নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক পারিবারিক নির্দেশিকা

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority
জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য
খাদ্য মন্ত্রণালয়

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক পারিবারিক নির্দেশিকা

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority
জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য
খাদ্য মন্ত্রণালয়

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক পারিবারিক নির্দেশিকা

প্রধান উপদেষ্টা

জনাব সাধন চন্দ্র মজুমদার, এমপি,
মাননীয় মন্ত্রী, খাদ্য মন্ত্রণালয়

উপদেষ্টা

জনাব মো: ইসমাইল হোসেন এনডিসি,
সচিব, খাদ্য মন্ত্রণালয়

সমন্বয়ক

জনাব মো: আব্দুল কাইউম সরকার,
চেয়ারম্যান, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

সম্পাদনা পরিষদ

জনাব মো: রেজাউল করিম (৪২৩৬), সদস্য (যুগ্মসচিব), খাদ্যভোগ ও ভোক্তা অধিকার, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

প্রফেসর ড. খালেদা ইসলাম, পরিচালক, পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ডা. মো: তাহেরুল ইসলাম খান, পরিচালক, বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ

জনাব আশা রায়, সহকারী পরিচালক, মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর

জনাব মো: শওকত হোসেন, বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

জনাব ইসফাক ওয়াহেদ বিন রহিম, মনিটরিং অফিসার, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

জনাব মো: মাসুদ আলম, সিনিয়র ফুড সেফটি কনসালটেন্ট, JICA-STIRC প্রকল্প বাংলাদেশ

বিশেষজ্ঞ প্যানেল

অধ্যাপক ডা. এ বি এম আব্দুল্লাহ, ইমেরিটাস অধ্যাপক ও প্রধানমন্ত্রীর ব্যক্তিগত চিকিৎসক, প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়

জনাব মঞ্জুর মোর্শেদ আহমেদ, সদস্য, জনস্বাস্থ্য ও পুষ্টি, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

প্রফেসর ড. মো: আব্দুল আলীম, সদস্য, খাদ্য শিল্প ও উৎপাদন, বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

প্রফেসর ডা. সোহেল রেজা চৌধুরী, বিভাগীয় প্রধান, ডিপার্টমেন্ট অব এপিডেমিউলজি অ্যান্ড রিসার্চ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন

ড. অনিল দাস, ন্যাশনাল প্রোগ্রাম এক্সপার্ট, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (FAO)

প্রকাশনা ও গ্রন্থস্বত্ব

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
বিএসএল অফিস কমপ্লেক্স (লেভেল-৬)
১১৯, কাজী নজরুল ইসলাম সড়ক, ঢাকা-১০০০
www.bfsa.gov.bd

প্রকাশকাল

নভেম্বর, ২০২২

প্রচ্ছদ ও ডিজাইন

মো: মমিনুল ইসলাম
অ্যারো প্রিন্টিং এন্ড ডিজাইন সলিউশন
ই-মেইল: arrowbd.info@gmail.com

পটভূমি

মানুষের বেঁচে থাকার অন্যতম মৌলিক চাহিদা হলো খাদ্য। মূলত আমাদের অস্তিত্ব খাদ্যের উপর নির্ভরশীল। তাই সুস্থ সবল জাতি গড়তে খাদ্যের নিরাপদতা ও পুষ্টি আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ একটি বিষয়। ১৯৪৮ সালে জাতিসংঘের সার্বজনীন মানবাধিকার ঘোষণার ২৫/১ ধারায় প্রত্যেক মানুষের খাদ্যের অধিকার নিশ্চিত করার কথা উল্লেখ আছে। গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের সংবিধানের ১৫(ক) ও ১৮(১) অনুচ্ছেদ অনুযায়ী রাষ্ট্রের সকল নাগরিকের জন্য খাদ্যের মৌলিক চাহিদা পূরণ আবশ্যক।

০৩ জুন ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ জাতীয় সমবায় ইউনিয়ন আয়োজিত সম্মেলনে জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান বলেন, "আমার দেশের প্রতিটি মানুষ খাদ্য পাবে, আশ্রয় পাবে, শিক্ষা পাবে, উন্নত জীবনের অধিকারী হবে- এই হচ্ছে আমার স্বপ্ন"। জাতির পিতার স্বপ্ন বাস্তবায়নে ১৯৯৬ সালের বিশ্ব খাদ্য শীর্ষ সম্মেলনে গৃহীত সংজ্ঞা অনুযায়ী সকল সময়ে সকল নাগরিকের কর্মক্ষম ও সুস্থ জীবনযাপনে প্রয়োজনীয় খাদ্য প্রাপ্তির ক্ষমতা নিশ্চিতকল্পে বাংলাদেশ সরকার অঙ্গীকারাবদ্ধ। ২০০০ সালে "বাংলাদেশের জন্য একটি সার্বিক খাদ্য নিরাপত্তা নীতি" প্রণয়নের মাধ্যমে দেশের খাদ্য নিরাপত্তা সুসংহত করা শুরু হয়। বিগত দশকে বাংলাদেশে খাদ্য ব্যবস্থার ব্যাপক পরিবর্তন এসেছে, যেখানে দারিদ্র্যপীড়িত ও দুস্থ পরিবারসমূহের জন্য চাল ও গমের সহজলভ্যতা সৃষ্টি, খাদ্যশস্যের উৎপাদন বৃদ্ধি এবং পুষ্টিকর নিরাপদ খাদ্য বিষয়ে সচেতনতামূলক বিভিন্ন কার্যক্রম গ্রহণ করা হয়েছে।

আমরা ইতোমধ্যে খাদ্য নিরাপত্তা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছি। তবে নিরাপদ ও পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য নিশ্চিত করা এখন আমাদের নতুন চ্যালেঞ্জ। এই চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় জনগণের জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য নিরাপদ খাদ্য প্রাপ্তির অধিকার নিশ্চিত করার আবশ্যকতা বিবেচনা করে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর ঐকান্তিক ও দূরদর্শী সিদ্ধান্তে নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ প্রণয়ন করা হয়। সেই সাথে উক্ত আইনের উদ্দেশ্য পুরণকল্পে ২০১৫ সালের ০২ ফেব্রুয়ারি বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ প্রতিষ্ঠা করা হয়। কর্তৃপক্ষের প্রধান কাজ হলো বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতির যথাযথ অনুশীলনের মাধ্যমে খাদ্য উৎপাদন, আমদানী, প্রক্রিয়াকরণ, মজুদ, সরবরাহ, বিপণন এবং বিক্রয় প্রক্রিয়ায় সংশ্লিষ্ট কার্যক্রম সমন্বয়ের মাধ্যমে নিরাপদ খাদ্য প্রাপ্তির অধিকার নিশ্চিত করা। কর্তৃপক্ষ তাদের কার্যক্রম সার্বিকভাবে সম্পন্ন করার লক্ষ্যে ইতোমধ্যে বেশ কিছু বিধি-প্রবিধানমালা প্রণয়ন করেছে।

দক্ষ ও সতর্ক হাতে খাদ্য তৈরীর উপর খাদ্যের নিরাপদতা ও পুষ্টিগুণ বহুলাংশে নির্ভর করে। খাদ্যের নিরাপদতা একটি বহুমাত্রিক বিষয়। তাই খাদ্য ক্রয়, প্রস্তুত, রান্না, পরিবেশন ও সংরক্ষণের প্রতিটি ধাপে খাদ্য কিভাবে নিরাপদ রাখা যায় সে বিষয়ে পারিবারিক পর্যায়ে ধারণা প্রদানের উদ্দেশ্যে এ নির্দেশিকা আমাদের ক্ষুদ্র প্রয়াস। খাদ্যের বিভিন্ন বিপত্তি (Hazard) সম্পর্কে সঠিক ধারণা রাখা এবং এগুলো নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা সম্পর্কে সম্যক জ্ঞান রাখা সকলের জন্য অত্যন্ত জরুরি। আজকের শিশুর সুন্দর ভবিষ্যত গড়তে এবং সুস্থ-সবল পরিবারের প্রয়োজনীয় নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিতকরণে এই নির্দেশিকা উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে।

সূচিপত্র

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক প্রাথমিক তথ্য	০১
খাদ্য বাছাই ও ক্রয়	০৩
খাদ্য মজুত/সংরক্ষণ	১৬
খাদ্য প্রস্তুতকরণ এবং রান্না	২৪
খাবার পরিবেশন	৩১
স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ	৩৫
উদ্বৃত্ত বা বেঁচে যাওয়া খাবার ব্যবস্থাপনা	৬৩
খাবার মোড়কীকরণ বা প্যাকেটজাতকরণ	৬৬
কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ও দমন	৭০
স্বাস্থ্যবিধি ও স্যানিটেশন	৭২
খাদ্যজাত আবর্জনা নিষ্পত্তি	৭৭
রেফারেন্সেস	৮১

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক প্রাথমিক তথ্য

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক প্রাথমিক তথ্য

খাদ্য:

সাধারণত যেসব আহার্য জীবদেহের বৃদ্ধি, শক্তি উৎপাদন, রোগ প্রতিরোধ এবং ক্ষয়পূরণ করে অর্থাৎ দেহের পুষ্টি সাধন করে তাকে খাদ্য বলে। দেহের কাজকর্ম সুষ্ঠুরূপে পরিচালিত করে দেহকে সুস্থ ও কাজের উপযোগী রাখার জন্য যে সকল উপাদান প্রয়োজন, সেসব উপাদানই খাদ্য।

খাদ্যের নিরাপদতা:

খাদ্যের নিরাপদতা হলো এক বা একাধিক পদক্ষেপ যা ভোক্তার স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য খাদ্যকে বিভিন্ন দূষক বা বিপত্তি যেমন: ভৌত দ্রব্য, অনুজীব (ব্যাকটেরিয়া/ভাইরাস), রাসায়নিক দ্রব্য ও অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী উপাদান থেকে রক্ষা করে। খাদ্যকে দূষিত করতে পারে তথা মানব স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকারক খাদ্যস্থিত যে-কোনো কিছুকে খাদ্যবিপত্তি বলা হয়। খাদ্য সংশ্লিষ্ট বিপত্তি নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে খাদ্যের সাথে সংশ্লিষ্টদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।

প্রতিদিন অসংখ্য মানুষ দূষিত খাবার খেয়ে রোগাক্রান্ত হচ্ছে এবং তাদের অনেকেই গুরুতর অসুস্থ হচ্ছে। কেউ কেউ আবার সারা জীবনের জন্য রোগাক্রান্ত হচ্ছে এবং বংশ পরম্পরায় আক্রান্ত হচ্ছে। খাদ্যবাহিত রোগে সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হচ্ছে শিশু, বয়স্ক ব্যক্তি, গর্ভবতী ও প্রসুতি মহিলা এবং যারা আগে থেকেই অন্য কোনো কারণে অসুস্থ।

অনিরাপদ খাদ্যের লক্ষণ:

দূষণের চূড়ান্ত পর্যায়ে খাবারের রং, গন্ধ, গঠন (texture) পরিবর্তন দ্বারা খাবারের অনিরাপদতা বুঝা যায়।

খাদ্য অনিরাপদ হওয়ার কারণ:

রাসায়নিক ও এনজাইমজনিত গঠনগত কারণে বাইরের আর্দ্রতা, আলো, তাপ, জীবাণু, অক্সিজেন প্রভৃতির প্রভাবে পচনে সহায়তাকারী ব্যাকটেরিয়া, ইস্ট, মোল্ড ও ভাইরাসের মত অণুজীব (Microorganism) এর সংক্রমণে মাছ, মাংস, ডিম ও দুধ, ইত্যাদি খাওয়ার অনুপযোগী হয়ে পড়ে, যা থেকে বিভিন্ন ধরনের খাদ্যবাহিত রোগ তৈরি হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

প্রাকৃতিক এবং আমাদের অভ্যাসগত ও অসাবধানতাজনিত কারণেও খাদ্য অনিরাপদ হয়। উৎপাদন ও প্রস্তুত পর্যায়েও দুষণের কারণে খাদ্য অনিরাপদ হতে পারে।

খাদ্য সাধারণত ৪টি উপায়ে অনিরাপদ হয়:

০১। ভৌত —ধুলা-ময়লা, চুল, পাথর কণা ও আবর্জনা, ইত্যাদির উপস্থিতিতে;

০২। রাসায়নিক —মানব স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ রাসায়নিক পদার্থ (যেমন: কীটনাশক এর অবশিষ্টাংশ এন্টিবায়োটিক, সংরক্ষণ দ্রব্যের মাত্রাতিরিক্ত ব্যবহার, আর্সেনিক, সীসা ইত্যাদি)-এর মাত্রাতিরিক্ত উপস্থিতির ফলে;

০৩। জৈবিক —ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস, ছত্রাক ও অন্যান্য জীবাণুর উপস্থিতির ফলে; এবং

০৪। অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী —কিছু কিছু পদার্থ যেমন: গ্লুটেন, ল্যাকটোজ ইত্যাদির উপস্থিতির কারণে।

খাদ্য বাছাই ও ক্রয়

খাবার ক্রয়কালীন পছন্দের ওপর স্বাস্থ্যসম্মত ও নিরাপদ আহার্য প্রাপ্তি অনেকাংশে নির্ভর করে।

তাই খাবার ক্রয়ের সময় বেশ কিছু বিষয় লক্ষ্য রাখতে হয়।

খাদ্য বাছাই ও ক্রয়কালে করণীয় ও বর্জনীয়

ফলমূল ও শাকসবজি ক্রয়

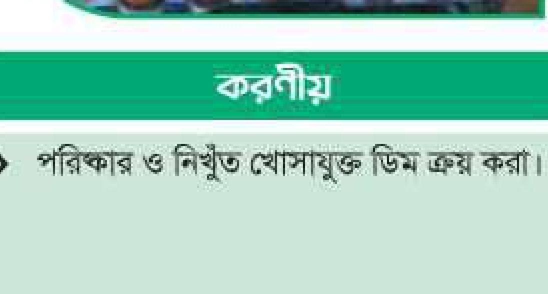
করণীয়

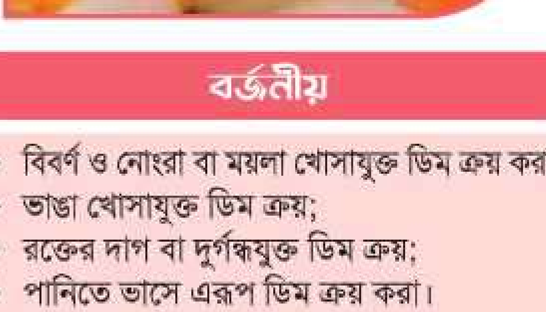
- স্থানীয়ভাবে উৎপাদিত, তাজা, মৌসুমি, পরিপক্ক ফলমূল ও শাকসবজি ক্রয় করা;
- ঝরঝরে, সতেজ, সবুজ অথবা রঙিন শাকসবজি ক্রয় করা;
- ফল ক্রয় করার সময় লক্ষ্য রাখতে হবে ফলসমূহ শক্ত, তাজা, নিখুঁত ও পরিষ্কার কিনা;
- যথাসম্ভব রসালো ফল ক্রয় করা।

বর্জনীয়

- অতি পাকা, গলা, কালো দাগযুক্ত, থেতলানো বা পোকাযুক্ত ফল ও সবজি ক্রয় করা;
- শুকনো বা বিবর্ণ, হলদেটে পাতাযুক্ত বা দুর্গন্ধময় এবং অমসৃণ শাকসবজি ক্রয় করা;
- সবুজ, অঙ্কুরিত এবং কুঁচকানো আলু বা কচু জাতীয় সবজি ক্রয় করা।

ডিম ক্রয়





করণীয়

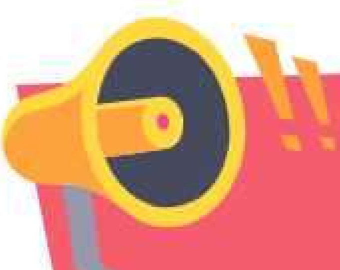
- পরিষ্কার ও নিখুঁত খোসাযুক্ত ডিম ক্রয় করা।

বর্জনীয়

- বিবর্ণ ও নোংরা বা ময়লা খোসাযুক্ত ডিম ক্রয় করা;
- ভাঙা খোসাযুক্ত ডিম ক্রয়;
- রক্তের দাগ বা দুর্গন্ধযুক্ত ডিম ক্রয়;
- পানিতে ভাসে এরূপ ডিম ক্রয় করা।

মাছ, মাংস ও মুরগি

	কিনবেন	কিনবেন না
মাছ	» উজ্জ্বল এবং গোলাপী রঙের ফুলকাসহ অক্ষত মাছ; » পরিষ্কার চোখযুক্ত মাছ; » এমন মাছ যা আঙুলের চাপে ডেবে যায় না।	» নিস্তেজ, ডেবে যাওয়া চোখওয়ালা মাছ; » দুর্গন্ধযুক্ত মাছ যার ফুলকা ধূসর বা সবুজ; » থলথলে নরম মাছ যা হাড়/কাঁটা থেকে আলাদা; » এমন মাছ যা আঙুলের চাপে ডেবে যায়; » মেয়াদ উত্তীর্ণ প্যাকেটজাত মাছ।
মাংস ও মুরগি	» গোলাপী রং, কম হাড় সমৃদ্ধ ও চর্বিহীন মাংস; » প্যাকেটজাত মাংস কেনার সময় ফ্রিজের তাপমাত্রা দেখা এবং মেয়াদের তারিখ যাচাই করা।	» পঁচা, দুর্গন্ধযুক্ত, পিচ্ছিল, বিবর্ণ, ফ্যাকাশে মাংস; » অধিক হাড় ও চর্বিযুক্ত মাংস; » মেয়াদ উত্তীর্ণ প্যাকেটজাত মাংস।



