

HEALTHY FOOD FOR YOU AND YOUR FAMILY



আপনি ও আপনার
পরিবারের জন্য স্বাস্থ্যকর খাদ্য

FOOD & HEALTH

It is important to know how the food we eat affects our health. If we eat too much fat it can cause heart disease. If we eat sugar too often during the day it will cause tooth decay. Eating large amounts of fat and sugar can lead to being overweight. It has also been found that a lack of fibre causes bowel problems.

Our Asian diet is good for us but since arriving in Britain we have changed the way we eat. In order to stay healthy we should make 4 changes to our food.

Eat less fat, sugar and salt. Eat more fibre.

The next pages show where we find fat, sugar, salt and fibre in our food and give ideas of changes we can make.

খাদ্য ও স্বাস্থ্য

ইহা জানা প্রয়োজন যে খাদ্য আমরা খেয়ে থাকি তা কিভাবে আমাদের স্বাস্থ্য প্রভাবিত করে। যদি আমরা অতিরিক্ত চর্বি খাই ইহা আমাদের হৃৎপিণ্ডে রোগের সৃষ্টি করতে পারে। আমরা যদি দিনের বেলা ঘন ঘন চিনি খাই ইহা দাঁতের ক্ষয়ের কারণ হতে পারে। অধিক পরিমাণে চর্বি ও চিনি ভক্ষণ করাতে ওজন বেড়ে যেতে পারে। ইহাও পরীক্ষাতে পাওয়া গিয়েছে যে আঁশের অভাবে নাড়ি ভুঁড়িতে সমস্যাসমূহের কারণ হতে পারে।

আমাদের এশীয় খাদ্য আমাদের জন্য ভালো তবে যে যাবৎ বৃটেনে পৌছেছি আমরা আমাদের খাওয়ার পদ্ধতি পরিবর্তন করে নিয়েছি। স্বাস্থ্যবান থাকার নিমিত্তে আমাদের খাদ্যে ৪ টি পরিবর্তন করা উচিত।

চর্বি, চিনি এবং লবণ কম খাওয়া। অতিরিক্ত আঁশজাতীয় খাদ্য গুহণ।

পরবর্তী পাতাগুলোতে দেখাচ্ছি আমরা আমাদের কোন্ কোন্ খাদ্যে চর্বি, চিনি, লবণ এবং আঁশ পাচ্ছি এবং আমরা কি ধরনের পরিবর্তন করতে সক্ষম তার ধারনাসমূহ প্রদান করে।

FAT

We should try to eat less fat.

Foods high in fat are:

Ghee, butter, margarine, cooking oil, samosas, paratha, pakora, chevda, chips, crisps, other fried foods, condensed milk and full fat milk.

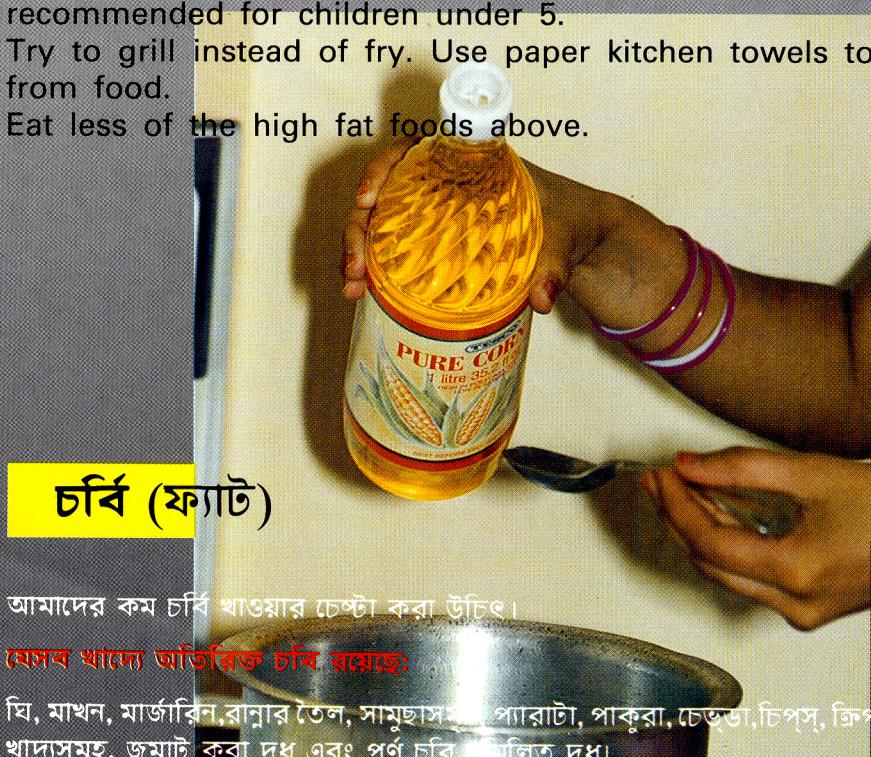
How to eat less fat:

