

Nutritional Benefits of Organic Foods



আজকাল conventional খাদ্যের adulteration এবং অতিরিক্ত pesticides ব্যবহারের ফলে মানুষের স্বাস্থ্যের ওপর detrimental প্রভাব পড়ছে। এসব খাবারে থাকা carcinogenic রাসায়নিক পদার্থ দীর্ঘমেয়াদে endocrine এবং স্নায়ুতন্ত্রের ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। অন্যদিকে, organic foods রাসায়নিক মুক্ত cultivation পদ্ধতিতে উৎপাদিত হয়, যেখানে preservatives এবং কৃত্রিম উপাদানের ব্যবহার থাকে না। এতে থাকা antioxidants এবং phytonutrients শরীরের immunity বৃদ্ধি করে, যা বিভিন্ন রোগের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তোলে। অর্গানিক খাবারের bioavailability বেশি হওয়ায়, শরীর সহজেই এগুলো metabolize করতে পারে এবং প্রয়োজনীয় micronutrients শোষণ করতে পারে। এছাড়া, fortification ছাড়াই এতে স্বাভাবিকভাবে পুষ্টি উপাদান থাকে। এই ধরনের খাবারের sustainability নিশ্চিত হয়, কারণ এটি পরিবেশবান্ধব চাষ পদ্ধতির মাধ্যমে উৎপাদিত হয়, যা holistic স্বাস্থ্য রক্ষায় সহায়ক। সুতরাং, দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ জীবনযাপনের জন্য organic foods বেছে নেওয়া বুদ্ধিমানের কাজ।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Conventional (Adj) /kən'ven.jən.əl/ (কনভেনশনাল) প্রচলিত, সাধারণ, রীতিসম্মত Synonyms: Traditional Standard Customary	Unorthodox Innovative Unconventional	Many farmers still use conventional farming methods. (কনভেনশনাল চাষাবাদ পদ্ধতি এখনও অনেক কৃষক ব্যবহার করেন।)
Adulteration (N) /ə.dʌl.tə'reɪ.jən/ (অ্যাডাল্টারেশন) ভেজাল মিশ্রণ, বিশুদ্ধতা বিনষ্ট Synonyms: Contamination Impurity Degradation	Purity Authenticity Refinement	Food adulteration poses a serious health risk. (অ্যাডাল্টারেশন খাদ্যের মান নষ্ট করে এবং স্বাস্থ্যঝুঁকি সৃষ্টি করে।)
Pesticides (N) /'pɛs.tɪ.sɑɪdz/ (পেস্টিসাইডস) কীটনাশক, ফসল রক্ষা করার রাসায়নিক পদার্থ Synonyms: Insecticide Herbicide Fungicide	Organic treatment Natural repellent Biological control	Excessive pesticides use can harm the environment. অত্যধিক পেস্টিসাইডস ব্যবহারে পরিবেশের ক্ষতি হয়।
Detrimental (Adj) /,dɛtrɪ'mɛntəl/ (ডেট্রিমেন্টাল) ক্ষতিকর, প্রতিকূল, বিধ্বংসী Synonyms: Harmful Destructive Injurious	Beneficial Advantageous Favorable	Smoking is detrimental to health. ধূমপান স্বাস্থ্য জন্য ডেট্রিমেন্টাল ।
Carcinogenic (Adj) /,kɑː.sɪ.nə'dʒɛn.ɪk/ (কারসিনোজেনিক) ক্যান্সার সৃষ্টিকারী, প্রাণঘাতী রাসায়নিক পদার্থসমূহ Synonyms: Cancer-causing Toxic Malignant	Non-toxic Safe Benign	Processed foods often contain carcinogenic substances. প্রক্রিয়াজাত খাবারে অনেক সময় কারসিনোজেনিক উপাদান থাকে।
Endocrine (Adj) /'ɛn.də.krɪn/ (এন্ডোক্রিন) হরমোন সংশ্লিষ্ট, গ্রন্থিসংক্রান্ত Synonyms: Hormonal Glandular Physiological	Non-hormonal External Artificial	The endocrine system regulates metabolism. এন্ডোক্রিন সিস্টেম শরীরের বিপাক নিয়ন্ত্রণ করে।
Organic Foods (N) /ɔː'gæn.ɪk fuːdz/ (অর্গানিক ফুডস) জৈব খাদ্য, প্রাকৃতিক উপায়ে উৎপাদিত খাদ্য Synonyms: Natural Pesticide-free Chemical-free	Processed foods Artificially enhanced Genetically modified	Organic foods are healthier than processed foods. অর্গানিক ফুডস প্রক্রিয়াজাত খাবারের তুলনায় স্বাস্থ্যকর।
Cultivation (N) /,kʌl.tɪ'veɪ.jən/ (কাল্টিভেশন) চাষাবাদ, কৃষিকাজ, উদ্ভিদ উৎপাদন Synonyms: Farming Agriculture Horticulture	Abandonment Neglect Destruction	The cultivation of organic crops is increasing worldwide. বিশ্বব্যাপী কাল্টিভেশন বাড়ছে।
Preservatives (N) /prɪ'zɜː.və.tɪvz/ (প্রিজারভেটিভস) সংরক্ষণ উপাদান, খাদ্য সংরক্ষণের রাসায়নিক পদার্থ Synonyms: Additives Antioxidants Stabilizers	Natural preservatives Fresh ingredients Unprocessed	Many processed foods contain harmful preservatives . অনেক প্রক্রিয়াজাত খাদ্যে প্রিজারভেটিভস থাকে।