সতর্কতা

মাছ, মাংস, মুরগি ও ডিম পৃথক ব্যাগে রাখতে হবে।

দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার ক্রয়

করণীয়

- যথাসম্ভব পাস্তুরিত দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার ক্রয় করা;
- বিশ্বস্ত ও স্বীকৃত প্রতিষ্ঠান কর্তৃক প্যাকেটজাতকৃত দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য ক্রয় করা;
- সম্ভব হলে ঘরে দই তৈরি করুন;
- প্যাকেটজাত দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য কেনার সময় সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ দেখা;
- মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত সিল দেখে ক্রয় করা।

বর্জনীয়

- বিবর্ণ, ঝাঁঝালো স্বাদের টক গন্ধযুক্ত দুধ ক্রয় করা;
- ময়লা, ফাটা ও ছিদ্রযুক্ত মোড়ক হলে;
- মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ ও সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ উল্লেখ না থাকলে;
- মেয়াদ উত্তীর্ণ দুধ ও দুগ্ধজাত পণ্য ক্রয় করা।

টিপস

অপাস্তুরিত দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার যথাসম্ভব পরিহার করা উচিত।

হিমায়িত খাবার ক্রয়

করণীয়

- নিখুঁতভাবে মোড়কাবদ্ধ ও পরিষ্কার খাবার ক্রয় করা;
- মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ বা সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ দেখে ক্রয় করা।

বর্জনীয়

- প্রচুর পরিমাণে বরফের টুকরা থাকলে;
- বিবর্ণ ও উৎকট গন্ধ থাকলে;
- ময়লা, ফাটা ও ছিদ্রযুক্ত মোড়ক হলে;
- মেয়াদ উত্তীর্ণ হিমায়িত খাবার।

জেনে রাখা ভালো

* বাজার করার সময় পচনশীল দ্রব্য যেমন: দুধ, ডিম, মাছ, মাংস বা অন্য হিমায়িত খাবার সবশেষে কিনতে হবে, অন্যথায় খাবার নষ্ট হওয়ার ঝুঁকি থাকবে;
* রেফ্রিজারেটরে রাখার উপযোগী খাবার কেনার পর দ্রুত বাড়িতে এনে জরুরি ভিত্তিতে রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারে রাখতে হবে;
* যদি মোড়কের গায়ে 'রেফ্রিজারেটরে রাখুন বা 'ফ্রিজারে রাখুন' অথবা 'ঠাণ্ডায় রাখুন' এরূপ লেখা থাকে সেক্ষেত্রে খাবার কেনার আগে খাবারটি যথাযথভাবে হিমায়িত করা আছে কিনা দেখে নিতে হবে।

তেল, ঘি ও বিভিন্ন ধরনের তেল বীজ ক্রয়

করণীয়

» মোড়কজাত তেল, ঘি ক্রয় করা;
» মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ ও সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ দেখা;
» মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত সিল দেখে ক্রয় করা।

বর্জনীয়

» খোলা, বিবর্ণ ও গন্ধযুক্ত তেল বা ঘি ক্রয় করা;
» মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ ও সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ উল্লেখ না থাকলে;
» মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত সিল না থাকলে।

দানাদার শস্য (চাল, ডাল, আটা, ময়দা, সুজি, ইত্যাদি) ক্রয়

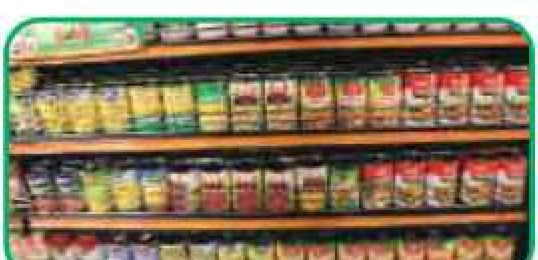
করণীয়

- যথাসম্ভব মোড়কজাত চাল, ডাল, আটা ও ময়দা ক্রয় করা;
- মোড়কজাত চাল, ডাল, আটা ও ময়দা ক্রয়ের সময় উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ বা সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ দেখা;
- মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত সিল দেখে ক্রয় করা।

বর্জনীয়

- গুটিযুক্ত, ছাতাপড়া, দুর্গন্ধযুক্ত, পাথর বা অন্যান্য ধরনের ময়লাযুক্ত ও পোকায় খাওয়া চাল, ডাল, আটা, ময়দা ও সুজি ক্রয় করা;
- যে-কোনো ধরনের পোকা বা পোকার লার্ভাযুক্ত দানাদার শস্য ক্রয় করা;
- মোড়কজাত চাল, ডাল, আটা, ময়দা ও সুজি ক্রয়ের সময় উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ বা সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ উল্লেখ না থাকলে।

মোড়কাবদ্ধ, ক্যানড বা বোতলজাত খাদ্য ক্রয়



করণীয়

- নিখুঁতভাবে মোড়কজাত, সিলকৃত প্যাকেট/বোতল ক্রয় করা;
- মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ বা সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ দেখা;
- মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত সিল দেখে ক্রয় করা।

বর্জনীয়

- কুঁচকানো, ময়লাযুক্ত, টেপ খাওয়া, ফোলা বা ছিদ্রযুক্ত প্যাকেট/বোতল ক্রয় করা;
- মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ ও সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ উল্লেখ না থাকলে;
- মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত পাঠযোগ্য ও স্পষ্ট সিল না থাকলে।

মসলা এবং মসলাজাত খাদ্য ক্রয়

করণীয়

- পরিষ্কার, গোটা/আস্ত এবং প্রাকৃতিক রং এর মসলা (শুকনো মরিচ, হলুদ, ধনিয়া, জিরা ইত্যাদি) ক্রয় করা;
- যথাসম্ভব মোড়কজাত মসলা ক্রয় করা;
- মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ বা সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ দেখে ক্রয় করা;
- মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত সিল দেখে ক্রয় করা।

বর্জনীয়

- ছাতাপড়া, পোকা ও দুর্গন্ধযুক্ত হলে;
- কৃত্রিম রং ও গন্ধযুক্ত থাকলে;
- মোড়কের গায়ে সুস্পষ্টভাবে উৎপাদনের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ বা সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ উল্লেখ না থাকলে বা মেয়াদ উত্তীর্ণ হলে;
- মান নিয়ন্ত্রণকারী প্রতিষ্ঠানের (বিএসটিআই) অনুমোদিত স্পষ্ট সিল না থাকলে।

সতর্কতা

- খাবার নষ্ট হলে বা নষ্ট হয়েছে মর্মে সন্দেহ হলে তাৎক্ষণিকভাবে তা ফেলে দিতে হবে এবং পাত্রটি ভালভাবে ধুয়ে রাখতে হবে;
- ভুলেও পচা ও নষ্ট খাবারের স্বাদ নেয়া যাবে না। এতে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে;
- খোলা প্যাকেটজাত নয় এমন মসলা ক্রয়ের ক্ষেত্রে সর্তকতা অবলম্বন করতে হবে।

মোড়কজাত/প্যাকেটজাত খাবার ক্রয়ের বেলায় যে সকল লোগোর (চিহ্ন) সাথে পরিচয় থাকা জরুরি

সবুজ রং
(উদ্ভিজ্জ পণ্যের জন্য)

বাদামি রং
(প্রাণিজাত খাবারের জন্য)

বিএসটিআই লোগো

হালাল লোগো

মোড়কজাত/প্যাকেটজাত খাবারের লেবেল যথাযথভাবে পড়া ও তা বুঝে ব্যবস্থা গ্রহণ

- মোড়কজাত খাবারের লেবেল মনোযোগের সাথে পড়তে হবে এবং সে অনুযায়ী ক্রয় করতে হবে;
- নিজের ও পরিবারের স্বাস্থ্য রক্ষা এবং ব্যয়িত অর্থের যথাযথ ব্যবহারের জন্য এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ;
- সর্বদা উৎপাদন ও মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ বা সর্বোত্তম ব্যবহারের তারিখ যথাযথ আছে কি না দেখে নিতে হবে;
- মোড়কের গায়ে স্বীকৃত প্রতিষ্ঠান (বিএসটিআই)-এর সনদযুক্ত সীল আছে কি না দেখতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত আহারের জন্য পুষ্টি সংক্রান্ত সতর্কতামূলক তথ্যসমূহ:

খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ (Serving size)

- খাদ্য পরিবেশনের সময় এর পরিমাণ (Serving size) যাচাই করতে হবে। কত ওজন বা পরিমাণের খাদ্য পরিবেশন করতে হবে (Serving size) তা প্যাকেটের গায়ে গ্রাম বা মি.লি. দ্বারা প্রকাশিত হবে;
- প্যাকেটের সঠিক ওজন যাচাই করতে হবে;
- প্যাকেটের লেবেলে পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য সাধারণত প্রতি পরিবেশনার ভিত্তিতে, প্রতি ১০০ গ্রাম বা প্রতি ১০০ মি.লি. এর ভিত্তিতে উল্লেখ থাকবে।

পুষ্টি উপাদান	
প্রতি প্যাকেটে ১৬ বার পরিবেশন:	
পরিবেশনের আকার	১ টেবিল চামচ (৪৫গ্রাম)
প্রতি পরিবেশনের পরিমাণ (কিলো ক্যালরি)	১১০
	% দৈনিক পরিমাণ
মোট চর্বি (০৮গ্রাম)	১০%
সম্পৃক্ত চর্বি	০৫%
ট্রান্স ফ্যাট (০ গ্রাম)	০%
কোলেস্টেরল	০%
সোডিয়াম	০%
মোট শর্করা (৩৫ গ্রাম)	৩১%
খাদ্য আঁশ	০৫%
মোট চিনি	৩৪%
আমিষ (০৩ গ্রাম)	০৪%
ভিটামিন	১০%
ক্যালসিয়াম	০%
আয়রন	১৫%
পটাশিয়াম	০৬%

১: দৈনিক পরিমাণ: আপনার দৈনিক ক্যালোরি গ্রহণের শতকরা কতভাগ পূরণ করছে তা নির্দেশ করে।
২: এক পরিবেশনের পরিমাণ: আপনার দৈনিক খাবারে ১১০ কিলোক্যালোরি শক্তি যোগান দিচ্ছে বুঝায়।

কার্বোহাইড্রেটস (Carbohydrates)
শর্করা বা চিনি বিশেষত অতিরিক্ত চিনির (added sugars) পরিমাণ যাচাই করতে হবে।
স্থুলতার ঝুঁকি এড়াতে চিনি বিশেষত অতিরিক্ত চিনি (added sugars) পরিহার বা সীমিত করতে হবে।

শক্তি (Energy)

চর্বি, কোলেস্টেরল ও সোডিয়াম (Fats, Choles-terol and Sodium)

ভিটামিন (Vitamins)
পছন্দের তালিকায় ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার বেশি বেশি রাখতে হবে। এতে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে যা দেহকে রোগমুক্ত রাখতে সাহায্য করবে।

আমিষ (Protein)

জেনে রাখা ভালো

'Fortified' বা সমৃদ্ধ খাবার সম্পর্কেও আমাদের জানা দরকার।

ফর্টিফিকেশন হল খাদ্যে আলাদা করে কোনো এক বা একাধিক অনুপুষ্টি ভিটামিন ও মিনারেল যোগ করা। যে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট গুলো আমাদের দেহে প্রয়োজন অথবা যেগুলোর ঘাটতি রয়েছে কিন্তু সহজেই আমরা পাচ্ছি না কিংবা যে খাবারের সাথে যে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট যোগ করলে তা খুব সহজে শরীরে শোষিত হবে, সে সকল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট সংশ্লিষ্ট খাবারের সাথে যোগ করা হলো ফুড ফর্টিফিকেশন। এটা বর্তমানে বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত । ফর্টিফাইড খাবার ও নিয়মিত খাবারের মধ্যে স্বাদ, গন্ধ, সংরক্ষণ বা রান্নায় পদ্ধতিগত কোনো পার্থক্য নেই। অপুষ্টি ও পুষ্টিজনিত ঘাটতি দূর করা এবং স্বল্প দামে বাড়তি পুষ্টি সরবরাহ করতে ফুড ফর্টিফিকেশন করা হয়।

যে সকল খাবার ফর্টিফাইড করা যায় বা করা হয় তা হচ্ছে যেমন (ক) লবণের সাথে 'আয়োডিন' ফর্টিফিকেশন (খ) দুধের সাথে ভিটামিন 'ডি' ফর্টিফিকেশন (গ) তেলের সাথে ভিটামিন 'এ' ও 'ডি' ফর্টিফিকেশন (ঘ) চাল বা আটার সাথে 'আয়রন', 'ফলিক অ্যাসিড,' 'জিংক' এবং ভিটামিন 'বি $_{১২}$' ফর্টিফিকেশন ইত্যাদি।

মোড়কাবদ্ধ ফর্টিফাইড তেলের লোগো

মোড়কে বর্ণিত খাদ্যোপকরণ ও খাদ্য সংযোজন দ্রব্যের তালিকা

- খাদ্যোপকরণের তালিকা মনোযোগের সাথে পরীক্ষা করতে হবে;
- দুধ, বাদাম, ডিম, মাছ, সয়াবিন বা অন্য কোনো খাদ্য উপাদানের বিষয়ে স্পর্শকাতর বা এলার্জিক হলে এ ধরনের খাদ্য গ্রহণে সতর্ক হতে হবে;
- লেবেলে বর্ণিত খাদ্য সংযোজন দ্রব্যের তালিকা ভালোভাবে পরীক্ষা করতে হবে। কোনো প্রকার সন্দেহ হলে সংশ্লিষ্ট খাবার গ্রহণে বিরত থাকতে হবে এবং নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষকে অবহিত করতে হবে।

খাদ্য প্রস্তুত ও সংরক্ষণ নির্দেশিকা

- যদি নির্দিষ্ট খাদ্যটি প্রস্তুত বা খাওয়ার ক্ষেত্রে কোনোরূপ নির্দেশিকা থাকে সে ক্ষেত্রে মোড়কে বা এর ভিতরে আলাদা কাগজে বর্ণিত নির্দেশিকা অনুসরণ করতে হবে;
- মোড়কের গায়ে বর্ণিত পদ্ধতিতে খাবারটি সংরক্ষণ করতে হবে।

সতর্কতা

মোড়কজাত খাবার কেনার সময় প্রস্তুতের তারিখ, মেয়াদ উত্তীর্ণের তারিখ বা সর্বোত্তম ভোগের তারিখ দেখে কিনতে হবে।

একজন সচেতন ভোক্তা হিসেবে আপনার করণীয়!

ভুল ও মিথ্যা বিজ্ঞাপনে প্রতারিত হওয়া যাবে না। বিভিন্ন ধরনের খাবার বাজারজাত করার ক্ষেত্রেকিছু অসাধু ব্যবসায়ী ভোক্তার মনোযোগ আকর্ষণের জন্য নিম্নবর্ণিতভাবে পণ্যের বিজ্ঞাপন প্রচার করে থাকে। সেই অবস্থা মোকাবেলায় নিম্নের বিষয়সমূহ খেয়াল করতে হবে;

খাদ্যের ধরন	বিজ্ঞাপনে প্রচারিত দাবি	ব্যাখ্যা
চর্বি/তেল	তেলটি ডায়াবেটিক বা হৃদরোগ নিরাময়কারী	প্রায় সকল তেলেই ১০০% চর্বি আছে। নির্ধারিত মাত্রায় গ্রহণ করা উচিৎ।
	এই তেলে কোনো Cholesterol নাই	কোনো উদ্ভিদজাত তেলেই Cholesterol নেই।
	"Light oil" or "Lite oil"	যে কোনো তেলের ০১ গ্রাম একই পরিমাণ শক্তি উৎপন্ন করে যার পরিমাণ ০৯ কিলো ক্যালোরি।
	তেলে কোনো স্যাচুরেটেড ফ্যাট নেই'	এ দাবি সত্য নয়। সকল প্রকার তেলেই স্যাচুরেটেড ফ্যাট আছে।
	'Cholesterol Free' দাবি	কোনো খাবার 'Cholesterol Free' দাবি করলেও এর যথার্থতা নির্ভর করবে এই খাবারে উপস্থিত স্যাচুরেটেড ফ্যাট (saturated fat) ও ট্রান্স ফ্যাট এর পরিমাণের ওপর। কারণ স্যাচুরেটেড ফ্যাট (saturated fat) ও ট্রান্স ফ্যাট শরীরে Cholesterol লেবেল বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে।
	'Low fat' or 'Non-fat' দাবি	প্রায়শই স্বল্প চর্বিযুক্ত (Low fat) খাবারকে মজাদার করার জন্য চিনি, পরিশোধিত ময়দা অথবা Starch thickeners ব্যবহার করা হয় ।
	'লাল আটা/রুটি (Brown Ata/Roti)'	'লাল আটা/রুটি (Brown Ata/Roti)' লেখা থাকলেই উক্ত আটা বা রুটি পরিপূর্ণ গমের পণ্য এটা নিশ্চিত করবে না। ক্যারামেল ব্যবহার করেও আটা বা রুটি লাল করা যায়। তবে লেবেলে 'Whole wheat bread' লেখাযুক্ত আটা বা রুটিতে কমপক্ষে ৫০% 'Whole wheat' থাকতে হবে।
	'Sugar Free' এবং 'Brown Sugar' লিখিত লেবেল	'Sugar Free' মানে কিন্তু ক্যালোরি মুক্ত নয়।

আপনার বাজারটি হউক স্বাস্থ্যসম্মত ও সাশ্রয়ী

দানাদার শস্য ও ডাল জাতীয় ফসল

- সম্পূর্ণ দানাদার শস্য, (Whole grain) ভাঙ্গা শিমের বীজ ও ডাল জাতীয় খাবার ক্রয় করতে হবে;
- বৈচিত্র্যময় যেমন ওটস অথবা সম্পূর্ণ গমের আটা, লাল আটা ক্রয় করতে হবে।

সম্পূর্ণ দানাদার শস্যে প্রচুর আঁশ, ভিটামিন 'ই' (Vitamin 'E'), লৌহ (Iron), দস্তা (Zinc), ভিটামিন 'বি-কমপ্লেক্স' (Vitamin 'B-Complex') এবং স্বল্প চর্বি থাকে।

