

Effects of Processed Foods on Health



আজকাল অনেকেই processed foods খেয়ে অভ্যস্ত হয়ে গেছেন, কিন্তু খুব কম মানুষই জানেন এর ক্ষতিকর প্রভাব। নিয়মিত preservative ও synthetic উপাদানযুক্ত খাবার খেলে শরীরের metabolism ধীর হয়ে যায়, ফলে obesity এবং hypertension বাড়তে থাকে।

এইসব খাবারের মধ্যে অনেক সময় carcinogenic উপাদান থাকে, যা ক্যানসারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। এছাড়া, endocrine সিস্টেমের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে গেলে appetite অনিয়ন্ত্রিত হয়ে যায়। ফলে ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়ে, যা শরীরের digestive ও gastrointestinal সমস্যা তৈরি করে।

অতিরিক্ত adulteration যুক্ত খাবার শরীরের nutritional ঘাটতি তৈরি করতে পারে, কারণ এতে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও খনিজ থাকে না। Cholesterol মাত্রা বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে এবং inflammatory প্রতিক্রিয়াগুলো তীব্র হয়। তাই সুস্থ থাকার জন্য culinary অভ্যাস পরিবর্তন করা দরকার এবং exorbitant ফাস্ট ফুডের পরিবর্তে পুষ্টিকর খাবার খাওয়া উচিত। অন্যথায়, শরীরে deterioration প্রক্রিয়া দ্রুতগতিতে চলতে পারে, যা দীর্ঘমেয়াদে সুস্থতার জন্য হুমকি হয়ে দাঁড়াবে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Processed Foods (N) / 'pra:..sest fu:dz/ (প্রসেসড ফুডস) প্রক্রিয়াজাত খাদ্য, সংরক্ষিত খাবার, কৃত্রিমভাবে প্রস্তুত খাদ্য Synonyms: Packaged foods Fast food Artificial food	Fresh foods Organic foods Natural food	Excessive consumption of processed foods leads to health issues. (অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাদ্য গ্রহণ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।)
Preservative (N) /pri 'zɜ:..və.tiv/ (প্রিজারভেটিভ) সংরক্ষণকারী পদার্থ, রাসায়নিক সংরক্ষক, জীবাণুনাশক Synonyms: Additive Stabilizer Antioxidant	Fresh ingredients Natural food Spoilage	Artificial preservatives are harmful to health. (কৃত্রিম সংরক্ষণকারী পদার্থ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।)
Synthetic (Adj) /sin'θet̪.ɪk/ (সিনথেটিক) কৃত্রিম, রাসায়নিক উপায়ে প্রস্তুত, স্বাভাবিক নয় Synonyms: Artificial Man-made Fabricated	Natural Organic Genuine	Synthetic chemicals are used in processed foods. (প্রক্রিয়াজাত খাদ্যে কৃত্রিম রাসায়নিক ব্যবহৃত হয়।)
Metabolism (N) /mə 'tæb.əl.i.zəm/ (মেটাবলিজম) বিপাক প্রক্রিয়া, শারীরিক রাসায়নিক ক্রিয়া, খাদ্য পরিপাক প্রক্রিয়া Synonyms: Digestion Catabolism Biochemical process	Stagnation Imbalance Dysfunction	Exercise boosts metabolism and burns calories. (ব্যায়াম বিপাকক্রিয়া বৃদ্ধি করে এবং ক্যালোরি পোড়ায়।)
Obesity (N) /oʊ'bi:..sə.ti/ (ওবেসিটি) স্থূলতা, অতিরিক্ত ওজন, মোটা হওয়া Synonyms: Overweight Corpulence Excess fat	Fitness Slimness Underweight	Obesity increases the risk of diabetes and heart disease. (স্থূলতা ডায়াবেটিস ও হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।)
Hypertension (N) /,haɪ.pə- 'ten.jən/ (হাইপারটেনশন) উচ্চ রক্তচাপ, অতিরিক্ত চাপ, রক্তসঞ্চালনের চাপ বৃদ্ধি Synonyms: High blood pressure Tension Cardiovascular stress	Hypotension Low blood pressure Relaxation	High sodium intake leads to hypertension. (অতিরিক্ত সোডিয়াম গ্রহণ উচ্চ রক্তচাপের কারণ হতে পারে।)
Carcinogenic (Adj) / ,kɑ:r.si.nə'dʒen.ɪk/ (কার্সিনোজেনিক) ক্যানসার সৃষ্টি করে এমন, ক্যানসারজনিত, বিষাক্ত Synonyms: Cancer-causing Toxic Malignant	Non-toxic Harmless Benign	Processed meat contains carcinogenic compounds. (প্রক্রিয়াজাত মাংসে ক্যানসার সৃষ্টিকারী যৌগ থাকে।)
Endocrine (Adj) /'en.də.krɪn/ (এন্ডোক্রিন) অন্তঃক্ষরা, হরমোন সংশ্লিষ্ট, শারীরিক নিঃসরণ ব্যবস্থা	Non-hormonal Exocrine External secretion	The endocrine system regulates metabolism and growth. (এন্ডোক্রিন সিস্টেম বিপাক ও বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।)

Endocrine (Adj) /'en.də.krɪn/ (এন্ডোক্রিন) অন্তঃস্ফরা, হরমোন সংশ্লিষ্ট, শারীরিক নিঃসরণ ব্যবস্থা Synonyms: Hormonal Glandular Physiological	Non-hormonal Exocrine External secretion	The endocrine system regulates metabolism and growth. (এন্ডোক্রিন সিস্টেম বিপাক ও বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।)
Appetite (N) /'æp.ə.taɪt/ (অ্যাপেটাইট) ক্ষুধা, খাওয়ার ইচ্ছা, রুচি Synonyms: Hunger Craving Desire for food	Fullness Loss of appetite Satiety	Junk food increases appetite unnaturally. (জাঙ্ক ফুড অনিয়ন্ত্রিতভাবে ক্ষুধা বাড়ায়।)
Digestive (Adj) /daɪ 'dʒes.tɪv/ (ডাইজেস্টিভ) পরিপাকসংক্রান্ত, হজম সহায়ক, খাদ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ সংশ্লিষ্ট Synonyms: Stomach-related Absorptive Gastric	Indigestible Constipating Inhibitory	Digestive enzymes help break down food. (পরিপাক এনজাইম খাদ্য ভাঙতে সহায়তা করে।)
Gastrointestinal (Adj) / 'gæs.troʊ.ɪn'tes.tɪ.nəl/ (গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল) পাকস্থলী ও অন্ত্র সম্পর্কিত, হজম প্রক্রিয়ার সাথে সংশ্লিষ্ট Synonyms: Stomach-related Digestive Abdominal	Non-digestive Unrelated to stomach Non- intestinal	Spicy food can cause gastrointestinal issues. (ঝাল খাবার পাকস্থলী সংক্রান্ত সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।)
Adulteration (N) /əˌdʌl.tə 'reɪ.ʃən/ (অ্যাডাল্টারেশন) ভেজাল, খাদ্য দূষণ, বিশুদ্ধতা নষ্ট করা Synonyms: Contamination Impurity Tainting	Purity Authenticity Freshness	Adulteration of food is a serious health risk. (খাদ্যে ভেজাল স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।)