

পুষ্টি মানুষের মৌলিক চাহিদা জীবনচক্রের সকল পর্যায়ে প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করতে হবে

গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মায়ের
যথাযথ ও পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত
করা, যাতে সুস্থ ও কাঙ্ক্ষিত
ওজন নিয়ে শিশুর জন্ম গ্রহণ নিশ্চিত হবে।

জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যেই শিশুকে মায়ের বুকের
শাল দুধ খাওয়ানো এবং পূর্ণ ৬ মাস বয়স পর্যন্ত
শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধই খাওয়াতে হবে।

বয়স্ককালে বিভিন্ন
শারীরিক ও মানসিক
সমস্যা দেখা দেয়,
যা পরোক্ষ বা
প্রত্যক্ষ ভাবে
পুষ্টি চাহিদাকে
প্রভাবিত করে।

শিশুর জন্মের ৬ মাস পর থেকে শারীরিক বৃদ্ধির জন্য
প্রয়োজনীয় বাড়তি পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য মায়ের
দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার (পরিপূরক খাবার) দিতে হবে।

পর্যাপ্ত পুষ্টির খাদ্য না খেলে এক থেকে পাঁচ বছরের
শিশুরাই বিশেষ করে কৃশকায়, খর্বকায় ও কম ওজনজনিত
মারাত্মক অপুষ্টির রোগগুলোতে ভুগে থাকে।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক
ব্যক্তির পুষ্টি
চাহিদা তার দৈনিক
শারীরিক পরিশ্রম ও
দেহের ওজনের
উপর নির্ভর করে।

জন্মালগ্ন থেকে ২৫ বছর বয়স
পর্যন্ত মানবদেহের বৃদ্ধি
ও গঠন অব্যাহত থাকে।
দেহের এ বৃদ্ধি ও গঠনের জন্য
বাড়তি প্রোটিন ও খনিজ
লবণের বিশেষ প্রয়োজন।

কৈশোরকালে চাহিদানুযায়ী
পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ না করলে
শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়
এবং প্রজনন ক্ষমতাও হ্রাস পায়।

স্কুলগামী ছেলেমেয়েদের
দৈহিক বৃদ্ধি ও মানসিক
বিকাশের জন্য
মৌলিক খাদ্যাগোষ্ঠীর
প্রতিটি বিভাগ থেকে
খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।



মানবজীবন দ্রুপ হিসেবে একটি কোষের দ্বারা শুরু হয়, এই দ্রুপ ক্রমে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়ে মানব শিশু পৃথিবীর বুকে ভূমিষ্ট হয়। দ্রুপের এ বৃদ্ধির জন্য খাদ্যে সব ধরনের পুষ্টি উপাদানের প্রয়োজন হয়। গর্ভবতী মায়ের স্বাস্থ্য, খাদ্য ও পুষ্টির উপরই ভবিষ্যৎ শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ নির্ভর করে।

স্বর্ণময় ১০০০ দিন

একটি শিশুর মাতৃগর্ভে ১ম দিন হতে তার ২য় জন্মদিন পর্যন্ত সময়কে বলা হয় স্বর্ণময় ১০০০ দিন। গর্ভবতী মায়ের জন্য ১ম ১০০০ দিন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



গর্ভবতী মায়ের দৃষ্টিগত যত্ন ও সেবা

- ▶ গর্ভাবস্থায় নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার বেশি করে খেতে হবে;
- ▶ গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন ডিম ও দুধ খেতে হবে;
- ▶ মাছ, মাংস, কলিজা, ঘন ডাল, গাঢ় রঙের শাক-সবজি ও মৌসুমী দেশি ফল খেতে হবে;
- ▶ রান্নায় পরিমিত পরিমাণ তেল ব্যবহার করতে হবে;
- ▶ আয়রন ও ফলিক এসিড সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে;
- ▶ গর্ভাবস্থায় ভিটামিন-সি যুক্ত খাবার খেতে হবে। ভিটামিন-সি উদ্ভিজ্জ আয়রন শোষণে সহায়তা করে ফলে রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ করে;
- ▶ আয়োডিন যুক্ত লবণ খেতে হবে;
- ▶ গর্ভাবস্থায় যথেষ্ট পরিমাণে বিশ্রাম (দিনে কমপক্ষে ১ ঘন্টা) নিতে হবে;
- ▶ গর্ভবতী মাকে শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তিতে রাখতে হবে, এতে গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধি স্বাভাবিক হবে।
- ▶ ভারী কাজ (যেমন: টিউবওয়েল চাপা, ধান ভানা, ভারী জিনিস তোলা, অতিরিক্ত/ ভারী কাপড় ধোয়া) থেকে বিরত থাকতে হবে এবং কষ্টকর পরিশ্রমের কাজ বর্জন করতে হবে;
- ▶ পরিবারের সকলকে গর্ভ, প্রসব এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে নারীর পেটি বিপদ চিহ্ন-মোনী পথে ক্রমাগত রক্তক্ষরণ, প্রচণ্ড জ্বর, তীব্র মাথা ব্যথা এবং চোখে ঝাপসা দেখা, শরীরে খিঁচুনি, অনেকক্ষণ ধরে প্রসববেদনা/ বিলম্বিত প্রসব (১২ ঘন্টার অধিক সময় ধরে থাকলে) সম্পর্কে অবগত ও সচেতন করতে হবে; এবং
- ▶ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে।



