

আয়রন সমৃদ্ধ পথ্য Iron Rich Diet

আয়রন সমৃদ্ধ খাবারঃ

- ✓ কলিজা, গরুর মাংস, কবুতরের মাংস, মাছ, ডিমের কুসুম, ছানা, মুরগীর মাংস, চিংড়ি, কাঁকড়া, সামদ্রিক মাছ যেমন- টুনা।
- ✓ ডাল, সয়াবিন, মটরশুটি, শুকনো বীচি যেমন- শিমের বীচি, কুমড়ার বীচি।
- ✓ শুকনো ফল যেমন- খেজুর, কিশমিশ, আলুবোখারা।
- ✓ ওটস/পরিজ, কনফ্লেক্স, লালচাল।
- ✓ ফল যেমন- স্ট্রবেরী, আপেল, কলা, আনার, লাল আঙ্গুর, তরমুজ, কমলা, কিউই, লেবু, জাম্বুরা ইত্যাদি।
- ✓ সবুজ ও রঙ্গিন শাক যেমন- পালংশাক, লালশাক, কচুশাক, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা ইত্যাদি।
- ✓ সবুজ ও রঙ্গিন সবজি যেমন- শাপলা, টমেটো, কচু, লতা, ব্রোকলি, গাজর, কাঁচা কলা, বরবটি ইত্যাদি।

আয়রন শোষণের ক্ষেত্রেঃ

- আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের সাথে ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া ভাল।
- খাদ্য গ্রহণের সাথে সাথে চা-কফি গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।
- ডাল বা বীচি বা পাতা জাতীয় সবজির সাথে মাছ-মাংস মিশিয়ে খাওয়া ভাল।

ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবারঃ

- ✓ ফল ও ফলের রস যেমন- আমলকি, লেবু, কমলা, মাল্টা, আঙ্গুর, পেয়ারা, কিউই, লেচু, পেঁপে, আনারস, আম, ফুটি, তরমুজ, খরমুজ, অরবরই, বরই, জাম্বুরা, জাম, কামরাঙ্গ, গুজবেরি, ব্লুবেরি, রাস্পবেরি, জ্যানবেরি, চেরি, এপ্রিকট, বেদানা ইত্যাদি।
- ✓ মিষ্টি আলু, সরিষা শাক, পাতাকপি, ব্রোকলি, টমেটো, ক্যাপসিকাম, বাধাকপি, ফুলকপি, মটরশুটি, ধনেপাতা, পালংশাক, ব্রেসেল স্প্রাউটস, শালগম, কাচামরিচ, লবঙ্গ, রসুন।
- ✓ তাছড়া ভিটামিন-সি যুক্ত ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল পাওয়া যায়।


ভিটামিন-বি সমৃদ্ধ খাবারঃ

- ✓ ফলিক এসিড / ভিটামিন-বি৯ যুক্ত খাবার যেমন- সবুজ শাকসবজি, ব্রোকলি, বীট, মটরশুটি, পালংশাক, ব্রেসেল স্প্রাউটস, রুটি, পাস্তা, ডিম, বাদাম, বীচি, কলিজা, কলা, সাইট্রাস ফল ইত্যাদি।
- ✓ ভিটামিন-বি ১২ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- দুধ, ডিম, বাদাম, কলিজা, গরুর মাংস, ঝিনুক, টুনা, সেলমন ইত্যাদি।

সাধারণ টিপসঃ

- প্রতিদিন সময় মত ও পরিমিত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করা ভাল।
- সুষম খাবারের পাশাপাশি নিয়মিত ব্যায়াম বা হাঁটা এবং ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।
- রান্নায় তেল, ঝাল, মসলা কম ব্যবহার করার অভ্যাস করা ভাল।
- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করতে হবে।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট সূর্যের আলো/রোদ শরীরে লাগানো স্বাস্থ্যের জন্য ভাল।
- অতিরিক্ত ভাজা খাবার, ক্যান বা প্যাকেটে সংরক্ষিত ও প্রক্রিয়াজাতকৃত খাদ্য না খাওয়া ভাল।
- এ্যালকোহল/মদ, সিগারেট/বিড়ি, পান, জর্দা, তামাক, গুল ও মাদক পরিত্যাগ করা উচিত।

Authorized by:


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