

## পুষ্টির জন্য সর্বোত্তম পরামর্শ কোনটি?

সবচেয়ে ভাল পরামর্শ হচ্ছে, আমেরিকানদের জন্য ডায়েটারী গাইডলাইনগুলি অনুসরণ করা, এবং ফুড গাইড পিরামিড ব্যবহার করা। ডায়েটারী গাইডলাইনগুলি ব্যবহার করলে, আপনি অপেক্ষাকৃত ভাল স্বাস্থ্য উপভোগ করতে পারবেন, এবং কিছু কিছু রোগের ঝুঁকি গুলিকে কমাতে পারবেন। নিচে ২ বছর বয়সী বা তার বেশী বয়সের স্বাস্থ্যবান আমেরিকানদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের সাতটি পরামর্শ তালিকা দেওয়া হল :

- **বিভিন্ন ধরনের খাবার খান**, যাতে আপনার প্রয়োজনীয় শক্তি, প্রোটিন, ভিটামিন, মিনারেল, এবং ফাইবার পান।
- **আপনি যা খাচ্ছেন আর সঙ্গে আপনার শারীরিক কাজকর্মের ভারসাম্য বজায় রাখুন এবং আপনার ওজন উন্নত করুন বা নিয়ন্ত্রণে রাখুন**, যাতে আপনি উচ্চ রক্তচাপ, হৃদ রোগ, স্ট্রোক, কোন কোন ধরনের ক্যানসার, এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি গুলি কমাতে পারেন।
- **প্রচুর শস্যদানা, সজি, এবং ফল যুক্ত খাদ্য পছন্দ করুন।** এগুলিতে আছে, ভিটামিন, মিনারেল, ফাইবার, ও স্টার্চ, এবং যা আপনাকে খাদ্যের সঙ্গে ফ্যাট গ্রহণের পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে।
- **কম শর্করা জাতীয় খাদ্যসামগ্রী পছন্দ করুন।** প্রচুর শর্করা জাতীয় খাদ্যের মধ্যে আছে প্রচুর ক্যালরী এবং কম পুষ্টি যা আপনার দাঁতের ক্ষয় করতে পারে।
- **কম লবণ ও সোডিয়াম যুক্ত খাদ্যসামগ্রী পছন্দ করুন** যা আপনার রক্তের উচ্চচাপের ঝুঁকিকে কম করবে।
- **যদি আপনি মদ্যজাতীয় পানীয় পান করেন, কম করে পান করেন।** মদ্য জাতীয় পানীয়ে খুব কম , বা একদমই পুষ্টি নেই। মদ্যপান অনেক স্বাস্থ্য সমস্যার কারণও হয়।
- **কম ট্রান্স-ফ্যাট, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, এবং কম কোলেস্টেরল যুক্ত খাদ্যসামগ্রী পছন্দ করুন।** এগুলি হার্ট এটাক, ক্যানসার প্রভৃতির ঝুঁকি কম করে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করে।



শস্যদানা সজি ফল দুধ মাংস ও বিন

### মাই পিরামিড কি?

মাই পিরামিড একটি নির্দেশিকা, যার দ্বারা আপনি একটা স্বাস্থ্যকর খাদ্যসামগ্রী পছন্দ করতে পারেন যেটা আপনার পক্ষে একদম সঠিক হবে। মাই পিরামিড বিভিন্ন ধরনের খাদ্য ও সঠিক পরিমাণের ক্যালরী গ্রহণ করতে বলে যাতে আপনি আপনার ওজন বজায় রাখতে বা উন্নত করতে পারেন।

মাই পিরামিড, পুষ্টির মান অনুযায়ী খাদ্যদ্রব্য গুলিকে বিভিন্ন বিভাগে ভাগ করে। বিভিন্ন আকারের ব্যান্ডগুলি, প্রত্যেক খাদ্য বিভাগের অনুপাত নির্ণয় করে দেখায় যা আমাদের প্রতিদিন খাওয়া উচিত। মাই পিরামিডের বাঁ দিকের ধাপ গুলি মনে করিয়ে দেয় যে আমাদের প্রতিদিনের শারীরিক কাজকর্ম কত গুরুত্বপূর্ণ।

