

How Superfoods Boost Your Health



Superfoods স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য কারণ এগুলো উচ্চমাত্রার antioxidant এবং phytonutrient সমৃদ্ধ, যা দেহকে oxidative স্ট্রেস থেকে রক্ষা করে। এগুলোর bioavailability বেশি হওয়ায় শরীর সহজেই প্রয়োজনীয় micronutrient গ্রহণ করতে পারে।

বিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন যে কিছু superfoods আমাদের cognitive কার্যক্ষমতা উন্নত করে এবং neuroprotective সুবিধা দেয়, যা স্মৃতিশক্তি ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য কার্যকর। এগুলো probiotic সমৃদ্ধ হওয়ায় হজম প্রক্রিয়া উন্নত করে এবং metabolic কার্যকারিতা বাড়ায়। নিয়মিত superfoods গ্রহণ করলে immunity শক্তিশালী হয় এবং inflammation হ্রাস পায়, যা দীর্ঘমেয়াদে endocrine এবং অন্যান্য দেহব্যবস্থাকে সুরক্ষিত রাখে। Fortification-এর মাধ্যমে আমাদের খাদ্যাভ্যাসকে আরও holistic এবং স্বাস্থ্যকর করা সম্ভব।

এইসব খাবারের synergistic প্রভাব শরীরের resilience বাড়ায়, যা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে শক্তি ও revitalization এনে দেয়। এটি শুধু শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য নয়, বরং satiety বাড়িয়ে ওজন নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Superfoods (N.) /'su:.pər.fu:dz/ (সুপারফুডস) পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য, স্বাস্থ্যকর খাদ্য, রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য Synonyms: Nutrient-dense foods Functional foods Health-boosting foods	Junk food Processed food Unhealthy diet	Blueberries and spinach are superfoods rich in vitamins. ব্লুবেরি এবং পালং শাক ভিটামিনসমৃদ্ধ সুপারফুডস।
Antioxidant (N.) /,æn.ti'ɒk.sɪ.dənt/ (অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট) কোষ রক্ষা করে এমন উপাদান, অক্সিডেশন প্রতিরোধকারী, বয়স প্রতিরোধী যৌগ Synonyms: Free-radical fighter Detoxifier Preservative	Oxidant Pro-oxidant Reactive agent	Green tea contains powerful antioxidants that slow aging. গ্রিন টি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস ধারণ করে যা বার্ধক্য কমায়।
Phytonutrient (N.) /'faɪ.təʊ .nju:.tri.ənt/ (ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট) উদ্ভিদের পুষ্টিগুণ, রোগ প্রতিরোধকারী রাসায়নিক, প্রাকৃতিক স্বাস্থ্যকর যৌগ Synonyms: Plant compound Phytochemical Natural bioactive	Synthetic nutrient Artificial additive Chemical preservative	Broccoli is rich in phytonutrients that enhance immunity. ব্রোকোলি ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস সমৃদ্ধ যা রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
Oxidative (Adj.) /'ɒk.sɪ.də.tɪv/ (অক্সিডেটিভ) অক্সিজেনের সাথে বিক্রিয়া সংক্রান্ত, ক্ষয়প্রক্রিয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত, কোষের ক্ষতি করে এমন Synonyms: Decomposing Reactive Oxidizing	Antioxidative Protective Neutralizing	Excess stress can lead to oxidative damage in cells. অতিরিক্ত মানসিক চাপ কোষে অক্সিডেটিভ ক্ষতি সৃষ্টি করতে পারে।
Bioavailability (N.) /'baɪ.əv.ə 'veɪ.lə.bɪl.ə.ti/ (বায়োঅ্যাভেইলাবিলিটি) শরীরের শোষণ ক্ষমতা, পুষ্টির গ্রহণযোগ্যতা, পরিপাকযোগ্যতা Synonyms: Absorption Assimilation Utilization	Malabsorption Poor digestion Low retention	Turmeric's bioavailability increases when consumed with black pepper. হলুদের বায়োঅ্যাভেইলাবিলিটি কালো মরিচের সাথে খেলে বাড়ে।
Micronutrient (N.) /'maɪ.krəʊ .nju:.tri.ənt/ (মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট) অতি ক্ষুদ্র পুষ্টি উপাদান, প্রয়োজনীয় খনিজ ও ভিটামিন, শরীরের জন্য অপরিহার্য উপাদান Synonyms: Trace element Essential mineral Vitamin	Macronutrient Excessive nutrient Overdose	Iron and zinc are essential micronutrients for growth. লোহা ও দস্তা বৃদ্ধি জন্য গুরুত্বপূর্ণ মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস।
Cognitive (Adj.) /'kɒg.nɪ.tɪv/ (কগনিটিভ) মস্তিষ্কের কার্যকারিতা সম্পর্কিত, চিন্তাশক্তি, স্মৃতি ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ সংক্রান্ত Synonyms: Intellectual Mental Rational	Unintelligent Thoughtless Inattentive	Regular exercise enhances cognitive function. নিয়মিত ব্যায়াম কগনিটিভ কার্যকারিতা উন্নত করে।
Neuroprotective (Adj.) / ,njʊə.rəʊ.prə'tek.tɪv/ (নিউরোপ্রোটেকটিভ) মস্তিষ্কের কোষ রক্ষা করে এমন, স্নায়ুরোগ প্রতিরোধকারী, মানসিক অবনতি রোধকারী Synonyms: Brain-protective Neuro-supportive Cognitive enhancer	Neurotoxic Harmful Damaging	Omega-3 fatty acids have neuroprotective benefits. ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিডের নিউরোপ্রোটেকটিভ উপকারিতা রয়েছে।

