

## খাদ্য কি?

যা খেলে শরীর কর্মক্ষম, রোগমুক্ত ও সুস্থ থাকে তাকেই খাদ্য বলে। প্রতিটি জীবন্ত প্রাণীর জীবনধারণের জন্য খাদ্যের প্রয়োজন।

খাদ্য : যেসব দ্রব্য (তরল বা কঠিন) খেলে নীচে উল্লেখিত এক বা একাধিক উদ্দেশ্য সাধিত হয় তাকে খাদ্য বলে।

- ১। শরীরের তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে।
- ২। শরীরের বৃদ্ধি ও ক্ষয় পূরণ করে।
- ৩। শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী করে।

খাদ্যের উৎস দুটি। যেমন-১) উদ্ভিদ উৎস ও ২) প্রাণীজ উৎস।

## খাদ্যের কাজঃ

১. খাদ্য কর্মশক্তি সরবরাহ করে।
২. শরীর বৃদ্ধি এবং সংরক্ষণ করে।
৩. দেহের রোগ প্রতিরোধ করে।

# খাদ্যের শ্রেণীবিন্যাস

বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করে খাদ্যকে বিভিন্ন ভাবে শ্রেণীবিন্যাস করা যায়।

## উৎস অনুসারে খাদ্যের শ্রেণী বিভাগ :

ক) প্রাণীজ খাদ্য- মাছ, মাংস, দুধ, ডিম ইত্যাদি।

খ) উদ্ভিদ খাদ্য- দানাশস্য, শাকসবজি, ফলমূল, চিনি, গুড় ইত্যাদি।

## উপাদানের উপর ভিত্তি করে খাদ্যের শ্রেণী বিভাগ :

১। শর্করা ২। তৈল/চর্বি ৩। আমিষ ৪। খাদ্যপ্রাণ ৫। খনিজ লবণ ৬। পানি ৭। আঁশ।

## শরীরের কার্যকারিতার উপর ভিত্তি করে খাদ্যের শ্রেণী বিভাগ :

ক) তাপ ও শক্তিদায়ক খাদ্যঃ- শর্করা ও লিপিড;

খ) শরীর বৃদ্ধি ও ক্ষয়-পূরনকারী খাদ্যঃ- আমিষ;

গ) রোগ প্রতিরোধক খাদ্যঃ- ভিটামিন, খনিজ লবণ, পানি, আঁশ।

## তাপ ও শক্তিদায়ক খাদ্যের উদাহরণঃ

ভাত, চাল, গম, ভূট্টা, আলু, মিষ্টিআলু, কচু, পাউরুটি, রুটি, কেক, বিস্কুট, যব, কাউন, চিনা।

তৈল, ঘি, মাখন, চর্বি, নারিকেল।

গুড়, চিনি, মধু।

## শরীর বৃদ্ধিকারক ও ক্ষয়-পূরনকারী খাদ্যের উদাহরণঃ

দুধ, ডিম, মাংস, মাছ, ছোট মাছ, শুটকি।

ডাল, সয়াবিন, বাদাম, সীমের বীচি, মটরশুটি, কাঠালের বীচি।

## রোগ প্রতিরোধক খাদ্যের উদাহরণঃ

পুঁইশাক, লালশাক, পালংশাক, কচুশাক,

মিষ্টিকুমড়া, গাজর, টমেটো,

পেয়ারা, লেবু, আমড়া, কমলা, আপেল, আঞ্জুর, বেদানা  
দুধ, ডিম, কলিজা  
আম, কাঠাল, পেপে, আনারস।

**প্রধানত খাদ্যকে ২ ভাবে ভাগ করা হয় :**

- ক) মূখ্য উপাদান : শর্করা, তৈল, আমিষ, পানি।  
খ) গৌণ উপাদান : খাদ্য প্রাণ, খনিজ লবণ ও আঁশ।