

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 স্বাস্থ্যে 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 নাড়িভূঁড়িতে সমস্যাসমূহের কারণ হতে পারে।

আমাদের এশীয় খাদ্য আমাদের জন্য ভালো তবে যে যাবৎ বুটেনে পৌঁছেছি 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 গ্রহণ।

পরবর্তী পাতাগুলোতে দেখাচ্ছে আমরা আমাদের কোন্ কোন্ খাদ্যে চর্বি, চিনি, লবণ এবং আঁশ পাচ্ছি এবং আমরা কি ধরনের পরিবর্তন করতে সক্ষম তার ধারণাসমূহ 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:

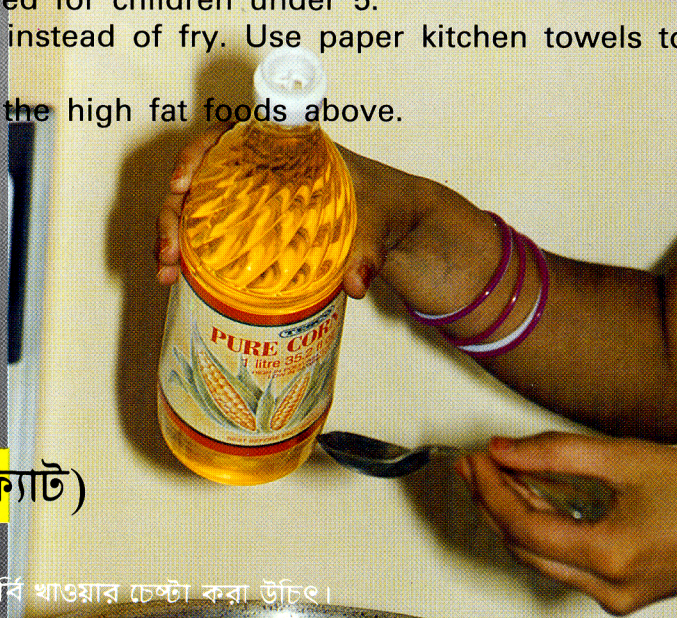
Use less oil - measure with a spoon rather than pouring from a bottle.

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 তৈল, সামুদ্রাসস্থি, প্যারাটা, পাকুরা, চেভডা, চিপস্, ক্রিপস্, অন্যান্য ভাজা খাদ্যসমূহ, জমাট করা দুধ এবং পূর্ণ চর্বি সন্নিবিষ্ট দুধ।

কি করে কম চর্বি খাওয়া যায়:

অল্প পরিমাণ তৈল ব্যবহার - বোতল থেকে সরাসরি পরিবর্তে চামুচ দিয়ে পরিমাণ করে হাড়িতে তৈল নিন। কম চর্বি সন্নিবিষ্ট দুধ গ্রহণ, যেমন (সিলভার টপ) অথবা সেমি-স্কিমড (লাল ডোরা বিশিষ্ট টপ)। আপনার দুধ ওয়ালকে বলুন।

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

তৈলে ভাজার পরিবর্তে গিলের মাধ্যমে শেঁকে নিন। কাগজের কিচেন টাওয়েলস্ খাদ্যের চর্বি দূর করার জন্য ব্যবহার করুন।

উপরোক্ত অতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য কম ভক্ষণ করুন।

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.