<p>Probiotic (N.) /ˌprəʊ.baiˈɒt.ɪk/ (প্রোবায়োটিক) স্বাস্থ্যকর ব্যাকটেরিয়া, হজম সহায়ক উপাদান, অস্ত্রের উপকারী জীবাণু Synonyms: Gut-friendly bacteria Digestive enhancer Fermented culture</p>	<p>Antibiotic Pathogen Harmful microbe</p>	<p>Yogurt is a natural source of probiotics that aid digestion. দই একটি প্রাকৃতিক প্রোবায়োটিক যা হজমে সহায়তা করে।</p>
<p>Metabolic (Adj.) /ˌmet.əˈbɒl.ɪk/ (মেটাবলিক) বিপাকীয়, শক্তি রূপান্তর সংক্রান্ত, শরীরের অভ্যন্তরীণ রাসায়নিক প্রক্রিয়া সম্পর্কিত Synonyms: Biochemical Physiological Digestive</p>	<p>Non-metabolic Dysfunctional Inefficient</p>	<p>A fast metabolic rate helps in weight management. দ্রুত মেটাবলিক হার ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।</p>
<p>Immunity (N.) /ɪˈmjuː.nɪ.ti/ (ইমিউনিটি) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, সংক্রমণ প্রতিরোধের শক্তি, নিরাপত্তা Synonyms: Resistance Protection Safeguard</p>	<p>Susceptibility Vulnerability Weakness</p>	<p>A strong immunity protects against infections. শক্তিশালী ইমিউনিটি সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।</p>
<p>Inflammation (N.) /ˌɪn.fləˈmeɪ.ʃən/ (ইনফ্ল্যামেশন) প্রদাহ, দাহ্য প্রতিক্রিয়া, শরীরের ক্ষতস্থানে লালাভাব Synonyms: Swelling Irritation Agitation</p>	<p>Healing Soothing Relief</p>	<p>Chronic inflammation can lead to severe diseases. দীর্ঘমেয়াদী ইনফ্ল্যামেশন গুরুতর রোগ সৃষ্টি করতে পারে।</p>
<p>Endocrine (Adj.) /ˈen.də.krɪn/ (এন্ডোক্রিন) হরমোন উৎপাদনকারী, শরীরের অভ্যন্তরীণ রাসায়নিক নিয়ন্ত্রণকারী, স্নায়ুবৈজ্ঞানিক Synonyms: Hormonal Glandular Regulatory</p>	<p>Non-hormonal Dysfunctional Ineffective</p>	<p>The endocrine system regulates metabolism and growth. এন্ডোক্রিন সিস্টেম বিপাক ও বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করে।</p>
<p>Fortification (N.) /ˌfɔː.tɪ.frɪˈkeɪ.ʃən/ (ফোর্টিফিকেশন) শক্তিশালীকরণ, প্রতিরক্ষা বৃদ্ধি, পুষ্টির সমৃদ্ধকরণ Synonyms: Strengthening Enhancement Reinforcement</p>	<p>Weakening Deterioration Vulnerability</p>	<p>The fortification of food with vitamins ensures better health. ভিটামিন দ্বারা খাবারের ফোর্টিফিকেশন স্বাস্থ্য নিশ্চিত করে।</p>
<p>Holistic (Adj.) /həʊˈlɪs.tɪk/ (হোলিস্টিক) সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি, সমন্বিত পদ্ধতি, সম্পূর্ণতা নির্ভর Synonyms: Comprehensive Integrated Wholesome</p>	<p>Fragmented Partial Incomplete</p>	<p>A holistic approach to health includes mental well-being. স্বাস্থ্য বিষয়ে হোলিস্টিক দৃষ্টিভঙ্গি মানসিক সুস্থতাও অন্তর্ভুক্ত করে।</p>
<p>Synergistic (Adj.) /ˌsɪn.əˈdʒɪs.tɪk/ (সিনারজিস্টিক) সহযোগিতামূলক, সম্মিলিত প্রভাব সৃষ্টি করে এমন, কার্যক্ষমতা বৃদ্ধিকারী Synonyms: Cooperative Complementary Unifying</p>	<p>Conflicting Disruptive Ineffective</p>	<p>A synergistic effect occurs when nutrients work together. পুষ্টির সম্মিলিত কার্যকারিতার ফলে সিনারজিস্টিক প্রভাব তৈরি হয়।</p>
<p>Resilience (N.) /rɪˈzɪl.jəns/ (রেজিলিয়েন্স) প্রতিকূলতা কাটিয়ে ওঠার ক্ষমতা, স্থিতিস্থাপকতা, সংকট মোকাবিলার সামর্থ্য Synonyms: Toughness Endurance Adaptability</p>	<p>Fragility Weakness Vulnerability</p>	<p>Mental resilience helps overcome life's challenges. মানসিক রেজিলিয়েন্স জীবনচ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সাহায্য করে।</p>

Revitalization (N.) /ˌriːˌvaɪ.təl.aɪˈzeɪ.jən/ (রিভাইটালাইজেশন) পুনর্জীবন, শক্তি পুনরুদ্ধার, নবজাগরণ Synonyms: Renewal Rejuvenation Regeneration	Decay Deterioration Stagnation	Proper rest and nutrition lead to revitalization of the body. যথাযথ বিশ্রাম ও পুষ্টি শরীরের রিভাইটালাইজেশন ঘটায়।
Satiety (N.) /səˈtaɪ.ə.ti/ (সাটাইটি) পরিপূর্ণতা, ক্ষুধা নিবারণ, অতৃপ্তিহীনতা Synonyms: Fullness Satisfaction Contentment	Hunger Starvation Deficiency	High-fiber foods provide longer satiety. উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার দীর্ঘ সময় সাটাইটি বজায় রাখে।