গর্ভবতী মাকে দৈনিক স্বাভাবিক ৩ বারের পাশাপাশি কমপক্ষে ২ বার অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে

চিত্র : বাংলাদেশ প্রেসিডেন্সি ফাউন্ডেশন

দুগ্ধদানকারী মায়ের দৃষ্টিগত যত্ন ও সেবা :

- ▶ দুগ্ধদানকারী মাকে গর্ভবতী মায়ের তুলনায় বেশি পরিমাণে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। অতিরিক্ত খাবার শিশুর জন্য মায়ের দুধ তৈরি করতে সহায়তা করে এবং মায়ের নিজের শরীরের ঘাটতি পূরণ করে;
- ▶ দুগ্ধদানকারী মাকে সব ধরনের পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে, যেমন: ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, ডাল এবং সবুজ, হলুদ ও কমলা রঙের শাক-সবজি ও ফলমূল ইত্যাদি;
- ▶ দুগ্ধদানকারী মায়ের কাজে পরিবারের সকল সদস্যদের সহযোগিতা করতে হবে; এবং
- ▶ ঢিলে-ঢালা ও আরামদায়ক পোশাক পরিধান করতে হবে এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে।



গর্ভবতী মায়াদের চেয়েও প্রসূতি বা দুগ্ধদানকারী মায়াদের অধিক পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজন

(উৎস : বাংলাদেশ প্রেসিডেন্সি ডাউনলোড)

শিশু জন্ম গ্রহণের পর মাতৃস্তন থেকে প্রথমাবস্থায় যে আঠালো ঘন হলুদ বর্ণের দুধ (শাল দুধ) বের হয় তা অবশ্যই শিশুকে জন্মের একঘন্টার মধ্যে খেতে দিতে হবে। প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধুমাত্র মাতৃদুধ খাওয়াতে হবে। এরপর পরবর্তী দুই (২) বছর মাতৃদুধের পাশাপাশি সুস্বাদু খাদ্য শিশুর প্রয়োজন অনুযায়ী দিতে হবে।

শিশু জন্মের ১ বছর মধ্যে করণীয়

১. জন্মের সাথে সাথে (১ ঘন্টার মধ্যে) শিশুকে মায়ের শাল দুধ দিতে হবে।
২. শিশুকে মায়ের স্তনের সংস্পর্শে রাখতে হবে।
৩. জন্মের পর পরই শিশুর শক্তিতে ৭.১% ক্রোমোফ্লেক্সিভিন দিতে হবে।



শিশু বাড়তি কিংবা হাসপাতাল বেসামরিক অনুশোধে স্তন্য না পান - স্তন্য মায়ের দুধ পাওয়ার জন্য শিশুকে জন্মের প্রথম দিন বার বার (প্রতি ঘন্টায়) টিকি করে মায়ের দুধ পোষাতে হবে।

মায়ের দুধ খাওয়ানোর ৩ টি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

১. জন্মের সাথে সাথে (১ ঘন্টার মধ্যে) শিশুকে মায়ের শাল দুধ দিতে হবে।
২. ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে মাতৃদুধের মাধ্যমে দুধ দিতে হবে।
৩. শিশুকে পূর্ণ ৬ মাস বয়স থেকে ২৩ মাস বয়স পর্যন্ত ঘরে তৈরি পুষ্টিগর খাদ্যের পাশাপাশি মায়ের দুধ কাটারতে হবে।