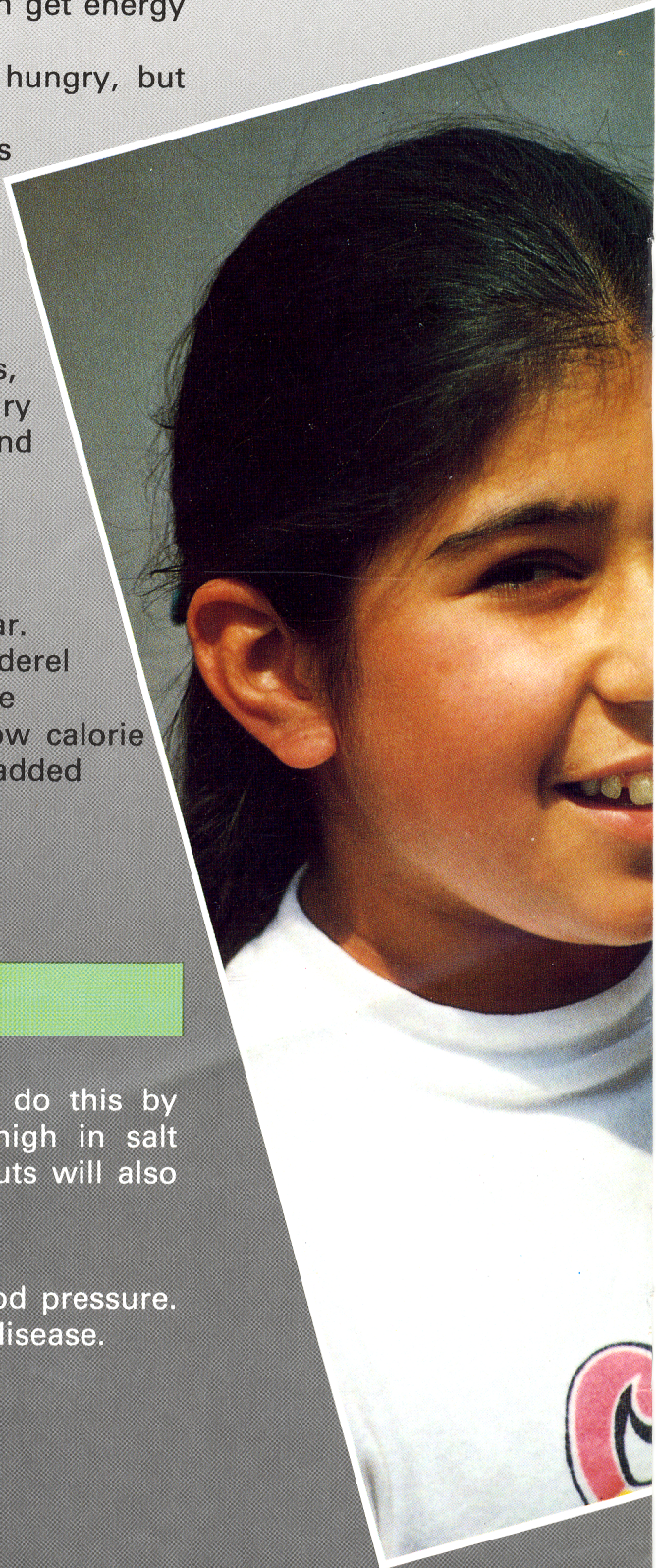
How to eat less:

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 ক্ষুদার্থতা অনুভব রোধ করবে, কিন্তু শুধু অল্প সময়ের জন্য।

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

যেসব খাদ্যে বেশী পরিমাণ চিনি রয়েছে:

চিনি, গুড়, কোক, ফিজি ড্রিন্‌কস্, ফলের (কোঅশ) রসসমূহ, মিষ্টি, চক্লেটসমূহ এবং বিস্কুটসমূহ, পুডিংস এবং সিরাপে ভিজানো চিনিজাত ফল, মিষ্টি নাস্তা যা গম বা চাউল দ্বারা তৈরী, জ্যাম, মধু, চাটনি এবং কেচ্যাপ্।

