

পুষ্টি ও পথ্যব্যবস্থা বিভাগ

স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতি



রান্না কেন রবো? আপনি কি করে স্বাস্থ্যকর রান্না করতে পারেন?



রান্না কেন করবো?

- ⊙ স্বাস্থ্যসম্মত খাবার তৈরীর জন্য
- ⊙ খাবারে ব্যবহৃত তেল/ঘি এবং মসলা ব্যবহার (যেমন, চিনি, লবন, সস) সিমিত রাখতে পারবেন।
- ⊙ স্বাস্থ্যসম্মত উপকরণ ব্যবহার করার সুযোগ থাকে (যেমন, চর্বিহীনমাংস/মুরগী অথবা বেশী পরিমাণে সজ্জী ব্যবহার)
- ⊙ বাইরে না খেয়ে, নিজেদের দল/গ্রুপের সবাই মিলে একসাথে বাজার করলে ও রান্না করলে তা সাশ্রয়ী হয়

আপনি কি করে স্বাস্থ্যকর রান্না করতে পারেন?

স্বাস্থ্যকর রান্নার প্রনালী ব্যবহার করুন:

1. গ্রীল

- ⊙ গোটা অথবা কাটা খাবার গ্রীল প্যানে দিয়ে রান্না করুন (চুলা অথবা কয়লার আঁচে)
- ⊙ খুব সামান্য অথবা কোন তেলের প্রয়োজন হয় না
- ⊙ মাংস/ মুরগী, মাছ অথবা সজ্জী রাঁধতে ব্যবহার করুন



2. স্টীম

- ⊙ এই প্রক্রিয়ায় রান্নাতে খাবারের সমস্ত পুষ্টিগুণ বজায় থাকে
- ⊙ একটি ছাঁকনি বা হাঁড়িতে খাবার দিয়ে তা ফুটন্ত পানির উপর বসিয়ে দিন এবং তা ঢেকে দিন
- ⊙ এতে কোন তেলের প্রয়োজন হয় না, শুধু ফু পানির প্রয়োজন হয়
- ⊙ মাছ, মাংস/ মুরগী, ডিম, সজ্জী, ভাত অথবা ইডলি রান্নায় ব্যবহার করুন



আপনি কি করে স্বাস্থ্যকর রান্না করতে পারেন?

3. মাইক্রোওয়েভ

- ⊙ এই প্রক্রিয়াতে রেডিয়েশন ব্যবহার করে রান্না করা হয়
- ⊙ মাইক্রোওয়েভ নির্দেশিকা অনুসারে সময় ও রান্না পদ্ধতি দেখে মাইক্রোওয়েভে ব্যবহার করা যায় এমন পাত্রে খাবার রান্না করুন
- ⊙ খুবই সামান্য অথবা কোন তেল ব্যবহারের প্রয়োজন হয় না
- ⊙ এতে আগে থেকে মশলা মাখিয়ে রাখা মাংস/মুরগী, সজ্জী, ডিম, ভাত অথবা ইডলি রান্না করুন



4. সিদ্ধ

- ⊙ চুলার উপর ফুটন্ত পানির হাঁড়িতে খাবার দিয়ে রান্না করুন
- ⊙ কোন তেলের প্রয়োজন হয় না
- ⊙ মাছ, সামুদ্রিক মাছ, মাংস/ মুরগী অথবা সজ্জীর স্যুপ রাঁধতে ব্যবহার করুন



5. হাল্কা ভেজে রান্না / স্টির ফ্রাই

- ⊙ সরাসরি চুলার আঁচে প্যান/ হাঁড়িতে খাবার রান্না হয়
- ⊙ খুব অল্প সময়ে বিভিন্ন ধরনের সজ্জী এবং মাংস অথবা এই দুটি একসাথে রান্না করা যায়
- ⊙ খুব সামান্য তেলের প্রয়োজন হয়
- ⊙ এই পদ্ধতি মাছ, সামুদ্রিক মাছ, মাংস/ মুরগী, সজ্জী অথবা ভাত ও নুডলস রাঁধতে ব্যবহার করুন





স্বাস্থ্যকর রান্নার পরামর্শ

- ⊙ রান্নায় চেপ্টা করুন ক্যানোলা অথবা সূর্যমুখি তেল ব্যবহার করতে
- ⊙ মুরগী/ হাঁস ইত্যাদির চামড়া ছাড়িয়ে রান্না করুন
- ⊙ স্টির ফ্রাই করার জন্য খুব সামান্য তেল ব্যবহার করুন
- ⊙ রান্নায় মাখন অথবা ঘি ব্যবহারের বিরত থাকুন
- ⊙ ফুলফ্যাট দুধ অথবা দই এর বদলে লোফ্যাট দুধ অথবা দই ব্যবহার করুন
- ⊙ খাওয়ার আগে কারি/ঝোলের উপর ভেসে থাকা তেল সরিয়ে ফেলুন
- ⊙ সপ্তাহের কিছুদিন মাংসের বদলে মাছ, ডিম, ডাল অথবা বিস্ক খান



Clinics 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 March 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.