

পুরুষমানুষ

ও

খাবার

স্বাস্থ্য ভাল রাখার
জন্য খাওয়া

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস্ (Food Standards Agency Publications)

এই প্রচারপত্রটি অথবা এই এজেন্সীর অন্য কোন প্রকাশিত জিনিষের আরও কপি অর্ডার দিতে হলে ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সী পাবলিকেশনস্-এর সাথে যোগাযোগ করবেন।

টেলিফোন **0845 606 0667**
মিনিকম **0845 606 0678**
ফ্যাক্স **020 8867 3225**
ই-মেইল **foodstandards@eclogistics.co.uk**

এই সিরিজের অন্যান্য নামগুলি

আপনি একটি বাচ্চা চাইছেন (Thinking of having a baby)	FSA/0609/0802
গর্ভাবস্থায় আপনার খাওয়াদাওয়া করা (Eating while you are pregnant)	FSA/0618/0802
বুকের দুধ খাওয়ানোর উদ্দেশ্যে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for breastfeeding)	FSA/0627/0802
আপনার বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your baby)	FSA/0636/0802
সদ্য হাঁটতে শিখেছে এরকম বয়সের বাচ্চাদের খাওয়ানো (Feeding your toddler)	FSA/0672/0802
আপনার বাড়ন্ত বাচ্চাকে খাওয়ানো (Feeding your growing child)	FSA/0645/0802
বেশী বয়সের কথা ভেবে খাওয়াদাওয়া করা (Eating for later life)	FSA/0663/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002
Printed in England FSA/0654/0802 (Bengali)



সূচীপত্র

আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?	1
ফল ও তরিতরকারির একটা অংশ বলতে কি বোঝায়?	2
আমার কি নুন খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?	3
পানীয় খাওয়ার বিষয়ে কি হবে?	4
আমার কি তৈলাক্ত পদার্থ খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?	5
আমার বয়সী একজন মহিলার তুলনায় আমার কি অন্যরকম খাবার খাওয়া উচিত?	6
প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পরে, সারা জীবন কি আমার একই খাবার খাওয়া উচিত?	7
আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?	8

স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্য এবং হার্টের (হৃৎপিণ্ডের) অসুখ ও কয়েক রকমের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানোর সাহায্য করার জন্য, সুস্বাদুপূর্ণ খাবার খাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু স্বাস্থ্যকর খাবার পছন্দ করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এই পুস্তিকাটিতে ব্যবহারিক উপদেশ দেওয়া হয়েছে।

প্রঃ আমার কি খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদুপূর্ণ খাবার খাওয়ার জন্য নিচে দেওয়া জিনিসগুলি করবেন:

- দিনে অন্ততঃ পাঁচটি অংশ ফল ও তরিতরকারী খাবেন। এগুলি টাইকা, ফ্রোজেন, টিনের, শুকানো অথবা এক গ্লাস রসও হতে পারে। (2 নম্বর পৃষ্ঠায় **ফল ও তরিতরকারির একটা অংশ বলতে কি বোঝায়?**, এটা দেখুন)
- আরও বেশী পরিমাণে পাস্তা, ভাত, আলু ও সিরিয়ালের মত স্টার্চপূর্ণ (শ্বেতসারপূর্ণ) খাবার এবং বিভিন্ন ধরণের ডাল (যেমন মসুর ও মটর) খাবেন। আপনার সব খাবারের এক তৃতীয়াংশ এই খাবারগুলি হওয়া উচিত।
- চর্বি ছাড়া মাংস বেছে নেন এবং চর্বি ও সব চামড়া কেটে বাদ দেবেন।
- একটি অংশ ম্যাকারেল বা সার্ডিনের মত তৈলাক্ত মাছ সমেত সপ্তাহে দুই বার মাছ খাওয়ার চেষ্টা করবেন।
- না ভেজে বা রোস্ট না করে, আপনার খাবারকে খিল, বেক, সেদ্ধ বা ভাপে সেদ্ধ করবেন অথবা মাইক্রোওয়েভে রান্না করবেন। অথবা কোন তৈলাক্ত পদার্থ না দিয়ে শুকনো রোস্ট করার চেষ্টা করতে পারেন।
- আপনার খাবারে, মিষ্টির পরিমাণটা কমানোর চেষ্টা করবেন।



প্রঃ ফল ও তরিতরকারির একটা অংশ বলতে কি বোঝায়?