স্বাস্থ্যসম্মত ও সাশ্রয়ী বাজারের জন্য কিছু কৌশল

শাকসবজি ও ফলমূল

- মৌসুমি শাকসবজি ও ফলমূল ক্রয় করতে হবে;
- সম্ভব হলে রঙ্গিন ও তাজা শাকসবজি ও ফলমূল ক্রয় করতে হবে;
- ১০০% সংযোজিত চিনিবিহীন ফলের রস (Fruit Juice) ক্রয় করতে হবে।

শাকসবজি ও ফলমূলে প্রচুর আঁশ, ভিটামিন 'এ', 'বি' 'সি' (Vitamin 'A', 'B', 'C'), ফোলেট (Folate), কিছু খনিজ, এন্টি-অক্সিডেন্ট (Anti-Oxidant) এবং পানি থাকে ।

জেনে রাখা ভালো

- শুধু লেবু জাতীয় ফল যেমন কমলালেবু বা লেবু বা মাল্টা ভিটামিন 'সি' (Vitamin-C) এর একমাত্র উৎস নয়;
- পেয়ারা, আমড়া, আমলকি ও কাঁচা মরিচেও প্রচুর ভিটামিন 'সি' (Vitamin-C) থাকে।

তেল ও চর্বি

- ভিটামিন 'এ', 'ডি' ও 'ই' (Vitamin 'A', 'D' & 'E') সমৃদ্ধ তেল ক্রয় করতে হবে;
- প্রতিদিনের রান্নায় ভিন্ন প্রকার তেল ব্যবহার করতে হবে;
- হৃদরোগের ঝুঁকি এড়াতে রান্নায় মার্জারিন, বনস্পতি অথবা পাম তেল ব্যবহার হ্রাস করতে হবে, এর পরিবর্তে সরিষার তেল , তিলের তেল, সূর্যমুখী তেল, সয়াবিন তেল ও অলিভ অয়েল, রাইস ব্যান্ড অয়েল ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে;
- বাদাম বা বাদাম জাতীয় শস্যে প্রচুর 'ওমেগা-৩' ফ্যাটি এসিড থাকে যা খাদ্য তালিকাকে সমৃদ্ধ করবে।

"অনেকেই ভিটামিন 'ডি' স্বল্পতায় ভোগেন। ভিটামিন 'ডি' এর প্রধান উৎস হচ্ছে সূর্যালোক। কিছু খাবারে ভিটামিন 'ডি' থাকে। তবে বর্তমানে বাজারে ভিটামিন 'ডি' সমৃদ্ধ দুধ বা তেল পাওয়া যাচ্ছে। এতে কিছুটা হলেও শরীরে ভিটামিন 'ডি' এর চাহিদা পূরণ হবে।"

দুধ ও বিভিন্ন ধরনের দুগ্ধজাত সামগ্রী

- ভিটামিন 'এ' ও 'ডি' সমৃদ্ধ দুধ ও বিভিন্ন ধরনের দুগ্ধজাত সামগ্রী যেমন: দধি, পনির, ইত্যাদি ক্রয় করতে হবে;
- শিশু, গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মাকে পূর্ণ ননিযুক্ত দুধ দিতে হবে। হৃদরোগী, ডায়াবেটিক রোগী, স্থূলতা প্রতিরোধে হালকা ননিযুক্ত বা ননিমুক্ত দুধ গ্রহণ করতে হবে;
- দুধ ও বিভিন্ন ধরনের দুগ্ধজাত সামগ্রী এলার্জিক (Allergic) হলে বিকল্প হিসেবে সয়া দুধ বা দুগ্ধজাত সামগ্রী গ্রহণ করা যায়।

দুধ প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ভিটামিন 'বি$_{2}$'-এর অন্যতম উৎস।

খাদ্য মজুত/সংরক্ষণ

কাঁচা খাদ্যসামগ্রী ভবিষ্যতে ব্যবহারের জন্য
সঠিকভাবে মজুত/সংরক্ষণ করতে হবে

খাদ্য নিরাপদে মজুত (Store)/ সংরক্ষণ করার উপায়

দানাদার শস্য এবং ডাল

- পরিচ্ছন্ন ও বায়ুরোধী পাত্রে এবং মেঝে থেকে ৬ ইঞ্চি উপরে ও দেয়াল থেকে ৬ ইঞ্চি দূরে সংরক্ষণ করতে হবে;

মসলা এবং মসলাজাত পণ্য

- পরিষ্কার, লেবেলযুক্ত, বায়ুরোধী জার/পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে;
- সর্বদাই শুকনো স্থানে সংরক্ষণ করতে হবে।

শাকসবজি

- টাটকা/সতেজ শাকসবজি বাছাই করে পরিষ্কার করতে হবে এবং নেট/ছিদ্রযুক্ত ব্যাগ/ পাত্র বা বাঁশের ঝুড়িতে সংরক্ষণ করতে হবে;
- পেঁয়াজ, রসুন এবং আলু ইত্যাদি না ধুয়ে খোলা ঝুড়িতে সংরক্ষণ করা যায়;
- বরবটি, শিম ইত্যাদি ধুয়ে ও পানি শুকিয়ে বায়ুরোধী ব্যাগে ভরে রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।
- গাজর, মুলা, বিটরুট, টমেটো, বেগুন, ঢেঁড়শ ও পটল, ইত্যাদি ধুয়ে ও পানি শুকিয়ে ছিদ্রযুক্ত ব্যাগে রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।

ফল

- আম, কাঁঠাল, পেয়ারা, পেঁপে, আমড়া, আমলকী, জলপাই, আনারস, জাম্বুরা, আপেল, নাশপাতি ও কমলালেবুর মত ফলগুলো শুকনো স্থানে রাখা যায়;
- পাকা কলা ও কাঁঠাল রেফ্রিজারেটরে না রাখাই ভাল;
- পঁচনশীল ফল স্বল্প সময়ের জন্য রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা যায়।

দুধ এবং দুগ্ধজাত পণ্য

- ১-৫ দিনের জন্য রেফ্রিজারেটরে তরল দুধ মজুত/সংরক্ষণ করা যায়;
- গুঁড়া দুধ বায়ুরোধী পাত্রে ঘরের তাপমাত্রায় মজুত/সংরক্ষণ করা যায়;
- মাখন, ক্রিম, দই, মিষ্টি এবং পনির রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে।

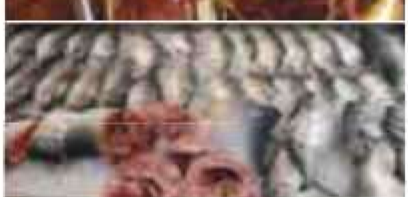
তেল

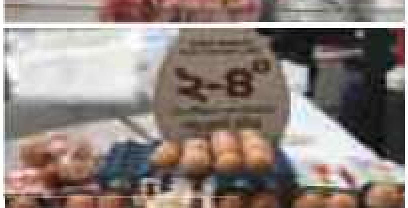
- শীতল, ছায়াযুক্ত স্থানে এবং বায়ুরোধী ঢাকনাযুক্ত জার/পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে;
- চুলা বা সূর্যালোক থেকে দূরে রাখতে হবে।

টিনজাত ও বোতলজাত খাবার

- খাদ্যভর্তি ক্যান সূর্যের আলো থেকে দূরে শীতল, শুষ্ক, অল্প আলোযুক্ত জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে;
- বোতলজাত খাবার রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা যাবে যদি লেবেলে এ বিষয়ে কোনো নির্দেশনা দেয়া থাকে;
- টিনজাত/বোতলজাত খাদ্য ফ্রিজারে (ডিপ ফ্রিজ) না রাখাই উত্তম।

মাছ, মাংস ও ডিম





- ডিম ধুয়ে ও শুকিয়ে রেফ্রিজারেটরে আলাদা ট্রেতে সংরক্ষণ করতে হবে;
- একদিনের মধ্যে ব্যবহার উপযোগী কাঁচা মাংস এবং মুরগি বায়ুরোধী ফুডগ্রেড প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে রেফ্রিজারেটরে (১-৫° সে. তাপমাত্রায়) সংরক্ষণ করতে হবে;
- বেশি সময় সংরক্ষণের প্রয়োজন হলে বায়ুরোধী ফুডগ্রেড প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে অবশ্যই ফ্রিজারে (-১৮° সে. তাপমাত্রায়) রাখতে হবে;
- কাঁচা ও রান্না করা মাংস/মাছ বায়ুরোধী ফুডগ্রেড প্লাস্টিকের ব্যাগে/পাত্রে ভরে আলাদা (পৃথক স্থানে) রাখতে হবে।

সংরক্ষণ পাত্র

- খাবার রাখার আগে পাত্রটি ডিটারজেন্ট বা সাবান দিয়ে পরিষ্কার করে নিরাপদ পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে শুকিয়ে নিতে হবে;
- খাবার রাখার জন্য ফাটা, ভাঙা বা ঢাকনা ছাড়া পাত্র ব্যবহার করা যাবে না;
- গরম নিরাপদ পানি দিয়ে ধোয়া যাবে।

মোড়কজাত খাবার

- পাউরুটি পরিষ্কার, শুকনো স্থানে এবং স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এক বা দুই দিন রাখা যায়;
- আবহাওয়া আর্দ্র থাকলে পাউরুটি রেফ্রিজারেটরে বায়ুরোধী পাত্রে রাখা উত্তম;
- বিস্কুট, সরাসরি আহারযোগ্য খাবার রেডি টু ইট ফুড, মোড়কাবদ্ধ পাস্তা এবং স্ন্যাকস ইত্যাদি ঠাণ্ডা ও শুষ্ক স্থানে সংরক্ষণ করা।

খাদ্য সংরক্ষণের জন্য

- খাদ্য সংরক্ষণ স্থান পরিষ্কার এবং বায়ু চলাচল উপযোগী হওয়া উচিত;
- খাবার আর্দ্র স্থান থেকে দূরে শুকনো স্থানে রাখতে হবে;
- ফল এবং শাকসবজি সংরক্ষণের আগে ধুয়ে বাতাসে শুকিয়ে নিতে হবে;
- নন-ফুড গ্রেড প্লাস্টিকের পাত্রে খাদ্য সংরক্ষণ করা হতে বিরত থাকতে হবে;
- বাজার করার সময় মাছ, মাংস ও শাকসবজি আলাদা ব্যাগে রাখতে হবে। সকল প্রকার কাঁচা মাছ, মাংস খাদ্য দ্রুত রান্না করতে হবে অথবা সংরক্ষণের প্রয়োজন হলে ভিন্ন ভিন্ন ব্যাগে ভরে তা ফ্রিজারে/রেফিজারেটরে রাখতে হবে;
- অনাকাঙ্খিত মিশ্রণ প্রতিরোধ করতে খাদ্য নয় এমন উপকরণসমূহ (যেমন: পরিষ্কার করার উপকরণ- ওয়াসিং পাউডার/ডিটারজেন্ট ইত্যাদি) অবশ্যই খাদ্য থেকে দূরে রাখতে হবে।

সঠিক তাপমাত্রায় ঘরে খাবার সংরক্ষণে করণীয়

ঘরের তাপমাত্রায় সংরক্ষণ

- দানাদার শস্য এবং ডাল;
- আলু, শালগম, মুলা, কচু ইত্যাদি;
- কলা;
- মসলা এবং মসলাজাতীয় খাবার (আদা, রসুন, পেঁয়াজ ইত্যাদি)।

শীতল জায়গায় (২০° সে. এর নিচে) সংরক্ষণ

- তেল এবং ঘি;
- কৌটাজাত খাবার।

রেফ্রিজারেটরে (১-৫° সে.) সংরক্ষণ

- ফল;
- শাকসবজি;
- দুধ এবং দুগ্ধজাত খাদ্যদ্রব্য- (যথা: দই, মাখন, ছানা, মিষ্টি ইত্যাদি);
- ডিম, রান্না করা মাছ ও মাংস।

ডিপ ফ্রিজ বা ফ্রিজারে (-১৮° সে.) সংরক্ষণ

- আইসক্রিম;
- কাঁচা বা হিমায়িত মাছ, মাংস;
- আগে থেকে রান্না করা হিমায়িত খাবার।

খাবার নিরাপদে রাখার কয়েকটি কৌশল

- খাবার আর্দ্রতা থেকে দূরে শুকনো অবস্থায় রাখতে হবে;
- নন-ফুড গ্রেড প্লাস্টিকের পাত্রে খাবার রাখা যাবে না;
- সম্ভব হলে কাঁচের জার বা বয়াম বা পাত্র ব্যবহার করতে হবে;
- খাবার রাখার জায়গা সর্বোচ্চ গুরুত্ব দিয়ে পরিষ্কার রাখতে হবে;
- খাবার নয় এরূপ পণ্য (যেমন: ধোয়া-মোছার সামগ্রী, ওয়াশিং পাউডার, সাবান, ডিটারজেন্ট ইত্যাদি) খাবার থেকে নিরাপদ দূরত্বে রাখতে হবে।

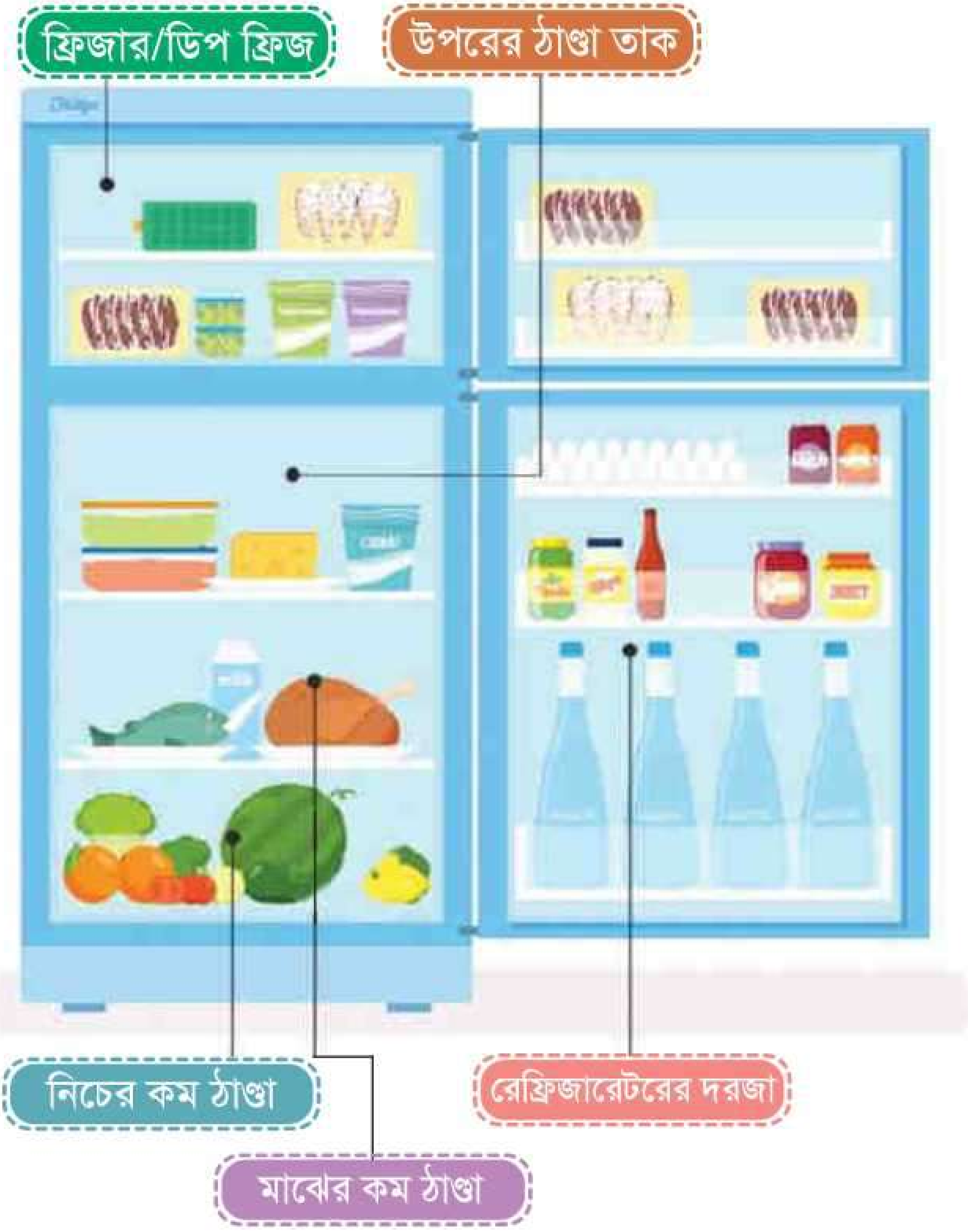
রেফ্রিজারেটর ব্যবহারের নিয়মাবলি

- রেফ্রিজারেটর তাপের যে-কোনো উৎস থেকে দূরে এবং ভাল বায়ু চলাচলযুক্ত
- স্থানে স্থাপন করতে হবে;
- ঘন ঘন রেফ্রিজারেটরের দরজা বেশিক্ষণ খোলা রাখা যাবেনা;
- একই ধরনের খাবার একসাথে সংরক্ষণ করতে হবে;
- দূষণ রোধ করতে রেফ্রিজারেটরে রান্না করা খাবার উপরে রাখতে হবে এবং কাঁচা খাবার নিচে রাখতে হবে;
- দুধ এবং দুগ্ধজাত খাবার কাঁচা খাবারের নিচে গন্ধযুক্ত খাবারের নিচে রাখা যাবে না;
- যে খাবারগুলো দীর্ঘ সময়ের জন্য সংরক্ষণ করা হবে তা ফ্রিজারে সংরক্ষণ করতে হবে;
- সবসময় রেফ্রিজারেটর এবং ফ্রিজারের খাবার ঢেকে রাখতে হবে যাতে এর গুণাগুণ নষ্ট না হয়;
- দূষণ এড়াতে কাঁচা মাছ ও মাংস ফুডগ্রেড প্লাস্টিকের ব্যাগে বায়ুরোধী অবস্থায় সংরক্ষণ করতে হবে;
- সংরক্ষণ করার সময় রান্না করা মাংস ফুডগ্রেড পাত্রে শক্তভাবে আবদ্ধ রাখতে হবে;
- গরম খাবার দ্রুত ঠাণ্ডা করার জন্য রেফ্রিজারেটরে রাখা যাবে না;
- রেফ্রিজারেটরে বা ফ্রিজারে রাখার আগে গরম খাবার স্বাভাবিক তাপমাত্রায় আনতে হবে;
- রেফ্রিজারেটরে বা ফ্রিজারে রাখা আগের খাবারগুলো আগে বের করে নিতে হবে [ফিফো (FIFO) নিয়ম মেনে চলতে হবে – (আগে প্রবেশ, আগে বাহির)];
- রেফ্রিজারেটরে অতিরিক্ত খাবার একবারে একসাথে রাখা যাবে না।

রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজার পরিষ্কার রাখার উপায়!