Antioxidants (N) /ˌæn.tiˈɒk.sɪ.dənts/ (অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস) অক্সিডেশন প্রতিরোধকারী, কোষ সুরক্ষাকারী Synonyms: Free-radical fighters Protective compounds Detoxifiers	Oxidants Free radicals Toxins	Fruits and vegetables are rich in antioxidants . ফল ও সবজিতে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস থাকে।
Phytonutrients (N) /ˈfaɪ.təʊ .njuː.tri.ənts/ (ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস) উদ্ভিদজাত পুষ্টি উপাদান, স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক যৌগ Synonyms: Plant-based compounds Bioactive nutrients Natural extracts	Artificial additives Synthetic nutrients Chemical enhancers	Green tea contains powerful phytonutrients . গ্রিন টি-তে কার্যকর ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস থাকে।
Immunity (N) /ɪˈmjuː.nɪ.ti/ (ইমিউনিটি) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, সংক্রমণ প্রতিরোধ Synonyms: Resistance Defensiveness Protection	Susceptibility Vulnerability Weakness	A balanced diet improves immunity . সুস্বাদু খাদ্য ইমিউনিটি বাড়ায়।
Bioavailability (N) /ˌbaɪ.əv.əˈveɪ.lə 'bɪl.ə.ti/ (বায়োঅ্যাভেইলেবিলিটি) শরীর কর্তৃক শোষণের হার, পুষ্টি গ্রহণযোগ্যতা Synonyms: Nutrient absorption Assimilation Utilization	Poor absorption Malabsorption Inefficiency	The bioavailability of vitamins varies from food to food. বিভিন্ন খাবারে ভিটামিনের বায়োঅ্যাভেইলেবিলিটি ভিন্ন।
Metabolize (V) /məˈtæb.əˈlaɪz/ (মেটাবোলাইজ) খাদ্য হজম ও শক্তিতে রূপান্তর, বিপাকীয় প্রক্রিয়া Synonyms: Digest Process Convert	Store Accumulate Preserve	The liver helps to metabolize toxins. যকৃৎ বিষাক্ত উপাদান মেটাবোলাইজ করতে সহায়তা করে।
Micronutrients (N) /ˈmaɪ.krəʊ .njuː.tri.ənts/ (মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস) অতি প্রয়োজনীয় ক্ষুদ্র পুষ্টি উপাদান Synonyms: Vitamins Minerals Essential nutrients	Macronutrients Excessive nutrients Overconsumption	Micronutrients are essential for cellular function. মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস শরীরের কোষীয় কাজের জন্য অপরিহার্য।
Fortification (N) /ˌfɔːr.tɪˈkeɪ.ʃən/ (ফোর্টিফিকেশন) পুষ্টি বৃদ্ধির প্রক্রিয়া, খাদ্য শক্তিশালীকরণ Synonyms: Enrichment Strengthening Reinforcement	Depletion Deficiency Weakening	Milk fortification with Vitamin D is essential. ভিটামিন ডি যুক্ত করা ফোর্টিফিকেশন গুরুত্বপূর্ণ।
Sustainability (N) /səˌsteɪ.nə 'bɪl.ə.ti/ (সাসটেইনাবিলিটি) টেকসই উন্নয়ন, দীর্ঘমেয়াদী ভারসাম্য Synonyms: Longevity Stability Environmental balance	Instability Unsustainable Short-term planning	Sustainability is crucial for the environment. পরিবেশের জন্য সাসটেইনাবিলিটি গুরুত্বপূর্ণ।
Holistic (Adj) /həʊˈlɪs.tɪk/ (হোলিস্টিক) সামগ্রিক, সম্পূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি Synonyms: Comprehensive Integrated Whole-system approach	Fragmented Partial Narrow-minded	A holistic approach improves well-being. হোলিস্টিক পদ্ধতি স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়।