

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 ভোজ্য 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 এপিডেমিওলজি 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 আবশ্যিক।

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 আবশ্যিকতা বিবেচনা করে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর ঐকান্তিক ও দূরদর্শী সিদ্ধান্তে নিরাপদ খাদ্য আইন, ২০১৩ প্রণয়ন করা হয়। সেই সাথে উক্ত আইনের উদ্দেশ্য পূরণকল্পে 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

১৬ খাদ্য মজুত/সংরক্ষণ

২৪ খাদ্য প্রস্তুতকরণ এবং রান্না

খাবার পরিবেশন ৩১

স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ ৩৫

৬৩ উদ্ধৃত বা বেঁচে যাওয়া খাবার ব্যবস্থাপনা

৬৬ খাবার মোড়কীকরণ বা প্যাকেটজাতকরণ

কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ও দমন ৭০

স্বাস্থ্যবিধি ও স্যানিটেশন ৭২

৭৭ খাদ্যজাত আবর্জনা নিষ্পত্তি

৮১ রেফারেন্সেস

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক প্রাথমিক তথ্য



নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক প্রাথমিক তথ্য

খাদ্য:

সাধারণত যেসব আহাৰ্য 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 প্রসূতি 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 দূষণের কারণে খাদ্য অনিরাপদ হতে পারে।

খাদ্য সাধারণত ৪টি উপায়ে অনিরাপদ হয়:

০১। ভৌত — ধুলা-ময়লা, চুল, পাথর কণা ও আর্বজনা, 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, পরিপক্ব 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, খেতলানো বা পোকায়ুক্ত ফল ও সবজি ক্রয় করা;
- » শুকনো বা বিবর্ণ, হলদেটে পাতায়ুক্ত বা দুর্গন্ধময় এবং অমসৃণ শাকসবজি ক্রয় করা;
- » সবুজ, অঙ্কুরিত এবং কুঁচকানো আলু বা কচু জাতীয় সবজি ক্রয় করা।

ডিম ক্রয়



করণীয়

- » পরিষ্কার ও নিখুঁত খোসায়ুক্ত ডিম ক্রয় করা।



বর্জনীয়

- » বিবর্ণ ও নোংরা বা ময়লা খোসায়ুক্ত ডিম ক্রয় করা;
- » ভাঙা খোসায়ুক্ত 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



টিপস

অপাস্তুরিত দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার যথাসম্ভব পরিহার করা উচিত।

করণীয়

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

বর্জনীয়

- » বিবর্ণ, বাঁঝালো 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।

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।

- » 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।

বর্জনীয়



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 পোকাকার 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 সতর্কতা 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 মতর্কতামূলক 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।

কার্বোহাইড্রেটস
(Carbohydrates)
শর্করা বা চিনি বিশেষত
অতিরিক্ত চিনির (added
sugars) পরিমাণ যাচাই
করতে হবে।

স্থূলতার ঝুঁকি এড়াতে চিনি
বিশেষত অতিরিক্ত চিনি
(added sugars) পরিহার
বা সীমিত করতে হবে।

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

পুষ্টি উপাদান	
প্রতি প্যাকেটে ১৬ বার পরিবেশন:	
পরিবেশনের আকার	১ টেবিলচামচ (৪৬গ্রাম)
প্রতি পরিবেশনের পরিমাণ	
(কিলোক্যালরি)	১৯০
% দৈনিক পরিমাণ	
মোট চর্বি (০৮গ্রাম)	১০%
সম্পূর্ণ চর্বি	০৫%
ট্রান্স ফ্যাট (০ গ্রাম)	০%
কোলস্টেরল	০%
সোডিয়াম	০%
মোট শর্করা (৩৫ গ্রাম)	৩৯%
ডোজা আঁশ	০৫%
মোট চিনি	৩৪%
আমিষ (০৩ গ্রাম)	০৪%
ভিটামিন	১০%
ক্যালসিয়াম	০%
আয়রন	১৫%
পটাশিয়াম	০৬%
১। দৈনিক পরিমাণ- আপনার দৈনিক ক্যালোরির গ্রহণের শতভাগ পূরণ করছে তা নির্দেশ করে।	
২। এক পরিবেশনের পরিমাণ- আপনার দৈনিক খাবারে ১৯০ কিলোক্যালরি শক্তি যোগান দিচ্ছে বুঝায়।	

শক্তি (Energy)

চর্বি, কোলেস্টেরল ও
সোডিয়াম (Fats, Cholesterol and Sodium)

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 ক্ষেত্রে কিছু 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

