

কারসিনোমা রোগের পথ্য
Carcinoma / Lymphoma Diet

যে সকল খাবার বর্জনীয়ঃ

- ❖ চিনি বা পরিশোধিত শর্করা যেমন- মিষ্টি, গুড়, গ্লুকোজ, চকোলেট, আইসক্রিম, হালুয়া, লাড্ডু ইত্যাদি।
- ❖ ক্যান বা প্যাকেটে সংরক্ষিত, প্রক্রিয়াজাতকৃত খাদ্য ও ফ্রোজেন ফুড খাওয়া যাবে না।
- ❖ প্রক্রিয়াজাত মাংস যেমন- সসেজ, মিট-বল, হটডগ, হ্যাম-বার্গার, সালামী ইত্যাদি।
- ❖ অতিমাত্রায় ভাজা তেল বা চর্বি, পোড়া তেল বা ডবল-বার্ন ওয়েল।
- ❖ অতিরিক্ত তাপমাত্রায় রান্না করা খাবার- গ্রিলিং, অভার ফাইং, বারবেকিং ইত্যাদি।
- ❖ টেস্টিংসন্ট ও টেস্টিংসন্ট দিয়ে রান্না করা খাবার এবং পিজার্ভেটিব।
- ❖ ফরমালিন ব্যবহৃত খাবার যেমন- মাছ-মাংস, শাক-সবজি ও ফল।
- ❖ ক্যামিকেল যুক্ত দুধ ও পানীয় (যা গবাদি পশুর খাদ্যেও উপর বা প্যাকেজিং এর উপরনির্ভর করে)।
- ❖ অতিরিক্ত ওজন বা ওবেসিটি (Obesity)-এটি ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।
- ❖ ধূমপান বা তামাক ক্যান্সার হওয়ার অন্যতম কারন।

যে সকল খাবার খাওয়া যাবেঃ

- ✓ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, দই, ডাল, বীচি, বাদাম, মাশরুম, ব্রোকলি, সয়াবিন, বাদাম, চিজ/পনির, চিংড়ি, খেজুর, ওটস ইত্যাদি।
- ✓ ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- ওটস, বালিফ্লেক্স, ডাল, ভুট্টা, মিষ্টিআলু, লাল চাল, লাল আটা, ব্রাউন রাইস, ব্রোকলি, মাশরুম, মিষ্টিকুমড়া, বেগুন, পালংশাক, আপেল, নাশপাতি ইত্যাদি।
- ✓ শর্করা ও স্নেহ জাতীয় খাদ্য যেমন- লাল চাল বা কম GI যুক্ত চাল, লাল আটার রুটি, ব্রাউন পাউরুটি, ওটস/পরিজ, মুড়ি, চিড়া, সুজি, সাণ্ড, তেল, মাখন, বাদাম ইত্যাদি।
- ✓ পানি ও তরল খাবার যেমন- ডাবের পানি, ফলের রস, আদার নির্যাস, চা-কফি, স্যুপ, পানি।
- ✓ অ্যান্টি অক্সিডেন্টস যুক্ত খাবার- টমেটো, ব্রোকলি, সবুজ-চা, তুলশী-চা, সবুজ শাক-সবজি ইত্যাদি।
- ✓ আঁশ যুক্ত খাবার যেমন- মিষ্টিআলু, লাল চাল ও আটা, ব্রাউন রাইস, ভুট্টা, ফল, শাক-সবজি ইত্যাদি।
- ✓ তিসি বীজ, বাদাম, ডাল, ও বীচি জাতীয় খাবার যেমন- সূর্যমুখির বীচি, মটরশুটি, শিমের বীচি ইত্যাদি।
- ✓ ফল যেমন- লেবু, কমলা, মাল্টা, জাম্বুরা, পেঁপে, স্ট্রবেরী, কিউই ইত্যাদি।
- ✓ শাক-সবজি যেমন- পালংশাক, ক্যাপসিকাম, টমেটো, গাজর, লেটুস, ব্রোকলি ইত্যাদি।
- ✓ মসলা যেমন- দারুচিনি, হলুদ, রসুন, আদা, কালোজিরা, অলিভ-ওয়েল ইত্যাদি।
- ✓ ভিটামিন-বি ১২ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- দুধ, ডিম, বাদাম, কলিজা, গরুর মাংস, টুনা, সেলমন ইত্যাদি।
- ✓ কপার সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- গরুর মাংস, বিনুক, আলু, মাশরুম, কাজু বাদাম, পাস্তা, পালংশাক, এ্যভোকাডো।
- ✓ জিংক সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মাংস, ডাল, বীচি, বাদাম, দুধ, দই, ডিম, চিজ, ওটস/ওটমিল ইত্যাদি।
- ✓ সেলেনিয়াম সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মুরগী, ভুট্টা, ডিম, চিংড়ি, কাজুনাদাম, মাশরুম, পনির, পাস্তা ইত্যাদি।

টিপসঃ

- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও তরল খাবার গ্রহণ করতে হবে। নিয়মিত ব্যায়াম বা হাঁটা স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।
- মাংস রান্নার পূর্বে মেরিনেট করে রাখলে রান্নায় সুবিধা হয়।
- এ্যালকোহল/মদ, সিগারেট/বিড়ি, পান, জর্দা, তামাক, গুল ও মাদক পরিত্যাগ করা উচিত।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট সূর্যের আলো শরীরে লাগানো স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।

Authorized by:


MST. NAZMA AKHTER
CGO-1
Dietician
CMH, Dhaka.