শিশুর প্রথম দু'বছর বয়সের মধ্যেই শতকরা ৮০ ভাগ ব্রেন/মস্তিষ্ক বৃদ্ধি পায়। তাই এ সময় শিশুকে পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাদ্য পর্যাপ্ত পরিমাণে খেতে দিতে হবে।

শিশুর জন্মের ৬ মাস পর থেকে তার শারীরিক বৃদ্ধি ও বর্ধনে প্রয়োজনীয় বাড়তি পুষ্টি চাহিদা পূরণের জন্য মায়ের দুধের পাশাপাশি যে বাড়তি খাবার দেয়া হয় তাকে পরিপূরক খাবার বলে। (WHO, UNICEF, 2008) উন্নতমানের পরিপূরক খাবার শক্তি, আমিষ, ভিটামিন, খনিজ লবণ এবং খাদ্য আঁশ পূর্ণ হবে। পরিপূরক খাবার তৈরির ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলো বিশেষভাবে খেয়াল রাখতে হবে-

- অবশ্যই পরিষ্কার ও নিরাপদ, নরম এবং শিশুর জন্য সহজে গ্রহণযোগ্য;
- অতিরিক্ত মশলা বা লবণ বর্জিত হবে;
- পরিপূরক খাবার অবশ্যই আঞ্চলিক রীতিনীতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং সহজে প্রস্তুতযোগ্য হবে; এবং
- খাবার তৈরিতে ব্যবহৃত উপকরণসমূহ অবশ্যই সহজ প্রাপ্য এবং অর্জনযোগ্য হবে।



একটি পর্যাপ্ত এবং উন্নত মানের পরিপূরক খাবার প্রস্তুত করার জন্য আন্তর্জাতিক পরামর্শকৃত ৭টি খাদ্য শ্রেণির মধ্যে কমপক্ষে ৪টি বা তার বেশি খাদ্য শ্রেণি থেকে খাদ্যগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। এই ৭টি খাদ্য শ্রেণি এবং তাদের প্রধান পুষ্টিগুণ নিম্নে উল্লেখ করা হলো-

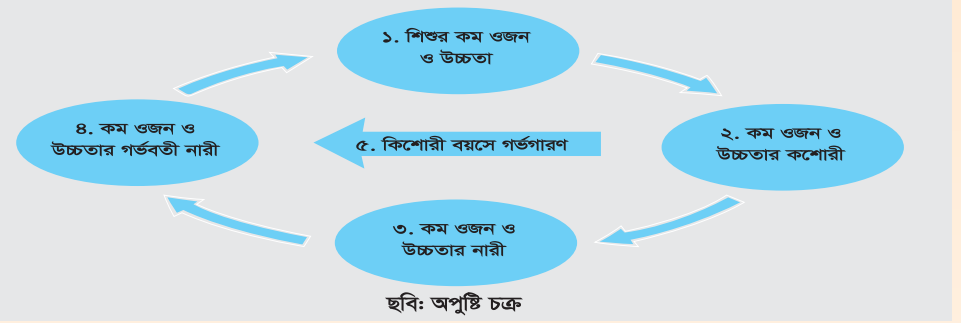
১. শস্য ও শস্যজাত খাবার, মূল এবং কন্দ (শক্তিদায়ক);
২. ডাল, বীজ ও বাদাম জাতীয় খাবার, (আমিষ ও শক্তিদায়ক);
৩. দুধ ও দুগ্ধজাতীয় খাবার যেমন- দৈ, পনির ইত্যাদি (আমিষ ও হাড় গঠনে প্রয়োজনীয় খনিজলবণ);
৪. মাছ-মাংস জাতীয় খাবার (মাছ, গরু/খাসির মাংস, মুরগীর কলিজা, আমিষ ইত্যাদি);
৫. ডিম (আমিষ, ভিটামিন এ, লৌহ, জিংক, এবং অন্যান্য);
৬. ভিটামিন এ জাতীয় ফল ও সবজি (ভিটামিন এ); এবং অন্যান্য ফল ও সবজি (ভিটামিন সি এবং অন্যান্য অনুপুষ্টি)।



পর্যাণ্ড পুষ্টিকর খাদ্য না খেলে এক থেকে পাঁচ বছরের শিশুরাই সাধারণত ম্যারাসমাস, কোয়াশিওরকর, রাতকানা রোগ, রিকেটস, রক্তস্বল্পতা প্রভৃতি মারাত্মক অপুষ্টিজনিত রোগগুলোতে ভুগে থাকে।

