

পুষ্টি ও পথ্য ব্যবস্থা বিভাগ

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায়ে রাখুন



স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা জরুরী কেন?

অতিরিক্ত শারীরিক ওজনের কারণে বিভিন্ন দীর্ঘকালস্থায়ী রোগ দেখা দিতে পারে। যেমন, উচ্চরক্তচাপ, উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল, বহুমূত্র রোগ/ডায়েবেটিস, হৃদরোগ, হার ও সন্ধি সমস্যা অথবা এমনকি কমবয়সে মৃত্যু। স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার জন্ম পুরো জীবন ব্াবস্হা বদলানো প্রয়োজন, যাতে পুষ্টিগত খাদ্য এবং শারীরিক সক্রিয়তা রাখা প্রয়োজন।



কি করে আমি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে পারি?

1. সুস্বাস্থ্যকর সুসম আহার প্লেট

আমার সুস্বাস্থ্যকর প্লেট তৈরী:

- ⊙ 1/8 প্লেট: পুরোশস্য/ হোলগ্রেইন
- ⊙ 1/8 প্লেট: আমিষ
- ⊙ 1/2 প্লেট: সজ্জী এবং ফল



2. 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



ম্ভ্রাঙ্গ যেমন, চিপ্স, মুরুককু



নারকেলের দুধে রান্না কারি



তেলযুক্ত বোল

কি করে আমি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে পারি?

3. চিনি ও মিষ্টি খাবার কমিয়ে দিন :



মিষ্টি পানীয়

কোমল পানীয়/ শক্তিবর্ধক পানীয়(এনার্জী ড্রিংস)



মিষ্টি যেমন, রসগোল্লা, মিষ্টি দই, জিলাপী

কেক/ কুয়েহ

চকোলেট

4. আঁশ জাতীয় খাবার বারিয়ে দিন



সজ্জী এবং ফল

কলাই/ ডাল (শীম, ডাল, মটরশুটি)



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

কি করে আমি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে পারি?

5. মদ্যপান পরিত্যাগ করুন

মদ্যপানীয় পানীয়তে অতিরিক্ত ক্যালরী থাকে যাতে কোন পুষ্টি নেই। যদি আপনি তারপরেও মদ্যপান করেন তাহলে খুব অল্প পরিমাণে করুন। পুরুষরা দিনে দুইটির বেশী এবং মহিলারা একটি ক্যান/গ্লাসের বেশী পান করবেন না।



১ ক্যান
(৩৩০মিলি) বিয়ার



১নিপ মদ (৩০ মিলি)



১ গ্লাস (১০০ মিলি)
ওয়াইন

6. নিয়মিত শারীরিক চর্চা অব্যাহত রাখুন

- ⊙ শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখুন
- ⊙ শরীরের মেদ ঝরিয়ে ফেলার চেষ্টা করুন
- ⊙ চর্বিহীন পেশী বারানোর চেষ্টা করুন
- ⊙ শারীরিক সুস্থতা বারান
- ⊙ সুস্থ হার বারানোর চেষ্টা 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