- প্রতি দুই সপ্তাহ অন্তর রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজার পরিষ্কার করতে হবে;
- রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজার থেকে কোনোরূপ অনাকাঙ্ক্ষিত তরল যাতে চুঁইয়ে না পড়ে তা লক্ষ্য রাখতে হবে;
- রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারের ভিতর থেকে নষ্ট হওয়া খাবার সাথে সাথে ফেলে দিতে হবে এবং দ্রুত ফ্রিজ পরিষ্কার করতে হবে;
- রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারের ভিতরের অংশ পরিষ্কার করা এবং পরিষ্কার করার জন্য ঈষৎ উষ্ণ পানিতে ভিজানো একটি পরিষ্কার কাপড় অথবা স্পঞ্জ ব্যবহার করতে হবে। প্রয়োজনে অনুমোদিত জীবাণুনাশক ব্যবহার করা যেতে পারে;
- রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারের রেগুলেটরটি কাজ করছে কি না তা নিয়মিত নিশ্চিত হতে হবে।

রেফ্রিজারেটররের অভ্যন্তর



খাদ্য প্রস্তুতকরণ এবং রান্না

খাবার এমনভাবে রান্না করতে হবে যাতে খাবারের পুষ্টিগুণ এবং স্বাস্থ্যগত উপকারিতা বজায় থাকে। খাবার যেন দূষিত না হয় তা নিশ্চিত করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিভাবে বিষয়টি নিশ্চিত করা যায় তা নিম্নোক্ত করণীয় এবং বর্জনীয় টেবিল থেকে আমরা জেনে নিতে পারি-

রান্নার পূর্বে পালনীয়

খাদ্য পরিষ্কারের সময় করণীয় এবং বর্জনীয়ঃ

- খাবার সবসময় সঠিকভাবে রান্নাঘরের পরিষ্কার অংশে/ক্যাবিনেটে/তাকে রাখতে হবে;
- কাঁচা মাছ, মাংস, শাকসবজি প্রবাহমান নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে;
- কাঁচা মাছ, মাংস, শাকসবজি পৃথক করে রাখতে হবে এবং ফল ও সবজি থেকে নষ্ট অংশ বাদ দিতে হবে;
- রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করার আগে কাঁচা ফল এবং সবজি ধুয়ে পরিষ্কার করে শুকিয়ে নিতে হবে;
- খোসা নোংরা হলে ধুতে হবে, কারণ নোংরা খোসা থেকে জীবাণু শরীরে প্রবেশ করতে পারে;
- ময়লা বা বিষ্ঠাযুক্ত ডিম ভালভাবে ধুয়ে শুকিয়ে রাখতে হবে;
- কাঁচা মাছ-মাংস প্রক্রিয়াজাত করার পর সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে।

খাদ্যদ্রব্য কাটা এবং ধোয়ার সময় করণীয় এবং বর্জনীয়

- রান্না করার আগে খাদ্যশস্য বারবার ধোয়া যাবে না;
- পুষ্টিমান বজায় রাখার জন্য ফল এবং শাকসবজি কাটা বা খোসা ছাড়ানোর আগেই ধুয়ে নিতে হবে;
- কাটা শাকসবজি বেশিক্ষণ পানিতে ভিজিয়ে রাখা যাবে না, এতে ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ/লবণ বেরিয়ে যায়;
- কাঁচা মাছ বা মাংস রাখার প্লেটে বা বাটিতে রান্না করা খাবার রাখা যাবে না।

যা জানা জরুরি

চাল পরিমিত পানিতে ধোয়া উচিত। বারবার ধোয়ার ফলে চালের খনিজ, ভিটামিন ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান পানির সাথে চলে যায়।

হিমায়িত খাদ্যদ্রব্য গলানো বা বরফমুক্ত করার সময় করণীয় এবং বর্জনীয়

- হিমায়িত খাদ্যদ্রব্য রান্নার আগে বরফমুক্ত করতে হবে;
- হিমায়িত খাদ্যদ্রব্য বরফমুক্ত করার পর পুনরায় হিমায়িত করা যাবে না;

হিমায়িত খাদ্যদ্রব্য বরফমুক্ত করতে -

(ক) খাবারটি ফ্রিজে ৪°সে. তাপমাত্রার নিচে কিংবা;

(খ) পরিষ্কার ও প্রবাহমান পানির ধারায় ভিজিয়ে রাখতে হবে;

(গ) জরুরি প্রয়োজনে মাইক্রোওয়েব ওভেনে গলানো যাবে।

স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার প্রয়োজনীয় টিপস

- পুষ্টির অপচয় ঠেকাতে ঢাকনাযুক্ত পাত্রে রান্না করতে হবে; কম গভীরতার চওড়া পাত্রে রান্না করা উত্তম, কারণ এতে তাপ যথাযথভাবে লাগে;
- অনেকক্ষণ সিদ্ধ করার প্রয়োজন হলে Pressure Cooker এ রান্না করা যেতে পারে;
- পোড়া/ব্যবহৃত তেল পুনরায় ব্যবহার করা যাবে না;
- ভাতের মাড় বা সিদ্ধ সবজির পানি না ফেলাই উত্তম;
- রান্নার পূর্বে ডাল ভালোভাবে ধুয়ে ৩০-৪০ মিনিট ভিজিয়ে রাখতে হবে;
- শাকসবজি খুব বেশি সিদ্ধ করা যাবে না;
- বেশি তাপে নয় বরং মাঝারী তাপে খাবার রান্না করতে হবে;
- রান্নায় বিশুদ্ধ পানি ব্যবহার করতে হবে;
- রান্নায় আয়োডিনযুক্ত লবণ ও ফর্টিফাইড তেল ব্যবহার করতে হবে;
- মাংস ম্যারিনেট করে রান্না করা উত্তম।

রান্নায় নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত তেল ব্যবহার অতি জরুরি

- তেল বা চর্বি অধিক তাপে গরম করা হতে বিরত থাকতে হবে;
- ভাজা পোড়ায় কম পরিমাণে তেল ব্যবহার করাই উত্তম;
- ভাজা পোড়া কম তাপে করা ভাল এবং স্বাস্থ্যসম্মত;
- রান্নার তেল কালো বা ঘন হয়ে গেলে ফেলে দিতে হবে;
- ভাজার সময় মরিচারোধী তৈজসপত্র ব্যবহার করা উত্তম;
- রান্নায় ফর্টিফাইড ও উদ্ভিদজাত তেল (সয়াবিন, সূর্যমুখী, অলিভ, সরিষা ইত্যাদি) ব্যবহার করতে হবে;
- রান্নায় বনস্পতি, ডালডা বা মার্জারিন ব্যবহার এড়িয়ে চলতে হবে।

আমাদের দেশে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে রান্নার কয়েকটি কৌশল

ফুটানো (Boiling)	ভাত, আলু, মাছ, মাংস, সবজি, ডাল ইত্যাদি
ভাপে সিদ্ধ করা (Stewing)	মাছ, মাংস, মুরগি, সবজি, পিঠা ইত্যাদি
পোচিং (Poching)	ডিম
ঝলসানো (Roasting)	মাছ, মাংস, মুরগি, সবজি ইত্যাদি
ভাজাপোড়া (Grilling)	মাছ, মাংস, মুরগি, সবজি, মাশরুম ইত্যাদি
নাড়াচাড়া (Stiring)	সবজি, নুডুলস, মুড়ি, খৈ ইত্যাদি

রান্নার তৈজসপত্র নিরাপদ হউক

খাদ্যের গুণগত মান বজায় রাখতে রান্নায় ব্যবহার্য তৈজসপত্রের গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব রয়েছে। সঠিক মানসম্পন্ন না হলে তৈজসপত্র প্রস্তুতে ব্যবহৃত উপাদান রান্নার সময় খাবারে মিশতে পারে।

ধাতব তৈজসপত্র (বিশেষ করে স্টেইনলেস স্টিলের তৈরি)

রান্নায় ব্যবহৃত হাঁড়ি-পাতিল কোনো প্রকার ফাটা, ঘষামুক্ত হওয়া উচিৎ।

রান্নায় ভাঙা হাঁড়ি-পাতিল ব্যবহার করা যাবে না।

ধাতব বা প্লাস্টিকের শক্ত চামচ যথাসম্ভব পরিহার করতে হবে। কারণ এতে হাঁড়ি-পাতিলে ঘষা লাগতে পারে বা দাগ সৃষ্টি হতে পারে। কাঠ, বাঁশ বা সিলিকনের তৈরি চামচ ব্যবহার করা যেতে পারে।

আস্তরণ উঠে যায় এমন তৈজসপত্র ব্যবহার করা যাবে না।

তৈজসপত্রের উপাদান

নিরাপদ

ননস্টিক, ঘষারোধী, এনোডাইজড এলুমিনিয়াম এবং মাটির তৈরি রান্নার তৈজসপত্র। এ ধরনের পাত্র শক্ত হয় এবং এটি সহজে পরিষ্কার করা যায়।

অনিরাপদ

এলুমিনিয়ামের তৈরি রান্নার হাঁড়ি-পাতিল। বিশেষত যখন টক জাতীয় খাবার যেমন: টমেটো সস, তেঁতুলের টক ইত্যাদি তৈরি করা হয়।

নিরাপদ

স্টেইনলেস স্টিলের তৈরি রান্নার হাঁড়ি-পাতিল উচ্চ তাপে রান্নার উপযোগী।

অনিরাপদ

নন-স্টিক হাঁড়ি-পাতিলে উচ্চ তাপে রান্না করা যাবে না। কারণ এতে উপরের আবরণ ফেটে যায় এবং বিষাক্ত পদার্থ নির্গত হয়ে খাবারকে অনিরাপদ করে।

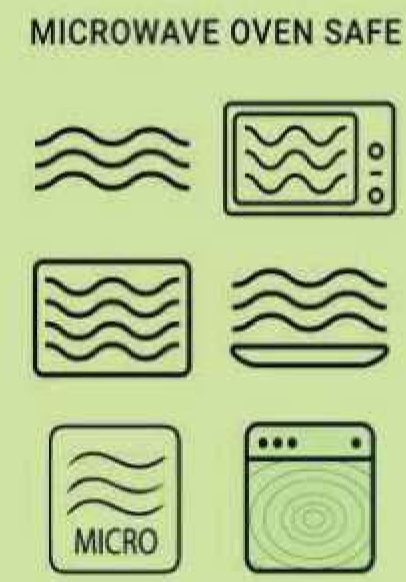
<u>টাইটেনিয়ামের তৈরি হাঁড়ি-পাতিল:</u>

বাজারে এখন টাইটেনিয়ামের তৈরি হাঁড়ি-পাতিল পাওয়া যাচ্ছে। টাইটেনিয়ামের তৈরি হাঁড়ি-পাতিল স্বাস্থ্যসম্মত। টাইটেনিয়ামের তৈরি হাঁড়ি-পাতিল নন-টক্সিক, জৈববান্ধব, ওজনে হালকা এবং শক্ত। এর ছিদ্রহীন ও ননস্টিক গাত্র খাবারে এলুমিনিয়ামের বিষক্রিয়া প্রতিরোধ করে। টাইটেনিয়ামের তৈরি হাঁড়ি-পাতিলে তেল ও পানি ছাড়াই রান্না করা যায়।

মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্না

বর্তমান সময়ে অনেক বাড়ি বা পরিবারে মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্না-বান্না করা হয়। সাধারণত পানি বা খাবার গরম করা বা সাধারণ প্রকৃতির খাবার তৈরিতে মাইক্রোওয়েভ ওভেন ব্যবহৃত হচ্ছে। মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্না করা সুবিধাজনক। কারণ, এতে খাদ্যের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে, সমানভাবে গরম হয় এবং খাবার অতি গরম হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

- মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্নায় ফুডগ্রেড প্লাস্টিক, সিরামিক ও কাঁচের তৈরি তৈজসপত্র ব্যবহার করা উচিত। এ সকল তৈজসপত্রে 'মাইক্রোওয়েভের জন্য নিরাপদ'(Oven proof) শীর্ষক লেবেল থাকতে হবে;
- গরম করার সময় শুধুমাত্র খাওয়ার উপযোগী পরিমাণ অংশ মাইক্রোওয়েভ ওভেনে গরম করতে হবে। একবার গরম করা খাবার পুনরায় গরম করা যাবে না;
- গরম করার সময় বায়ুরোধী পাত্র ব্যবহার করা যাবে না;
- রুটি বা চাপাতি কিচেন টাওয়েল বা পাতলা নেপকিন দিয়ে ঢেকে গরম করতে হবে;
- মাইক্রোওয়েভ ওভেনে ডিম রান্না করা যাবে না।



চিত্র- মাইক্রোওয়েভ ওভেন সেইফ লেবেল

সতর্কতা

কোন পাত্র মাইক্রোওয়েভ ওভেনে ব্যবহার উপযোগী কিনা তা পরীক্ষার জন্য পাত্রটিতে পানি ভরে মাইক্রোওয়েভ ওভেনে ৩০ সেকেন্ড গরম করতে হবে। যদি পাত্রটি গরম হয়ে যায় তবে এটি মাইক্রোওয়েভ ওভেনে ব্যবহার উপযোগী নয়।

খাবার পরিবেশন

খাবার সঠিকভাবে রান্না করার পর তা পরিষ্কার, স্বাস্থ্যসম্মত এবং নিরাপদ পদ্ধতিতে পরিবেশন করাও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

নিরাপদ পরিবেশন পাত্র

ব্যবহার করতে হবে

ফুডগ্রেড কাচের/সিরামিকের বাসন-কোসন

স্টেইনলেস স্টিলের বাসন-কোসন

কপার কোটেড বাসন-কোসন

একবার ব্যবহার উপযোগী
সহজে ধ্বংসযোগ্য ফুড গ্রেডবাসন-কোসন

ব্যবহার করা যাবে না

নন-ফুডগ্রেড প্লাস্টিকের বাসন-কোসন

ঝালমুড়ি বা আচার ইত্যাদি
পণ্যে খবরের কাগজের ঠোঙা

রান্নার জন্য এলুমিনিয়ামের বাসন-কোসন

গরম চা বা পানীয়ের জন্য মোমের
আস্তরণযুক্ত কাগজের কাপ বা বাটি

নিরাপদ পরিবেশন উপকরণ	ব্যবহার করা যাবে	ব্যবহার করা যাবে না
	» স্টেইনলেস স্টিলের বাসনপত্র; » অ্যালুমিনিয়াম ও তামার বাসনপত্র; » ফুডগ্রেড গ্লাস, সিরামিক বা চীনামাটির বাসনপত্র; » একবার ব্যবহারযোগ্য (one time) প্লাস্টিকের বাসনপত্র।	» যেকোনো ধরনের নন-ফুডগ্রেড গ্রেট প্লাস্টিকের বাসন পত্র; » খাবার পরিবেশনের জন্য ছাপানো কাগজ/সংবাদপত্র; » টক জাতীয় কিছু পরিবেশনের জন্য টিন, তামা ও পিতলের পাত্র বা অ্যালুমিনিয়ামের বাসনপত্র; » একবার ব্যবহারযোগ্য (one time) প্লাস্টিকের বাসনপত্র পুনরায় ব্যবহার।

খাবার নিরাপদতার সাথে পরিবেশন করতে হবে

নিরাপদ খাবার পরিবেশনে করণীয়

- তৈরি খাবার ঢেকে রাখতে হবে;
- পরিবেশন পাত্রগুলো ধুয়ে এবং বাতাসে শুকিয়ে ব্যবহার করতে হবে, একবার ব্যবহারযোগ্য জিনিসপত্র পুনরায় ব্যবহার করা যাবে না;
- খাবার রান্না হওয়ার পরপরই গরম গরম খেতে হবে, যতদূর সম্ভব টাটকা খাবার খেতে হবে;
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে খাবার পরিবেশন করতে হবে;
- সম্ভব হলে পরিষ্কার চীনামাটির বাসনপত্র এবং স্টেইনলেস স্টিলের ছুরি-চামচ ব্যবহার করতে হবে;
- ঠাণ্ডা খাবার ঠাণ্ডা অবস্থায় পরিবেশন করতে হবে এবং উদ্বৃত্ত ঠাণ্ডা খাবার রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করতে হবে;
- খাবার পরিবেশনের আগে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে;
- খাবার নষ্ট করা যাবে না, প্রয়োজন মত খাবার নিতে হবে;
- খাবার শেষ হওয়ার পর থালা-বাসন/টিফিনবক্স সাবান ডিটারজেন্ট দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে;
- হাতে খাবার পরিবেশন না করে চামচ ব্যবহার করতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ

স্বাস্থ্যকর এবং নিরাপদ উপায়ে খাবার রান্না করা এবং পরিবেশন করা যতটা গুরুত্বপূর্ণ, স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়াও ততটা গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যসম্মত সুষম খাদ্য নিশ্চিত করতে সঠিকভাবে পরিকল্পনা করতে হবে।

স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য মৌলিক নির্দেশিকা

খাদ্য পিরামিড

সুষম খাবারের জন্য

টিপস

সুষম খাদ্যে বিভিন্ন প্রকারের খাদ্য উপাদান এমন পরিমাণে এবং অনুপাতে থাকে যা সবার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান যেমন: শর্করা, আমিষ, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, খাদ্য আঁশ এবং পানির চাহিদা পর্যাপ্ত পরিমাণে পূরণ করে।

বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর প্রোটিন, চর্বি ও আঁশের চাহিদা