স্কুলগামী ছেলেমেয়ের মৌলিক খাদ্যাগোষ্ঠী প্রতিটি বিভাগ থেকে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। এ বয়সে শিশুর বাড়তি শক্তি ও প্রোটিনের চাহিদা পূরণের জন্য পরিমিত পরিমাণে তেল দিয়ে রান্না করা খাদ্য, গুড়, মিষ্টি, বাদাম, ডিম, দুধ প্রভৃতি খাবার অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। শিশুর উচ্চতা আনুযায়ী ওজন ঠিক রাখতে হবে। শিশুকে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাবার দিলে দেহের চর্বি জমে ওজন বেড়ে যায়। আমাদের দেশে শিশুদের অপুষ্টিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

কৈশোরকাল জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি পর্ব। শৈশব থেকে যৌবনে পদার্পণের মধ্যবর্তী সময়কে (১০-১৯ বছর) কৈশোরকাল বলা হয়। এই সময় তাদের বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। কৈশোরকাল শরীরের মোট উচ্চতার ১০-২০% এবং মোট ওজনের ২৫-৫০% এই সময় বৃদ্ধি পায়। তাই এই সময়ে পুষ্টির চাহিদা পূরণ সঠিক শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।



কৈশোরে পুষ্টি চাহিদা:

- দেহের সঠিক বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণের জন্য আমিষ জাতীয় খাবার বিশেষ করে মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, বিভিন্ন ধরনের ডাল, বাদাম ইত্যাদি নিয়মিত খেতে হবে;
- কিশোরীদের মাসিকের সময় দেহ থেকে রক্ত বের হয়ে যায়। এই রক্তের ঘাটতি পূরণের জন্য আয়রন, ফলিক এসিড ও ভিটামিন সি জাতীয় খাবার বেশি করে খেতে হবে। ফলে রক্তস্বল্পতা পূরণ ও প্রতিরোধ হবে;
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় আয়রন জাতীয় খাবার বিশেষ করে মাংস, কলিজা ও গাঢ় সবুজ শাক-সবজি ইত্যাদি থাকতে হবে এবং সেই সাথে ভিটামিন 'সি' যুক্ত খাবার গ্রহণ করলে দেহে আয়রন শোষণ বৃদ্ধি পায়। তাই ভিটামিন 'সি' জাতীয় খাবারও প্রতিদিন গ্রহণ করতে হবে;
- ভিটামিন 'এ' সমৃদ্ধ খাবার (কলিজা, পাকা পেঁপে, আম, গাজর, মিষ্টকুমড়া, ছোটমাছ, ডিম, রঙ্গিন শাকসবজি ও ফলমূল ইত্যাদি) প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে;
- হাড়ের বৃদ্ধি ও দাঁতকে সুগঠিত করতে ক্যালসিয়াম জাতীয় খাবার বিশেষ করে ডিম, দুধ, দই, পনির, শুটকি মাছ, ছোট মাছের মাথা ও কাঁটাসহ খেতে হবে;
- কৈশোরে মানসিক বিকাশে আয়োডিন সহায়তা করে। তাই প্রতিদিন রান্নায় আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে। ভারতের সাথে আলাদা লবণ খাওয়া যাবে না;
- কৈশোরে পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে এবং পূর্ণ বিশ্রামও নিতে হবে;
- কোন বেলার খাবার বাদ দেওয়া যাবে না। প্রতিদিন নিয়মিত ও নির্দিষ্ট সময়ে খাবার খেতে হবে;
- জাঙ্কফুড, খোলা খাবার (স্ট্রীট ফুড) এবং কোমল পানীয় (কার্বোনেট) পরিহার করতে হবে; এবং
- খাবার খাওয়ার আগে ও পরে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ধুতে হবে। মল ত্যাগের পরও সাবান দিয়ে ভালভাবে হাত ধুতে হবে।