### প্রত্যেক বিভাগের খাদ্যের কতটা পরিমাণ আমার পক্ষে সঠিক ?

কোন বিশেষ বিভাগের খাদ্যের পরিমাণ, যা আপনার পক্ষে সঠিক হবে তা নির্ভর করে :

- আপনার বয়স
- লিঙ্গ
- আকার
- আপনি কতটা কার্যক্রম

আপনার নিজের প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যসামগ্রী প্রস্তুত করতে, [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov) এ মাই পিরামিড ট্র্যাকারে যান।

## আমার প্রতি দিনের ক্যালরীর পরিমাণ কতটা হওয়া উচিত ?

নীচের তালিকাটি দেখাচ্ছে, প্রতিদিন কতটা পরিমাণ ক্যালরী আপনার গ্রহণ করা উচিত। পরের পৃষ্ঠার তালিকাটিতে দেওয়া আছে, সুপারিশ অনুযায়ী আপনার দৈনিক ক্যালরীর মাত্রা অনুসারে আপনার কতটা পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

### ক্যালরীর পরিধি

	সক্রিয় নন	সক্রিয়
<b>শিশু</b>		
2-3 বছর	1,000	1,400
<b>শ্রীলোক</b>		
4-8 বছর	1,200	1,800
9-13	1,600	2,200
14-18	1,800	2,400
19-30	2,000	2,400
31-50	1,800	2,200
51+	1,600	2,200
<b>পুরুষ</b>		
4-8 বছর	1,400	2,000
9-13	1,800	2,600
14-18	2,200	3,200
19-30	2,400	3,000
31-50	2,200	3,000
51+	2,000	2,800

দৃষ্টব্য: "সক্রিয়" এর অর্থ প্রাপ্তবয়স্কদের সপ্তাহের প্রতিদিন অন্তত 30 মিনিট ধরে শারীরিক ভাবে সক্রিয় থাকা উচিত। শিশুদের সপ্তাহের প্রতিদিন অন্তত 60 মিনিট ধরে সক্রিয় থাকা উচিত।

সুস্থ থাকা এবং সঠিক ওজন বজায় রাখার জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করা অত্যন্ত জরুরী। আপনি যদি আপনার ওজনকে কমাতে চান, অথবা ওজন বৃদ্ধি প্রতিরোধ করতে চান, তাহলে আপনাকে সপ্তাহে প্রতিদিন বা বেশীর ভাগ দিনই 60 থেকে 90 মিনিট ধরে ব্যায়াম করতে হবে। সপ্তাহে একদিন অন্তত বিশ্রাম নিতে হবে, যাতে আপনার পেশীগুলি পুর্নগঠিত হওয়ার সুযোগ পায়।

প্রত্যেক খাদ্য বিভাগ থেকে সুপারিশ অনুযায়ী কমপক্ষে সর্বনিম্ন খাদ্য গ্রহণ করা প্রত্যেকেরই উচিত।

খাবার জন্য প্রতিদিনের খাদ্যের পরিমাণ

ক্যালরীর মান	1000	1200	1400	1600	1800	2000
ফল	1 cup	1 cup	1.5 cups	1.5 cups	1.5 cups	2 cups
সজি	1 cup	1.5 cups	1.5 cups	2 cups	2.5 cups	2.5 cups
খাদ্যশস্য	3 oz	4 oz	5 oz	5 oz	6 oz	6 oz
মাংস/বিন	2 oz	3 oz	4 oz	5 oz	5 oz	5.5 oz
দুধ	2 cups	2 cups	2 cups	3 cups	3 cups	3 cups
তেল	3 tsp	4 tsp	4 tsp	5 tsp	5 tsp	6 tsp
ফ্যাট/মিস্টি (ক্যালরীতে)	165	171	171	132	195	267
ক্যালরীর মাত্রা	2200	2400	2600	2800	3000	3200
ফল	2 cups	2 cups	2 cups	2.5 cups	2.5 cups	2.5 cups
সজি	3 cups	3 cups	3.5 cups	3.5 cups	4 cups	4 cups
খাদ্যশস্য	7 oz	8 oz	9 oz	10 oz	10 oz	10 oz
মাংস/বিন	6 oz	6.5 oz	6.5 oz	7 oz	7 oz	7 oz
দুধ	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups	3 cups
তেল	6 tsp	7 tsp	8 tsp	8 tsp	10 tsp	11 tsp
ফ্যাট/মিস্টি (ক্যালরীতে)	290	362	410	426	512	648

