

জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০



খাদ্য মন্ত্রণালয়
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
এপ্রিল ২০২১



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০

খাদ্য মন্ত্রণালয়
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
এপ্রিল ২০২১

সহযোগী মন্ত্রণালয়

কৃষি মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

কারিগরি সহযোগিতা

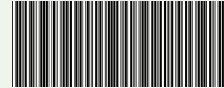
বারডেম জেনারেল হাসপাতাল
জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা
খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়
জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

ISBN 978-984-35-0624-5

এপ্রিল ২০২১



978-984-35-0624-5



978-984-35-0624-5

সূচিপত্র

মুখবন্ধ	v
খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাই উন্নত পুষ্টির মূল ভূমিকা	০১
বাংলাদেশের পুষ্টি পরিস্থিতি	০২
খাদ্য-ভিত্তিক খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার মূলনীতি প্রচারে পুষ্টি-সংবেদনশীল নীতিমালা এবং কৌশল	০৪
জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা	০৫
বাংলাদেশের জন্য দৈনিক কাজিত খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ	০৬
বাংলাদেশের জনগণের আদর্শ খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী	০৯
নির্দেশিকা ১ : প্রতিবেলায় সুসম ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করণ	১০
নির্দেশিকা ২ : পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করণ	১৭
নির্দেশিকা ৩ : প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করণ	২০
নির্দেশিকা ৪ : মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করণ	২২
নির্দেশিকা ৫ : প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করণ	২৩
নির্দেশিকা ৬ : নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করণ	২৪
নির্দেশিকা ৭ : সুসম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন	২৬
নির্দেশিকা ৮ : সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করণ	২৮
নির্দেশিকা ৯ : গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে বাড়তি খাদ্য চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করণ	৩০
নির্দেশিকা ১০ : শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করণ	৩১
পরিশিষ্ট	৩৩
সংযুক্তি ১ : বাংলাদেশের জন্য খাদ্য নির্দেশিকা পিরামিড	৩৩
সংযুক্তি ২ : বাংলাদেশের জন্য প্রস্তাবিত পুষ্টিকর খাবারের প্লেট	৩৫
সংযুক্তি ৩ : শারীরিক শ্রম পিরামিড	৩৬
সংযুক্তি ৪ : খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ	৩৭
সংযুক্তি ৫ : খাদ্য পরিবেশন তালিকা	৩৮
সংযুক্তি ৬ : খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন	৩৯

সংযুক্তি	৭ : মেনু পরিকল্পনা	৪০
সংযুক্তি	৮ : বিভিন্ন বয়সের পুষ্টি চাহিদা	৪৩
	৮.১ : বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর প্রোটিন, চর্বি ও আঁশের চাহিদা	৪৩
	৮.২ : বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর ভিটামিন চাহিদা	৪৪
	৮.৩ : বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর খনিজ লবণের (ম্যাক্রোমিনারেল) চাহিদা	৪৫
	৮.৪ : বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর খনিজ লবণের (মাইক্রোমিনারেল) চাহিদা	৪৬
সংযুক্তি	৯ : ভারতীয়দের জন্য পুষ্টি উপাদানের আনুমানিক গড় চাহিদা, ২০২০	৪৭
সংযুক্তি	১০: ভারতীয় সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা (আরডিএ) ২০২০ এর উপর ভিত্তি করে মাঝারি ধরণের শারীরিক কার্যকলাপের সাথে সম্পৃক্ত এক ব্যক্তির নমুনা খাবারের তালিকা	৪৯
সংযুক্তি	১১: নির্বাচিত শব্দকোষ	৫০
	জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫ হালনাগাদ করে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০ প্রণয়নে কারিগরি সহযোগিতায়	৫৫
	জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫ প্রণয়নে উপদেষ্টামণ্ডলী, কোর কমিটির সদস্যসহ গবেষকবৃন্দের তালিকা	৫৬

গত তিন দশকে বাংলাদেশ শিশু পুষ্টিহীনতা এক-তৃতীয়াংশ হ্রাস করার মাধ্যমে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধন করেছে। তথাপি এখনো বিশেষত ভিটামিন এ, ফলিক এসিড, ক্যালসিয়াম, জিংক, আয়োডিন প্রভৃতি মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের অভাবজনিত সমস্যা এবং শিশুর খর্বতা, কৃশতা, কম জন্ম ওজন প্রভৃতির মত গুরুতর ও পুষ্টি সংক্রান্ত সমস্যা বিদ্যমান। পাশাপাশি পুষ্টি সংশ্লিষ্ট অসংক্রামক ব্যাধিও শিশুর রোগ এবং মৃত্যুহার বৃদ্ধির একটি অন্যতম কারণ। দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগ এবং শারীরিক সমস্যা যেমন অতিরিক্ত ওজন, স্কুলতা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, লিভারের রোগ এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সার প্রতিরোধের পূর্বশর্ত হলো স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ।

বিভিন্ন খাদ্যশ্রেণি থেকে সেই সকল খাবার গ্রহণ করা উচিত যা দেহের বৃদ্ধি, গঠন এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় সকল ধরনের পুষ্টি সরবরাহ করে। খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে খাদ্যের বৈচিত্র্য ও মান উন্নয়নের উপর গুরুত্বারোপ করা উচিত যাতে মানুষ সহজে বৈচিত্র্যপূর্ণ, নিরাপদ এবং পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের মাধ্যমে বয়স-ভিত্তিক বিভিন্ন দলের খাদ্যশক্তি, ম্যাক্রো এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের চাহিদা পূরণ করে স্বাস্থ্যকর এবং উৎপাদনশীল জীবনযাত্রা নিশ্চিত করে। উপস্থাপিত খাদ্য নির্দেশিকাটি খাদ্য গ্রহণের খাদ্য-ভিত্তিক নীতিমালার উপর ভিত্তি করে তৈরি করা হয়েছে যা জনসাধারণের পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের অবস্থার অব্যাহত উন্নয়নে সহায়তা করতে পারে। এটি বৈচিত্র্যপূর্ণ পুষ্টি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন ফল, শাকসবজি, শস্যদানা, ডাল, বাদাম, তৈলবীজ, দুধ ও দুধ জাতীয় খাদ্য, ডিম, চর্বি ছাড়া মাংস এবং মাছ গ্রহণকে উৎসাহিত করবে। নির্দেশিকায় সাধারণ জনগণের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাদি উপদেশ আকারে উপস্থাপন করা হয়েছে।

বর্তমান নির্দেশিকাটি প্রণয়নে ২০১৫ সনের নির্দেশিকার বার্তাসমূহ হালনাগাদ করা হয়েছে। জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫ হাউজহোল্ড ইনকাম অ্যান্ড এক্সপেন্ডিচার সার্ভে ২০১০ - এর খাদ্য গ্রহণ সংক্রান্ত উপাত্ত, এশিয়ার নির্দিষ্ট কিছু দেশের নির্দেশিকা পর্যালোচনা করে এবং পুষ্টি পর্যাণ্ডতা বিশ্লেষণের ভিত্তিতে তৈরি Desirable Dietary Pattern for Bangladesh (DDP)-এর উপর ভিত্তি করে প্রস্তুত করা হয়েছে। ২০০০ সালে বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় কর্তৃক প্রকাশিত প্রথম নির্দেশিকার সাথে সামঞ্জস্য রেখে আরো গবেষণা ও বিশ্লেষণের মাধ্যমে এর ব্যাপ্তি বাড়ানো হয়েছে।

