

পুষ্টি কি?

পুষ্টিঃ

পুষ্টি হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে গ্রহন করা খাদ্য হজম, শোষিত এবং পরিশোধিত হয়ে দেহের বিভিন্ন কাজের জন্য ব্যবহৃত হয়। এক কথায় পুষ্টি হচ্ছে খাদ্যের প্রতিফলন।

খাদ্যে ৬ রকমের পুষ্টি উপাদান থাকে। যথাঃ শর্করা, আমিষ, স্নেহ/চর্বি, ভিটামিন, খনিজ লবন, ও পানি। বর্তমানে নতুন উপাদান হিসাবে 'আঁশ' সংযুক্ত হয়েছে।

প্রতিটি মানুষের বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার প্রয়োজনীয় পরিমাণ নিয়মিত গ্রহণ করা প্রয়োজন।

যে খাদ্যে সকল পুষ্টি উপাদান শরীরের চাহিদা অনুপাতে উপযুক্ত পরিমাণে থাকে তাকে সুষম খাদ্য বলে।

শরীরের চাহিদা

- বয়স
- লিঙ্গ
- পেশা
- শারীরিক অবস্থা

খাদ্যের মূখ্য উপাদানের কাজ, উৎস ও দৈনিক পরিমাণ

মূখ্য উপাদানের	কাজ	উৎস	মাথাপিছু দৈনিক প্রয়োজনীয় পরিমাণ
----------------	-----	-----	-----------------------------------

নাম			(আহারোপযোগী)
শ্বেতসার বা কার্বোহাইড্রেট	<ul style="list-style-type: none"> শরীরে তাপ শক্তি সরবরাহ করে স্নেহ জাতীয় পদার্থ দহনে সাহায্য করে আমিষের প্রধান কাজ করতে সহায়তা করে ও কিটোসিস রোগ থেকে দেহকে রক্ষা করে। 	চাল, গম, ভুট্টা, চিনি, গুড়, মিষ্টি আলু, কচু ইত্যাদি।	মোট প্রয়োজনীয় খাদ্য শক্তির ৫০-৬০ ভাগ।
আমিষ বা প্রোটিন	<ul style="list-style-type: none"> দেহের গঠন ও বৃদ্ধি সাধন করে। দেহের ক্ষয় পূরণ ও রক্ষনা বক্ষন করে। শরীরে তাপ শক্তি সরবরাহ করে ও শরীরে জৈব রাসায়নিক প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে। 	<ul style="list-style-type: none"> প্রাণীজ উৎস যেমন- মাছ, গোধ, দুধ, ডিম, কলিজা। উদ্ভিজ্জ উৎস যেমন- ডাল, বাদাম, মটরশুটি, সীম/কাঁঠালের বীচি, চাল, গম ও ভুট্টা 	<ul style="list-style-type: none"> প্রতি কেজি শরীরের ওজনের জন্য ১ গ্রাম (পূর্ণ বয়স্কদের জন্য) প্রতি কেজি শরীরের ওজনের ২-৩ গ্রাম (৪ বছর পর্যন্ত শিশুর জন্য) প্রতি কেজি শরীরের ওজনের ১.৭ গ্রাম (৪-১৮ বছর পর্যন্ত।) প্রতি কেজি শরীরের ওজনের ১.৫ গ্রাম (গর্ভবতী ও প্রসূতির জন্য)
তেল/চর্বি	<ul style="list-style-type: none"> দেহে শক্তি সরবরাহ 	<ul style="list-style-type: none"> প্রাণীজ 	<ul style="list-style-type: none"> প্রায় ৩৫-৪০ গ্রাম

<p>বা ফ্যাট</p>	<p>করে ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • দেহের ত্বককে মস্ন রাখে । • খাবার সুস্বাদু করে ও • চর্বিতে দ্রবনীয় ভিটামিন শরীরের কাজে লাগাতে সাহায্য করে । 	<p>উৎস যেমন- ঘি, মাখন, চর্বি ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • উদ্বিজ্জ উৎস যেমন- সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, তিলের তেল, সূর্যমুখীর তেল, বাদাম, ডালডা, নারিকেল (শুকনা) 	<p>(পূর্ণ বয়স্কের জন্য)</p> <ul style="list-style-type: none"> • প্রতি কেজি শরীরের ওজনের জন্য দৈনিক ২-৩ গ্রাম (১ বছর পর্যন্ত শিশুর জন্য ।
-----------------	--	---	---