

পুষ্টি ও পথ্যব্যবস্থা বিভাগ

# সব্জীও ফল খাওয়া বাড়িয়ে দিন



# আমরা কেন সব্জী ও ফল খাব?

## ১ সার্ভিং সব্জী কত টুকু পরিমানের?



### আমরা কেন সব্জী ও ফল খাব

- সাধারণত এগুলোতে চর্বি ও কোলেস্টেরল কম থাকে
- প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন এবং মিনারেল থাকে
- আঁশজাতীয় খাবারের স্বাস্থ্যকর উৎস:
  - রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়
  - উত্তম ভাবে পেট পরিষ্কারে সাহায্য করে
  - অল্প খেয়েও পেট ভরে যায়

প্রতিদিন দুই সার্ভিং সব্জী এবং ফল খেতে হবে.



### এক সার্ভিং সব্জী অথবা ফল কতটুকু?



- কাঁচা পাতাবিহীন সব্জী ১০০ গ্রাম



- কাঁচা পাতাবিহীন সব্জী ১০০ গ্রাম

\* শর্করাজাতীয় সব্জী যেমন, আলু এবং কর্ন কে সব্জী হিসাবে গ্রহণ করা যাবে না।

# ১ সার্ভিস ফলের পরিমাণ কতটুকু?



- ১ টি ছোট আপেল, কমলা, নাসপাতি অথবা আম (১৩০গ্রাম)



- ১ টুকরা পেঁপে, আনারস অথবা তরমুজ(১৩০গ্রাম)



- ১০ টি আংগুর অথবা লংগন (৫০ গ্রাম)



- ১ একটি মাঝারি কলা

- ১ কাপ শুকনো ফল\* (৪০ গ্রাম)

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

# কিভাবে আমরা সজ্জী ও ফল খাওয়া বাড়াতে পারি ?

- ⊙ দুইবেলা এক সার্ভিং করে ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন
- ⊙ ম্যাক্স 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 রান্না করার সময় বিভিন্ন ধরনের ফল যেমন, আম, আনারস ইত্যাদি ব্যবহার করুন
- ⊙ টক দইয়ে সজ্জী অথবা ফল মিলিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন
- ⊙ বাজার করার সময় ২ ধরনের সজ্জী এবং এক ধরনের মাংস/ মাছ কিনুন
- ⊙ স্বাস্থ্য সম্মত টিনের সজ্জী ও ফল ভাল , এগুলো তাজা খাবারের পুষ্টিকর বিকল্প
- ⊙ টিনের ফল কিনুন যাতে কোন আলাদা সিরায়ুক্ত নেই অথবা সজ্জী 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](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

