

ফাইবার সমৃদ্ধ পথ্য  
High Fiber Diet


যে সকল খাবার খাওয়া উচিতঃ

- ✓ শর্করা জাতীয় খাদ্য যেমন- লাল চাল, লাল আটার রুটি, ব্রাউন পাউরুটি, ওটস/পরিজ, বালিফ্লেক্স, সাগু, মিষ্টিআলু, পপকর্ন, লাল চিড়া ইত্যাদি।
- ✓ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- ডাল, বাদাম, খেজুর, মাশরুম, বীচি, মটরশুটি, দই ইত্যাদি।
- ✓ ফ্যাট বা স্নেহ জাতীয় খাদ্য যেমন- তেল, মেয়নেজ, বাদাম, এ্যভোকাডো, ঘি, মাখন, পনির ইত্যাদি।
- ✓ ফল যেমন- পেয়ারা, কমলা, আনারস, কলা, আম, কাঠাল, লিচু, লটকন, সফেদা, এ্যভোকাডো, জাম, নাশপাতি, স্ট্রোবেরি, আনার, কিউই, পেঁপে, তরমুজ, লেবু ইত্যাদি।
- ✓ রঙ্গিন ও সবুজ শাক-সবজি যেমন- লাউশাক, কচুশাক, পালংশাক, পাটশাক, টমেটো, গাজর, ব্রোকলি, ঢেড়ষ, লতা, শাপলা, শিম, ফুলকপি, বাধাকপি, করল্লা, ডাটা, পটল, কাকরুল ইত্যাদি।
- ✓ ভিটামিন ও মিনারেল যুক্ত খাবার যেমন-সবুজ শাকসবজি, বাদাম, লেবু, কমলা, জাম্বুরা, মাছ-মাংস, চিংড়ি, ঝিনুক, খেজুর, কিশমিশ, কচু-লতা, কাচাঁকলা, আস্তশস্য, ড্রাইফ্রুট, বীচিজাত খাদ্য, দুধ, দই, ডিম, মাছের ডিম, মাছের চর্বি, সি-ফুড, আখরোট, আম, সয়াবিন, কডলিভার ওয়েল, ব্রোকলি, কাচাঁমরিচ, ফল ইত্যাদি।
- ✓ পানি ও তরল খাবার যেমন- ফলের রস, আদার নির্যাস, সুপ, শরবত, ডাবের পানি, পানি।

টিপসঃ

- প্রতিদিন সময় মত ও পরিমিত পরিমাণে খাবার খেতে হবে।
- নিয়মিত হালকা ব্যায়াম বা হাঁটা এবং পর্যাপ্ত ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।
- দিনে কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট সূর্যের আলো শরীরে লাগাতে হবে।
- রান্নায় তেল, ঝাল, মসলা কম ব্যবহার করতে হবে।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি ও পানি জাতীয় খাবার খেতে হবে।
- এ্যালকোহল/মদ, সিগারেট/বিড়ি, পান, জর্দা, তামাক, গুল ও মাদক পরিত্যাগ করা উচিত।

Authorized by:

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