

পুষ্টি ও পথ্যব্যবস্হা বিভাগ

# সক্জীও ফল খাওয়া বাড়িয়ে দিন



আমরা কেন সক্তী ও ফল খাব?

১ সার্ভিং সক্তী কত টুকু পরিমানের?



#### আমরা কেন সক্তী ও ফল খাব

- সাধারণত এগুলোতে চর্বি ও কোলেস্টোরল কম থাকে
- প্রচুর পরিমানে বিভিন্ন ধরনেরভিটামিন এবং মিনারেল থাকে
- আঁশজাতীয় খাবারের স্বাস্হ্যকর উৎস:
  - রক্তে কোলেস্টোরলের মাত্রা কমায় ও হৃদরোগের ঝাঁকি কমায়
  - উত্তম ভাবে পেট পরিষ্কারে সাহায্য করে
  - অল্প খেয়েও পেট ভরে যায়

প্রতিদিন দুই সার্ভিং সঙ্জী এবং ফল খেতে হবে







#### এক সার্ভিং সক্জী অথবা ফল কতটুকু?



কঁাচা
 পাতাবিহীন
 সজী ১০০ গ্রাম



® কঁাচা পাতাবিহীন সক্জী ১০০ গ্রাম

\* শর্করাজাতীয় সন্জী যেমন, আলু এবং কর্ন কে সন্জী হিসাবে গ্রহন করা যাবে না ।

## ১ সার্ভিস ফলের পরিমান কতটুকু?









🍥 🔰 টি ছোট আপেল, কমলা, নাসপাতি অথবা আম (১৩০গ্রাম)







১ টুকরা পেঁপে, আনারস অথবা তরমুজ(১৩০গ্রাম)





💿 🕻 তি আংগুর অথবা লংগন (৫০ গ্রাম)





১ একটি মাঝারি কলা

১ কাপ শুকনো ফল\* (৪০ গ্রাম)

\* শুকনো ফল যদি আলাদা চিনিযুক্ত হয় তবে তা এড়ানোর চেন্টা করুন

### কিভাবে আমরা সন্ত্রী ও ফল খাওয়া বাড়াতে পারি ?

- ⊙ দুইবেলা এক সার্ভিং করে ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন
- ম্যক্স খাওয়ার বদলে তাজা ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন ব্রেক এর সময়
- আগে থেকে কেটে রাখা ফল একটি ব্যাগ অথবা বাক্সে করে ফ্রিজে রাখুন পরে খাওয়ার জন্য
- তরকারী রায়া করার সময় বিভিন্ন ধরনের ফল য়েমন, আম, আনারস ইত্যাদি ব্যবহার করুন
- ⊙ টক দইয়ে সব্জী অথবা ফল মিলিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন
- বাজার করার সময় ২ ধরনের সজী এবং এক ধরনের মাংস/ মাছ কিনুন
- স্বাস্হ্য সম্মত টিনের সজী ও ফল ভাল , এগুলো তাজা খাবারের পুষ্টিকর বিকল্প
- টিনের ফল কিনুন যাতে কোন আলাদা সিরাযুক্ত নেই অথবা সজী যাতে কোন আলাদা লবন যুক্ত নেই







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 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.V1