

### ৩. ফ্যাট গ্রহণ বিশেষত স্যাচুরেটেড এবং ট্রান্স ফ্যাট হ্রাস করুন। চর্বিতে অনেক এনার্জি থাকে, তাই খুব বেশি পরিমাণে থাকলে ওজন বাড়তে পারে।

- ✓ স্বাস্থ্যকর চর্বি যেমন পলিউনস্যাচুরেটেড এবং মনস্যাচুরেটেড ফ্যাট চয়ন করুন উদাঃ। সয়াবিন তেল, চালের ব্রান তেল, সূর্যমুখী তেল, ক্যানোলা তেল, তিলের তেল, চিনাবাদাম তেল এবং জলপাই তেল।
- ✓ স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতিগুলি বেছে নিন উদাঃ স্টিমিং, স্ট্রে-ফ্রাইং এবং গ্রিলিং।
- ✓ চর্বিযুক্ত মাংস চয়ন করুন বা দৃশ্যমান চর্বি এবং ত্বক অপসারণ করুন।
- ✓ ফ্যাটবিহীন বা অল্প ফ্যাটযুক্ত পণ্যগুলি চয়ন করুন।
- ✓ বাইরে খেতে গিয়ে, কম বোল / কোন বোল না দিতে বলুন, ভাজা নুডলসের পরিবর্তে সুপ বাছাই করুন এবং স্বাদযুক্ত ভাতের পরিবর্তে প্লেইন ভাত বেছে নিন (যেমন চিকেন রাইস এবং নাসি লেমােক)।



### ৪. প্রতি সপ্তাহে মাছের ২ টি পরিবেশন খাওয়ার চেষ্টা করুন (বিশেষত তৈলাক্ত মাছ, যাতে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে)। আপনার লিপিড প্রোফাইলের জন্য ভাল হওয়ার পাশাপাশি ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হৃদরোগের অন্যান্য দিকগুলিতেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। তৈলাক্ত মাছের উদাহরণগুলির মধ্যে রয়েছে সালমন, টুনা, ম্যাকেরেল, হারিং এবং সার্ডিন। মাছের ১টি পরিবেশন = ১০০ গ্রাম রান্না করা মাছ।



### ৫. ফাইবার গ্রহণ বাড়ায়। দ্রবণীয় ফাইবার অল্পের কোলেস্টেরলকে আবদ্ধ করে এবং আপনার রক্ত প্রবাহে কোলেস্টেরলের শোষণকে হ্রাস করে।

- ✓ প্রতিদিন ২ টি ফল এবং সবজি ২ পরিবেশন করার লক্ষ্য।
- ✓ পুরোগ্রায়েনগুলি বেছে নিন উদাঃ ব্রাউন রাইস, ওটস এবং পুরো রুটি।
- ✓ উদ্ভিদ-ভিত্তিক প্রোটিনগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন .g রান্না করার সময় শিম এবং মসুর ডাল।
- ✓ স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস চয়ন করুন উদাঃ বাদাম এবং বীজ।

### ৬. অ্যালকোহল গ্রহণ সীমাবদ্ধ। অ্যালকোহল পান করা রক্তের ট্রাইগ্লিসেরাইডের মাত্রা বাড়ায়। এছাড়াও অত্যধিক মাত্রায় অ্যালকোহল ওজন বাড়তে পারে। করুন যদি আপনি এটি করেন তবে পরিমিতভাবে পান করুন। মহিলাদের প্রতিদিন কোনও স্ট্যান্ডার্ড পানীয় পান করা উচিত নয় এবং পুরুষদের দু'জনের বেশি পান করা উচিত নয়। ১ স্ট্যান্ডার্ড পানীয় = ১ ক্যান (৩৩০ মিলি) বিয়ার, ½ গ্লাস (১০০ মিলি) ওয়াইন বা ১ টি নিপ (৩০ মিলি) স্পিরিট।



