

পিত্তথলির সমস্যা জনিত পথ্য Gallbladder Disease Diet

যে সকল খাবার বর্জনীয়ঃ

- ❖ চিনি বা পরিশোধিত শর্করা যেমন- মিষ্টি, গ্লুকোজ, চকোলেট, আইক্রিম, হালুয়া, লাড্ডু ইত্যাদি।
- ❖ লালচে বর্ণের মাংস যেমন- গরু, খাসী, ভেড়া, উট, মহিষ, দুধার মাংস ইত্যাদি।
- ❖ প্রানীর অঙ্গ সমূহ যেমন- ভুড়ি, মগজ, মাথা, গুর্দা, ফুসফুস, হাড়, গিলা, চামড়া, পা, পাখনা।
- ❖ চর্বি যুক্ত খাদ্য যেমন- সসেজ, গলদা চিংড়ি, মাছের ডিম, ডিমের কুসুম, কাঁকড়া, নেহারি।
- ❖ ঘি, মাখন, ডালডা, বনস্পতি, পনির/চিজ, মেয়নেজ, মার্জারিন, সালাদ ক্রীম, নারিকেল, নারিকেল তেল, চকোলেট।
- ❖ চিনি ও দুধ যুক্ত মিষ্টি খাবার, কড়া লিকারে চা বা কফি, দুধ-চা, দুধ-কফি, সাইট্রাস ফলের-রস ইত্যাদি।
- ❖ কোমল পানীয় যেমন-কোক, পেপসি, সেভেন-আপ, ফান্টা, টাইগার ইত্যাদি।
- ❖ দুধ, ডাল, বাদাম, পাউরুটি, চানাচুর, চিপস, এভোকাডো, সোডা, রিফাইন ময়দা, চিনি যুক্ত মিষ্টান্ন, প্রসেস মাংস।
- ❖ শাক-সবজি যেমন- ফুলকপি, বাধাকপি, ব্রোকলি, মূলা, মটরশুটি, টমেটো, পুইশাক, মূলাশাক ইত্যাদি।
- ❖ অতিরিক্ত লবন বা লবনের তৈরি খাবার যেমন- আচার, সস, চাটনি, চিপস, শুটকী ইত্যাদি।
- ❖ সব ধরনের বেকারী খাবার যেমন- কেক, পেস্ট্রি, ক্রীম বিস্কুট, ক্রীমরোল, বার্গার, পিৎজা।
- ❖ অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাবার যেমন- পোলাও, বিরিয়ানী, পরটা, লুচি, আলু ভাজা, চিপস, চানাচুর ইত্যাদি।
- ❖ খাবারের মসলা যেমন- বিরিয়ানি মসলা, কাবাব মসলা, চটপটি মসলা, নুডলস মসলা ইত্যাদি।
- ❖ অতিরিক্ত ভাজা খাবার, ক্যান বা কৌটায় সংরক্ষিত, ফ্রোজেন ফুড ও প্রক্রিয়াজাত খাদ্য।
- ❖ এ্যালকোহল/মদ, সিগারেট/বিড়ি, পান, জর্দা, তামাক, গুল ও মাদক।


যে সকল খাবার খাওয়া যাবেঃ

- ✓ শর্করা জাতীয় খাদ্য যেমন - লাল চাল বা কম এও যুক্ত চাল, রুটি, ভাত, ওটস/পরিজ, মুড়ি, চিড়া, আলু, সুজি, সাগু ইত্যাদি।
- ✓ প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- চর্বি ছাড়া মাছ বা মুরগীর মাংস, ননী ছাড়া দুধ, স্নেক ডিমের সাদা অংশ, টকদই, মুগডাল ইত্যাদি।
- ✓ ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- ওটস, মিষ্টিআলু, লাল চাল-আটা, ব্রাউন রাইস, ইসুবগুল ইত্যাদি।
- ✓ ফলিক এসিড, আয়রন, ক্যালসিয়াম, জিংক, কপার, সেলেনিয়াম যুক্ত খাবার যেমন- সবুজ শাকসবজি, রুটি, পাস্তা, বাদাম, বীচি, সাইট্রাস ফল, কলিজা, চিংড়ি, খেজুর, কিশমিশ, কচু-লতা, শাপলা, দুধ, টকদই, পনির, ছোট মাছ, ডিমের কুসুম, ডাল, বীচি, বাদাম, ডিম, ওটমিল, মুরগী, ভূট্টা, কাজু বাদাম, মাশরুম ইত্যাদি।
- ✓ ভিটামিন- এ, বি, সি, ডি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- গাজর, স্ট্রবেরী, আপেল, কলা, আনার, লাল আঙ্গুর, তরমুজ, দুধ, টকদই, চিজ, মাছের চর্বি, ডিমের কুসুম, আমলকি, লেবু, কাচামরিচ, পেয়ারা, টক ফল ও ফলের রস ইত্যাদি।
- ✓ ওমেগা ও ডিএইচএ সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন- মাছের ডিম, মাছের চর্বি, সি-ফুড, ব্রোকলি, পালংশাক, এভোকাডো, লেটুস, ওটস,
- ✓ স্যুপ, হালকা লিকারে- চা, আদার-রস (স্নেক), হালকা মিষ্টিতে রান্না খাবার ইত্যাদি।
- ✓ ফল যেমন- পাকা পেঁপে, পাকা কলা, আপেল, বাঙ্গি ইত্যাদি।
- ✓ সবজি যেমন- লাউ, জালি, পেঁপে, আলু, পটল, চিচিংগা, করল্লা, ডাটা, কাঁকরোল ইত্যাদি।
- ✓ পানি ও তরল খাবার যেমন- ডাবের পানি, ফলের রস, চা, আদার নির্যাস, স্যুপ, শরবত, পানি।

টিপসঃ

- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করতে হবে কিন্তু চিনি দিয়ে পানীয় পান করা থেকে বিরত থাকুন।
- সুস্থ থাকার জন্য সুষম খাবারের পাশাপাশি ব্যায়াম বা হাটা প্রয়োজন। দীর্ঘ সময় পেট খালি রাখা যাবে না।
- কম তেল, ঝাল, মসলা দিয়ে পাতলা ঝোলে রান্না করা খাবার। অতিরিক্ত ভাজা বা ভুনা খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- দৈনিক ১০-১৫ মিনিট শরীরে সূর্যের আলো লাগানো ভাল। খাবার সময় পাতে আলাদা লবন নেওয়া যাবে না।
- অতিরিক্ত ওজন বা ওবেসিটি (Obesity)-এটি পিত্তথলি জনিত সমস্যার ঝুঁকি বাড়ায়।

Authorized by:


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