উঃ একটা অংশ = নিচের যে কোন একটা

- 1 টা আপেল, কলা বা কমলালেবু
- 2 টা প্লাম অথবা সেই রকম আয়তনের অন্য কোন ফল
- ½ টা বাতাবী লেবু অথবা এ্যাভোক্যাডো
- 2 থেকে 3 টেবিলচামচ তরিতরকারি (কাঁচা, রান্না করা, ফ্রোজেন অথবা টিনের)
- 2 থেকে 3 টেবিলচামচ ফলের স্যালাড (টাইটকা, সেক করা, অথবা টিনের)
- ½ থেকে 1 টেবিলচামচ শুকানো ফল (যেমন কিসমিস্ এবং খুবানি)
- 2 মুঠো আঙুর, চেবী অথবা বেরী জাতীয় ফল
- 1 ডেসার্টের বাটি ভর্তি স্যালাড
- 1 গ্লাস (150 মিলিলিটার) ফলের রস (আপনি যতটাই খান না কেন, সবচেয়ে বেশী হলে ফলের রসকে শুধুমাত্র দিনে 1 অংশ হিসাবে ধরা হয়)



প্রঃ আমার কি নুন খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?

উঃ নুনের মধ্যে যে সোডিয়াম থাকে, তা রক্তচাপ বৃদ্ধি করতে পারে, এবং তার ফলে স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। কাজেই, আপনি রান্নায় যা নুন দেন এবং খাওয়ার সময় পাতে যা নুন খান, তা আপনার কমানোর চেষ্টা করা উচিত। তৈরী করা খাবারের মধ্যে কতটা সোডিয়াম আছে তা সেই খাবারের লেবেলে দেখে নেওয়ার কথা কেনার আগে মনে রাখবেন। (নিচে দেওয়া **নুন সংক্রান্ত পরিসংখ্যান ও তথ্য** দেখুন।)

অন্যদিকে, রক্তচাপের ক্ষেত্রে পটাসিয়াম উপকার করে। কলা, টোম্যাটো এবং এ্যাভোক্যাডোর মত ফল ও তরিতরকারিগুলি সবই পটাসিয়ামের ভাল উৎস।

নুন সংক্রান্ত পরিসংখ্যান ও তথ্য

- আমরা যা নুন খাই তার ¾ ই আসে প্রোসেসডে (বিশেষ প্রথায় তৈরী) খাবার থেকে
- ইউনাইটেড কিংডম-এর জনসাধারণ গড়পড়তা দিনে 9 গ্রামের মত নুন (প্রায় 3.5 গ্রামের সোডিয়াম) খেয়ে থাকেন
- পুরুষমানুষদের দিনে 6 গ্রামের মত নুন অথবা 2.5 গ্রামের মত সোডিয়াম খাওয়া উচিত
- প্রতি 100 গ্রামের মধ্যে 0.5 গ্রাম বা তার বেশী সোডিয়াম হচ্ছে প্রচুর পরিমাণ সোডিয়াম
- প্রতি 100 গ্রামের মধ্যে 0.1 গ্রাম বা তার কম সোডিয়াম হচ্ছে তল্প পরিমাণ সোডিয়াম



ধঃ পানীয় খাওয়ার বিষয়ে কি হবে?

