

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, আঙুনে বালসানো (বারবিকিউড) খাবার খাওয়া সীমিত করতে হবে।

খাবারকে স্বাস্থ্যসম্মত করতে হবে



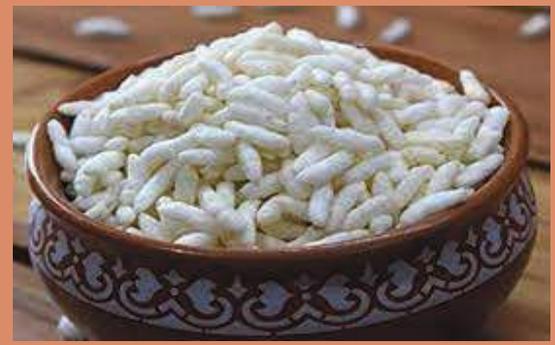
- » প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করতে হবে। শিশু, তরুণ, যুবক, গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়েদের জন্য স্বাভাবিকের চেয়ে পুষ্টিসম্মত ও নিরাপদ খাবার প্রয়োজন। এছাড়াও অসুস্থতা থেকে সেরে উঠার পর স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি পুষ্টিসম্মত ও নিরাপদ খাবার খেতে হবে;
- » একজন স্বাভাবিক বয়স্ক ব্যক্তি যখন ক্ষুধা অনুভব করবেন তখনই খাবেন, তবে প্রতিবার খাবারের মাঝে ০৪ (চার) ঘণ্টা সময়ের পার্থক্য থাকা উত্তম;
- » মনোযোগের সাথে আহাৰ 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;
- » আহাৰের 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 সুস্বাদু 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।



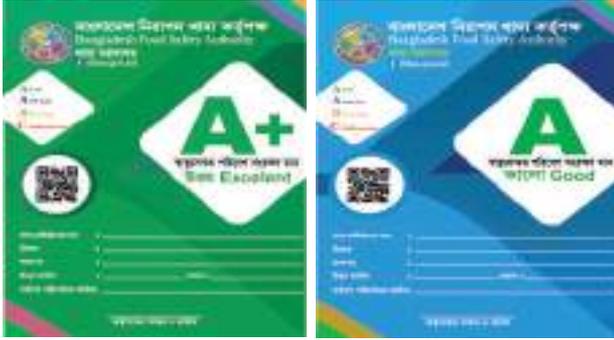
গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মায়েদের জন্য স্বাস্থ্য সম্মত খাবারের কিছু উপদেশ

- 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 গুষে 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

পরিস্কার-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-

থাওয়া 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 সুপ 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

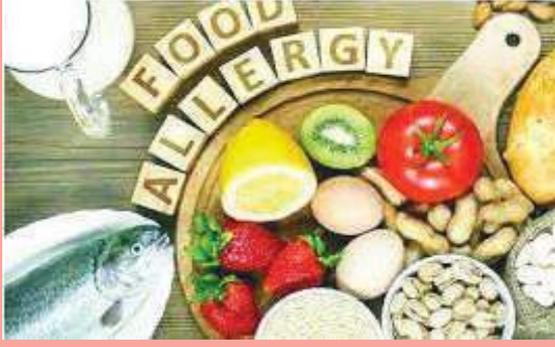


সতর্কতা

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।



জেতে 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 সুস্থাস্থের জন্য ব্যায়াম



- » শারীরিকভাবে সচল থাকতে হবে। প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করতে হবে;
- » ব্যায়াম শুরু করার 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:



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 মস্তিষ্কের কার্যক্রমকে সচল রাখে। এটি আমাদের বয়স জনিত অনেক রোগ থেকে রক্ষা করে। ভিটামিন 'সি' এর উৎসসমূহ দেখানো হলো:



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-B₁)

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-B₂)

উপকারিতা

আমাদের শরীরে ভিটামিন 'বি_২ (রিবোফ্ল্যাভিন)' 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-B₃)

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-B₅)

উপকারিতা

শরীরে ভিটামিন 'বি_৫ (প্যান্টাথনিক 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-B₆)

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-B₇)

উপকারিতা

আমাদের শরীরে ভিটামিন 'বি_৭ (বায়োটিন)' দেহে আমাদের 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- বি₉ (Vitamin-B₉)