এই নির্দেশিকা প্রণয়নে হাউজহোল্ড ইনকাম অ্যান্ড এক্সপেন্ডিচার সার্ভে-এর ২০১৬ এর প্রতিবেদন পর্যালোচনা এবং ২০১০ ও ২০১৬ এর খাদ্য গ্রহণ প্যাটার্ন এর তুলনামূলক বিশ্লেষণ করা হয়েছে। খাদ্য গ্রহণে পরিবর্তন উল্লেখযোগ্য ভাবে খাদ্যে বৈচিত্র্য বৃদ্ধির

সাথে জড়িত; বিশেষত ভাত গ্রহণের পরিমাণ কমে যাওয়া এবং শস্য নয় এমন খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে বৈচিত্র্য বৃদ্ধিকে বিবেচনায় রাখা হয়েছে।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের প্রচার এবং সহায়তার জন্য যাতে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার সঠিক পরিমাণে গ্রহণে গুরুত্ব দেয়া হয় সে বিষয়ে এই নির্দেশিকায় খাদ্য গ্রহণ এবং পুষ্টি বিষয়ক তথ্যও সন্নিবেশিত করা হয়েছে।

খাদ্য মন্ত্রণালয়, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, বারডেম, জাতীয় পুষ্টিসেবা, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান এর সম্মিলিত প্রচেষ্টায়, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সহযোগিতায় অন্যান্য অংশীদারদের অংশীদারীত্বে তৈরি নির্দেশিকাটি পুষ্টি, খাদ্য ও খাদ্যাভ্যাস এর ক্ষেত্রে এই পুষ্টি নীতিমালা জনগণের পুষ্টি সচেতনতা ও অভ্যাস পরিবর্তনে একটি শিক্ষামূলক উপকরণ হিসেবে কাজ করবে বলে আশা করা যায়। উল্লেখ্য, এই নির্দেশিকাটি যারা গুরুতর স্বাস্থ্য জটিলতায় ভুগছেন এবং যাদের বিশেষ খাদ্য গ্রহণ সংক্রান্ত নির্দেশনা প্রয়োজন হয় তাদের জন্য প্রযোজ্য নয়।

আমি আশা করি, হালনাগাদকৃত জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা-২০২০ এর মাধ্যমে বাংলাদেশের জনগণ উপকৃত হবেন।

স্বাক্ষর

মো: শহীদুজ্জামান ফারুকী

মহাপরিচালক

(অতিরিক্ত সচিব)

খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট

খাদ্য মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাই উন্নত পুষ্টির মূল

ভূমিকা

খাদ্য নিরাপত্তায় বাংলাদেশ উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি করলেও নিরাপদ খাবার, খাবারের মান এবং পারিবারিক পর্যায়ে, বিশেষ করে নারী ও শিশুদের খাদ্য বৈচিত্র্য এখনও বিরাট চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি। এই বিষয়সমূহ পুরো জীবনকাল, বিশেষ করে প্রথম ১০০০ দিনের পুষ্টি পরিস্থিতিতে প্রভাব ফেলে।

পারিবারিক খাদ্যাভ্যাস ধীরে ধীরে বদলে যাচ্ছে এবং বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্যতালিকার বড় অংশ জুড়ে থাকছে শাকসবজি, ফলমূল ও প্রাণিজ খাদ্য। তবে, খাদ্যতালিকা মূলত শস্যজাত খাদ্যের উপরেই নির্ভর করে যেখানে খাবার থেকে মোট অর্জিত খাদ্যশক্তির ৬০% থেকে ৬৬%-ই আসে ভাত থেকে। অসুস্থ খাদ্য গ্রহণ অপুষ্টি ও দীর্ঘমেয়াদি রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধির অন্যতম কারণ হিসেবে পরিচিত। যদিও খাদ্যাভ্যাসকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টিগত বৃদ্ধির সাথে সংযুক্ত করার কৌশল নিয়ে আরো বিস্তর গবেষণা প্রয়োজন, তবু বর্তমানে প্রাপ্ত উপাত্ত প্রতিরোধ ও প্রতিকারমূলক কার্যক্রম গ্রহণের পক্ষেই কথা বলে।

খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা গর্ভধারণ থেকে শুরু করে বার্ষিক পর্যন্ত সকল সময়ে নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ এবং স্বাস্থ্যসম্মত জীবনচর্চাকে উৎসাহিত করে। জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে সর্বসম্মতিক্রমে এ বিষয়ে গুরুত্বারোপ করা হয়েছে, সকল দেশেরই তাদের পরিস্থিতির সাথে মানানসই নিজস্ব খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা তৈরি করা উচিত।

এখানে উপস্থাপিত খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০০০ সালে বাংলাদেশ জাতীয় পুষ্টি পরিষদ কর্তৃক প্রকাশিত খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা, খাদ্য মন্ত্রণালয় ও স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় কর্তৃক ২০১৫ সালে হালনাগাদকৃত খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা এবং এশিয়ার অন্যান্য দেশের খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাকে বিবেচনায় নিয়েই তৈরি করা হয়েছে। পৃথক পৃথক পুষ্টি উপাদানের ওপর জোর না দিয়ে এই নির্দেশিকায় স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাসের ওপর বেশি জোর দেয়া হয়েছে। এই নথিটিতে খাদ্য-ভিত্তিক কৌশলকে উৎসাহ দানের পাশাপাশি গুণগত ও পরিমাণগত বিভিন্ন বার্তাও যুক্ত করা হয়েছে। আঞ্চলিক খাদ্যাভ্যাসের সাথে সামঞ্জস্য রেখে নানারকমের নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য, যা স্বাস্থ্যের জন্য প্রতিরক্ষামূলক ও উপকারী ভূমিকা পালন করে সেসব খাদ্য গ্রহণে ভোক্তা সচেতনতামূলক পরামর্শের ওপরে গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। ডাল, মাংস, মাছ, দুধ, শাকসবজি ও ফলমূলের মতো কিছু খাদ্য গ্রহণের জন্য নির্ধারিত লক্ষ্যসমূহ মূলত যথোপযুক্ত নীতিগত সিদ্ধান্ত গ্রহণে উৎসাহিত করে। এর মাধ্যমে সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণের (Recommended Nutrient Intakes (RNI)) সাথে সামঞ্জস্য রেখে পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা যাবে বলে আশা করা যায়। এখানে প্রত্যেক খাদ্যশ্রেণির উপযোগী বার্তার উপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। নিরাপদ ও পর্যাপ্ত পুষ্টিযুক্ত খাবার প্রস্তুত করতে স্থানীয়ভাবে প্রাপ্ত ও সকলের জন্য সহজলভ্য নানান রকমের খাদ্য নির্বাচন করা যেতে পারে।