ব্যখ্যা

চর্বি/তেল

তেলটি ডায়াবেটিক বা হৃদরোগ নিরাময়কারী

এই তেলে কোনো Cholesterol নাই

“Light oil” or “Lite oil”

তেলে কোনো স্যাচুরেটেড ফ্যাট নেই

‘Cholesterol Free’ দাবি

‘Low fat’ or ‘Non-fat’ দাবি

‘লাল আটা/রুটি (Brown Ata/Roti)’

‘Sugar Free’ এবং ‘Brown Sugar’ লিখিত লেবেল

প্রায় সকল তেলেই ১০০% চর্বি আছে। নির্ধারিত মাত্রায় গ্রহণ করা উচিত।

কোনো উদ্ভিদজাত তেলেই Cholesterol নেই।

যে কোনো তেলের ০১ গ্রাম একই পরিমাণ শক্তি উৎপন্ন করে যার পরিমাণ ০৯ কিলো ক্যালোরি।

এ দাবি সত্য নয়। সকল প্রকার তেলেই স্যাচুরেটেড ফ্যাট আছে।

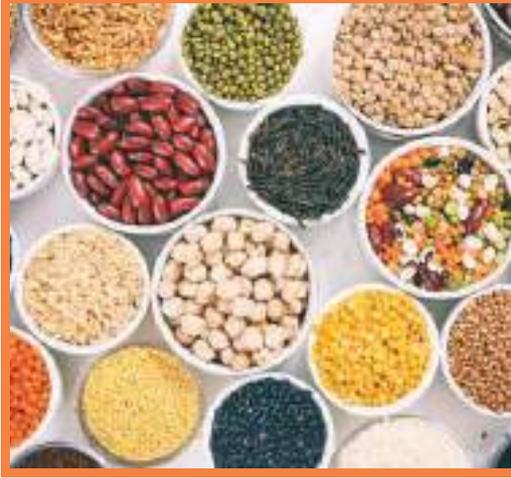
কোনো খাবার ‘Cholesterol Free’ দাবি করলেও এর যথার্থতা নির্ভর করবে এই খাবারে উপস্থিত স্যাচুরেটেড ফ্যাট (saturated fat) ও ট্রান্স ফ্যাট এর পরিমাণের ওপর। কারণ স্যাচুরেটেড ফ্যাট (saturated fat) ও ট্রান্স ফ্যাট শরীরে Cholesterol লেবেল বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে।

প্রায়শই স্বল্প চর্বিযুক্ত (Low fat) খাবারকে মজাদার করার জন্য চিনি, পরিশোধিত ময়দা অথবা Starch thickeners ব্যবহার করা হয়।

‘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’ মানে কিন্তু ক্যালোরি মুক্ত নয়।

আপনার বাজারটি হউক স্বাস্থ্যসম্মত ও সামগ্রী



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 সামগ্রী 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, স্কুলতা 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'-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, টেঁড়শ 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 ঢাকনায়ুক্ত 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

- » প্যাকেট পরিষ্কার, শুকনো স্থানে এবং স্বাভাবিক তাপমাত্রায় এক বা দুই দিন রাখা যায়;
- » আবহাওয়া আর্দ্র থাকলে প্যাকেট 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/রেফ্রিজারেটরে রাখতে হবে;
- » অনাকাঙ্ক্ষিত মিশ্রণ প্রতিরোধ করতে খাদ্য নয় এমন উপকরণসমূহ (যেমন: পরিষ্কার করার উপকরণ- ওয়াশিং পাউডার/ডিটারজেন্ট ইত্যাদি) অবশ্যই খাদ্য থেকে দূরে রাখতে হবে।



মঠিক 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 পরিস্কার রাখার উপায়!

- ▶ প্রতি দুই সপ্তাহ অন্তর রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজার পরিস্কার 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 পরিস্কার করতে হবে;
- ▶ রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজারের ভিতরের অংশ পরিস্কার করা এবং পরিস্কার করার জন্য ঈষৎ উষ্ণ পানিতে ভিজানো একটি পরিস্কার 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।



রেফ্রিজারেটরের অভ্যন্তর

ফ্রিজার/ডিপ ফ্রিজ

উপরের ঠাণ্ডা তাক



নিচের কম ঠাণ্ডা

রেফ্রিজারেটরের দরজা

মাঝের কম ঠাণ্ডা

খাদ্য প্রস্তুতকরণ এবং রান্না



সঠিকভাবে রান্না করি।
(৭০ ডিগ্রি সেঃ)

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 বর্জনীয়:

- » 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 বিষ্ঠায়ুক্ত 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 মাইক্রোওয়েভ ওভেনে গলানো যাবে।

