ মুরগির মাংস থেকে চামড়া এবং চর্বি অপসারণ করুন
- ⊙ পরিবেশন করার আগে খাবার এর উপর থেকে ঝোল, তেল ও চর্বি সরিয়ে নিন
- ⊙ নারকেল দুধের পরিবর্তে কম চর্বিযুক্ত ইভাপোরেটেড দুধ ব্যবহার করুন
- ⊙ পূর্ণ চর্বিসহ দুধ / দই এর পরিবর্তে কম চর্বি বা স্কিমড দুধ ব্যবহার করুন
- ⊙ পাম অয়েল, ঘি বা মাখনের পরিবর্তে অসম্পৃক্ত তেল ব্যবহার করুন
- ⊙ কড়া ভাজার খাবার সপ্তাহে একদিনে সীমাবদ্ধ করুন

বাইরে খাওয়া দাওয়া:

- ⊙ নারকেল চাল, ঘি / বিরিয়ানির পরিবর্তে লাল/বাদামি চাল বা সাদা ভাত বেছে নিন
- ⊙ ভাতে ঝোল যোগ করা থেকে বিরত থাকুন
- ⊙ ভাজা নুডলসের পরিবর্তে পরিষ্কার স্যুপে নুডলস 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