### আমি আরও তথ্য কোথায় পেতে পারি?

ডায়েটিশিয়ানদের সন্ধানের জন্য, অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য দয়া করে 6357 8322 কল করুন। ডায়েটিশিয়ানদের পরামর্শের জন্য আপনাকে আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে রেফারেল নিতে হবে।

© ট্যান টক সেনগ হাসপাতাল, সিঙ্গাপুর ২০২০। সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত. সমস্ত তথ্য জুন ২০২০ হিসাবে সঠিক। এই দস্তাবেজের কোনও অংশই পুনরুৎপাদন করা, অনুলিপি করা, বিপরীতভাবে মেনে চলা, অভিযোজিত, বিতরণ, বাণিজ্যিকভাবে শোষণ, প্রদর্শিত বা কোনও ডাটাবেস, পুনরুদ্ধার সিস্টেমে সঞ্চিত বা প্রেরণ, ট্যান টক সেনগ হাসপাতালের পূর্ব অনুমতি ছাড়া যে কোনও আকারে করা যাবে না। এই নথিতে প্রাপ্ত সমস্ত তথ্য এবং উপাদানগুলি কেবল তথ্যের উদ্দেশ্যে এবং এটি আপনার নিজের চিকিত্সক বা অন্যান্য চিকিত্সক পেশাদারদের দ্বারা প্রদত্ত কোনও পরামর্শের বিকল্প হিসাবে নয়।

## বিভাগ পুষ্টি ও রোগবিজ্ঞান

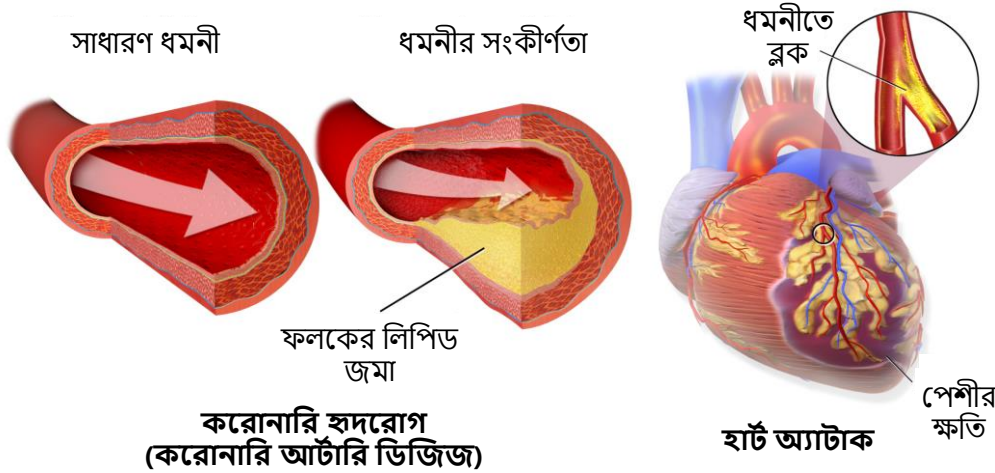
### কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণের জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়ার টিপস



## রক্তের কোলেস্টেরল

কোলেস্টেরল একটি মোমের মতো, চর্বি জাতীয় উপাদান যা রক্তে পাওয়া যায়। আপনার দেহের কোষ এবং হরমোন তৈরি করতে কোলেস্টেরল প্রয়োজন হয়। দেহের প্রয়োজনীয় বেশিরভাগ কোলেস্টেরল তৈরি করে আপনার লিভার/কলিজা, বাকিটি আপনার খাবার থেকে আসে।

