

পুষ্টি ও পথ্য ব্যবস্থা বিভাগ

স্বাস্হকর ওজন বজায়ে রাখুন



স্বাসূহকর ওজন বজায়ে রাখা

জরুরী কেন?

অতিরিক্ত শারীরিক ওজনের কারনে বিভিন্ন
দীর্ঘকালস্হায়ী রোগ দেখা দিতে পারে। যেমন,
উচ্চরক্তচাপ, উচ্চমাত্রার কোলেস্টোরল,
বহুমূত্র রোগ/ডায়েবেটিস, হৃদরোগ, হার ও
সন্ধি সমস্যা অথবা এমনকি কমবয়সে মৃত্যু।
স্বাস্হকর ওজন বজায় রাখার জন্ন পুরো জীবন
ব্াবস্হা বদলানো প্রয়োজন, যাতে পুষ্টিকর খাদ্য এবং
শারীরিক সক্রিয়তা রাখা প্রয়োজন।



MY HEALTHY PLAZE

USE HEALTHIER OILS

কি করে আমি স্বাস্হকর ওজন বজায় রাখতে পারি?

1. সুস্বাস্হকর সুষম আহার প্লেট

আমার সুস্বাস্হকর প্লেট তৈরী:

- ১/৪ প্লেট: পুরোশষ্স/ হোলগ্রেইন
- ০ ১/৪ প্লেট: আমিষ
- ১/২ প্লেট: সজী এবং ফল

 জর্বিজাতীয় খাবার সীমিত রাখুন, নীচের খাবার গুলো খাওয়া কমিয়ে দিন



তেলে ভাজা খাবার যেমন, বরা, চিকেন উইং ইত্যাদি



পূর্নদধিযুক্ত/ ফুলক্রীম দুধ ও দুগধজাতীয় খাবার



মাখন/ ঘি যেমন, বান.কেক.পরোটা.পোলাও



চর্বি জাতীয় মাংস/ মুরগীর চামরা



শ্াক্স যেমন, চিপ্স, মুরুককু



নারকেলের দুধে রান্না কারি



তেলযুক্ত ঝোল

কি করে আমি স্বাস্হকর ওজন বজায় রাখতে পারি?

3. চিনি ও মিষ্টি খাবার কমিয়ে দিন:



মিষ্টি পানীয়



কোমল পানীয়/ শক্তিবর্ধক পানীয়(এনার্জী ড্রিংক্স)







মিষ্টি যেমন, রসগোল্লা, মিষ্টি দই, জিলাপী

কেক/ কুয়েহ্

চকোলেট

4. আঁশ জাতীয় খাবার বারিয়ে দিন



সজী এবং ফল



কলাই/ ডাল (শীম, ডাল,মটরশুটি









পুরোশস্স ও ভূষিযুক্ত আটা (ব্রাউন/ লাল রুটি অথবা ভাত)

কি করে আমি স্বাস্হকর ওজন বজায় রাখতে পারি?

5. মদ্পান পরিত্যাগ করুন

মদ্জাতীয় পানীয়তে অতিরিক্ত ক্ালরী থাকে যাতে কোন পুষ্টি নেই। যদি আপনি তারপরেও মদ্পান করেন তাহলে খুব অল্প পরিমানে করুন।পুরুষরা দিনে দুইটির বেশী এবং মহিলারা একটি ক্ান/গ্লাসের বেশী পান করবেন না।





১নিপ মদ (৩০ মিলি)



১ গ্লাস (১০০ মিলি) ওয়াইন

6. নিয়মিত শারারীক চর্চা অব্যাহত রাখুন

- শারিরীক ওজন নিয়য়্রনে রাখুন
- শরীরের মেদ ঝরিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন
- চর্বিহীন পেশী বারানোর চেষ্টা করুন
- শারীরিক সুস্থতা বারান
- সুস্হ হার বারানোর চেম্টা করুন এবং তা বজায় রাখুন
- হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ/ ডায়েবিটিস এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমান
- দুশ্চিন্তা কমান, এতে আপনার মানসিক চাপ কমবে এবং ভাল ঘুম হবে



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 May 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