

পুষ্টি ও পথ্যব্যবস্থা বিভাগ

## স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার নির্দেশিকা



# আমার স্বাস্থ্যকর খাবারের তালিকা কি?

কিভাবে আমি আমার স্বাস্থ্যকর খাবারের তালিকা ব্যবহার করব?

## আমার স্বাস্থ্যকর খাবারের তালিকা কি?

আমার স্বাস্থ্যকর খাবারের তালিকা দেখায় যে সুস্বাদু এবং স্বাস্থ্যকর খাবার কেমন হওয়া উচিত যেগুলি সবাই খেতে পারে। তবে, যাদের স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে, এই তালিকা ব্যবহার করার আগে তাদের ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত।



৭ আপনার খাবারের তালিকা মধ্যে থাকা উচিত:



আস্তু শস্যদানা



মাংস এবং মাছ জাতীয় ফল



এবং শাকসবজি



স্বাস্থ্যকর তেল

## কিভাবে আমি আমার স্বাস্থ্যকর খাবারের তালিকা ব্যবহার করব?



ফল এবং শাকসবজি খাবারের ½ পূরণ করতে হবে।



মাংস এবং অনুরূপ অন্যান্য জিনিস খাবারের ¼ পূরণ করা উচিত।



আস্তু শস্যদানা খাবারের ¼ পূরণ করতে হবে।

# আস্তু শস্যদানা / ফল এবং শাকসবজি / মাংস এবং মাছ জাতীয়

## আস্তু শস্যদানা

- ⊙ আস্তু শস্যদানা আপনার দেহের জন্য শক্তি যোগায়।
- ⊙ আস্তু শস্যদানা (লাল চাল, আস্তু শস্যদানার রুটি) পরিশোধিত শস্যের চেয়ে স্বাস্থ্যকর (সাদা ভাত, সাদা রুটি)।
- ⊙ আস্তু শস্যদানার উদাহরণ:



লাল চাল



আস্তু শস্যদানার রুটি



চাপাতি

## ফল এবং শাকসবজি

- ⊙ ফল এবং শাকসবজি কোষ্ঠকাঠিন্য, হৃদরোগ, স্ট্রোক এবং কিছু কিছু ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে।
- ⊙ ফল এবং শাকসবজি ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ সমৃদ্ধ।
- ⊙ ফল এবং শাকসবজির উদাহরণ:



কলা



বাঁধাকপি



গাজর



আঙ্গুর



সিম ও বরবাটি



আপেল



ফুলকপি

## মাংস এবং মাছ জাতীয়

- ⊙ মাংস এবং মাছ জাতীয় জিনিষ পেশী তৈরি করতে এবং ক্ষত নিরাময়ে সহায়তা করে।
- ⊙ মাংস এবং মাছ জাতীয় জিনিষের উদাহরণ:



মাছ



মুরগি/মাংস



ডাল এবং শুটি



দই



দুধ



ডিম



# স্বাস্থ্যকর তেল বেছে নিন / ক্যালসিয়ামের গুরুত্ব

## স্বাস্থ্যকর তেল বেছে নিন

০ অসম্পৃক্ত তেল ব্যবহার করুন, যেমন:



বাদাম তেল



জলপাই তেল



ক্যানোলা তেল



সূর্যমুখী তেল



সয়াবিন তেল

## ক্যালসিয়ামের গুরুত্ব

০ ক্যালসিয়াম হাড় ও দাঁত শক্তিশালী করার পাশাপাশি অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধে সহায়তা করে

০ বেশি ক্যালসিয়াম যুক্ত খাবারের মধ্যে রয়েছে:

ভোজ্য হাড় যুক্ত  
সার্ডিন্ খেলে  
ক্যালসিয়াম বাড়ে!



দুধ/সয়াবিন দুধ



গাড় রঙ পাতাযুক্ত সবুজ শাকসবজি  
(উদাঃ পালং শাক)



দই



ক্যালসিয়াম-যুক্ত কমলার রস



কাজুবাদাম



মাছ উদাঃ সার্ডিন, কেচকি মাছ



**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](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2021. All rights reserved. All information correct as of [month] [year]. 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.