ঊঃ স্বাস্থ্যের কোন উল্লেখযোগ্য ক্ষতি না করে, পুরুষমানুষরা দিনে 3 থেকে 4 ইউনিট মদ জাতীয় জিনিষ খেতে পারেন। এক ইউনিট হচ্ছে অর্ধেক পাইন্ট সাধারণ-শক্তির বীয়ার, লাগার অথবা সাইডার, একটা ছোট গ্লাস ওয়াইন, অথবা একটা 25 মিলিলিটার পরিমাণের স্পিরিট (চোলাই করা তরল দ্রব্য)।

অত্যধিক পরিমাণে মদ জাতীয় জিনিষ খেলে, রক্তচাপ বৃদ্ধির (হাই ব্লাড প্রেসারের) মত অন্যান্য দীর্ঘকাল ব্যাপী স্বাস্থ্যের সমস্যা ছাড়াও, আপনার ওজন, বিশেষ করে পেটের কাছে, বেড়ে যেতে পারে। এই জাতীয় পানীয় খাওয়া কমাতে সাহায্য করার জন্য আপনি কম শক্তির বীয়ার, এক পাইন্টের বদলে অর্ধেক পাইন্ট, অথবা পালা করে একবার মদ জাতীয় পানীয় ও তার পরের বার মদ ছাড়া পানীয় খাওয়ার চেষ্টা করবেন।

দিনে 6 থেকে 8 কাপ জল খাওয়ার চেষ্টা করবেন, এবং আপনি ব্যায়াম বা খেলাধুলা করলে এটার পরিমাণ আরও বেশী বাড়িয়ে দেওয়ার চেষ্টা করবেন। সাদা জলের স্বাদ আপনার ভাল না লাগলে আপনি স্পার্কলিং ওয়াটার চেষ্টা করে দেখতে পারেন অথবা স্বাদের জন্য স্কেয়াশ বা ফলের রস দিয়ে খেতে পারেন। আপনি এক টুকরো পাতিলেবু অথবা কাগজীলেবু দিয়েও খাওয়ার চেষ্টা করে দেখতে পারেন।



ধঃ আমার কি তৈলাক্ত পদার্থ খাওয়া কমিয়ে দেওয়া উচিত?

ঊঃ আপনার খাবারের মধ্যে কিছুটা তৈলাক্ত পদার্থ থাকারটা গুরুত্বপূর্ণ। কিছু ভিটামিন গ্রহণ করতে তৈলাক্ত পদার্থগুলি শরীরকে সাহায্য করে, এবং এগুলি, কর্মশক্তির (এনার্জীর), ও শরীর নিজে যা তৈরী করতে পারে না, সেইরকম 'অত্যাবশ্যক ফ্যাট এ্যাসিডের' একটা ভাল উৎস। কিন্তু, আপনার সব খাবারের মধ্যে জ্বালানির (ক্যালোরীর) পরিমাণের এক তৃতীয়াংশের বেশী তৈলাক্ত পদার্থ থেকে আসা উচিত নয়। ইউনাইটেড কিংডম-এর পুরুষরা গড়ে এর থেকে বেশী পরিমাণ তৈলাক্ত পদার্থ খেয়ে থাকেন।

বেশী তৈলাক্ত খাবার, বিশেষ করে যেগুলিতে স্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশী থাকে, সেগুলি আপনার না খাওয়া উচিত। যে সব খাবারে স্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশী থাকে তার মধ্যে আছে লাল রঙের মাংস, মাংসের পাই, সসেজ, মাখন, চীজ, এবং হাইড্রোজেনেটেড ফ্যাট দিয়ে তৈরী করা কেক ও বিস্কুট। যে সব খাবারে অলিভ, সানফ্লুওয়ার এবং ভেজিটেবল তেলের মত মনোআনস্যাচুরেটেড এবং পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশী আছে, সেই সব খাবার বেছে নিয়ে খাবেন।



প্রঃ আমার বয়সী একজন মহিলার তুলনায় আমার কি অন্যরকম খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ পুরুষ এবং মহিলা সকলেরই বিভিন্ন ধরনের ও সুষমতাপূর্ণ খাবার খাওয়া উচিত এবং বেশী মোটা না হওয়ার চেষ্টা করা উচিত।

বিশেষ করে পুরুষদের বেশী ওজন বাড়তে না দেওয়া উচিত, কারণ সেই বেশী ওজনটা তাদের পেটে জমার সম্ভাবনা বেশী থাকে। এটাকে সেন্ট্রাল ওবিসিটি বলা হয় এবং চলতি ভাষায় বলা হয় 'আপেলের' মত গড়ন। পেটের কাছে অতিরিক্ত ওজন থাকলে হার্টের (হৃৎপিণ্ডের) অসুখ ও বহুমূত্র (ডায়াবেটিস) রোগ হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