স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাদ্য পরিকল্পনায় সহায়তার জন্য পরিবেশনের আকার ও সংখ্যাসহ খাদ্য বিনিময় তালিকাও প্রদান করা হয়েছে। এই খাদ্য-ভিত্তিক খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা সুস্বাস্থ্যের জন্য সকল খাদ্যশ্রেণি হতে পরিমিত খাদ্য গ্রহণের উপর গুরুত্ব দিয়েছে।

জাতীয় পুষ্টিসেবা ও অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য বহুখাতভিত্তিক কর্মপরিকল্পনা ২০১৮-২০২৫ এর নিরিখে জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার প্রয়োগ বৃদ্ধি জরুরি। খাদ্য গ্রহণ এর ধরণকে সামঞ্জস্যপূর্ণ করেই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা সম্ভব। সেইসাথে জনগণকে খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা মেনে চলতে উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে বৃহৎ পরিসরে আচরণ পরিবর্তনমূলক প্রচারণা চালাতে হবে। এইসব কার্যক্রমকে বর্তমানে চলমান জাতীয় পুষ্টি, কৃষি এবং স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্ট কার্যক্রমের সঙ্গে একীভূত করতে হবে।

বাংলাদেশের পুষ্টি পরিস্থিতি

বিগত কয়েক বছরে জাতীয় পর্যায়ে অপুষ্টিজনিত সমস্যা সমাধানের প্রচেষ্টা উল্লেখযোগ্য গতিতে বৃদ্ধি পেয়েছে। তা সত্ত্বেও, বাংলাদেশে উৎপাদনশীলতার সম্ভাবনা উদ্ঘাটন করে জনগণের জন্য খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে আরো অনেক কিছু করার সুযোগ রয়েছে। এখানে এখনো এক তৃতীয়াংশের কিছু কম সংখ্যক শিশু খর্বকায়, প্রায় এক তৃতীয়াংশ শিশু ন্যূনতম গ্রহণযোগ্য খাদ্য এবং প্রায় ৫৬% নারী অপরিপাক খাদ্য গ্রহণ করছে। প্রায় ৫০% প্রজনন বয়সী নারী বিভিন্ন রকমের পুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত অপুষ্টিতে ভুগছে। বিশেষত, ৫০% গর্ভবতী নারী রক্তস্বল্পতায় ভুগছে, যার প্রভাবে কম ওজন নিয়ে শিশুর জন্ম হচ্ছে। সেইসাথে, এক তৃতীয়াংশেরও বেশি নারী যাদের বিএমআই ২৩-এর অধিক তারা সহ ওজনাধিক্য এবং স্থূলতার হার দিন দিন বেড়েই চলেছে, যা দরিদ্রতর জনগোষ্ঠীর মাঝেও ব্যাপকভাবে লক্ষ্যণীয়। অপুষ্টির এই ত্রিমুখী বোঝা অসংক্রামক নানা রোগ, যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং কিছু ধরণের ক্যান্সারের সাথে দৃঢ়ভাবে সম্পর্কিত। বাংলাদেশের জনগোষ্ঠীর মধ্যে প্রায় ৯.২% মানুষের ডায়াবেটিস মেলিটাস^১, ১৮% মানুষের উচ্চ রক্তচাপ^২ এবং ১৭% মানুষের হৃদরোগ^৩ এর প্রাদুর্ভাব রয়েছে।

^১ ইন্টারন্যাশনাল ডায়াবেটিস ফেডারেশন, ২০১৯। পাওয়া যাবে: https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/2019/IDF_Atlas_9th_Edition_2019.pdf

^২ অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য বহুখাতভিত্তিক কর্মপরিকল্পনা ২০১৮-২০২৫, বাংলাদেশ। পাওয়া যাবে: https://dghs.gov.bd/images/docs/Publications/NCDC_multisectoral_action_plan_2018_2025.pdf

^৩ আইবিআইডি ২

বাংলাদেশের জনসংখ্যার পুষ্টি পরিস্থিতির সারসংক্ষেপ নিচের ছক ১-এ প্রকাশ করা হল :
ছক ১: পুষ্টিগত অবস্থা

সূচক	% / প্রতি হাজারে	সূত্র
কম ওজন নিয়ে জন্ম হওয়া শিশুর শতকরা হার	২২.৬	কম ওজন নিয়ে জন্ম হওয়া শিশুদের উপর জাতীয় জরিপ, বাংলাদেশ, ২০১৫
০-৫ বছর বয়সী শিশুদের মধ্যে অপুষ্টির প্রবণতা	৩১	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৭-২০১৮ (বিডিএইচএস ২০১৭-২০১৮)
	৮	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৭-২০১৮ (বিডিএইচএস ২০১৭-২০১৮)
	২২	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৭-২০১৮ (বিডিএইচএস ২০১৭-২০১৮)
শিশু মৃত্যু/১০০০ জীবিত জন্ম	৩০ প্রতি হাজারে	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৭-২০১৮ (বিডিএইচএস ২০১৭-২০১৮)
	৩৮ প্রতি হাজারে	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৭-২০১৮ (বিডিএইচএস ২০১৭-২০১৮)
	৪৫ প্রতি হাজারে	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৭-২০১৮ (বিডিএইচএস ২০১৭-২০১৮)
রক্তস্বল্পতার হার	৩৩	জাতীয় অণুপুষ্টি জরিপ ২০১১/১২
	২৬	জাতীয় অণুপুষ্টি জরিপ ২০১১/১২
জিন্কে ঘাটতির হার	৪৫	জাতীয় অণুপুষ্টি জরিপ ২০১১/১২
	৫৭	জাতীয় অণুপুষ্টি জরিপ ২০১১/১২
আয়োডিন ঘাটতি (মূত্রে আয়োডিনের ঘনত্ব)	৪২	জাতীয় অণুপুষ্টি জরিপ ২০১১/১২
ডায়াবেটিস মেলিটাস	৯.২ প্রতি ১০০ জনে	ইন্টারন্যাশনাল ডায়াবেটিস ফেডারেশন (আইডিএফ), ২০১৯
ওজনাধিক্য বা স্থূলতা	২৪	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৪ (বিডিএইচএস ২০১৪)
	৩৯	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৪ (বিডিএইচএস ২০১৪)
	৬	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১১ (বিডিএইচএস ২০১১)
স্বল্প ওজন (দীর্ঘস্থায়ী খাদ্যশক্তির ঘাটতি) বিএমআই <1৮.৫ কেজি/মি ^২	১৯	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১৪ (বিডিএইচএস ২০১৪)
	২৭	বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ ২০১১ (বিডিএইচএস ২০১১)

খাদ্য-ভিত্তিক খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার মূলনীতি প্রচারে পুষ্টি-সংবেদনশীল নীতিমালা এবং কৌশল