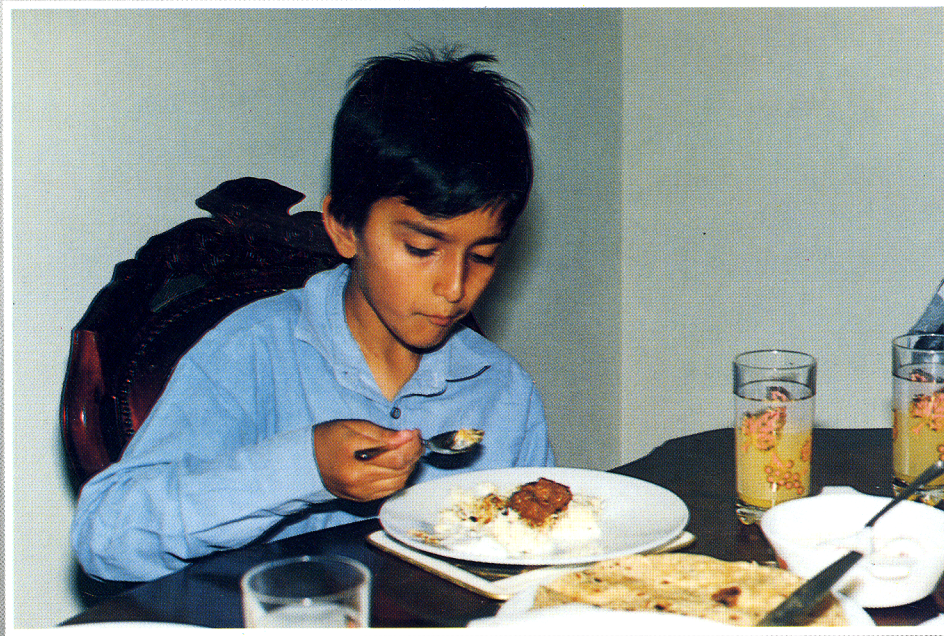
কি করে কম খাওয়া যায়:

চিনি ব্যতীত চা এবং কফি পান করার চেষ্টা করুন। কৃত্রিম সুইটনারস্ ব্যবহার করলে (চিনি থেকে বাচতে) সাহায্য হতে পারে। ফুটন্ত পানিতে ক্যান্ডারিল ব্যবহার করা যেতে পারে। মিষ্টি খাদ্য যা খেতে অভ্যস্ত তার পরিমাণ কমান। লো ক্যালোরি ড্রিন্‌কসমূহ বেছে নিন (যেমন ডায়েট কোক) অথবা ঐ জাতীয় পানীয় যা চিনি মেশানো হয়নি (যেমন প্রাকৃতিক ফলের রসসমূহ)

লবণ

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

বেশী পরিমাণ লবণ খেলে আপনার রক্তচাপ প্রভাবিত হতে পারে। উর্ধ্ব রক্তচাপ হৃৎপিণ্ডের রোগের সাথে সম্পর্কিত।



FIBRE

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

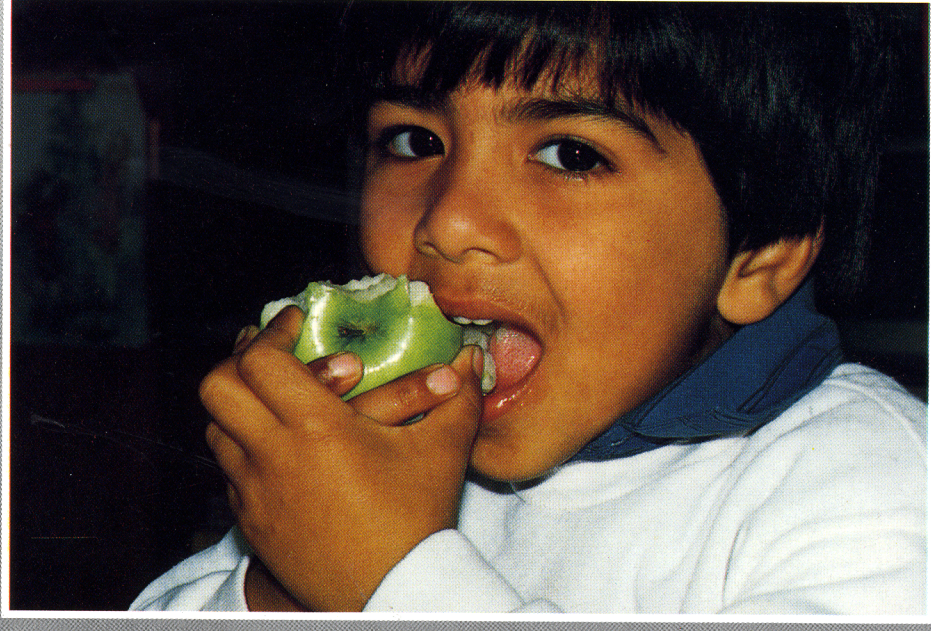
Eat more fruit and vegetables, choose wholewheat breakfast cereals such as weetabix and shredded wheat. Use wholemeal flour for chapattis, puris and samosas. Dahl and beans are high in fibre. Use wholemeal bread instead of white. Try dried fruit and nuts.