এ্যাফ্রিকান-ক্যারিবিয়ান এবং এশিয়ান (ভারতীয়, পাকিস্তানী ও বাংলাদেশী) জাতির পুরুষদের বহুমূত্র (ডায়াবেটিস) রোগ, রক্তচাপ বৃদ্ধি (হাই ব্লাড প্রেসার) এবং হার্টের (হৃৎপিণ্ডের) অসুখ হওয়ার ঝুঁকি বেশী আছে বলে মনে হয়। পেটের কাছে অতিরিক্ত ওজন বয়ে বেড়ানোর খাতটা এর কারণ হতে পারে।

ওজন বেশী থাকলে ক্যালোরি হওয়ার ঝুঁকিও বেড়ে যায়। এবং ওজন অত্যধিক বেশী হলে তা গাঁটের ওপর বেশী রকম চাপের সৃষ্টি করতে পারে।

আপনি যে খাবার খাবেন তার মধ্যে তৈলাক্ত পদার্থের পরিমাণ বেশী থাকলে অত্যধিক ওজন বাড়তে পারে, কারণ তৈলাক্ত পদার্থের মধ্যে যে শুধু ক্যালোরীর পরিমাণ বেশী থাকে তাই নয়, এটা আপনার পেট ভর্তি হয়ে যাওয়ার বোধশক্তিটাও কমিয়ে দেয়। এর মানে এই যে, আপনি হয়ত প্রয়োজনের চেয়ে বেশী পরিমাণের খাবার খেয়ে ফেলবেন। কাজেই আপনার খাবারের মধ্যে যাতে সুষমতাপূর্ণভাবে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, তৈলাক্ত পদার্থ ও ফাইবার থাকে, তা নিশ্চিত করবেন।



প্রঃ প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পরে সারা জীবন কি আমার একই খাবার খাওয়া উচিত?

উঃ তের থেকে উনিশ বছর বয়সের মধ্যে যখন আপনার শরীর বাড়ছে, তখন আপনার কর্মশক্তির (এনার্জীর) প্রয়োজন মোটানোর জন্য যথেষ্ট পরিমাণে খাবার খাওয়া বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু বয়স বাড়ার সাথে সাথে, আমাদের খাবারের দরকার ক্রমশঃ কমতে থাকে কারণ আমাদের শরীর অপেক্ষাকৃত কম কর্মশক্তি ব্যবহার করে।

আপনি শারীরিকভাবে কতটা সক্রিয় সেই অনুযায়ী সারা জীবন ধরে আপনার খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। আমরা যতটা কর্মশক্তি ব্যবহার করি তার থেকে বেশী কর্মশক্তি খাবারের থেকে পেলো, আমাদের সকলেরই ওজন বেড়ে যায়।

যদিও আপনার খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করা উচিত, তবুও, আপনি যে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, তৈলাক্ত পদার্থ, ফাইবার এবং ভিটামিন ও মিনারেল (অর্থাৎ প্রাকৃতিক পদার্থ) সমেত সুষমতাপূর্ণ বহু রকমের খাবার খাচ্ছেন, তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।



প্রঃ আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি ?

উঃ আপনার কোনরকম উদ্বেগ থাকলে, আপনার জিপিএ (পারিবারিক ডাক্তারের) সাথে কথা বলবেন, অথবা 0845 46 47 নম্বরে এন্ব এইচ্ এস্ ডিরেক্টকে টেলিফোন করবেন অথবা www.nhsdirect.nhs.uk ঠিকানায় তাদের ওয়েবসাইটটা দেখবেন।

কোন নতুন খেলাধুলা বা ব্যায়ামের কার্যক্রম শুরু করার আগে আপনার জিপিএ কাছে উপদেশ চাইবেন, বিশেষ করে আপনি যদি অনেকদিন কোন খেলাধুলা বা ব্যায়াম না করে থাকেন।

খাবারের বিষয়ে আরও জানার জন্য www.food.gov.uk ঠিকানায় দেখুন।



www.food.gov.uk/men