বাংলাদেশের জনগণের পুষ্টিমানের উল্লেখযোগ্য উন্নতি সাধনের লক্ষ্যে প্রণীত দুটি প্রধান নীতিমালা হলো জাতীয় পুষ্টিনীতি ২০১৫ এবং দ্বিতীয় জাতীয় পুষ্টি কর্মপরিকল্পনা (২০১৬-২০২৫)। এসকল নীতিমালায় পুষ্টি-নির্দিষ্ট ও পুষ্টি-সংবেদনশীল দুটি ক্ষেত্রেই প্রাধান্য দেয়ার পাশাপাশি স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের জন্য ভোক্তার সচেতনতা ও সঠিক খাদ্য নির্বাচনের সক্ষমতা বৃদ্ধি করার দিকেও গুরুত্বারোপ করা হয়েছে। এই উদ্দেশ্যে খাদ্য, কৃষি এবং স্বাস্থ্য বিষয়ক পরিকল্পনা প্রণয়নে অন্যতম দিক নির্দেশক দলিল হিসাবে খাদ্য-ভিত্তিক খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাকে সর্বাধিক গুরুত্ব দেয়া হয়।

পুষ্টি জ্ঞান এবং সঠিক খাদ্যাভ্যাস বৃদ্ধির লক্ষ্যে খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা প্রণয়ন জাতীয় পুষ্টিসেবা কার্যক্রম ২০১১-২০১৬ এবং ২০১৭-২০২২ এরও একটি অন্যতম কর্মসূচি।

বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক অনুমোদিত জাতীয় খাদ্য ও পুষ্টি নিরাপত্তা নীতি ২০২০ এর উদ্দেশ্যাবলীতে সকল জনগণ বিশেষ করে নারী এবং শিশুদের জন্য নিরাপদ ও পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করা এবং পাশাপাশি স্বাস্থ্যবান জাতি গঠনে সুখম খাদ্য নিশ্চিতকরণের দীর্ঘস্থায়ী জাতীয় পর্যায়ের পরিকল্পনা গ্রহণে অধিক জোর দেয়া হয়েছে।

পুষ্টি-সংবেদনশীল খাদ্য ব্যবস্থা সম্পর্কিত বাংলাদেশ দ্বিতীয় রাষ্ট্রীয় বিনিয়োগ পরিকল্পনা (সিআইপি-২) ক্ষুধা ও অপুষ্টি মোকাবেলাসহ টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য একটি অপরিহার্য বহুখাতীয় বিনিয়োগ কর্মপদ্ধতি হিসাবে বিবেচিত হয়। এর একটি কৌশলগত উদ্দেশ্য হলো স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের জন্য সঠিক খাদ্য নির্বাচন করার প্রয়োজনীয় জ্ঞান লাভ নিশ্চিত করা। সিআইপি-২ এর বিনিয়োগ ক্ষেত্র কিংবা কার্যক্রম ৩ “উন্নত খাদ্য বৈচিত্র্য, ভোগ ও জৈবিক ব্যবহার” এর কর্মসূচি, ৩.১ “পুষ্টি বিষয়ক বর্ধিত জ্ঞান ও উত্তম চর্চার প্রসার এবং নিরাপদ ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ” এর মাধ্যমে খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার প্রচার এবং বাস্তবায়নকে অগ্রাধিকার দেয়া হয়।

খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার লক্ষ্যসমূহ-

- সাধারণ জনগণের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাস এবং উন্নত খাবার গ্রহণকে উৎসাহিত করা।
- জীবনচক্র ও বয়স অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ এবং পুষ্টির উন্নতি ঘটানো।
- অসংক্রামক ব্যাধি প্রতিরোধে খাদ্য-বিষয়ক তথ্যের যোগান দেয়া।

জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা

বিশ্বব্যাপী আঞ্চলিক ও জাতীয় সংস্থাসমূহ কর্তৃক বিবেচিত এবং খাদ্য গ্রহণ সংশ্লিষ্ট দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক রোগ প্রতিরোধের সুপারিশমালা অনুযায়ী জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা নিচে ছক ২-এ দেয়া হয়েছে। এতে দৈনিক চাহিদা অনুযায়ী খাদ্যের বিভিন্ন শক্তি উৎসের আনুপাতিক পরিমাণও উল্লেখ আছে। যদিও জনগণের পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রায় খাদ্যশক্তি সরবরাহকারী ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট-এর উপর জোর দেয়া হয়েছে, তবে এর মানে এই নয় যে অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের বিষয়ে যথাযথ গুরুত্ব দেয়া হচ্ছে না^৪। সাম্প্রতিক তথ্য প্রমাণ^৫ থেকেও দেখা যায় যে বিভিন্ন খাদ্যশ্রেণি থেকে নানা ধরনের খাদ্যের সমন্বয়ে খাদ্য গ্রহণ করলে তা মানবস্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য সহায়ক হবে। (ছক ৩ দ্রষ্টব্য)।

ছক ২: বিশ্বব্যাপী জনগণের মধ্যে পুষ্টি উপাদান গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা^৬

পুষ্টি উপাদানসমূহ	% মোট খাদ্যশক্তি/ দৈনিক চাহিদা
কার্বোহাইড্রেট	৫৫-৭৫%
চিনি	<১০%
প্রোটিন	১০-১৫%
ফ্যাট	১৫-৩০%
সম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	<১০%
বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৬-১০%
ওমেগা-৬ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	৫-৮%
ওমেগা-৩ বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড	১-২%
ট্রান্স ফ্যাটি এসিড	<১%
কোলেস্টেরল	<৩০০ মি.গ্রা./দিন
লবণ (সোডিয়াম)	<৫ গ্রাম (<২ গ্রাম/দিন)
ফল ও সবজি	≥৪০০ গ্রাম/দিন

দ্রষ্টব্য: পুরুষ এবং নারীদের বিভিন্ন বয়সের জন্য ম্যাক্রো এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট এর দৈনিক চাহিদা বিষয়ে সংযুক্তি ৮ দেখুন।

^৪ ডাব্লিউএইচও/এফএও ২০০৩. ডায়েট, নিউট্রিশন এন্ড দ্যা প্রিভেনশন অফ ক্রনিক ডিজিজেস, ডাব্লিউএইচও টেকনিক্যাল সিরিজ ৯১৬

^৫ ইএটি ল্যাপস্ট কমিশন অন হেলদি ডায়েটস ফ্রম সাসটেইন্যাবল ফুড সিস্টেমস, ২০১৯

^৬ আইবিআইডি ৪

বাংলাদেশের জন্য দৈনিক কাক্ষিত খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ

নিচের ছক ৩-এ কাক্ষিত খাদ্য গ্রহণ (ডিডিপি, ২০১৩) এর ওপর ভিত্তি করে বাংলাদেশের পূর্ণবয়স্ক একজন ব্যক্তির প্রতিদিনের খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ দেয়া হয়েছে। খাদ্য লভ্যতা, খানা ও ব্যক্তি ভিত্তিক খাদ্য গ্রহণ এবং এই বিষয়ক জাতীয় পর্যায়ে বিশেষজ্ঞদের দ্বারা চালিত একটি তুলনামূলক বিশ্লেষণের ভিত্তিতে ২০১৩ তে বাংলাদেশের জন্য কাক্ষিত খাদ্য গ্রহণ পরিমাণ করা হয়েছে যেখানে একজন গড়পড়তা প্রাপ্তবয়স্ক বাংলাদেশির জন্য দৈনিক ২৪৩০ কিলোক্যালরি গ্রহণের কথা বলা হয়েছে (সংযুক্তি ৭ এ ২৪৩০ কিলোক্যালরির জন্য মেনু পরিকল্পনা দেখুন)।

বাংলাদেশের অভ্যাসগত খাদ্য গ্রহণ এবং কাক্ষিত খাদ্য গ্রহণের মধ্যে তুলনা করে ও বৈশ্বিক সুপারিশকৃত খাদ্য গ্রহণের সাথে সামঞ্জস্য রেখে বিভিন্ন প্রকার খাদ্যশস্য, ডাল, অধিক পরিমাণ শাকসবজি ও ফলমূল এবং সুস্বাদু ও আনুপাতিক হারে প্রাণিজ উৎসজাত খাদ্য বিশেষ করে দুধ, ডিম, মাছ ও মাংস এর সমন্বয়ে বৈচিত্র্যময় খাদ্য গ্রহণ এবং পরিমিত পরিমাণে তেল ও চিনি গ্রহণের উপর জোর দেয়া হয়েছে।^১ (প্লেট পদ্ধতিতে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের অনুপাত জানতে সংযুক্তি ২ দেখুন)।

ইএটি ল্যান্সেট কমিশন, ২০১৯^২ মানবস্বাস্থ্য এবং পরিবেশের টেকসহিতাকে যুক্ত করতে খাদ্য গ্রহণের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা এবং এর সমন্বয়ে সফলভাবে টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের প্রয়োজনীয়তা তুলে ধরেছে। এক্ষেত্রে, ইএটি ল্যান্সেট কমিশন ২০১৯ এর সুপারিশমালার সাথে সামঞ্জস্য রেখে কাক্ষিত খাদ্য গ্রহণের সুযোগ রয়েছে। কাক্ষিত ক্যালরি গ্রহণে বৈচিত্র্যময় উদ্ভিজ্জ খাবার, স্বল্প পরিমাণ প্রাণিজ উৎসজাত খাদ্য, কিছু পরিমাণ বাদাম ও বিচি জাতীয় খাবার, সম্পৃক্ত চর্বি বদলে অসম্পৃক্ত চর্বি এবং সীমিত পরিমাণে পরিশোধিত দানাদার শস্য গ্রহণের এবং অধিক প্রক্রিয়াজাত ও অতিরিক্ত চিনি জাতীয় খাদ্য বর্জনের উপর গুরুত্বারোপ করা হয়েছে।

ভারত সম্প্রতি এর জনগোষ্ঠীর সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা (আরডিএ)^৩ পুনর্বিবেচনা করেছে এবং পুষ্টি উপাদানের চাহিদা নতুনভাবে প্রণয়ন করেছে। পাশ্চাত্য জনসংখ্যার তুলনায় ভারতীয়দের শারীরিক গঠনে ভিন্নতা রয়েছে এবং বেসাল বিপাক (Basal Metabolism) যথেষ্ট কম যা বিবেচনায় রেখে প্রাপ্তবয়স্কদের খাদ্যশক্তি চাহিদার যথেষ্ট

^১ হেলদি ডায়েট, ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন, ২০১৮. এক্সেসড ফ্রম: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

^২ ইএটি ল্যান্সেট কমিশন অন ফুড, প্ল্যানেন্ট, হেলথ. ২০১৯. এক্সেসড ফ্রম: <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

^৩ নারী-পুরুষ ভেদে প্রায় সকল (৯৭-৯৮ শতাংশ) সুস্থ ব্যক্তির জীবনে প্রতিটি পর্যায়ে প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা মেটাতে প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পর্যাপ্ত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রাকে নির্দেশ করে। এটি অনুমিত গড় চাহিদা তথা চাহিদার বন্টনের গড়ের সাথে ২ স্ট্যান্ডার্ড বিচ্যুতি (এসডি) যোগ করে পাওয়া যায়। এই পরিভাষাটি মূলত ব্যক্তি বিশেষের খাদ্য গ্রহণ মূল্যায়নের জন্য ব্যবহৃত হয়। আরডিএ দলগত খাদ্য গ্রহণ মূল্যায়নের জন্য অনুপযুক্ত কারণ এটি দলের একটি বৃহৎ অংশের চাহিদাকে ছাড়িয়ে ব্যক্তি পর্যায়ে গ্রহণ মাত্রা।

পরিবর্তন আনা হয়েছে। বর্তমান সুপারিশমালা জনগোষ্ঠীর পুষ্টি গ্রহণ মূল্যায়নের জন্য অনুমিত গড় চাহিদা (ইএআর)^{১০} এবং একজন ব্যক্তির নিরাপদ পুষ্টি গ্রহণের পরিমাণ নির্ধারণের জন্য সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা (আরডিএ) এর প্রস্তাব দেয়।

সংশোধিত আরডিএ ২০২০ শারীরিক কার্যকলাপের বিভিন্ন ধরণ অনুযায়ী পুরুষ এবং নারীদের জন্য খাদ্যশক্তি ও শর্করার চাহিদা হ্রাস করার প্রস্তাব দিয়েছে। প্রোটিন, চর্বি এবং অণুপুষ্টির চাহিদার ক্ষেত্রেও সংশোধন হয়েছে। শারীরিক গঠন, বিএমআর, খাদ্য গ্রহণ, জীবনযাত্রা ও খাদ্যাভ্যাস এ সাদৃশ্য থাকায় বাংলাদেশসহ দক্ষিণ এশীয় অঞ্চলের জন্য এই সংশোধনীর প্রভাব আছে।

কাজ্জিকৃত খাদ্য গ্রহণ (ডিডিপি) ২০১৩ এবং ভারতীয় সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা (আরডিএ) ২০২০ এর মধ্যে প্রধান পার্থক্য নিচে বর্ণিত হয়েছেঃ