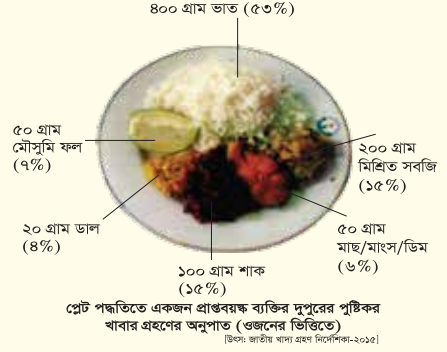
একদিনে কোন বয়সে কিশোর-কিশোরীদের কী খেতে হবে						
বয়স	ছেলে/মেয়ে	ভাত বা রুটি	শাক-সবজি	ফলমূল	দুধ ও দুদের তৈরি খাবার	ডিম ও মাছ-মাংস
১১ থেকে ১৩	ছেলে	৩/৭টি রুটি বা ৩-সাত্বে ৩ কাপ ভাত	আড়াই-৩ কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও পোনে ১ কাপ মাছ-মাংস
	মেয়ে	৬/৭টি রুটি বা আড়াই-৩ কাপ ভাত	আড়াই কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও পোনে ১ কাপ মাছ-মাংস
১৪ থেকে ১৫	ছেলে	৮/৯টি রুটি বা ৪-সাত্বে ৪ কাপ ভাত	৩-সাত্বে ৩ কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও ১ কাপ মাছ-মাংস
	মেয়ে	৬ টি রুটি অথবা ৩ কাপ ভাত	আড়াই কাপ	১ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও পোনে ১ কাপ মাছ-মাংস
১৬ থেকে ১৯	ছেলে	৯/১০টি রুটি বা ৪-৫ কাপ ভাত	সাত্বে ৩ কাপ	২-আড়াই কাপ	সাত্বে ৩ কাপ	১টি ডিম ও পোনে ১ কাপ মাছ-মাংস
	মেয়ে	৬/৭টি রুটি বা ৩-সাত্বে ৩ কাপ ভাত	৩ কাপ	২ কাপ	৩ কাপ	১টি ডিম ও ১ কাপ মাছ-মাংস

১ কাপ = ২৫০ মিলি অথবা ১ পোয়া

সূত্র: কিশোর-কিশোরীদের বা জানতে হবে, যা করতে হবে। এলাইভ এক্স গ্রাউথ

জন্মালগ্ন থেকে ২৫ বছর বয়স পর্যন্ত মানবদেহের বৃদ্ধি ও গঠন অব্যাহত থাকে। দেহের এ বৃদ্ধি ও গঠনের জন্য বাড়তি প্রোটিন ও খনিজ লবণের বিশেষ প্রয়োজন।

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির পুষ্টি চাহিদা তাঁর দৈনিক পরিশ্রম ও দেহের ওজনের উপর নির্ভর করে। খাবার পুষ্টিকর করার জন্য মোট ক্যালোরির ৬০ থেকে ৭০ শতাংশ বিভিন্ন প্রকার কার্বোহাইড্রেট হতে, ২৫ থেকে ৩০ শতাংশ স্নেহ পদার্থ হতে এবং ১৫ থেকে ২০ শতাংশ প্রোটিন থেকে গ্রহণ করা উচিত। প্রতিদিন সুস্থ বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করতে হবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করতে হবে। পুষ্টি চাহিদা অনুযায়ী কোন কোন খাবার কতটুকু গ্রহণ করতে হবে তা নিম্নে খাদ্য পিরামিড-এর মাধ্যমে উল্লেখ করা হলো-



শরীরকে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখার জন্য দৈনিক কমপক্ষে ৩০ থেকে ৪৫ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করা উচিত।

শারীরিক শ্রম পিরামিড



- গৃহস্থালির কাজকর্ম করা
- যন্ত্রের উপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে কাজে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করা
- প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিটে ২-৩ মাইল হাঁটা, ব্যায়াম করা
- লিফট বা চলন্ত সিঁড়ি ব্যবহারের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা।

[উৎস: জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা-২০১৫]

জীবনচক্রের প্রতিটি ধাপ অতিক্রম করেই একজন মানুষ বার্ষিক উপনীত হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) তথ্য অনুযায়ী মানবজীবনে বয়স্ককাল শুরু হয় ৬০ বছরের পর হতে। ৬০ বছরের পর বয়স্ককাল শুরু হলেও এর প্রায় ১০-১৫ বছর আগে থেকেই দেহে এর প্রক্রিয়া চলতে থাকে। ৪০-৪৫ বছর হতে দেহের বিভিন্ন গ্রন্থি ও কলার কার্যক্ষমতা হ্রাস পেতে আরম্ভ হয়; বিশেষ করে থাইরয়েড, অগ্ন্যাশয়, বৃক্ক, হৃদপিণ্ড প্রভৃতি। এই কারণে বিপাকের হার ও শক্তি চাহিদাও কমে যায়। এছাড়াও বার্ষিকজনিত বিভিন্ন শরীরিক সমস্যার সাথে সাথে বিভিন্ন মানসিক সমস্যাও দেখা যায়। এ জাতীয় শরীরিক ও মানসিক সমস্যা, যা পরোক্ষ বা প্রত্যক্ষ ভাবে পুষ্টি চাহিদাকে প্রভাবিত করে।