বয়স (বছর)	দৈহিক ওজন (কেজি)		প্রোটিন গ্রাম/দিন (এফএও/ডাব্লিউএইচও ২০০৭)		মোট চর্বি (% মোট খাদ্যশক্তি) (এফএও/ডাব্লিউএইচও ২০০৮)		খাদ্য আঁশ গ্রাম/দিন	
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী
<১	৭.৪৭	৬.৯১	১০.২	৯.৪	৪০-৬০	৪০-৬০	কোনো এআই[৪] ঠিক করা হয়নি	কোনো এআই ঠিক করা হয়নি
১	১১.৪৩	১০.৭৯	১১.৬	১০.৮	৩৫	৩৫	১৪	১৪
২	১৩.৫১	১৩	১১.৯	১১.৪	৩৫	৩৫	১৪	১৪
৩	১৫.৬৭	১৫.০৬	১৩.১	১২.৭	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৪	১৪
৪-৬	১৭.৬৯-১৮.৪৬	১৬.৮১-১৭.৮১	১৭.১	১৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৮	১৮
৭-৮	২০.৩৭-২২.৫৫	১৯.৭৬-২২.০৯	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৮	১৮
৯-১০	২৫-২৭.৮	২৪.৮২-২৮.২১	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৪	২০
১১-১৪	৩০.৮৮-৪৩.৯৬	৩২.৩৬-৪৩.২২	৪০.৫	৪১	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৪	২০
১৫-১৮	৪৯.৮৭-৪৫.৭৫	৪৪.৯৯-৪০.৭৫	৫৭.৯	৪৭.৪	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৮	২২
১৯-৫০	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩০	২৫
৫১-৬৫+	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩০	২৫
গর্ভাবস্থায় (১ম ৩ মাস)				+১				২৫-২৮
গর্ভাবস্থায় (২য় ৩ মাস)				+১০				২৫-২৮
গর্ভাবস্থায় (৩য় ৩ মাস)				+৩১				২৫-২৮
দুগ্ধদানকালে (০-৬ মাস)				+১৯				২৭-৩০
দুগ্ধদানকালে (৭-১২ মাস)				+১৩				২৭-৩০

দানাদার শস্য

- শরীরের চাহিদা অনুযায়ী প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে দানাদার শস্য খেতে হবে;
- শর্করা, ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, খনিজ ও আঁশ সমৃদ্ধ হওয়ায় যথাসম্ভব সম্পূর্ণ শস্য (Whole Grain) খাবার হিসেবে গ্রহণ করতে হবে।

দানাদার শস্য আমাদের প্রতিদিনের খাবারের মুল অংশ। এগুলো শর্করা সমৃদ্ধ হওয়ায় আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায়।

চিড়া, মুড়ি প্রক্রিয়াজাত চালের চেয়ে স্বাস্থ্যসম্মত। বাদামি বা লাল এবং সিদ্ধ চাল ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ হওয়ায় আতপ চাল অপেক্ষা স্বাস্থ্যসম্মত।

সর্বত্রই শর্করা (Carbohydrate)

শুধু চাল, আটা, গম বা রুটি ইত্যাদিতেই কার্বোহাইড্রেটস থাকে তা নয় বরং কাঁচকলা, আলু, মিষ্টি আলু, বাদাম, শস্য বীজ, ফল, শাকসবজি, দুধ ইত্যাদিতে ও প্রচুর পরিমাণে কার্বোহাইড্রেটস থাকে।

<u>জটিল শর্করা/কার্বোহাইড্রেটসমূহ:</u> আমাদের শরীরে হজম হতে সময় নেয় এবং এর থেকে উৎসারিত শক্তি দীর্ঘ সময় নিয়ে ধীরে ধীরে শরীরে ছড়িয়ে পরে।

- এ ধরনের কার্বোহাইড্রেটসমূহে প্রচুর পরিমাণে আঁশ ও পুষ্টি উপাদান থাকে;
- এতে নিম্নমাত্রার গ্লাইসোমিক ইনডেক্স থাকে;
- লাল আটা, সম্পূর্ণ আটা (Whole Grain Wheat), সবুজ শাকসবজি, শিম জাতীয় সবজি, ডাল জাতীয় ফসল, মিষ্টি আলু ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে জটিল কার্বোহাইড্রেটস পাওয়া যায়।

<u>সরল শর্করা/কার্বোহাইড্রেটসমূহ:</u> দ্রুত শরীরে মিশে যায়। এগুলো আমাদের দেহ কোষে গ্লাইকোজেন হিসেবে থাকে এবং এগুলো দ্রুত ব্যবহার করা না হলে ফ্যাটে রূপান্তরিত হয়।

এ ধরনের কার্বোহাইড্রেটসমূহ:

- নিম্নমাত্রার আঁশ ও পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ;
- উচ্চমাত্রার গ্লাইসোমিক ইনডেক্স সমৃদ্ধ;
- অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেটস ফ্যাট বা চর্বিতে রূপান্তরিত হয়;
- রক্তে প্রচুর গ্লুকোজ নিঃসরণ করে;
- এগুলো সকল ধরনের চিনি, মধু, ফলের রস, ক্যান্ডি, জ্যাম, জেলি এবং কোমল পানীয় ইত্যাদিতে পাওয়া যায়।

মটর, শিম ও ডাল জাতীয় খাদ্য

উদ্ভিজ্জ আমিষের চাহিদা পূরণে দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় পর্যাপ্ত পরিমাণে বিভিন্ন প্রকারের মটর, শিম ও ডাল জাতীয় খাদ্য রাখতে হবে।

দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য

- দুধ একটি আদর্শ খাদ্য;
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য যেমন: দুধ, দই, পনির, মাখন ইত্যাদি পর্যাপ্ত পরিমাণে রাখতে হবে;
- দই ও মাঠা আমাদের খাবারকে দ্রুত হজম করতে সাহায্য করে।

শাকসবজি ও ফলমূল

- প্রতিদিন বিভিন্ন রং ও ধরনের ও শাকসবজি আহার করতে হবে;
- দিনে ১৫০ মি.লি. ফলের রস পান করা যেতে পারে। ফলের রসে সরল কার্বোহাইড্রেটস আছে;
- ফলের রস খাওয়ার চেয়ে আস্ত ফল খাওয়া বেশি স্বাস্থ্যকর।

জেনে রাখা ভালো

পেয়ারা ও আপেলে প্রচুর পরিমাণে আঁশ ও পেকটিন আছে। এছাড়াও আপেলে অ্যান্টি ইনফ্লামেটরি এবং এলার্জিক প্রতিক্রিয়া নিরাময়কারী উপাদান আছে যা বিভিন্ন প্রকার রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়।

টিপস

ফল ও শাকসবজিতে প্রচুর ভিটামিন, খনিজ ও এ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে। ভিটামিন ও খনিজ শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও শরীরকে বিভিন্ন প্রকার রোগ থেকে রক্ষা করে।

ডিম, মুরগি, মাছ ও মাংস

- ডিম, মাছ, মাংস ও মুরগি প্রাণিজ আমিষের উৎস। এগুলো শরীরের জন্য খুবই উপকারী;
- শরীরের বৃদ্ধি ও গঠনে এর ভূমিকা অত্যধিক।

ভেজিটারিয়ান বা নিরামিষভোজী না হলে প্রতিদিনের আহারে প্রয়োজনীয় পরিমাণে ডিম, মাছ, মাংস বা মুরগি রাখা যেতে পারে। খেয়াল রাখতে হবে এ সকল খাবার বিশেষ করে চর্বিযুক্ত মাংস যেন বেশি পরিমাণে খাওয়া না হয়। কারণ এতে হৃদরোগের ঝুঁকি থাকে।

সতর্কতা

কাঁচা ডিম কখনও খাওয়া যাবে না
কারণ এতে ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া (সালমোনেলা) থাকে।

চর্বি, তেল, চিনি ও লবণ

চর্বি ও তেল আমাদের শরীরে শক্তি সরবরাহ করে এবং পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে।

চিনি ছাড়াও বিভিন্ন দুগ্ধজাত ও ফলজ খাবারে চিনি প্রাকৃতিকভাবে বিদ্যমান।

- খাওয়ার সময় কী ধরনের এবং কী পরিমাণ চর্বি খাওয়া হচ্ছে তা সতর্কতার সাথে বিবেচনা করতে হবে;
- কারণ অধিক পরিমাণে চর্বিযুক্ত খাবার বিশেষভাবে স্যাচুরেটেড ও ট্রান্সফ্যাট যুক্ত খাবার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়;
- পরিশোধিত চিনিতে সরল কার্বোহাইড্রেটস থাকে যা স্থূলতা ও এ সংক্রান্ত বিভিন্ন রোগের কারণ বিধায় খাবারের সঙ্গে অতিরিক্ত চিনি পরিহার করতে হবে;
- বয়স্ক ব্যক্তিদের চিনি, চর্বি ও লবণ খাওয়ার বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

লবণ

লবণ আমাদের খাদ্য তালিকার প্রয়োজনীয় উপাদান। এটি খাদ্যের স্বাদ এবং গন্ধও বৃদ্ধি করে। কিন্তু লবণ উচ্চ রক্তচাপেরও কারণ।

সতর্কতা

কারও উচ্চ রক্তচাপ জনিত সমস্যা থাকলে উচ্চ মাত্রায় লবণযুক্ত খাবার বিশেষভাবে আচার, চাটনি ও প্রক্রিয়াজাত খাবার যথাসম্ভব এড়িয়ে চলতে হবে।

জেনে রাখা ভালো

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা বয়স্কদের জন্য প্রতিদিন সর্বোচ্চ দুই গ্রাম পরিমাণ সোডিয়াম খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছে যা ০৫ (পাঁচ) গ্রাম লবণের সমান। এই পরিমাণ লবণ এক টেবিল চামচ লবণের সমতুল্য।

লবণ, চিনি ও তেল/চর্বি বা ফ্যাট খাওয়া হ্রাস করার কৌশল

ডায়াবেটিক, উচ্চরক্তচাপ এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমিয়ে আনার জন্য

- পাতে কাঁচা লবণ খাওয়া পরিহার করতে হবে;
- রান্নার তেল, লবণ বা চিনি দেয়ার সময় ছোট চামচ ব্যবহার করতে হবে;
- চিনি, লবণ ও তেলযুক্ত খাবার যেমন মিষ্টি, কেক, ভাজা-পোড়া, কোমল পানীয় আচার, জ্যাম, জেলি, নোনতা, কেচাপ, সস, আগুনে ঝলসানো (বারবিকিউড) খাবার খাওয়া সীমিত করতে হবে।

খাবারকে স্বাস্থ্যসম্মত করতে হবে

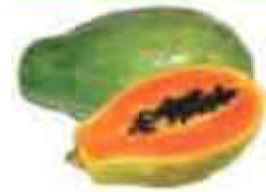
- প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করতে হবে। শিশু, তরুণ, যুবক, গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়েদের জন্য স্বাভাবিকের চেয়ে পুষ্টিসম্মত ও নিরাপদ খাবার প্রয়োজন। এছাড়াও অসুস্থতা থেকে সেরে উঠার পর স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পুষ্টিসম্মত ও নিরাপদ খাবার খেতে হবে;
- একজন স্বাভাবিক বয়স্ক ব্যক্তি যখন ক্ষুধা অনুভব করবেন তখনই খাবেন, তবে প্রতিবার খাবারের মাঝে ০৪ (চার) ঘণ্টা সময়ের পার্থক্য থাকা উত্তম;
- মনোযোগের সাথে আহার করতে হবে। কি খাওয়া হচ্ছে এবং কেন খাওয়া হচ্ছে তা বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে;
- খাওয়ার সময় টিভি দেখা, মোবাইল চালানো বা কোনো কাজে মনোনিবেশ করা উচিত নয়;
- খাবার ধীরে ধীরে চিবিয়ে খেতে হবে। খাবারকে বিশেষভাবে এর স্বাদ, গন্ধ এবং গঠনকে যথাসম্ভব উপভোগ করতে হবে। দ্রুততার সাথে খাবার খেলে বদ হজম হতে পারে;
- আহারের খাদ্যতালিকায় বিভিন্ন ধরন, স্বাদ, মজাদার ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার রাখতে হবে;
- সকালের নাশতা কোনোভাবেই উপেক্ষা বা অবহেলা করা যাবে না। দুপুর বা রাতের খাবার কদাচিৎ বাদ গেলেও তা যেন নিয়মিত না হয়;
- রাতের খাবার যথাসম্ভব ঘুমানোর কমপক্ষে ০২ (দুই) ঘণ্টা আগে খাওয়া উত্তম;
- নিয়মিত ওজন পরীক্ষা করতে হবে। ওজনের আধিক্য দেখা দিলে খাবারকে তার সাথে সমন্বয় করতে হবে।

স্বাস্থ্যসম্মত নাশতা (Snacks)

প্রতিদিন হালকা নাশতা (snacks) শরীরের জন্য উপকারী

হালকা নাশতা হিসেবে গ্রহণীয়

- মাঝারী আকারের আস্ত ফল;
- দুধ বা দই মিশ্রিত এক বাটি টুকরা ফল;
- পরিমাণমত বাদাম, কাজুবাদাম, শিমের বিচি ইত্যাদি;
- চিড়া, মুড়ি, খৈ, পপকর্ন, বিস্কুট, পিঠা ইত্যাদি;
- সালাদ (শসা, টমেটো, গাজর, মুলা ইত্যাদি);
- সিদ্ধ ডিম, ছোলা সিদ্ধ ইত্যাদি;
- নুডুলস, স্যুপ ইত্যাদি।



শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত খাবার

জন্মের প্রথম ০৬(ছয়) মাস

শিশুর জন্মের প্রথম ০৬(ছয়) মাস শুধু তাকে মায়ের দুধ (যা নিরাপদ ও পুষ্টিকর) দিতে হবে এবং এরপর ০২(দুই) বছর পর্যন্ত মায়ের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরি সুষম খাবারও দিতে হবে।

মায়ের দুধ-

- নবজাতক ও শিশুকে প্রয়োজনীয় পুষ্টির জোগান দেয়;
- শিশুর প্রথম টিকার ভূমিকা পালনসহ শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং একই সাথে শিশুকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে;
- শিশুর বুদ্ধির বিকাশে কার্যকর ভূমিকা রাখে;
- শিশুকে রোগের ঝুঁকি থেকে রক্ষা করে;
- সকল শিশুর স্বাস্থ্যকর জীবনের সূচনা করে;
- শিশুর জন্য প্রাকৃতিক পুষ্টিকর খাবারের উৎস।

সতর্কতা

- বোতলে দুধ খাওয়ানো বা মায়ের দুধের বিকল্প হিসেবে শিশু খাদ্য ব্যবহার পরিহার করতে হবে;
- প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ মোতাবেক শিশুকে খাবার খাওয়াতে হবে।

উপকারিতা

- দ্রুত প্রসবোত্তর জটিলতা দূর হয়;
- মাতৃত্বজনিত ক্যান্সার রোগের ঝুঁকি হ্রাস পায়;
- মায়ের প্রসবোত্তর মানসিক অবসাদ হ্রাস পায়;
- প্রাকৃতিকভাবে গর্ভনিরোধক হিসেবে কাজ করে।

মায়ের শাল দুধ পুষ্টি ও এন্টিবডি সমৃদ্ধ, এ থেকে শিশুকে বঞ্চিত করা যাবে না।

শিশুর বয়স ০৬(ছয়) মাস পূর্ণ হলে

শিশুর বয়স ০৬(ছয়) মাস পূর্ণ হলে শুধু মায়ের দুধ যথেষ্ট নয়। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে শিশুর বয়স ০৬(ছয়) মাস পূর্ণ হলে শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুর উপযোগী পুষ্টিসমৃদ্ধ সহায়ক খাবার দিতে হবে এবং ক্রমান্বয়ে তা বাড়াতে হবে।

টিপস

সহায়ক খাবার দেয়ার সময়:

ক) যথাযথ সময়সূচি অনুসরণ করতে হবে;

খ) পর্যাপ্ত পরিমাণ, পুষ্টিকর, বৈচিত্র্যপূর্ণ এবং সুস্বাদু হতে হবে।

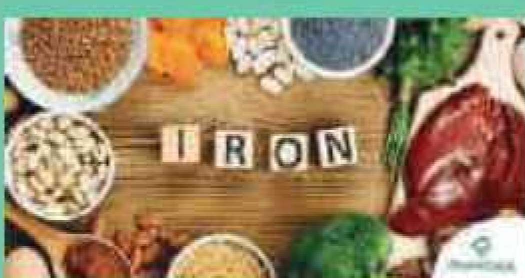
শিশুর বয়সভেদে সহায়ক খাবারের পরিমাণ

বয়স	খাবারের ধরন	কতবার	খাবারের পরিমাণ
০৬-০৮ মাস	মাখানো নরম খাবার দেয়া	বুকের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন ২/৩ বার খাওয়ানো	২/৩ টেবিল চামচ (আধা) কাপ
০৯-১১ মাস	মাখানো নরম, ছোট ছোট টুকরা খাবার	বুকের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন ৩/৪ বার খাবার ও ক্ষুধা লাগলে হালকা স্ন্যাকস	৩/৪ কাপ বা প্রয়োজনমত স্ন্যাকস
১২-২৩ মাস	পরিবারের সকলের সাথে	বুকের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন ২/৩ বার খাবার	বুকের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন ২/৩ বার খাবার

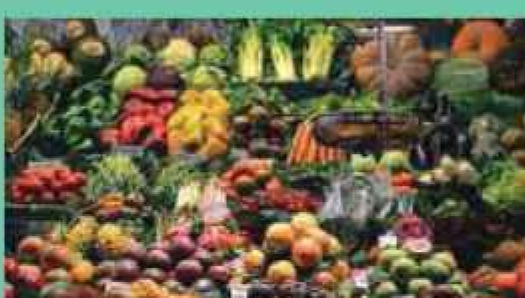
খাবারকে স্বাস্থ্যসম্মত করতে হবে

- বাড়ন্ত শিশু-কিশোরদের বাড়তি আমিষ জাতীয় খাদ্যের চাহিদা থাকে। মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ডাল, পনির, মুরগি ও বাদাম ইত্যাদি আমিষের উৎস।