নতুন ভারতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০ এ শর্করা কম গ্রহণ করার প্রস্তাব দেয়া হয়েছে যাতে এ জাতীয় খাদ্য থেকে মোট খাদ্যশক্তির ৫৫% থেকে ৬০% এর বেশি গ্রহণ না করা হয়। এক্ষেত্রে কম ছাঁটাইকৃত শস্যজাতীয় খাদ্য এবং বাজরা এর শর্করা গ্রহণের উপর জোর দেয়া হয়েছে। প্রোটিনের জন্য কাজ্জিকৃত খাদ্য গ্রহণ ২০১৩-এর চেয়ে বেশি পরিমাণ দুধ সেবনের প্রস্তাব করা হয়েছে। একইভাবে, ভারতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় একটি নতুন খাদ্যশ্রেণি হিসাবে বাদাম এবং বিচি জাতীয় খাদ্য উপস্থাপনের পাশাপাশি বেশি পরিমাণে ফল ও শাকসবজি গ্রহণ করতে বলা হয়েছে। ভারতীয় নির্দেশিকা মুক্তচিনি গ্রহণের প্রস্তাব দেয় না, যা কাজ্জিকৃত খাদ্য গ্রহণ এ করা হয়নি। বাংলাদেশের জন্য সংশোধিত খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় পুষ্টি গ্রহণের লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ এবং কাজ্জিকৃত খাদ্য পরিকল্পনার ক্ষেত্রে সমন্বয় করার জন্য সংশোধিত ভারতীয় সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা (আরডিএ) ২০২০ কে বিবেচনা করার পরামর্শ দেয়া হয়।

ছক ৩-এ কাজ্জিকৃত খাদ্য গ্রহণ ২০১৩, ইএটি ল্যাস্টেট কমিশন ২০১৯ এ সুপারিশকৃত খাদ্য গ্রহণ এবং ভারতীয়দের জন্য ২০২০ এ সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা (আরডিএ) ও অনুমিত গড় চাহিদা এবং সেইসাথে সংযুক্তি ৯ ও ১০ এ বর্ণিত ও নমুনা খাবারের তালিকা এর উপর ভিত্তি করে বাংলাদেশ এর কাজ্জিকৃত খাদ্য গ্রহণ এর তুলনামূলক বিশ্লেষণ করা হয়েছে যা পুষ্টি লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণে ও কাজ্জিকৃত খাদ্য গ্রহণ পরিকল্পনায় একটি রেফারেন্স হিসাবে ব্যবহার করা যেতে পারে।

^{১০} নারী-পুরুষ ভেদে সুস্থ জনগোষ্ঠীর অর্ধেকের জীবনের প্রতিটি পর্যায়ে প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদা মেটাতে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় অনুমিত গড় পুষ্টি গ্রহণ মাত্রাকে নির্দেশ করে। এটি মূলত জনগোষ্ঠী বা দলগত মূল্যায়নের জন্য ব্যবহৃত হয়।

ছক ৩: একটি তুলনামূলক কৃষিকৃত খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ

খাদ্য	কৃষিকৃত গ্রহণ (ডিজিপি), ২০১৩ (২৪৩০ কিলোক্যালরি)		ইএটি ল্যামেট কমিশন, ২০১৯ (২৫০০ কিলোক্যালরি)		আরডিএ ২০২০, ভারত			
	কৃষিকৃত গ্রহণ (গ্রাম)	% মোট খাদ্যশক্তি	খাদ্য	কৃষিকৃত গ্রহণ (গ্রাম)	% মোট খাদ্যশক্তি	খাদ্য	কৃষিকৃত গ্রহণ (গ্রাম)	% মোট খাদ্যশক্তি
খাদ্যশস্য	৪০০	৫৬	খাদ্যশস্য	২৩২	৩২	খাদ্যশস্য ও বাজরা	৩৬৩	৫৩
চাল	৩৫০	৪৯						
গম এবং অন্যান্য শস্য	৫০	৭						
ডাল	৫০	৬.৫	ডাল	৭৫ (০০-১০০)	১১			
গ্রীষ্মকৃত খাদ্য	২৬০	১০.৫	গ্রীষ্মকৃত খাদ্য	৩৩৪	১২			
মাছ	৬০	৩	মাছ	২৯ (০০-১০)	২			
মাংস	৪০	২	মাংস (গরু, খাসি) মাংস (মুরগি এবং অন্যান্য পোস্ত্রি)	৪১ (৫২-০)	১	ডাল/মাংস জাতীয় খাদ্য (গ্রীষ্মকৃত খাদ্য)	১২০	১১
ডিম	৬০	২	ডিম	১৩ (১-২০)	১			
দুধ এবং দুধজাতীয় খাবার	১৩০	৩.৫	দুধ এবং দুধজাতীয় খাবার	২৫০ (০-৫০০)	৬	দুধ	৩০০	৩
ফল	১০০	৩	ফল	২০০ (০০৩-৩০১)	৫	ফল	১৫০	৪
পাতা জাতীয় অ্যান্যান্য	১০০	২	শাকসবজি	৩০০ (০০৩-৩০০)	৩	পাতা জাতীয় শাকসবজি	১৫০	৫
আলু	১০০	২	কন্দ এবং শেতসার জাতীয় সবজি	৫০ (০-১০০)	২	অ্যান্যান্য মূল ও কন্দ	২০০	৬
রান্নায় ব্যবহৃত তেল	৩০	১১	রান্নায়/খাবারে ব্যবহৃত চর্বি	০৪ (০৫-০২)	৪১	চর্বি ও তেল	৩০	৯
চিনি/শুডু	২০	৩	খাবারে ব্যবহৃত চিনি	৩১ (০-৩১)	৫	-	-	-
বাদাম	-	-	বাদাম	৫০ (০-৫০)	১২	বিটি ও বাদাম	৩০	৬
মশলা	২০	২	-	-	-	মশলা	১০	-
মোট	১২৮০	১০০						

বাংলাদেশের জনগণের আদর্শ খাদ্য গ্রহণের নির্দেশাবলী

জনগণের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকায় ১০টি নির্দেশাবলী এবং পুষ্টিবার্তা সংযোজিত হয়েছে, যা সাধারণ জনগণের জন্য সহজবোধ্য। এটি পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে সমন্বিত যোগ্য ধারণার প্রেরণা যোগাবে। এর মাধ্যমে জনগণ কোন খাদ্য কি পরিমাণে গ্রহণ করবে, প্রতিদিন কি পরিমাণ তেল, লবণ, চিনি ও পানি গ্রহণ করবে সেই সম্পর্কে বিজ্ঞানভিত্তিক ধারণা পাবে (পরিশিষ্ট ১ এ খাদ্য পিরামিড দেখুন)। নির্দেশাবলীতে নিরাপদ খাদ্য ও রান্না সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেয়া হয়েছে, যা প্রয়োগ করলে খাদ্যের পুষ্টি উপাদানের অপচয় রোধ হবে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় থাকবে।

- ০১। প্রতিবেলায় সুস্বাদু ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ০২। পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বিজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ০৩। প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন।
- ০৪। মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- ০৫। প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন।
- ০৬। নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ০৭। সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।
- ০৮। সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন।
- ০৯। গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে বাড়তি খাদ্য চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করুন।
- ১০। শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন।

নির্দেশিকা ১: প্রতিবেলায় সুস্বাদু ও বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ করুন

১.১ প্রতিদিন শারীরিক চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে খাদ্যশস্য ও শস্যজাতীয় খাদ্য, শ্বেতসার বিশিষ্ট মূল, কন্দ এবং সবজি গ্রহণ করুন