উপকারিতা

ভিটামিন 'বি₉ (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



টেঁড়স



পালং শাক



মাছ

ভিটামিন- বি₁₂ (Vitamin-B₁₂)

উপকারিতা

ভিটামিন 'বি₁₂ (সায়ানোকোবালামিন)' দেহে লোহিত রক্ত কণিকা সৃষ্টিতে সহায়তাসহ স্নায়ুকোষের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

কলিজা



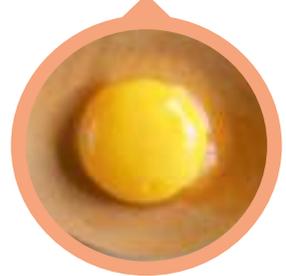
মাংস



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।



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



পনী



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



গুটকি মাছ



পোয়া মাছ



কোরাল মাছ



লইটা মাছ

উদ্ধৃত বা বেঁচে যাওয়া খাবার ব্যবস্থাপনা



খাবার টাটকা খাওয়াই উত্তম। তবে অনেক সময় খাবার উদ্ধৃত থাকে, সে ক্ষেত্রে উদ্ধৃত 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 উদ্ধৃত 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 আহাৰ করতে হবে;
- » উদ্ধৃত খাবারের নিরাপদতা বজায় রাখতে হবে, বিশেষভাবে পারস্পরিক দূষণ থেকে মুক্ত রাখতে হবে;
- » টাটকা খাবারের সাথে উদ্ধৃত 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 কেনড বা টিনজাত আবদ্ধ খাবার যথাসম্ভব দ্রুত কিংবা নির্ধারিত সময়সীমার মধ্যে ব্যবহার করতে হবে।



মতর্কতা

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



উদ্ধৃত 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।



উদ্ধৃত বা বেঁচে যাওয়া খাবার রেফ্রিজারেটরে রাখা



গরম খাবার ঠাণ্ডা করে সংরক্ষণ করতে হবে



রান্না করা খাবার সর্বদা উপরের তাকে রাখতে হবে



খাবারগুলো ধরন অনুযায়ী বাছাই করে সংরক্ষণ করতে হবে



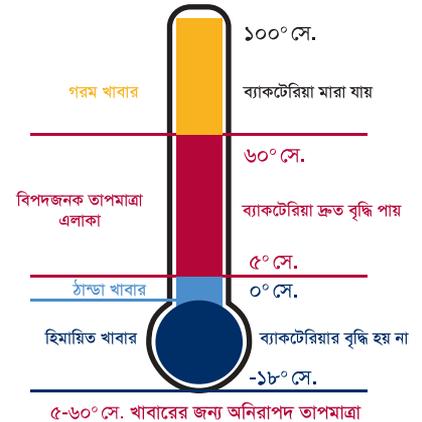
তৈরির ০২ ঘণ্টার মধ্যে খাবার গ্রহণ করতে হবে



উদ্ধৃত 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 বক্স 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 ৫ নং 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।

স্বাস্থ্যমন্মত 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, ক্রোকোরিজ, টেবিল এবং চেয়ার দিতে হবে, যাতে বাচ্চারা নিজেরাই নিজেদের খাবার খেতে অভ্যস্ত হতে পারে।

স্বাস্থ্যমন্মত লাঞ্চ/টিফিনবক্স রেমিপি



- » 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 ঢাকনায়ুক্ত 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;
- » হুঁদুর, 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 ম্যানিটেশন



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
টাওয়ালে 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 ফিল্মচার প্রতি সপ্তাহে পরিষ্কার নিশ্চিত করতে হবে;
- » প্রতিদিনের আবর্জনা ঢাকনায়ুক্ত 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।

রান্নাঘরের সরঞ্জাম পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখতে করণীয়:

- ▶ 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 সুস্বাদু 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 ঢাকনায়ুক্ত ডাস্টবিনে ফেলতে হবে;
- » তরল বর্জ্য নর্দমা দিয়ে বের করে দিতে হবে, আর কঠিন বর্জ্য যথাযথভাবে ডাস্টবিনে ফেলতে হবে;
- » পা চালিত ও ঢাকনায়ুক্ত 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



পচনশীল (বায়োডিগ্রেডেবল) বর্জ্য

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

অপচনশীল বর্জ্য



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