- কৈশোরকাল হতে এবং অনূর্ধ্ব ২৫(পঁচিশ) বছর বয়স পর্যন্ত হাড়ের জন্য ক্যালসিয়াম (Calcium)-এর চাহিদা অত্যন্ত বেশি থাকে। ক্যালসিয়াম হাড়ের বৃদ্ধি ছাড়াও হাড় ও দাঁতকে শক্ত ও মজবুত করে। দুধ, দই, পনির ইত্যাদি দুগ্ধজাত খাদ্য ক্যালসিয়ামের প্রধানতম উৎস। কিশোর-কিশোরীদের দৈনিক একাধিকবার দুগ্ধজাত খাবার দেওয়া প্রয়োজন।



- খাবার প্রস্তুত এর ক্ষেত্রে ভিটামিন 'এ' (Vitamin A) সমৃদ্ধ তেল এবং আয়োডিন সমৃদ্ধ হতে হবে। শিশুদের বিশেষভাবে ভিটামিন 'এ' ও 'ডি' সমৃদ্ধ দুধ পান করতে দিতে হবে।



- বয়সন্ধিকালে কিশোর-কিশোরীদের লৌহ (Iron) সমৃদ্ধ অতিরিক্ত খাবার প্রয়োজন। আহারের ৩০ মিনিটের মধ্যে চা পান করা থেকে বিরত থাকতে হবে। কারণ চা লৌহ (Iron) ও ক্যালসিয়াম শোষণে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে।

জেনে রাখা ভালো

ভিটামিন 'সি' শরীরে আয়রন (iron) শোষণে সহায়তা করে। তাই আহারে তাজা ফল, সালাদ, লেবু, টমেটো, শসা, কাঁচা মরিচ ইত্যাদি রাখতে হবে।

গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়েদের জন্য স্বাস্থ্য সম্মত খাবারের কিছু উপদেশ

- গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মাকে যথেষ্ট পরিমাণ পুষ্টিকর এবং নিরাপদ খাবার দিতে হবে। গর্ভধারণের ০৩ (তিন) মাস হতে তাকে স্বাভাবিকের চেয়ে অতিরিক্ত ২০০-৩০০ কিলোক্যালোরি পুষ্টি দিতে হবে। এই অতিরিক্ত পুষ্টি ২-৩ টি আটার রুটি ও ১-২ গ্লাস দুধ থেকে পাওয়া যায়; এ সময়-
- পর্যাপ্ত পরিমাণে আটার রুটি, ভাত এবং বিভিন্ন প্রকারের ডাল খেতে হবে;
- পর্যাপ্ত আমিষ সমৃদ্ধ খাবার যথা মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার খেতে হবে;
- পর্যাপ্ত পরিমাণে মৌসুমি ও তাজা ফল এবং শাকসবজি খেতে হবে;
- গর্ভবতী মাকে পর্যাপ্ত আয়রনযুক্ত খাবার খাওয়াতে হবে। ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ ফল যেমন আমলকী, লটকন, পেয়ারা, আমড়া, তেঁতুল, লেবু, চালতা, মাল্টা, কমলা, জাম্বুরা ও জলপাই ইত্যাদি ফল নিয়মিত খেতে হবে, যা লৌহ (Iron) সমৃদ্ধ খাবারকে শরীরে শুষে নিতে সাহায্য করবে;
- যথেষ্ট পরিমাণে (কম পক্ষে ৬-৮ গ্লাস) নিরাপদ পানি পান করতে হবে;
- কোষ্ঠকাঠিন্যতা এড়াতে আঁশযুক্ত খাবার খেতে হবে;
- অতিরিক্ত মসলাযুক্ত খাবার পরিহার করতে হবে;
- শোবার আগে বেশি পরিমাণে খাওয়া যাবে না। কম পরিমাণে বার বার খেতে হবে। তাতে খাবার দ্রুত হজম হবে। উপুড় হয়ে শোয়া যাবে না;
- ধূমপান, মদ্যপান অবশ্যই পরিহার করতে হবে।

ভ্রমণের সময় খাদ্য গ্রহণে সতর্কতা অবলম্বন

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন খাবার দোকান বা রেস্টুরেন্ট থেকে টাটকা খাবার কিনতে হবে বা আহার করতে হবে।

খাদ্য গ্রহণ বা ক্রয়ের ক্ষেত্রে নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ ঘোষিত গ্রেডিং প্রাপ্ত রেস্টুরেন্ট প্রাধান্য পেতে পারে।

পথ খাবার খেতে চাইলে নিরাপদ পথ খাবার গ্রহণ করতে হবে।

খাদ্যের নিরাপদতার বিষয়ে সন্দিহান থাকলে-

খাওয়া যেতে পারে:

- গরম পানীয় যেমন: চা বা কফি, গরম গরম রান্না করা খাবার;
- হালকা নাশতা যেমন: ডিমের গরম ওমলেট, ডিম ভাজা বা সিদ্ধ ডিম, গরম পরোটা বা রুটি;
- মৌসুমি ফল যেমন আম, কলা, কমলা, বরই, আপেল বা পেয়ারা ইত্যাদি।

এড়িয়ে চলতে হবে:

- ভাজা-পোড়া, পোড়া তেলে (যা দেখতে কাল, আঠালো ও নোংরা) ভাজা কোনো খাবার;
- সবুজ সালাদ, চাটনি, ঘুঘনি, চটপটি, ভেলপুড়ি ইত্যাদি;
- দুধের তৈরি খাবার।

ওজন কমাতে চাইলে

সালাদ ও স্যুপ দিয়ে
আহার শুরু করতে হবে

গ্রীলড ও রোস্টেড সবজি বর্জনীয়

চিনিযুক্ত কোমল পানীয় বর্জনীয়
(যেমন এনার্জি ড্রিংক)

ফল ফলাদি খেতে হবে

চর্বিযুক্ত ডেজার্ট পরিহার
করতে হবে

বেশি খাবার খেলে পরবর্তী
আহার কম হওয়া ভাল

ফুটপাতের ভাজাপোড়া খোলা খাবার
বর্জন করতে হবে

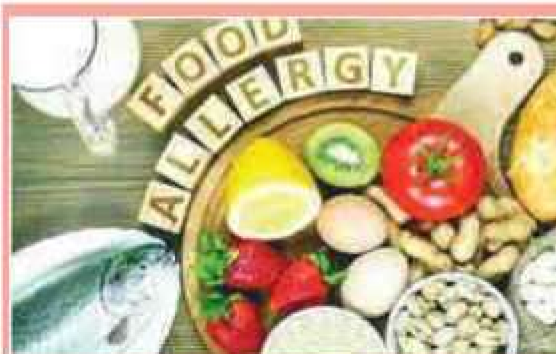
কড়া ভাজা খাবার খাওয়া যাবে না

বেশি খাবার খাওয়া যাবে না

সতর্কতা

অসম খাদ্য (Fad Diet) স্বল্প মেয়াদে কিছু সুবিধা দিতে পারে কিন্তু দীর্ঘ মেয়াদে তা ক্ষতির কারণ হতে পারে। এর ফলে পেশী, কিডনি, লিভার, চক্ষু ইত্যাদি সংক্রান্ত জটিলতায় ভুগতে হতে পারে। ওজন কমানোর জন্য খাদ্য গ্রহণ অতিমাত্রায় সংকোচিত করলে রক্ত স্বল্পতা, ইলেক্ট্রোলাইট ইমব্যালেন্স, ক্যালসিয়াম স্বল্পতায় ভুগতে হবে।

ফুড এলার্জিক হলে করণীয়



- বাহিরে খাওয়ার সময় খাবারের তালিকা ভালভাবে পরীক্ষা করতে হবে যাতে সহজেই অ্যালার্জিক বিষয়গুলো সম্পর্কে সতর্ক হওয়া যায়;
- রেস্টুরেন্টে খাবারের যে পদ বা পদগুলো আহারের পরিকল্পনা করা হয়েছে তাতে নিজের জন্য অ্যালার্জিক কোনো উপাদান আছে কিনা দেখতে হবে;
- নিজের জন্য আহার উপযোগী খাদ্য বা খাদ্যোপকরণ আছে কিনা তা পরিবেশনকারীকে জিজ্ঞাসা করতে হবে;
- ভ্রমণকালে যথাসম্ভব পছন্দমত নাশতা বা স্ন্যাকস সাথে নেয়া যেতে পারে;
- চিকিৎসকের সাথে ফুড অ্যালার্জি বিষয়ে পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে;
- মোড়কজাত খাবার খাওয়ার বেলায় মোড়কের লেবেলে বর্ণিত অ্যালার্জেন সংক্রান্ত তথ্যাবলি ভালভাবে ও সতর্কতার সাথে পড়তে হবে।

সতর্কতা

যদি ফুড অ্যালার্জেন জনিত সমস্যা যেমন: বমি, গা চুলকানো, ডায়রিয়া, পেট ব্যাথা, ত্বক লাল হওয়া বা মুখ, চোখ, গলা ফুলে যাওয়া সংক্রান্ত সমস্যা হয়, তাহলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

কি পান করছি জানা আছে কি?

- প্রতিদিন ০৮ গ্লাস (৩ লিটার) নিরাপদ পানি পান করতে হবে। পর্যাপ্ত নিরাপদ পানি পান করা হয়েছে কিনা তা বুঝা যাবে নিজের প্রস্রাবের রং দেখে। প্রস্রাব বর্ণহীন হলে বুঝতে হবে পর্যাপ্ত নিরাপদ পানি পান করা হয়েছে;
- যদি প্রস্রাবের রং গাঢ় হয় বা পরিমাণে কম হয় তাহলে এটি পানি শূন্যতার লক্ষণ;
- গরম আবহাওয়ায় এবং শরীর যখন ঘামতে থাকবে সে সময় বেশি বেশি নিরাপদ পানি পান করতে হবে;
- বাহিরে বরফ মিশ্রিত পানি পান করার সময় বরফ নিরাপদ পানি দিয়ে তৈরি কিনা তা নিশ্চিত হতে হবে;
- মিষ্টি পানীয় যথাসম্ভব কম পান করতে হবে;
- বাজারে, রাস্তা-ঘাটে বা দোকানে কৃত্রিম রং মিশ্রিত বা রঙিন পানীয় বা শরবত পান থেকে বিরত থাকতে হবে; খাবারে মাত্রাতিরিক্ত কৃত্রিম মিষ্টিকারক ব্যবহার করা যাবে না;
- পানাহার ও রান্নায় নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে;
- অনিরাপদ পানি ফুটিয়ে বা ফিল্টার করে নিরাপদ করা যেতে পারে।

সতর্কতা

- ডায়েট কোমল পানীয় সমূহ ক্যালরি-ফ্রি হলেও এ ধরনের কোমল পানীয় সীমিত পরিমাণে পান করতে হবে;
- এনার্জি ড্রিংকস যথাসম্ভব কম পান করতে হবে।

জেনে রাখা ভালো

কচি ডাবের পানিতে প্রচুর পরিমাণে ইলেক্ট্রোলাইট থাকে যা শরীরের ভারসাম্য রক্ষা করতে পারে। এ ছাড়াও বিভিন্ন প্রকার ফলের শরবত বা ভেষজ শরবত পান করা যেতে পারে।

সতর্কতা

আহারের ৩০ মিনিটের মধ্যে চা পান করা যাবে না, কারণ এতে শরীরে আয়রন ও ক্যালসিয়াম শোষণ ব্যাহত হয়।

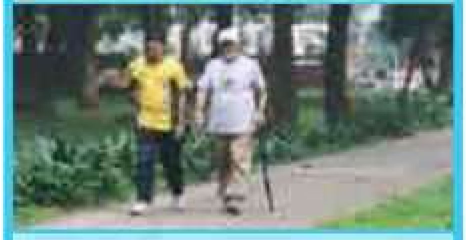
কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য ব্যায়াম

- শারীরিকভাবে সচল থাকতে হবে। প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিটি ব্যায়াম করতে হবে;
- ব্যায়াম শুরুর আগে হালকা অনুশীলন করতে হবে এবং পরে কিছু সময় স্ট্রেচ (Stretch) করতে হবে;
- ব্যায়াম করার সময় যথেষ্ট পরিমাণ নিরাপদ পানি পান ও বিশ্রাম করতে হবে;
- ব্যায়াম করার সময় না পেলে নিদেনপক্ষে হাঁটাহাঁটি করতে হবে;
- টিভি দেখা ও মোবাইল ফোনের প্রতি আসক্তি কমিয়ে আনতে হবে;
- সক্ষম ব্যক্তিদের লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করতে হবে;
- কিছু কিছু গৃহস্থালি কাজ যেমন ঘরের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক কার্যক্রম, বাজার করা, ইস্ত্রি করা ও রান্না করার মত কাজসমূহ নিজ হাতে করতে হবে;
- মোটরগাড়ির পরিবর্তে সাইকেল চালিয়ে বা হেঁটে গন্তব্য স্থলে যাওয়া-আসা করা উত্তম।

চাপ (Stress) নিয়ন্ত্রণ ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের কিছু পরামর্শ

মানুষ তার দৈনন্দিন জীবনে কিছু না কিছু দৈহিক বা মানসিক চাপের সম্মুখীন হয়। তাই চাপ (Stress) নিয়ন্ত্রণে রেখে স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এটা খাদ্যাভ্যাসসহ সামগ্রিকভাবে দেহ ও মনকে প্রভাবিত করে।

- শত ব্যস্ততার মাঝেও নিজের জন্য কিছু সময় বের করতে হবে। জীবনকে সুখী ও স্বাস্থ্যবান রাখতে নিজের জন্য রাখা সময়টুকু যথাযথভাবে ব্যয় করতে হবে;
- নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। এতে দৈহিক ও মানসিক চাপ এবং দুশ্চিন্তা লাঘব হবে;
- প্রকৃতির সাথে থাকতে হবে, যেমন: গ্রাম এলাকায় বা সবুজ পার্কে কিছু সময় কাটানো;
- সম্ভব হলে মেডিটেশন, যোগ ব্যায়াম করতে হবে ও লম্বা শ্বাস নিতে হবে;
- বন্ধুদের সাথে মাঝে মাঝে আড্ডা দিতে হবে। এতে চাপ অনেকটা লাঘব হবে;
- শোকর করা বা কৃতজ্ঞতা প্রকাশের অভ্যাস করতে হবে;
- সক্রিয়ভাবে সামাজিক অনুষ্ঠান বা সমাজসেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ করতে হবে;
- পরিবারের সাথে আনন্দঘন সময় কাটাতে হবে;
- দৈনিক ০৮(আট) ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। মাঝে মাঝে ছুটি উপভোগ করতে হবে;
- যথাসম্ভব কাজের রুটিন প্রস্তুত করতে হবে এবং সে মত কাজ করতে হবে;
- অযৌক্তিক চাহিদা ইতিবাচকভাবে প্রত্যাখ্যান করতে হবে;
- নিয়মিত ধর্ম চর্চা শরীর ও মনকে সতেজ ও প্রফুল্ল রাখে;
- সকল প্রকার তামাক ও মাদকদ্রব্য সেবন পরিহার করতে হবে।



ভিটামিনের উৎসসমূহ

ভিটামিন-এ (Vitamin-A)

উপকারিতা

ভিটামিন 'এ' চোখের দৃষ্টি ভালো রাখে এবং রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে। নিম্নের চিত্রে ভিটামিন 'এ' এর উৎসসমূহ দেখানো হলো:

দুধ ডিম গাজর মিষ্টি কুমড়া

সজনে পেঁপে আম কচু শাক ছোট মাছ

ভিটামিন- সি (Vitamin-C)

উপকারিতা

ভিটামিন 'সি' দাঁত, দাঁতের মাড়ি, রক্ত কণিকা তৈরি ও হাড়ের স্বাস্থ্য রক্ষায় সাহায্য করে। ইহা শরীরে আয়রন শোষণে ও ক্ষত সারাতে সাহায্য করে এবং মস্তিস্কের কার্যক্রমকে সচল রাখে। এটি আমাদের বয়স জনিত অনেক রোগ থেকে রক্ষা করে। ভিটামিন 'সি' এর উৎসসমূহ দেখানো হলো:

আমড়া আমলকি পেয়ারা আনারস

কলমি শাক সজনে কাঁচা মরিচ লেবু বাঁধাকপি

ভিটামিন- ডি (Vitamin-D)

উপকারিতা

ভিটামিন 'ডি' আমাদের হাড় মজবুত করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। ভিটামিন 'ডি' এর উৎসসমূহ দেখানো হলো:

সূর্যালোক   ডিমের কুসুম   কলিজা

সার্ডিন মাছ   দেশীয় ছোট মাছ

ভিটামিন- ই (Vitamin-E)

উপকারিতা

ভিটামিন 'ই' আমাদের দেহকোষকে ধ্বংসের হাত থেকে সুরক্ষা দেয়। লোহিত রক্ত কণিকার জন্য এই ভিটামিন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ভিটামিন 'ই' এর উৎসসমূহ দেখানো হলো:

সূর্যমুখীর তেল   সোয়াবিন তেল   বাদাম   কাঠবাদাম

পেস্তা বাদাম   আখরোট   গম

ভিটামিন- বি$_১$ (Vitamin-B_1)

উপকারিতা

আমাদের শরীরে ভিটামিন 'বি$_১$ (থায়ামিন)' শক্তি উৎপাদন, নার্ভ রক্ষা, ক্ষুধা বৃদ্ধি, হৃদরোগ প্রতিরোধ, চোখে ছানি পড়া রোধ, স্মৃতিশক্তি উন্নত করাসহ অ্যান্টি এইজিং ভূমিকা পালন করে।

ফুলকপি

লাল চাল

মটরশুঁটি

কলিজা

মাশরুম

মসুর ডাল

ভিটামিন- বি$_২$ (Vitamin-B_2)