বাংলাদেশে জনপ্রিয় শস্যজাতীয় খাদ্য হল চাল ও গম। এগুলো আমাদের খাদ্যশক্তির মূল উৎস এবং ভিটামিন বি-এর ভালো উৎস। চাল থেকে তৈরি বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্য যেমন চিড়া, মুড়ি ইত্যাদি জনপ্রিয়। খাদ্যশক্তির পরবর্তী সমৃদ্ধ উৎস হলো গম। গমে রয়েছে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, জিংক, কপার এবং ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের মতো প্রয়োজনীয় খনিজ উপাদান। ভূট্টা, গমের আটা এবং সিদ্ধ ও টেকিছাঁটা চালে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে পুষ্টি উপাদান এবং খাদ্য আঁশ থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। আঁশ সমৃদ্ধ শস্যজাতীয় খাদ্য পিত্তথলির পাথর, হার্টের অসুখ, কোলন ক্যান্সার এবং অন্যান্য অসুখের প্রবণতা হ্রাস করে। আস্ত গম, ভূট্টা এবং কম ছাঁটাইকৃত শস্যজাতীয় খাদ্যে (লাল চাল, লাল আটা) গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (GI) কম থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

চাল এবং গম ছাড়াও অন্যান্য যেসব দানা এবং খাদ্যশস্য বাংলাদেশের দৈনন্দিন খাদ্যতালিকার অংশ হতে পারে তার মধ্যে রয়েছে : যব, ভূট্টা, কাউন, বাজরা (চিনা, গোটা দানা), এবং জোয়ার। মূল এবং কন্দ সাধারণত বাংলাদেশে খাওয়া হয় এবং খাদ্যশস্যের পরিবর্তে এদের ব্যবহার রয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে আলু, মিষ্টি আলু^{১১}, কচু এবং কাঁচকলা। এরা খাদ্যশক্তি এবং পটাসিয়ামের মত খনিজের ভালো উৎস।

^{১১} কমলা সুন্দরী নামে পরিচিত কমলা রঙের শাঁসযুক্ত মিষ্টিআলু খাদ্যশক্তির ভালো উৎস এবং বিটা ক্যারোটিন এরও সমৃদ্ধ উৎস।

পুষ্টিবার্তা :

- প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী, ভাত, রুটি বা অন্যান্য শস্যজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন। পরিশ্রমভেদে একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক ২৭০-৪২০ গ্রাম (সর্বোচ্চ) যা ৯-১৪ পরিবেশন (১ পরিবেশন = ৩০ গ্রাম) এর সমপরিমাণ চাল বা গম গ্রহণ করা উচিত। শ্বেতসার বিশিষ্ট মূল, কন্দ এবং কলার ক্ষেত্রে, ১ পরিবেশন ৭৫-১০০ গ্রাম এর সমান। (খাদ্যের স্ট্যান্ডার্ড ওজন ও পরিমাপের জন্য পরিশিষ্ট ৪ এবং খাদ্য বিনিময় তালিকার জন্য পরিশিষ্ট ৫ দেখুন)।
- পুষ্টির মানোন্নয়নের জন্য ভাত ও রুটির সাথে ডাল অথবা মাছ/মাংস/ডিম জাতীয় খাবারের সমন্বয়ে তৈরি খাদ্য গ্রহণ করুন।
- চাল অতিমাত্রায় না ধুয়ে বসাভাত গ্রহণ করুন। রান্না করা ভাত থেকে পানি ফেলে দেয়া যাবে না, কেননা এতে পানিতে দ্রবীভূত হয় এমন ভিটামিন হারানোর আশংকা থাকে।
- লাল চাল ও লাল আটা এবং বাজরা জাতীয় দানাশস্য খাওয়ার চেষ্টা করুন। এগুলোতে প্রোটিন, চর্বি, খাদ্য আঁশ, খনিজ আয়রন, বি কমপ্লেক্স এবং ভিটামিন ই থাকে।

1.2 প্রতিদিন চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পরিমাণে মাছ, মাংস, ডিম, ডাল এবং কিছু বাদাম ও বীজ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন



মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, বিচি ও বাদাম হলো প্রোটিনের প্রধান উৎস যা দেহের বৃদ্ধি, কার্যক্ষমতা ও রক্ষণাবেক্ষণের জন্য প্রয়োজন। রোগ প্রতিরোধ এবং খাদ্যশক্তির জন্য প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়াও সামুদ্রিক মাছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন ডি ও ভিটামিন বি অধিক মাত্রায় রয়েছে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। কাঁটায়ুক্ত ছোট মাছ ক্যালসিয়াম এর উৎকৃষ্ট উৎস যা হাড় ও দাঁত মজবুত করে। মাংসে প্রোটিন ও আয়রন ছাড়াও ক্যালসিয়াম, জিংক ও কপার উল্লেখযোগ্য পরিমাণে থাকে। এগুলো দেহে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করার সাথে সাথে বিভিন্ন কার্যক্ষমতা নিয়ন্ত্রণ করে। প্রতিদিন মাছ খেলে রক্তের ক্ষতিকর চর্বি (কোলেস্টেরল) বাড়ে না। চর্বিহীন মাংস খাওয়া ভালো। কারণ এটি একইসাথে প্রোটিন সরবরাহ করার পাশাপাশি রক্তনালীতে চর্বি জমার পরিমাণ কমিয়ে আনে।

ডিম উচ্চমানের প্রোটিনের একটি প্রধান এবং সাশ্রয়ী উৎস। প্রোটিনের পাশাপাশি অন্যান্য পুষ্টি উপাদান যেমন লুটিন, কোলিন, আয়রন এবং ভিটামিন ডি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। মাংস/পোল্ট্রি/ডিম হিম আয়রনেরও একটি ভালো উৎস (বায়োএভাইলঅ্যাবেল)।

ডাল ও বিচি জাতীয় খাদ্য (যেমন: শিমের বিচি, মটরশুঁটি, ছোলা, কাঁঠালের বিচি) প্রোটিনের অন্যতম উৎস যাতে প্রোটিন ছাড়াও দেহের জন্য উপকারী অন্যান্য পুষ্টি উপাদান যেমন: শর্করা, ভিটামিন ই, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস, পটাশিয়াম, ফলিক এসিড, খাদ্য আঁশ এবং অন্যান্য উপাদান, যেমন - এন্টিঅক্সিডেন্ট ও ফাইটোইস্ট্রোজেন আছে। মটর ও মসুর ডালে স্যাপোনিন রয়েছে যা রক্তের কোলেস্টেরল কমায়। বিভিন্ন ধরণের ডালের মধ্যে রয়েছে মসুর, মটর, ছোলার ডাল, মাসকলাই, মুগ, অড়হর, সয়াবিন এবং অন্যান্য মটরজাতীয় বিচি। ডালজাতীয় শস্যে গ্লুটেন থাকে না এবং সিলিয়াক ডিজিজ এবং গ্লুটেন এন্টারোপ্যাথি এর জন্য খাবার হিসেবে তা ব্যবহার করা যায়।