পুষ্টি বিশেষজ্ঞরা বয়স্কদের পুষ্টি চাহিদার উপর ভিত্তি করে নতুন একটি ফুড পিরামিড (Food pyramid diagram) প্রণয়ন করেছেন।



- প্রতিদিন পর্যাপ্ত ক্যালরি গ্রহণ করতে হবে। যাদের ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি তাদের ক্যালরি গ্রহণের মাত্রা সঠিক ভাবে পরিমাপ করতে হবে। ওজনাধিক্য হলে বিভিন্ন ধরনের অসংক্রামক রোগ যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ প্রভৃতিতে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে;
- কম চর্বিযুক্ত/ ননীতোলা দুধ [১৫০ মি:লি: (১ পরিবেশন)] এবং দুগ্ধজাতীয় খাবার প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে;
- অধিক চর্বিযুক্ত প্রাণিজ আমিষ যেমন: গরু ও খাসীর মাংস, টার্কি ইত্যাদি পরিহার করতে হবে। এক্ষেত্রে আমিষের চাহিদা পূরণে ডিমের সাদা অংশ, মুরগীর মাংস ও মাছ খেতে হবে। তবে হৃদরোগ, কোলেস্টেরল ও উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা না থাকলে প্রতিদিন একটি কুসুমসহ ডিম খাওয়া যেতে পারে;
- রান্নায় প্রতিদিন ৩০-৪৫ গ্রাম ভোজ্য তেল ব্যবহার করতে হবে। তেল এবং চর্বি জাতীয় খাদ্যের চাহিদা পূরণে প্রাণিজ তেল/ চর্বির পরিবর্তে বাদাম ও তেলবীজ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে;
- প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় আঁশযুক্ত দানাদার খাদ্য ও উত্তমরূপে রান্নাকৃত ডাল থাকতে হবে;
- বিভিন্ন ধরনের সালাদ (যেমন: শসা, লেটুস পাতা ইত্যাদি) খেতে হবে। কারণ, শসা এবং অন্যান্য সালাদ হিসাবে খাওয়া যায় এমন ফল-সবজিতে দ্রবণীয় আঁশ থাকে, যা রক্তের কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে;
- খাদ্য তালিকা হতে প্রক্রিয়াজাত খাদ্য পণ্য পরিহার করতে হবে। কারণ প্রক্রিয়াজাত খাদ্য পণ্যে উচ্চ মাত্রায় চর্বি, লবণ, চিনি এবং প্রিজারভেটিভ ব্যবহার করা হয়;
- বৃদ্ধ বয়সে খাদ্যের পছন্দ, অপছন্দ বিবেচনা করে খাদ্য সুস্বাদু করা উচিত। আহার পাঁচমিশালি, হজমোপযোগী হতে হবে। তরল দুধ বা সবজি সুপ ক্ষুধা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে;
- সারাদিনের শক্তি চাহিদা অনুযায়ী খাবারকে ছোট ছোট অংশে নির্দিষ্ট সময়ে গ্রহণ করতে হবে;
- খাদ্যদ্রব্য অতিরিক্ত না ভেজে সিদ্ধ/ভাঁপানো খাবার খেতে হবে;
- দৈনিক হাঁটাচলা ও কিছুটা শারীরিক পরিশ্রম সুস্থতার জন্য আবশ্যিক;
- চা, কফি, পান-জর্দা, সিগারেট, নেশাজাতীয় দ্রব্য প্রভৃতি খাওয়া পরিহার করা উচিত; এবং
- সর্বোপরি খাদ্য গ্রহণের সময় স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে এবং নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে হবে।



ফারজানা রহমান ডুগা

উর্ধ্বতন শৈক্ষানিক কর্মকর্তা

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

মোবাইল নং: ০১৮৩২-২২১৪২

ইমেইল: farjanarb@yahoo.com