Use less oil - measure with a spoon rather than pouring from a bottle. Try low fat milk, for example (blue top) or semi-skimmed (striped red top). Ask your milkman.

Children under two need whole milk (Silver Top). Semi Skimmed can be introduced to children over two but skimmed milk is not recommended for children under 5.

Try to grill instead of fry. Use paper kitchen towels to remove fat from food.

Eat less of the high fat foods above.



চর্বি (ফ্যাট)

আমাদের কম চর্বি খাওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

যেসব খাদ্যে অতিরিক্ত চর্বি রয়েছে:

ঘি, মাখন, মার্জারিন, রান্নার তেল, সামুচ্ছসন, পারাটা, পাকুরা, চেভড়া, চিপ্স, ক্রিপ্স, অন্যান্য ভাজা খাদ্যসমূহ, জমাট করা দুধ এবং পূর্ণ চর্বি সমিলিত দুধ।

কি করে কম চর্বি খাওয়া যায়:

অল্প পরিমাণ তেল ব্যবহার - বোতল থেকে লার পরিবর্তে চামুচ দিয়ে পরিমাণ করে হাড়িতে তেল নিন। কম চর্বি সমিলিত দুধ গ্রন্থ, যেমন (১ টপ) অথবা সেমি-স্কিমড (লাল ডোরা বিশিষ্ট টপ)। আপনার দুধ ওয়ালাকে বন্দন।

দ'বছরের কম বক্স ব্যবহার বাচ্চাদের জন্য সম্পূর্ণ দুধ (সিলভার টপ)। দ'বছরের উর্ধ্বে বাচ্চাদের জন্য সেমি স্কিমড দুধ দেয়া যেতে পারে কিন্তু স্কিমড দুধ ৫ বছরের কম বয়সের বাচ্চাদেরকে দেয়া অনুমোদিত নয়।

তেলে ভাজার পরিবর্তে গ্রিলের মাধ্যমে শেঁকে নিন। কাগজের কিচেন টাওয়েলস খাদ্যের চর্বি দূর করার জন্য ব্যবহার করুণ।

উপরোক্ত অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য কম ভক্ষণ করুণ।

SUGAR

Sugar is not needed for energy as we can get energy from other foods.

If we eat sugar, it will stop us feeling hungry, but only for a short time.