### 6 থেকে 8 আউন্সের রুটি অথবা সিরিয়াল কি পর্যাপ্ত নয়?

এটা মনে হতে পারে অনেক, আসলে কিন্তু তা নয়। যেমন :

- এক স্লাইস রুটি এক আউন্সের হয়, সুতরাং লাঞ্চার জন্য একটা স্যান্ডউইচ দুই আউন্সের সমান হবে।
- ব্রেকফাস্টের জন্য ছোট এক বাটি সিরিয়াল এবং এক স্লাইস টোস্ট আরও দুই আউন্স।
- যদি আপনি ডিনারে এক কাপ ভাত অথবা পাস্তা নেন, তাহলে আরও দুই আউন্স হবে।
- 3 অথবা 4 টি ছোট সাধারণ ব্রেককার্সের একটি স্যান্ড আরও এক আউন্স যোগ করবে।

সুতরাং এখন আপনার 7 আউন্স হল। আপনি যা চিন্তা করবেন তার চেয়ে দ্রুত এটা বেড়ে যাবে!

দৃষ্টব্য : কমপক্ষে অর্ধেক পরিমানের রুটি এবং সিরিয়াল, যা আপনি খেয়েছেন, তা সম্পূর্ণ গমের তৈরী হওয়া উচিত।

### স্বাস্থ্য সম্মত খাদ্যের ইঙ্গিতগুলি

- প্রত্যেক দিনই ব্রেকফাস্ট খান।
- সম্পূর্ণ গমের তৈরী রুটি, পাস্তা, ওটমিল, অথবা বাদামী ভাত প্রভৃতি পূর্ণ শস্যের খাদ্য সামগ্রী পছন্দ করুন।
- প্রত্যেক দিন রঙ্গীন সব্জির মিশ্রণ পছন্দ করুন। বিভিন্ন রঙের সব্জিতে বিভিন্ন প্রকারের পুষ্টি আছে।
- বাড়িতে এবং কাজের জায়গার কম ফ্যাট যুক্ত এবং কম শর্করা যুক্ত স্যান্ড খান।
- প্রত্যেক দিন তিনটি মিল খান। কোন মিলই বাদ দেবেন না, অথবা মিলের পরিবর্তে স্যান্ড খাবেন না।
- পুচুর জল পান করুন- প্রতিদিন প্রায় আট কাপ করে।
- যখন বাইরে খাবেন খাবারের অর্ধেকটা খান এবং বাকিটা বাড়িতে নিয়ে যান।
- বেশী করে ব্যায়াম করুন। ডিনারের পর টিভি না দেখে একটু হাঁটুন।
- প্রত্যেক রাত্রে কম পক্ষে 7 থেকে 9 ঘন্টা করে ঘুমান।

### আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

ফুড এন্ড নিউট্রিশন ইনফরমেশন সেন্টার

ইউ এস ডিপার্টমেন্ট অফ এগ্রিকালচার

ফোন: (301) 504-5414

[www.nal.usda.gov/fnic](http://www.nal.usda.gov/fnic)

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যানস কেয়ার ম্যানেজমেন্ট

1-800-579-9798

এই পুস্তিকার প্রকাশিত তথ্যগুলি, মেডিক্যাল কেয়ার এবং ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়।

উৎস : 2005 এর ডায়েটারী গাইডলাইনস ফর এমেরিকানস, এর ভিত্তিতে, যুগ্মভাবে প্রকাশিত ইউ এস ডিপার্টমেন্ট অফ এগ্রিকালচার, এবং ইউ এস ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ এন্ড হিউম্যান সার্ভিসেসের দ্বারা প্রকাশিত

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যান

160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

সদস্যদের জন্য তথ্য:

1-800-303-9626

মেট্রো প্লাস হেল্থ প্ল্যানের জন্য তথ্য:

1-800-475-METRO

[www.MetroPlus.org](http://www.MetroPlus.org)

01/07 (BEN)

### স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের নির্দেশিকা

## (GUIDELINES FOR HEALTHY EATING)



**MetroPlus**  
Health Plan

1-800-475-METRO

WWW.METROPLUS.ORG