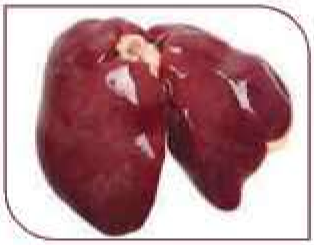
উপকারিতা

আমাদের শরীরে ভিটামিন 'বি$_২$ (রিবোফ্ল্যাবিন) খাদ্যের কার্বোহাইড্রেটকে শক্তিতে রূপান্তর, লোহিত রক্ত কণিকা সৃষ্টি, মুখে ঘা, ঠোঁট ফাটা, অবসাদগ্রস্ততা এবং খুসকি প্রতিরোধে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।

পুঁইশাক

দুধ

কলিজা



বাদাম

সজনে ডাঁটা

ডিম

মাংস

ভিটামিন- বি$_{৩}$ (Vitamin-B_3)

উপকারিতা

আমাদের শরীরে ভিটামিন 'বি$_{৩}$ (নিয়াসিন)' স্নায়ুতন্ত্রকে সজীব ও ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল রাখা এবং খাদ্যকে শক্তিতে পরিবর্তনে ভূমিকা পালন করে।

মাংস

ফল

বাদাম

মাছ

মাশরুম

লাল চাল

টিপস

ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স আমাদের স্নায়ুতন্ত্র কে সজীব রাখে।

ভিটামিন- বি$_{৫}$ (Vitamin-B_5)

উপকারিতা

শরীরে ভিটামিন 'বি$_{৫}$ (প্যান্টাথেনিক এসিড)' ত্বক, চুল, চোখ এবং যকৃতের স্বাস্থ্য ভাল রাখাসহ চর্বি ও কার্বোহাইড্রেট ভেঙে শক্তিতে রূপান্তরে ভূমিকা রাখে।

গম

মাংস

মাছ

টমেটো

ডিম

দুধ

ফুলকপি

ভিটামিন- বি$_{৬}$ (Vitamin-B_6)

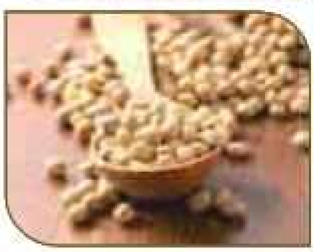
উপকারিতা

শরীরে ভিটামিন 'বি$_{৬}$ (পাইরিডক্সিন)' মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রকে সজীব রাখাসহ দেহের প্রোটিনকে ভেঙ্গে লোহিত কণিকা তৈরিতে ভূমিকা রাখে।

মাছ

গুড়

মাংস



সয়াবিন

কলা

ডিম

ভিটামিন- বি$_{৭}$ (Vitamin-B_7)

উপকারিতা

আমাদের শরীরে ভিটামিন 'বি$_{৭}$ (বায়োটিন)' দেহে আমিষের বিপাকীয় প্রক্রিয়ায় সহায়তার পাশাপাশি গ্লুকোজকে শক্তিতে রূপান্তর করে। এটি চুলের স্বাস্থ্য রক্ষায় ভূমিকা রাখে।

পনির

দই

বরবটির বীজ

মিষ্টি আলু

গাজর

টমেটো

ডিমের কুসুম

শাক

পেঁয়াজ

ভিটামিন- বি$_৯$ (Vitamin-B_9)

উপকারিতা

ভিটামিন 'বি$_৯$ (ফলিক এসিড)' দেহের মস্তিষ্ক ও স্নায়ুযন্ত্রের কার্যকারিতা বৃদ্ধি, দেহে লোহিত রক্ত কণিকা সৃষ্টি ও আমিষ জাতীয় খাদ্যকে বিপাকে সাহায্য করে। শিশুর জন্মগত ত্রুটি প্রতিরোধ করে।

টমেটো

বাদাম

কলা

শিম

সয়াবিন

পেঁপে

ঢেঁড়স

পালং শাক

মাছ

ভিটামিন- বি$_{১২}$ (Vitamin-B_{12})

উপকারিতা

ভিটামিন 'বি$_{১২}$ (সায়ানোকোবালামিন)' দেহে লোহিত রক্ত কণিকা সৃষ্টিতে সহায়তাসহ স্নায়ুকোষের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

কলিজা

মাংস

মাছ

ডিমের কুসুম

ভিটামিন- কে (Vitamin-K)

উপকারিতা

ভিটামিন 'কে' দেহের রক্ত জমাট বাধা ও বিপাক প্রক্রিয়ার জন্য প্রয়োজনীয় প্রোথ্রোমবিন তৈরিতে সহায়তা করে।

সবুজ পাতা যুক্ত শাক

সয়াবিন

ডিম

ফুলকপি

মিষ্টি কুমড়া

লৌহ (Iron)

উপকারিতা

দেহের রক্ত স্বল্পতা দূর করে ও রক্তের মাধ্যমে অক্সিজেন সরবরাহ করে।

ক্যালসিয়াম

উপকারিতা

মূলত হাড় ও দাঁতকে শক্ত এবং মজবুত করে এর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে এবং হার্ট ভালো রাখে।

পটাসিয়াম

উপকারিতা

হৃদযন্ত্র, মাংসপেশী, ও স্নায়ুতন্ত্রকে কার্যকর রাখতে মূল ভূমিকা পালন করে। এ ছাড়াও 'পটাসিয়াম' দেহে পানির ভারসাম্য রক্ষাসহ দেহকোষকে সজীব রাখে।

জিংক

উপকারিতা

দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও ক্ষত নিরাময়ে 'জিংক' গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

চিংড়ি মাছ

ছোলা

বরবটির বীজ

ডাল

সয়াবিন

কাঠবাদাম

কাজুবাদাম

মাংস

ডিম

পনীর

দই

মাশরুম

আয়োডিন

উপকারিতা

শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য। গ্রহণকৃত খাবারের হজমশক্তি বৃদ্ধি, আত্মীকরণ, শোষণ, সংগ্রহণ ও মল নিঃসরণে সহায়তা করে। শরীরে এক স্থান থেকে অন্য স্থানে পুষ্টি উপাদান পৌঁছায়। আয়োডিনের অভাবে গলগন্ড রোগ হয়।

সামুদ্রিক মাছ (সি ফুড/ উইড)

আয়োডিনযুক্ত লবণ

রূপচাঁদা

শুটকি মাছ

পোয়া মাছ

কোরাল মাছ

লইট্টা মাছ

উদ্বৃত্ত বা বেঁচে যাওয়া খাবার ব্যবস্থাপনা

খাবার টাটকা খাওয়াই উত্তম। তবে অনেক সময় খাবার উদ্বৃত্ত থাকে, সে ক্ষেত্রে উদ্বৃত্ত বা বেঁচে যাওয়া খাবার অপচয় না করে যথাযথভাবে প্যাকেটজাত ও সংরক্ষণ করতে হবে।

- সতেজ ও টাটকা খাবার খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে। খাবারের অপচয় করা যাবে না। এমন পরিমাণে রান্না করতে হবে যাতে খাবার উদ্বৃত্ত না থাকে;
- ০২(দুই) ঘণ্টার বেশি সময় ধরে ঘরের সাধারণ তাপমাত্রায় থাকা রান্না করা খাবার গ্রহণ করা যাবে না;
- রান্না করা খাবার এক বা দুই দিন নিরাপদ তাপমাত্রায় সংরক্ষণপূর্বক পুনরায় যথাযথ তাপমাত্রায় গরম করে আহার করতে হবে;
- উদ্বৃত্ত খাবারের নিরাপদতা বজায় রাখতে হবে, বিশেষভাবে পারস্পরিক দূষণ থেকে মুক্ত রাখতে হবে;
- টাটকা খাবারের সাথে উদ্বৃত্ত খাবার মেশানো যাবে না;
- সেন্ডউইচ ও দুগ্ধজাত খাবার (যেমন: পনির, মাখন বা স্বর ইত্যাদি) সর্বদাই রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে এবং সেগুলো ২৪ (চব্বিশ) ঘণ্টার মধ্যে গ্রহণ করতে হবে, অন্যথায় ফেলে দিতে হবে;
- খোলার পর কেনড্‌ বা টিনজাত আবদ্ধ খাবার যথাসম্ভব দ্রুত কিংবা নির্ধারিত সময়সীমার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে।

সতর্কতা

সর্বদা রেফ্রিজারেটরে রাখা খোলা ক্যান বা কন্টেইনারে রাখা খাবার মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার পূর্বে গ্রহণ করতে হবে।

উদ্বৃত্ত খাবার নিম্নবর্ণিতভাবে ব্যবহার করা যায়:

- রান্না করা ডালের অবশিষ্টাংশ দিয়ে সুস্বাদু রুটি বা পুরি বানানো যেতে পারে;
- রান্না করা সবজির অবশিষ্টাংশ দিয়ে প্যাটিস বানিয়ে ব্রেড স্যান্ডউইচ বা শিঙাড়া বানানো যেতে পারে;
- অবশিষ্ট ভাত পুনরায় রান্না করে ভাজা ভাত তৈরি করা যেতে পারে।

উদ্বৃত্ত বা বেঁচে যাওয়া খাবার রেফ্রিজারেটরে রাখা

গরম খাবার ঠান্ডা করে সংরক্ষণ করতে হবে

রান্না করা খাবার সর্বদা উপরের তাকে রাখতে হবে

খাবারগুলো ধরন অনুযায়ী বাছাই করে সংরক্ষণ করতে হবে

তৈরির ০২ ঘণ্টার মধ্যে খাবার গ্রহণ করতে হবে

উদ্বৃত্ত খাবার নিয়ে কোনোরূপ সন্দেহ হলে
তা গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।

খাদ্য রান্না ও সংরক্ষণে বিপজ্জনক তাপমাত্রা সীমা

- খাদ্যের বিপজ্জনক তাপমাত্রা সীমা হচ্ছে ৫-৬০°সে.। এই তাপমাত্রার মধ্যে বিপজ্জনক ব্যাকটেরিয়া খাবারে দ্রুত সংক্রমিত হয়;
- যে সকল খাবার ঠান্ডা অবস্থায় রাখতে হবে তা জরুরি ভিত্তিতে ৫°সে. বা তার নিচে রাখতে হবে;
- গরম খাবার ৬০°সে. বা তার উর্ধ্বে রাখতে হবে।

থাবার মোড়কীকরণ বা প্যাকেটজাতকরণ

যখন প্রস্তুতকৃত খাবার টাটকা এবং গরম অবস্থায় খাওয়া সম্ভব হয় না , তখন খাবারটি পরে খাওয়ার জন্য উপযুক্ত পাত্রে বায়ুরোধী পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে। যথাযথভাবে মোড়কজাতকরণ করা হলে খাবারের স্বাদ, সজীবতা ও পুষ্টিগুণ বজায় থাকে।

মোড়কীকরণের জন্য সদা-সর্বদা খাদ্য বান্ধব নিরাপদ মোড়ক উপকরণ ব্যবহার করতে হবে।

- খাবার প্যাকিং করার জন্য কখনোই ছাপানো কাগজ, সংবাদপত্র বা নন-ফুডগ্রেড প্লাস্টিকের বস্ত্র এবং পলিথিনের ব্যাগ ব্যবহার করা যাবে না;
- গরম পানীয় যেমন চা, কফি ইত্যাদি মোমাচ্ছাদিত বা নন-ফুডগ্রেড প্লাস্টিকের কাপে পান করা যাবে না;
- গরম খাবার ঠাণ্ডা করে অ্যালুমিনিয়াম ফয়েলে মুড়িয়ে সংরক্ষণ করা যেতে পারে;
- অনিরাপদ মোড়কে রাখা খাবার গ্রহণ করা যাবে না।

খাবারে নিরাপদ প্লাস্টিকের ব্যবহার

খাবার সংরক্ষণ বা পরিবেশন কাজের জন্য ১, ২, ৪ ও ৫নং গ্রেডের প্লাস্টিকের পণ্য ব্যবহার করতে হবে।

খাবার সংরক্ষণ বা পরিবেশন কাজের জন্য ৩, ৬ ও ৭ নং গ্রেডের প্লাস্টিকের পণ্য ব্যবহার করা যাবে না।

অফিস, কর্মস্থল বা ভ্রমণে খাবার পরিবহনে কয়েকটি পরামর্শ

- বিক্রিয়ারোধী, ক্ষয়রোধী পাত্র/টিফিন/লাঞ্চবক্স ব্যবহার করতে হবে;
- শুধু স্টেইনলেস স্টিল বা ফুড গ্রেড প্লাস্টিক বেছে নিতে হবে;
- লাঞ্চবক্সগুলোর ঢাকনা যেন বায়ুরোধী ও টাইট ফিটিং হয় তা নিশ্চিত করতে হবে (বিশেষত, লকিং সিস্টেম ঢাকনা যাতে খাবার ছিটকে না যায়);
- লাঞ্চবক্স ব্যবহার করার আগে ধুয়ে, পরিষ্কার করে শুকিয়ে নিতে হবে;
- সহজে পরিষ্কারযোগ্য লাঞ্চবক্স বেছে নিতে হবে;
- মাইক্রোওয়েভ ওভেনের উপযোগী প্লাস্টিকের লাঞ্চবক্স ব্যবহার করে খাবার গরম করতে হবে;
- লাঞ্চবক্সে খাবার যদি দীর্ঘক্ষণ থাকে বা দুর্গন্ধযুক্ত হয়, তবে তা খাওয়া যাবে না।

স্বাস্থ্যসম্মত লাঞ্চবক্স

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে, যেসব খাবার টাটকা এবং গরম গরম খাওয়া সম্ভব নয়, পরে খাওয়ার জন্য লাঞ্চবক্সে প্যাক করতে হয়, সেসব খাবার যথাসম্ভব আকর্ষণীয় এবং স্বাস্থ্যকরভাবে তৈরি করতে হবে। নিম্নে এ বিষয়ে কিছু টিপস দেয়া হলো-

- পুষ্টির ভারসাম্য বজায় রাখতে লাঞ্চবক্সের খাবারে বৈচিত্র্য আনতে হবে;
- মৌসুমি ফল ও শাকসবজি সাধারণত সস্তা এবং সুস্বাদু হয়, এগুলো খাবারে বৈচিত্র্য আনে;
- বাচ্চারা হাতে নিয়ে খেতে পারে এমন ধরনের ফল, শাকসবজি ও খাবার বেছে নিতে হবে, নতুন খাবার খাওয়ার চেষ্টা করার জন্য তাদের উৎসাহিত করতে হবে;
- বাচ্চাদের উপযোগী টেকসই ও আকর্ষণীয় তৈজসপত্র, ক্রোকারিজ, টেবিল এবং চেয়ার দিতে হবে, যাতে বাচ্চারা নিজেরাই নিজেদের খাবার খেতে অভ্যস্ত হতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত লাঞ্চ/টিফিনবক্স রেসিপি

- স্থানীয়ভাবে উৎপন্ন ও মৌসুমি খাদ্যপণ্য দিয়ে তৈরি প্রচলিত নাশতা বেছে নেয়া যায়। খাদ্যশস্য ও ডালের সংমিশ্রণের জন্য ডাল পরোটা, পিঠাপুলি, আটা বা চালের রুটি, সবজি খিচুড়ি, মিক্সড সবজি, শিঙাড়া, আলুর চপ ইত্যাদি ব্যবহার করে দেখা যেতে পারে, যা পুষ্টিকর এবং সুস্বাদু;
- দুগ্ধজাত খাবার যেমন পনির বা ফল/সবজি যুক্ত দই একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প হতে পারে;
- টাটকা ফল যেমন পেয়ারা, আপেল, কলা; অন্যান্য ফল যেমন পেঁপে, তরমুজ, বাঙ্গি, আম, আনারস, ইত্যাদি আকর্ষণীয় এবং স্বাস্থ্যকর টিফিন বক্স তৈরি করতে পারে;
- কাঁচা শাকসবজি যেমন গাজর, টমেটো ও শসা খাওয়া যেতে পারে;
- সিদ্ধ ছোলা, শিমের বিচি, বাদাম ইত্যাদি।

কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ও দমন

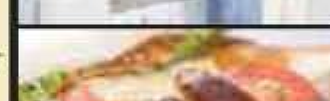
খাবারে কীটপতঙ্গের উপস্থিতি অত্যন্ত ক্ষতিকর ও বিপদজনক। কীটপতঙ্গ খাবার, খাবার প্রস্তুত ও সংরক্ষণের স্থান, মেঝে, হাত মোছার তোয়ালে, রান্নার এপ্রোন ইত্যাদি দূষিত করতে পারে। এদের উপস্থিতিতে খাবার বিষাক্ত বা জীবাণুযুক্ত হতে পারে। এছাড়াও এদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ, ইত্যাদি খাবারকে অনিরাপদ ও বিষাক্ত করে তুলতে পারে।

রান্নাঘরকে কীটপতঙ্গ মুক্ত রাখার কিছু সাধারণ উপায়

- চাল, ডাল ইত্যাদি দানাদার শস্য পাত্রে রাখার আগে পাত্রটি পরিষ্কার করে শুকিয়ে নিতে হবে;
- রান্নার ভাঁড়ার ঘরটি (store room) শুষ্ক, পরিষ্কার ও পর্যাপ্ত আলো-বাতাসপূর্ণ হতে হবে;
- চাল, ডাল বা আটার বস্তা মেঝে থেকে কমপক্ষে ৬ ইঞ্চি উপরে এবং দেয়াল থেকে ৬ ইঞ্চি দূরে রাখতে হবে। মেঝেতে কোনো খাবার বা উপকরণ ছড়িয়ে ছিটিয়ে রাখা যাবে না;
- যে খাবারগুলো খাওয়া বা রান্না করা হবে না সেগুলো প্রয়োজনে রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে;
- সকল খাবার বায়ুরোধী পাত্রে ঢেকে রাখতে হবে;
- রান্নাঘরের খাবার নিঃসৃত পানি/ঝোল/রস ইত্যাদি দ্রুত পরিষ্কার করতে হবে;
- আবর্জনাসমূহ পৃথক করতে হবে ও আলাদা ঢাকনাযুক্ত বন্ধ পাত্রে রান্নাঘরের বাহিরে রাখতে হবে;
- দিনের আবর্জনা দিনের মধ্যে অপসারণ/পরিষ্কার করতে হবে।
- যথাযথভাবে কীটপতঙ্গ দমন করতে হবে। কীটপতঙ্গ দমনে প্রাকৃতিক পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে;
- রান্নাঘর ও লাগোয়া স্থানসমূহ আলো-বাতাসপূর্ণ ও খোলামেলা রাখতে হবে;
- ভেজা ও স্যাঁতস্যাঁতে জায়গাগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে। পানির পাইপ বা নর্দমার ছিদ্রগুলো দ্রুত বন্ধ করতে হবে;
- বিভিন্ন ধরনের ফাঁদ ব্যবহার করে কীটপতঙ্গ দমন করতে হবে;
- রান্নাঘর ও ভাঁড়ার (store room) ঘরে ছিদ্র বা ফাটলসমূহ বন্ধ রাখতে হবে;
- ভেন্টিলেটর, জানালা যথাসম্ভব নেটযুক্ত করতে হবে;
- ব্যবহৃত তৈজসপত্র পরের দিনের জন্য ফেলে রাখা যাবে না।