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.



আঁশজাতীয় খাদ্য

আমাদের অধিক আঁশজাতীয় খাদ্য খাবার চেষ্টা করা উচিত। ইহা অর্জন করার অনেক পদ্ধতি রয়েছে:

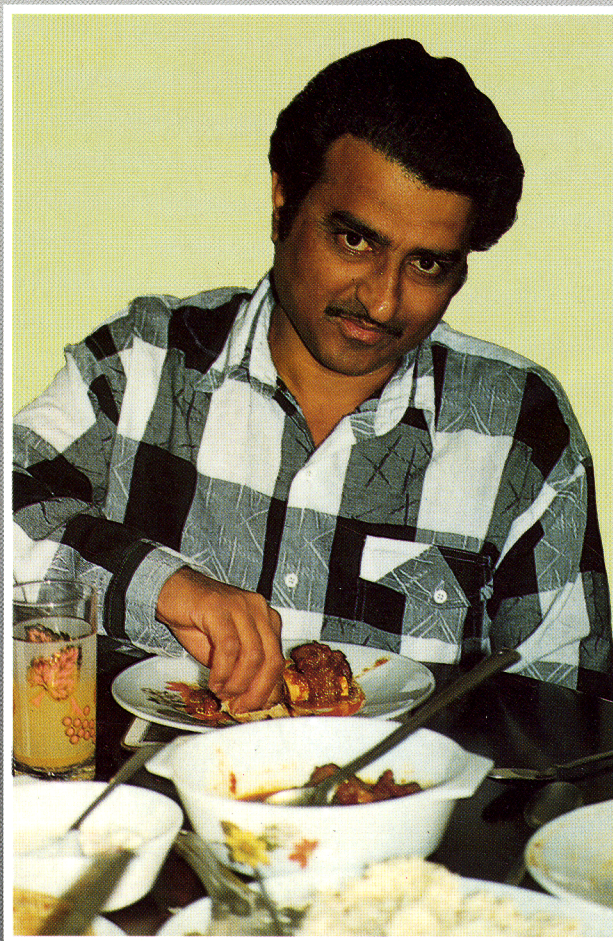
অনেক ফল ও শাকসব্জীসমূহ খাওয়া, সম্পূর্ণ গমের নাস্তার সিরিলিস্ পছন্দ করা যেমন উইটারবিকু এবং গমের ভাঙগাগুড়া। চাপাতি, পুরি ও সমুছার জন্য আটা ব্যবহার করুন। ডাল এবং মটরশুটিসমূহে অধিক মাত্রায় আঁশ রয়েছে। সাদার পরিবর্তে হৌলমিল ব্রেড ব্যবহার করুন। শুকনা ফল এবং বাদামসমূহ গ্রহণ করার চেষ্টা করুন।

খাদ্যে আঁশের অভাবে অনেক সমস্যার সৃষ্টি হয় যেমন কোষ্ঠবদ্ধতা এবং পাইলস্। যে সমস্ত খাবারে উচ্চমাত্রায় আঁশ রয়েছে তা ডক্ষণে আপনাকে ক্ষুধা অনুভব হওয়া বন্ধ করে। ইহা উত্তম যদি আপনি ওজন কমাতে প্রয়োজন মনে করেন।

সব বয়সের জনগণই তাঁদের খাদ্যে পরিবর্তন করতে পারেন। যুবক ছেলে মেয়েদের ভাল খাদ্য ডক্ষণ করা খুবই জরুরী। মাতাপিতাগণ তাঁদের সন্তানদেরকে কোন ধরনের স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে তা দেখিয়ে দিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

আমরা যে খাদ্য ক্রয় এবং যে পদ্ধতিতে রান্না করে থাকি তা এক সময়ে একটি করে পরিবর্তন করলে সহজ হবে।

তখন আপনার পরিবারের সকলেই ধীরে ধীরে স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন।



NUTRITION & DIETETICS
in East Lancashire

BENGALI