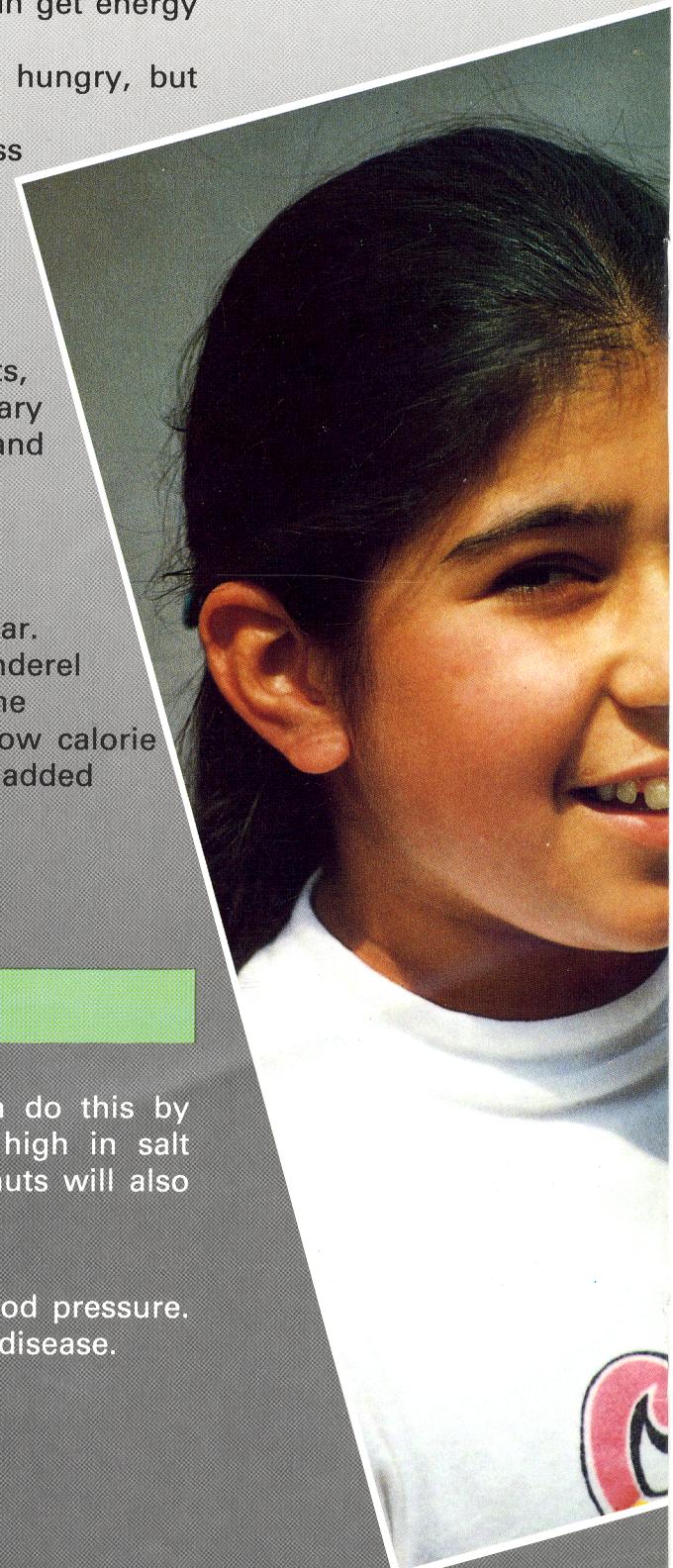
We should try to eat less sugar and less sugary foods especially between meals.

Foods high in sugar:

Sugar, ghur, coke, fizzy drinks, fruit squashes, mithai, chocolates and biscuits, puddings and fruit tinned in syrup, sugary breakfast cereals, jam, honey, chutney and ketchup.

How to eat less:

Try drinking tea and coffee without sugar. Using artificial sweeteners may help. Canderel can be used in boiling water. Reduce the amount of sweet foods eaten. Choose low calorie drinks (e.g. diet coke) or those without added sugar (e.g. natural fruit juices).



SALT

We should try to eat less salt. We can do this by using less in cooking. Avoiding foods high in salt such as chevada and salted crisps and nuts will also help.

Eating too much salt can effect your blood pressure. High blood pressure is related to heart disease.

চিনি

শক্তির জন্য চিনির প্রয়োজন হয় না যেহেতু আমরা অন্যান্য খাদ্যসমূহ থেকে কর্মশক্তি পেয়ে থাকি।

আমরা যদি চিনি গ্রহণ করি, ইহা আমাদেরকে শুদ্ধার্থতা অনুভব রোধ করবে, কিন্তু শুধু অল্প সময়ের জন্য।

চিনি ভক্ষণ করে আমাদের চেষ্টা করা উচিত এবং মিষ্টি জাতীয় খাদ্যসমূহ বিশেষত: ভোজনসমূহে।

যেসব খাদ্যে বেশী পরিমাণ চিনি রয়েছে:

চিনি, গুড়, কোক, ফিজি ড্রিন্কস, ফলের (কোআশ) রসসমূহ, মিষ্টি, চকলেটসমূহ এবং বিস্কুটসমূহ, পুডিংস এবং সিরাপে ভিজানো টিনজাত ফল, মিষ্টি নাস্তা যা গম বা চাউল দ্বারা তৈরী, জ্যাম, মধু, চাট্টি এবং কেচাপ।

কি করে কম খাওয়া যায়:

চিনি বাতীত চা এবং কফি পান করার চেষ্টা করুণ। কৃত্রিম সুইটেনারস্ ব্যবহার করলে (চিনি থেকে বাচতে) সাহায্য হতে পারে। ফুটন্ট পানিতে ক্যান্ডারিল ব্যবহার করা যেতে পারে। মিষ্টি খাদ্য থেকে অভ্যন্তর তার পরিমাণ কমান। সো ক্যালোরি ড্রিন্কসমূহ বেছেনিন (যেমন ডায়েট কোক) অথবা এ জাতীয় পানীয় যা চিনি মেশানো হয়নি (যেমন প্রাকৃতিক ফলের রসসমূহ)।

লবণ

আমাদের ক লবণ কম থেকে চেষ্টা করা উচিত। রান্নার সময় কম লবণ দিয়ে আমরা ইহা করতে পারি। যে সমস্ত খাদ্যে বেশী পরিমাণ লবণ রয়েছে যেমন, চাপাতি এবং লবণযুক্ত ক্রিপ্স এবং বাদামসমূহও না খেলে লবণ থেকে বাঁচতে সাহায্য হবে।

বেশী পরিমাণ লবণ খেলে আপনার রক্তচাপ প্রভাবিত হতে পারে। উধর্ঘ রক্তচাপ হঠাৎভাবে বেগের সাথে সম্পর্কিত।



FIBRE

We should try to eat more fibre. There are many ways of doing this:-

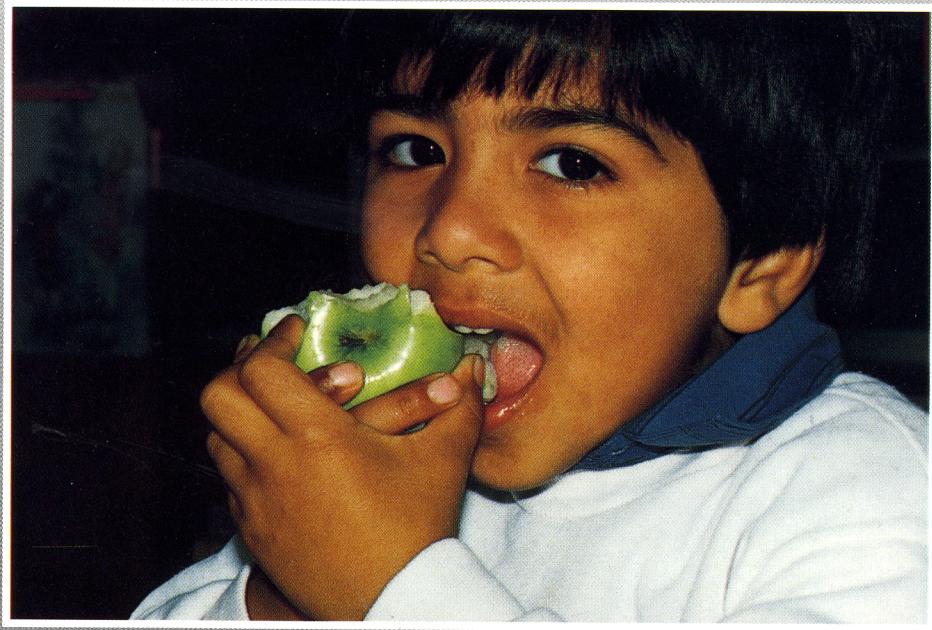
Eat more fruit and vegetables, choose wholewheat breakfast cereals such as weetabix and shredded wheat. Use wholemeal flour for chapattis, puris and samosas. Dahl and beans are high in fibre. Use wholemeal bread instead of white. Try dried fruit and nuts.

A lack of fibre causes problems such as constipation and piles. Foods high in fibre can stop you feeling hungry. This is good if you need to lose weight.

People of all ages can make changes to their food. It is very important for young children to eat well. Parents can help by showing their children which healthy food to choose.

It is often easier to make one change at a time to the food we buy and the way it is cooked.

Then everyone in your family will slowly get used to healthy food.



ଆଶଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଆମାଦେର ଅଧିକ ଆଶଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାବାର ଚେଷ୍ଟା କରା ଉଚିତ । ଇହା ଅର୍ଜନ କରାର ଅନେକ ପଦ୍ଧତି ରଯେଛେ :

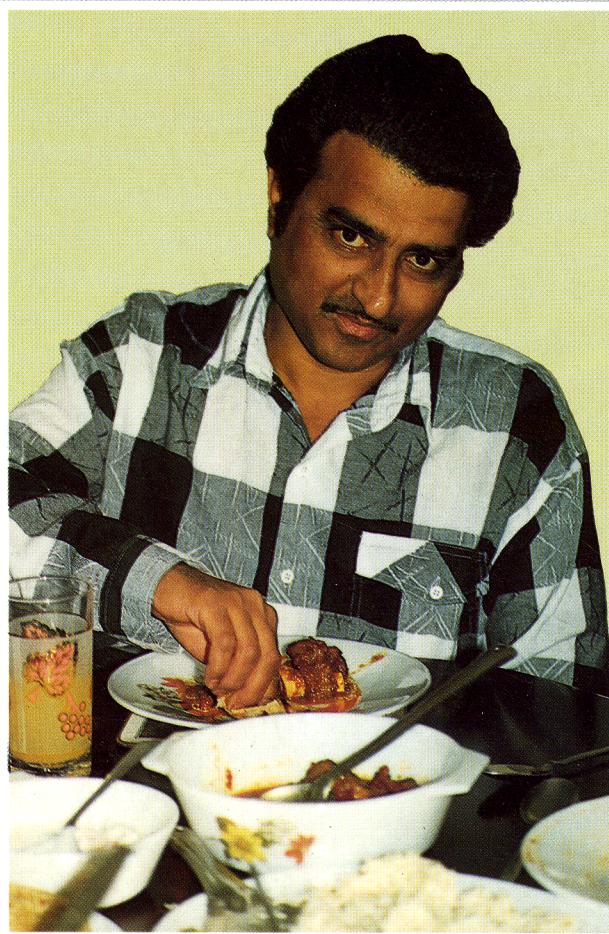
ଅନେକ ଫଳ ଓ ଶାକ୍-ସର୍ଜିସମୂହ ଖାଓଯା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗମେର ନାସତାର ସିରିଲମ୍ସ୍ ପଚନ୍ କରା ଯେମନ ଉଇଟାବିକ୍ ଏବଂ ଗମେର ଡାଙ୍ଗାଗୁଡ଼ା । ଚାପାତି, ପୁରି ଓ ସମୁଚ୍ଚାର ଜନ୍ମ ଆଟା ବାବହାର କରୁଣ । ଡାଳ ଏବଂ ମଟରଶୁଟିସମୂହେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାଯା ଆଶ ରଯେଛେ । ସାଦାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ହୋଲମିଲ ବ୍ରେଡ ବାବହାର କରୁଣ । ଶୁକ୍ଳା ଫଳ ଏବଂ ବାଦାମସମୂହ ଗ୍ରୁହଣ କରାର ଚେଷ୍ଟା କରୁଣ ।

ଖାଦ୍ୟ ଆଶେର ଅଭାବେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯେମନ କୋଷ୍ଟବଦ୍ଧତା ଏବଂ ପାଇଲମ୍ସ୍ । ଯେ ସମସ୍ତ ଖାବାରେ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାଯା ଆଶ ରଯେଛେ ତା ଭକ୍ଷଣେ ଆପନାକେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନୁଭବ ହୋଯା ବନ୍ଦ କରେ । ଇହା ଉତ୍ତମ ଯଦି ଆପନି ଓଜନ କମାତେ ପ୍ରୋଜନ ମନେ କରେନ ।

ସବ ବୟସେର ଜନଗଣହି ତାଦେର ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରତେ ପାରେନ । ଯୁବକ ଛେଲେ ମେଘେଦେର ଭାଲ ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରା ଖୁବହି ଜରୁରୀ । ମାତାପିତାଗଣ ତାଦେର ସନ୍ତାନଦେରକେ କୋଣ୍ ଧରନେର ସବାହାକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରୁହଣ କରତେ ହବେ ତା ଦେଖାଯେ ଦିଯେ ସାହାଯ୍ୟ କରତେ ପାରେନ ।

ଆମରା ଯେ ଖାଦ୍ୟ କ୍ରମ ଏବଂ ଯେ ପଦ୍ଧତିତେ ରାନ୍ଧା କରେ ଥାକି ତା ଏକ ସମୟେ ଏକଟି କରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରଲେ ସହଜ ହବେ ।

ତଥନ ଆପନାର ପରିବାରେ ସକଳେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ସବାହାକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରୁହଣେ ଅଭାସ୍ତ ହୁୟେ ଯାବେନ ।



NUTRITION & DIETETICS
in East Lancashire

BENGALI