স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার প্রয়োজনীয় টিপস

- » পুষ্টির অপচয় ঠেকাতে ঢাকনায়ুক্ত 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।



ম্যারিনেট মাংস



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 ফার্টিফাইড 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 উচিত।



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।



টাইটেনিয়ামের তৈরি হাঁড়ি-পাতিল:

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।

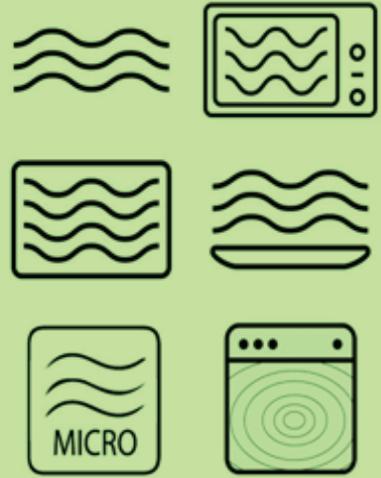
মাইক্রোওয়েভ ওভেনে রান্না



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।

MICROWAVE OVEN SAFE



চিত্র- মাইক্রোওয়েভ ওভেনে 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।



থাবার পরিবেশন



থাবার সঠিকভাবে রান্না করার পর তা
পরীক্ষার, 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 গ্রেড বাসন-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

ব্যবহার করা যাবে

- » স্টেইনলেস স্টিলের বাসনপত্র;
- » অ্যালুমিনিয়াম ও তামার বাসনপত্র;
- » ফুডগ্রেড গ্লাস, সিরামিক বা চীনামাটির বাসনপত্র;
- » একবার ব্যবহারযোগ্য (one time) প্লাস্টিকের বাসনপত্র।



ব্যবহার করা যাবে না

- » 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 চীনা মাটির বাসনপত্র এবং স্টেইনলেস স্টিলের চুরি-চামচ ব্যবহার করতে হবে;
- ✍ ঠাণ্ডা খাবার ঠাণ্ডা অবস্থায় পরিবেশন করতে হবে এবং উদ্ধৃত 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 সুস্বাদু খাদ্য নিশ্চিত করতে সঠিকভাবে পরিকল্পনা করতে হবে।

স্বাস্থ্যকর খাবারের জন্য মৌলিক নির্দেশিকা

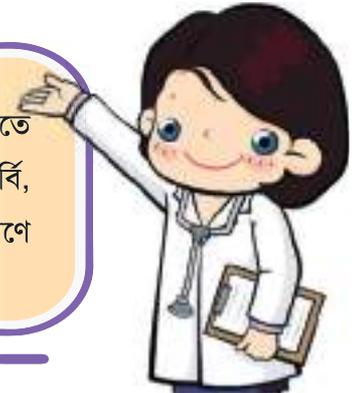
খাদ্য পিরামিড

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)	দৈনিক ওজন (কেজি)		প্রোটিন গ্রাম/দিন (এফএও/ডার্লিউএইচও ২০০৭)		মোট চর্বি (% মোট খাদ্যশক্তি) (এফএও/ডার্লিউএইচও 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 কোনো	কোনো কোনো
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	১৫	১৫
৭-৮	২০.৩৭-২২.৫৫	১৯.৭৬-২২.০৯	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	১৫	১৫
৯-১০	২২.৫৮	২৪.৮২-২৮.২১	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২২	২০
১১-১৪	৩০.৮৮-৪৩.৯৬	৩২.৩৬-৪৩.২২	৪০.৫	৪১	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২২	২০
১৫-১৮	৪৯.৮৭-৪৫.৭৫	৪৪.৯৯-৪০.৭৫	৫৭.৯	৪৭.৪	২৫-৩৫	২৫-৩৫	২৫	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				
গর্ভাবস্থায় (২য় ৩ মাস)				+১০				
গর্ভাবস্থায় (৩য় ৩ মাস)				+৩১				
দুগ্ধদানকালে (০-৬ মাস)				+১৯				
দুগ্ধদানকালে (৭-১২ মাস)				+১৩				

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 মূল 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।

জটিল শর্করা/কার্বোহাইড্রেটসমূহ: 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 গ্লাইসেমিক 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।

সরল শর্করা/কার্বোহাইড্রেটসমূহ: 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 গ্লাইসেমিক 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।

জেতে রাখা ভালো

পেয়ারা ও আপেলে প্রচুর পরিমাণে আঁশ ও পেকটিন আছে। এছাড়াও আপেলে অ্যান্টি ইনফ্লামেটরি এবং এনার্জিক 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।