কীটপতঙ্গ দমনের সাধারণ উপায়

- মশা বা মাছি নিধনে রাসায়নিক স্প্রে ব্যবহার করা যায়;
- কীটপতঙ্গরোধী বিষযুক্ত চক ব্যবহার করা যায়। তবে এরূপ চক খাবার থেকে দূরে রাখতে হবে;
- কীটনাশক ব্যবহারে খুবই সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে;
- ইঁদুর, তেলাপোকা, টিকটিকি বা অন্যান্য পোকা মাকড় দমনের জন্য বাজারে বিভিন্ন ধরনের ফাঁদ রয়েছে, সেগুলো ব্যবহার করা যেতে পারে;
- আলোর ফাঁদ ব্যবহার করা যেতে পারে।



স্বাস্থ্যবিধি ও স্যানিটেশন

খাদ্যকে নিরাপদ রাখার অন্যতম শর্ত হচ্ছে যেখানে খাবার রান্না হয় সেই স্থান অর্থাৎ রান্নাঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখা।

রান্নাঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত রাখার ক্ষেত্রে করণীয় ও বর্জনীয়

করণীয়

- হাত কেটে গেলে বা কোনো প্রকার জখম হলে, খাবার প্রস্তুত, বহন বা পরিবেশনের সময় তা পানিরোধী ব্যান্ডেজ বা ড্রেসিং গ্লাভস দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে। অন্যথায় খাবারটি দূষিত হতে পারে;
- রান্না করার সময় চুল সুন্দরভাবে আঁচড়ানো এবং বাঁধা নিশ্চিত করতে হবে। মাথায় স্কার্ফ পরিধান করতে হবে। কোনো চুল বা খুশকি যাতে রান্না করার সময় খাবারের মধ্যে না পড়ে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে;
- হাত তরল সাবান এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ডের জন্য ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে এবং খাবার প্রস্তুত ও বহনের আগে এবং পরে হাত শুকিয়ে নিতে হবে। টয়লেটে টিস্যু ব্যবহার করতে হবে এবং হাত ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে, অন্যথায় হাতের জীবাণু খাবারকে দূষিত করতে পারে;
- হাতের নখ ছোট ও পরিষ্কার রাখতে হবে। রাসায়নিক দূষণ রোধে নেইল পলিশের ব্যবহার পরিহার করতে হবে;
- রান্নার সময় আঁটোসাঁটো সুতি কাপড়ের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পোশাক/এপ্রোন পরিধান করতে হবে।

বর্জনীয়

- খাবারে বা পানীয়তে হাঁচি বা কাশি বা নাক ঝাড়া দেয়া যাবে না;
- যদি জন্ডিস, ডায়রিয়া, জ্বর, বমি বমি ভাব, চুলকানি অথবা নাক-কান ও চোখের এমন কোনো সমস্যা থাকে সে ক্ষেত্রে খাবার রান্না বা পরিবেশন থেকে বিরত থাকতে হবে। অন্যথায় ক্ষতস্থান হতে পানি বা অন্য কোনো বিপত্তি খাবারে মিশতে পারে;
- রান্নার সময় মোবাইল ফোন, টিভির রিমোট ইত্যাদি ব্যবহার হতে বিরত থাকতে হবে;
- রান্নার সময় অলংকার বিশেষত চুড়ি, আংটি, নাকফুল ইত্যাদি ব্যবহার করা যাবে না;
- রান্নাঘরে ধূমপান করা যাবে না বা করতে দেয়া যাবে না;
- নাকে, কানে বা মাথায় হাত দিয়ে চুলকানো যাবে না;
- পরনের কাপড়ে হাত মুছা যাবে না। রান্নায় ব্যবহৃত তৈজসপত্র মুছা বা ধরার বেলায় ময়লা, নোংরা ও অস্বাস্থ্যকর কাপড় বা লুছনি ব্যবহার করা যাবে না।

হাত সঠিকভাবে পরিষ্কার করতে হবে

হাত ভিজিয়ে নিতে হবে

সাবান পানিতে হাত ২০ সেকেন্ড ঘষতে হবে

নিরাপদ পানিতে হাত ধৌত করতে হবে

পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত টাওয়েলে হাত মুছতে হবে

পানির কল বন্ধ করতে হবে

যে সকল কারণে অবশ্যই হাত ধুতে হবে

রান্নাঘর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে

- প্রতিবার খাবার প্রস্তুতের পর চপিং বোর্ড, থালা-বাসন, বাসন-পত্র, ছুরি, দা প্রভৃতি সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে;
- রান্নাঘরের উপরিভাগ, বাসনপত্র এবং টেবিল মোছার জন্য পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত কাপড় ব্যবহার করতে হবে। মেঝে দিনে অন্তত দুবার গরম পানি এবং জীবাণুনাশক দিয়ে মুছে ফেলা নিশ্চিত করতে হবে;
- ড্রেন সমূহ একটি অপসারণযোগ্য স্টেইনলেস-স্টিলের জালি/ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে এবং নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে;
- ড্রেন সমূহ নিয়মিত ঘষে এবং জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা নিশ্চিত করতে হবে;
- প্রতি দুই সপ্তাহে অন্তত একবার তাক/স্টোরেজ আলমিরা পরিষ্কার করতে হবে। সে ক্ষেত্রে প্রথমে খালি করতে হবে, তারপর ধুলো পরিষ্কার করতে হবে এবং শেষে গরম পানি এবং ডিটারজেন্ট ব্যবহার করে ভালভাবে পরিষ্কার করা নিশ্চিত করতে হবে;
- রান্নাঘরের দেয়াল, সিলিং, ফিটিং এবং ফিক্সচার প্রতি সপ্তাহে পরিষ্কার নিশ্চিত করতে হবে;
- প্রতিদিনের আবর্জনা ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলতে হবে এবং প্রতিদিন আবর্জনার ঝুড়ি পরিষ্কার করতে হবে।

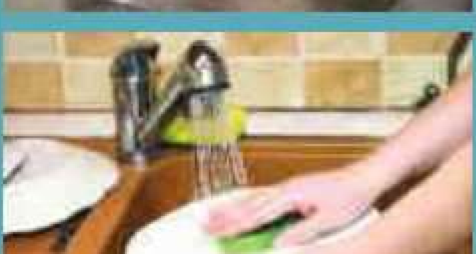
রান্নাঘরের সরঞ্জাম পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখা

- রান্নার জন্য যথোপযুক্ত উপকরণে তৈরি সরঞ্জাম এবং পাত্র বেছে নিতে হবে, যাতে খাবার দূষণের আশঙ্কা না থাকে;
- যে জায়গা (টেবিল) বা পাত্র খাবার ও মুখের সংস্পর্শে আসে সেগুলোকে জীবাণুমুক্ত বা স্যানিটাইজ করে রাখতে হবে।

<u>রান্নাঘরের সরঞ্জাম পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখতে করণীয়:</u>

- বড় সরঞ্জামগুলো যেন টেকসই এবং সহজে স্থানান্তরযোগ্য হয়;
- এগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও জীবাণুমুক্ত করা এবং রক্ষণাবেক্ষণের জন্য সহজে বিচ্ছিন্ন করা যায়। এগুলোতে যেন কীটপতঙ্গের বংশবৃদ্ধির কোনো সুযোগ না থাকে;
- প্রতি ১৫ দিনে একবার রেফ্রিজারেটর পরিষ্কার করা এবং প্রয়োজনে ডিফ্রস্ট করা;
- বিদ্যুৎ চালিত সরঞ্জামগুলো পরিষ্কারের সময় বিদ্যুৎ সংযোগ বিচ্ছিন্ন করে গরম পানি এবং জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করা;
- সরঞ্জাম পরিষ্কার করতে পরিষ্কার ও ভেজা কাপড় ব্যবহার করা; সরঞ্জামসমূহ পরিষ্কারের পরে শুকিয়ে নেয়া;
- যন্ত্রপাতি, বাসনপত্র এবং রান্নাঘরের উপরিভাগ পরিষ্কার করার জন্য ভিন্ন ভিন্ন কাপড় ব্যবহার করা।

রান্নার তৈজসপত্র পরিষ্কার করার উপায়



- থালা-বাসন ধোয়ার আগে আলগা তেল সরিয়ে ফেলতে হবে। পাত্রে আটকে থাকা খাবার গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখলেও তা দূর হয়ে যায়;
- গরম পানি এবং ডিটারজেন্ট দিয়ে পাত্রগুলো ধুয়ে পরিষ্কার করতে হবে;
- জীবাণুমুক্ত (Sanitized) করতে স্যানিটাইজার মিশ্রিত গরম পানিতে এবং পরবর্তীতে নিরাপদ পানিতে ধুয়ে নিতে হবে;
- দূষণ এড়াতে থালা-বাসন সঠিকভাবে পরিষ্কার ও শুষ্ক জায়গায় সংরক্ষণ করতে হবে;
- ধোয়া কড়াই (Pan) এবং কাচের জিনিসপত্র উল্টো করে সংরক্ষণ করতে হবে।

খাদ্যজাত আবর্জনা ও বর্জ্য ব্যবস্থাপনা

নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনায় আবর্জনা বা উচ্ছিষ্ট নিষ্পত্তি একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আবর্জনার বিজ্ঞানসম্মত নিষ্পত্তিকরণ পরিবেশ, প্রতিবেশ এবং অর্থনীতির জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

আবর্জনা নিষ্পত্তিকরণ

বর্তমান বিশ্বায়নের এই চ্যালেঞ্জিং সময়ে খাদ্যের উচ্ছিষ্ট নিষ্পত্তি একটি বৈশ্বিক উদ্বেগের বিষয়ে পরিণত হয়েছে। বেশিরভাগ মানুষ এ বিষয়টি সম্পর্কে কম ওয়াকিবহাল। যেখানে বিশ্বের অনেক মানুষ প্রয়োজনীয় খাদ্যাভাব ও অপুষ্টিতে ভুগছে, তার বিপরীত দিকে উন্নত দেশগুলোতে খাদ্যের অপচয় একটি নৈমিত্তিক বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে।

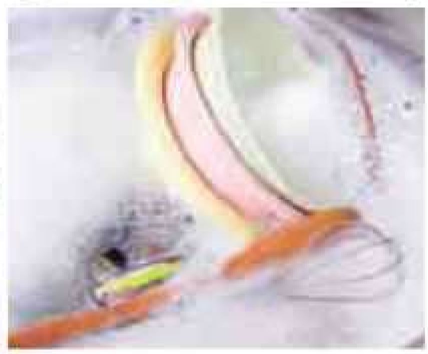
জেনে রাখা ভালো

উচ্ছিষ্ট খাবারের প্রায় ৯৫ ভাগ ল্যান্ডফিলে বা জৈব সার উৎপাদনে ব্যবহৃত হয়। ল্যান্ডফিলে স্তূপীকৃত উচ্ছিষ্ট খাবার মিথেন গ্যাসে রূপান্তরিত হয়ে জলবায়ু পরিবর্তনে ব্যাপক নেতিবাচক ভূমিকা রাখছে। এছাড়াও খাবার অপচয়ের কারণে একদিকে যেমন আর্থিক ক্ষতি, অপরদিকে খাবার উৎপাদনে ব্যয়িত মূল্যবান পানি, শ্রম ও শক্তিরও অপচয় হচ্ছে।

খাবারের অপচয়রোধে নিম্নে বর্ণিত পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করা যায়

- খাবার কেনার আগে ভাঁড়ার ঘর, রেফ্রিজারেটর ভালভাবে দেখে পরিকল্পিত ও প্রস্তাবিত খাবারসমূহ ইতোমধ্যে মজুদ আছে কিনা তা নিশ্চিত হতে হবে;
- প্রতি সপ্তাহের শুরুতেই সপ্তাহের সম্ভাব্য খাবারের প্রয়োজনীয়তা যাচাই করতে হবে এবং নিজস্ব আহারের প্রকৃতি ও পরিমাণ বিবেচনা করতে হবে;
- প্রয়োজনের অতিরিক্ত ক্রয় ও মজুত করা যাবে না;
- খাবারসমূহ এমনভাবে সংরক্ষণ করতে হবে যাতে এগুলো সহজেই দৃশ্যমান হয়;
- যথাযথভাবে খাবার সংরক্ষণের ক্ষেত্রে এই বইয়ের "খাবার সংরক্ষণ নির্দেশিকা" অধ্যায়টি অনুসরণ করতে হবে;
- পরিমিত ও সুষম খাবার গ্রহণ করতে হবে। অন্যথায় অধিক খাদ্য গ্রহণ জনিত রোগের শিকার হওয়ার আশঙ্কা থাকে;
- অতিরিক্ত খাবার ফেলে না দিয়ে নিরাপদ ভাবে সংরক্ষণ করে পরে খাওয়া যেতে পারে;
- উচ্ছিষ্ট খাবার ফেলে না দিয়ে বাগানের জন্য জৈব সার হিসেবে অথবা অন্যান্য প্রাণীদের খাদ্য হিসেবেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

পানির অপচয় আমরা এভাবেই কমিয়ে আনতে পারি।



আবর্জনা নিষ্পত্তি

- খেয়াল রাখতে হবে রান্নাঘরের আবর্জনা যেন যথাসম্ভব দ্রুত নির্দিষ্ট ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিনে ফেলতে হবে;
- তরল বর্জ্য নর্দমা দিয়ে বের করে দিতে হবে, আর কঠিন বর্জ্য যথাযথভাবে ডাস্টবিনে ফেলতে হবে;
- পা চালিত ও ঢাকনাযুক্ত ডাস্টবিন ব্যবহার করতে হবে এবং বর্জ্য যাতে ছড়িয়ে না পড়ে সেজন্য কালো পলিথিন ব্যাগ বা পাটের ব্যাগ ব্যবহার করা যেতে পারে;
- আবর্জনা ঢাকনা বিহীন ডাস্টবিনে রাখা যাবে না, কারণ এতে দুর্গন্ধ ছড়ায়, পোকা-মাকড় এবং কীটপতঙ্গ আকর্ষিত হয় এবং রোগজীবাণু ছড়ায়, যার ফলে খাদ্য ও পরিবেশ দূষিত হয়;
- ডাস্টবিনে ময়লা আবর্জনা ফেলতে আলাদা পলিথিন ব্যবহার করতে হবে। ডাস্টবিনের নিচের ফ্লোর ডিটারজেন্ট দিয়ে নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে। এন্টিসেপ্টিক ব্যবহার করে সে জায়গা মুছে দিতে হবে। এবং পুনরায় ডাস্টবিন রাখার আগে ফ্লোরের বা মেঝের শুষ্কতা নিশ্চিত করতে হবে;
- পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্যের জন্য পৃথক পৃথক ডাস্টবিন ব্যবহার করতে হবে;
- নালা নর্দমায় প্লাস্টিক, পলিথিন, কাচ ও কঠিন বর্জ্য ফেলা যাবে না;
- রান্নাঘরের বর্জ্যকে জৈব সারে রূপান্তর করা যেতে পারে।

বর্জ্য পৃথকীকরণ

পচনশীল এবং অপচনশীল বর্জ্য আলাদা করতে হবে এবং নির্দিষ্ট ডাস্টবিনে রাখতে হবে।

পচনশীল বর্জ্য

অপচনশীল বর্জ্য

পচনশীল (বায়োডিগ্রেডেবল) বর্জ্য

- শাকসবজি ও ফলমূলের অব্যবহৃত অংশ;
- বাদামের ও অন্যান্য খাবারের খোসা/ছাঁটা;
- প্লেট বর্জ্য/অবশিষ্ট খাবার।

অপচনশীল (নন-বায়োডিগ্রেডেবল) বর্জ্য

- কাগজ (কার্টন, প্যাকিং উপকরণ);
- কাচের পাত্র (বোতল);
- প্লাস্টিক (কন্টেইনার, জার);
- ধাতু (ক্যান, বিন)।

কিছু কিছু বর্জ্য পুনঃব্যবহার উপযোগী

পুনঃব্যবহার উপযোগী কাগজ, কাচ ও প্লাস্টিকের জিনিসপত্র আলাদা আলাদা ডাস্টবিনে সংরক্ষণ করে তা সংশ্লিষ্ট সংগ্রাহকদের দেওয়া যেতে পারে। এতে পরিবেশ দূষণ ও আর্থিক ক্ষতি হ্রাস পাবে।

References

Ministry of Food, Ministry of Health and Family Welfare. ***National Food Intake Guideline 2020***. The Food Planning and Monitoring Unit, 2021.

Burgess, Ann, and Peter Glasauer. ***Family Nutrition Guide***. Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2004.

Galen, et al. ***Hygiene.*** Harvard University Press, 2018.

Srivastva, Anandita. ***Food Hygiene and Sanitation.*** Axis Books, 2013.

Roday, Sunetra. ***Food Science and Nutrition.*** Oxford University Press, 2013.

"Hygiene and Food Sanitation." ***Handbook of Food Processing, Two Volume Set,*** 2015, pp. 835–866.

"The Pink Book: Your Guide to Eating Right at Home." Edited by Rijuta Pandav, ***FSSAI,*** https://www.fssai.gov.in/book-details.php?bkid=348.

বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ

Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়