

## Balanced Diet

### যে সকল খাবার খাওয়া উচিতঃ

- ✓ শর্করা জাতীয় খাদ্য যেমন- ভাত, রুটি, আলু, পাউরুটি/ব্রেড, কর্ণফ্লেস্স, চিড়া, মুড়ি, নুডুলস, আটা-ময়দা, সুজি, সাগু, মধু, গুড়, মিষ্টি ইত্যাদি।
- ✓ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, ডাল, বাদাম, খেজুর, মাশরুম, বীচি, দই, চিজ ইত্যাদি।
- ✓ ফ্যাট বা স্নেহ জাতীয় খাদ্য যেমন- ঘি, মাখন, পনির, তেল, মেয়নেজ, বাদাম, এভোকাডো ইত্যাদি।
- ✓ ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- ওটস, মিষ্টিআলু, লাল চাল, লাল আটা, ব্রাউন রাইস, ভুট্টা, শাক-সবজি ইত্যাদি।
- ✓ ফল যেমন- আপেল, পেয়ারা, কমলা, আমড়া, লেবু, ডালিম, কলা, আম, কাঠাল, লিচু, আঙ্গুর ইত্যাদি।
- ✓ রঙ্গিন ও সবুজ শাক-সবজি যেমন- লালশাক, কচুশাক, পালংশাক, লাউশাক, কলমিশাক, পাটশাক, টমেটো, গাজর, ব্রোকলি, মিষ্টিকুমড়া, লাউ, করল্লা, বেগুন, বীট, শশা, ডাটা, পটল, কাকরুল ইত্যাদি।
- ✓ পানি ও তরল খাবার যেমন- ডাবের পানি, জিরাপানি, ফলের রস, আদার নির্যাস, সুপ, শরবত।

### তাছাড়া-

- ✓ ফলিক এসিড ও ভিটামিন-বি যুক্ত খাবার যেমন- সবুজ শাক-সবজি, রুটি, পাস্তা, বাদাম, বীচি, সাইট্রাস ফল- লেবু, কমলা, জাম্বুরা ইত্যাদি।
- ✓ ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- দুধ, টকদই, চিজ/পনির, ছোট মাছ, ডিমের কুসুম ইত্যাদি।
- ✓ ম্যাগনেসিয়াম ও পটাসিয়াম সমৃদ্ধ খাদ্য- কুমড়ারবীচি, বাদাম, পালংশাক, ব্রোকলি, কলা, মাল্টা, ডাবেরপানি।
- ✓ আয়রন ও ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- কলিজা, মুরগী, মাছ-মাংস, খেজুর, কিশমিশ, কচু-লতা, কাচাঁকলা, আস্তশস্য, ড্রাইফ্রুট, বীচিজাত খাদ্য, লেবু, কাচাঁমরিচ, পেয়ারা, ফল ও ফলের রস ইত্যাদি।
- ✓ ভিটামিন-বি ১২ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- দুধ, ডিম, বাদাম, কলিজা, গরুর মাংস, টুনা, সেলমন ইত্যাদি।
- ✓ আয়োডিন যুক্ত খাদ্য যেমন- মাছ, ডিম, দুধ, আয়োডিন যুক্ত খাবার লবন, সামদ্রিক মাছ ইত্যাদি।
- ✓ কপার সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- গরুর মাংস, ঝিনুক, আলু, মাশরুম, কাজু বাদাম, পাস্তা, পালংশাক, এভোকাডো।
- ✓ 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।
- ✓ অ্যান্টি অক্সিডেন্টস যুক্ত খাবার- টমেটো, লাল আঙ্গুর, ডার্কচকলেট, সবুজ-চা, তুলশী-চা, রঙ্গিন বাঁধাকপি, ব্রোকলি, পালংশাক, বীট, সবুজ শাক-সবজি ইত্যাদি।
- ✓ প্রোবায়োটিক যুক্ত খাবার- দই, টকদই, চিজ/পনির, টকরুটি, বুরহানি, গাজনকৃত খাবার, আচার ইত্যাদি।
- ✓ ওমেগা ও ডিএইচএ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মাছের ডিম, মাছের চর্বি, সি-ফুড, ব্রোকলি, পালংশাক, এভোকাডো, লেটুস, ওটস, ডিম, বীচি, আখরোট, আম, সয়াবিন, কডলিভার ওয়েল ইত্যাদি।

Authorized by:

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