লাইপোপ্রোটিন রক্তে কোলেস্টেরল বহন করে। **কম ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (এলডিএল/LDL)**, সাধারণত খারাপ কোলেস্টেরল হিসাবে পরিচিত, ধমনীর দেয়ালে আটকে থাকতে পারে এবং চর্বির জমাট বাঁধাতে পারে যাকে বলা হয় প্লেক/ফলক। **উচ্চ ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (HDL/এইচডিএল) কোলেস্টেরল**, সাধারণত ভাল কোলেস্টেরল হিসাবে পরিচিত, অতিরিক্ত কোলেস্টেরল অপসারণ করে এবং ধমনীতে কোলেস্টেরল জমাট বাঁধানো রোধ করতে পারে। খুব বেশি ফলকের ফলে বাধা/ব্লকেজ সৃষ্টি হয় যা রক্তকে হৃৎপিণ্ডে যথাযথভাবে প্রবাহিত হতে বাধা দেয় এবং হার্ট অ্যাটাকের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। স্ট্রোকের সাথে রক্ত সঠিকভাবে মস্তিষ্কে প্রবাহিত হতে পারে না। **ট্রাইগ্লিসেরাইড** এক ধরণের ফ্যাট। ট্রাইগ্লিসেরাইডের উচ্চ মাত্রা আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।



## চিকিৎসার লক্ষ্য

• আপনার হৃদরোগে হওয়ার ঝুঁকি অনুযায়ী আপনার এলডিএল কোলেস্টেরলের টার্গেট পরিবর্তিত হবে। আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

লিপিড প্রোফাইল	উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির (যেমন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তি)	কম ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তির	আপনার ফলাফল
মোট কোলেস্টেরল	<4.1mmol/L	<5.2mmol/L	
এলডিএল কোলেস্টেরল	<2.6mmol/L	<3.4mmol/L	
এইচডিএল কোলেস্টেরল	≥1.0mmol/L	≥1.0mmol/L	
ট্রাইগ্লিসেরাইডস	<1.7mmol/L	<1.7mmol/L	

• রক্তের গ্লুকোজ স্তর **৪-৮ মিমি / এল (খাবারের আগে) এবং ৫-১০ মিমি / এল (২ ঘন্টা পোস্টের খাবার)** বজায় রাখুন। যদি আপনার বিএমআই (BMI) ২৩ kg/m<sup>2</sup> এর বেশি হয় তাহলে ওজন কমানোর লক্ষ্য তৈরি করুন। অতিরিক্ত ওজন কমিয়ে আপনার লিপিড প্রোফাইলটি উন্নত করা যায় এবং আপনার হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি হ্রাস করা যায়।

$$\text{বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই)} = \frac{\text{ওজন (কেজি)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)} \times \text{উচ্চতা (মিটার)}}$$

## কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণের জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়ার টিপস

১. **আমার স্বাস্থ্যকর প্লেট ভারসাম্যপূর্ণ** এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরির জন্য একটি চাক্ষুষ গাইড। এটি আপনাকে প্রতিটি খাবারের জন্য সঠিক পরিমাণে কী খাওয়ার তা দেখায়, যাতে আপনি সেই অনুযায়ী আপনার অংশগুলি পরিকল্পনা করতে পারেন।

- ✓ আপনার ফল এবং শাকসব্জী দিয়ে অর্ধেক প্লেট পূরণ করুন।
- ✓ পুরো গ্রাউন সহ একটি চতুর্থাংশ পূরণ করুন।
- ✓ মাংস এবং অন্যদের সাথে এক চতুর্থাংশ পূরণ করুন



## ২. আপনার চর্বিগুলোকে জানুন।

- ট্রান্স ফ্যাট / চর্বি ভাজা খাবার এবং বেকড/সেঁকা পণ্যগুলিতে পাওয়া যায় (উদাহরণ: প্যাস্ট্রি)
- স্যাচুরেটেড ফ্যাট / সম্পূর্ণ চর্বি প্রাণী ভিত্তিক খাবারগুলিতে পাওয়া যায় যেমন চর্বিযুক্ত মাংস, মাখন এবং দুগ্ধজাতীয় পণ্য। এগুলি নারকেলের পণ্য এবং পাম তেলের মধ্যেও পাওয়া যায়।