বাদাম এবং বীজ জাতীয় খাদ্য প্রোটিন, স্বাস্থ্যকর চর্বি, আঁশ, ভিটামিন এবং খনিজের উল্লেখযোগ্য উৎস। বাদাম এবং বীজ দেহের ওজন, খাদ্য গ্রহণ নিয়ন্ত্রণ করে এবং শক্তি দহনে সহায়তা করে। বাদাম এবং বীজে অসম্পৃক্ত চর্বি এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান থাকে যা হৃদরোগের প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে। এই শ্রেণিতে চিনাবাদাম সহ অন্যান্য বাদামও রয়েছে যেমন কাজুবাদাম, কাঠবাদাম, পেস্তা বাদাম এবং আখরোট। সহজপ্রাপ্য বীজের মধ্যে রয়েছে তিল, সূর্যমুখী, কুমড়া, কাঁঠাল এবং তিসি। শিশুদেরকে অল্প পরিমাণে বাদাম এবং বীজ পরিপূরক খাবার হিসেবে বা দৈনন্দিন খাবারের অংশ হিসেবে খেতে দিলে তা তাদের জন্য অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড, উদ্ভিজ্জ প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, খনিজ, টোকোফেরল, ফাইটোস্টেরল এবং ফেনোলিক যৌগসমূহের উল্লেখযোগ্য উৎস হবে।

পুষ্টিবার্তা :

- প্রতিদিন মাঝারি আকারের ১-৪ টুকরো (এক টুকরো = ৫০ গ্রাম) মাছ/মাংস এবং ১ থেকে ২ কাপ ডাল (৩০-৬০ গ্রাম) জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ভাত ও ডাল অথবা মুড়ি ও ছোলার ওজনের আদর্শ অনুপাত ৩:১ বজায় রাখুন।
- শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়েই নিশ্চিত্তে দৈনিক একটি ডিম খেতে পারবেন।
- অল্প পরিমাণে কাঁচা অথবা শুকনো ভাজা বিভিন্ন ধরনের বাদাম এবং বীজ জাতীয় খাবার লবণ ছাড়া সপ্তাহে চার বা পাঁচবার খাবেন।

১.৩ পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ ও দুধজাতীয় খাদ্য গ্রহণ



মজবুত হাড় ও দাঁত গঠনে বায়োএভাইলঅ্যাবেল ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস এর জন্য দুধ উৎকৃষ্ট উৎস। দুধে প্রোটিন, ল্যাক্টোজ, ভিটামিন (বি-১২) রয়েছে যা পেশীর বৃদ্ধি ও সঠিক কার্যক্ষমতাকে ত্বরান্বিত করে। হাড়কে অধিক শক্তিশালী করতে এবং হাড়ের বৃদ্ধির জন্য শিশু-কিশোরদের দুধ পান করা প্রয়োজন। দুধ পরবর্তী জীবনে হাড়ের ক্ষয়রোগ অস্টিওপোরোসিস হওয়া প্রতিরোধ করে। গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মা ও শিশু উভয়ের হাড় ও দাঁতের স্বাস্থ্যের জন্যই দুধ জরুরি। আমাদের দেশে গরু, ছাগল এবং মহিষের দুধ জনপ্রিয়। বাংলাদেশে সচরাচর গ্রহণ করা দুধজাতীয় খাদ্যের মধ্যে রয়েছে দই এবং পনির।

পুষ্টিবার্তা :

- মজবুত হাড় এবং দাঁতের জন্য ক্যালসিয়ামের ভালো উৎস হিসেবে প্রতিদিন কমপক্ষে ১ কাপ (১৩০-১৫০ মিলি) দুধ বা দুধজাতীয় পণ্য, যেমন ১৫০ গ্রাম দই বা ৩০ গ্রাম পনির গ্রহণ করুন।
- দুধ সহ্য না হলে দুধের পরিবর্তে দই বা সয়াদুধ গ্রহণ করুন। দইয়ে ল্যাকটিক এসিড ব্যাকটেরিয়া থাকে যা দেহের জন্য উপকারী এবং যা দুধের ল্যাকটোজ পরিপাক করতে সাহায্য করে।
- বৃদ্ধকালে ননিতোলা দুধ গ্রহণ করুন।

১.৪ প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করুন



শাকসবজি ও ফলমূল ভিটামিন, খনিজ উপাদান ও আঁশের উৎকৃষ্ট উৎস। বিশেষত হলুদ এবং কমলা রঙের সবজি এবং ফল খাদ্য আঁশ, ফোলেট এবং বিভিন্ন রকমের ক্যারোটিনয়েড এবং ভিটামিন সি এর উল্লেখযোগ্য উৎস। শাকে অল্প পরিমাণ প্রোটিন থাকে এবং শস্য, ডাল এবং অন্যান্য খাবার তৈরির সময় তা যথার্থ পরিমাণে মেশানো যায়। শাকসবজি ও ফলমূলের আঁশ শরীরের বর্জ্য, অতিরিক্ত কোলেস্টেরল এবং কিছু ক্যান্সার উৎপন্নকারী উপাদানকেও অপসারণ করে। প্রতিদিন শাকসবজি ও ফলমূল গ্রহণ করলে ভিটামিন এ-র ঘাটতিজনিত অসুখ (রাতকানা) ও রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ করা সম্ভব। গবেষণায় দেখা গেছে শাকসবজি এবং ফলের বিটা ক্যারোটিন এবং ভিটামিন সি রক্তনালীতে চর্বি জমা হওয়াতে বাধা দেয়, বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় এবং বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার বৃদ্ধিতে বাধা দেয়। সৌভাগ্যক্রমে বাংলাদেশে বিভিন্ন ধরনের শাক এবং স্থানীয় মৌসুমি ফল পাওয়া যায়। নিয়মিত খাদ্যের অংশ হিসেবে এদের গ্রহণ করা উচিত, বিশেষ করে শিশু এবং কিশোরীদের সুস্বাস্থ্য ধরে রাখতে এবং শক্তিশালী করে তুলতে প্রত্যেককে প্রতিবেলা খাবারের সময় বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি এবং খাবার শেষে বা নাস্তা হিসেবে ফল খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়। মৌসুমি ভিত্তিক শাকসবজি ও ফলমূল প্রাপ্তির উপর ভিত্তি করে এগুলো গ্রহণ করা উচিত।

পুষ্টিবার্তা :

- প্রতিদিন কমপক্ষে ২টি মৌসুমি ফল গ্রহণ করুন। একটি লেবু জাতীয়, অন্যটি ভিটামিন এ এর উল্লেখযোগ্য উৎসগুলোর একটি থেকে।
- খাদ্য গ্রহণের পর আয়রনের পরিশোধন বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল গ্রহণ করুন।
- প্রতিদিন অন্তত ১০০ গ্রাম বা ১ আঁটি শাক এবং ২০০ গ্রাম বা ২ কাপ সবজি গ্রহণ করুন।

আশেপাশে পাওয়া যায় এমন অথবা বাড়িতে জন্মানো শাকসবজি খেতে হবে। আশেপাশে পাওয়া যায় এমন খাবার অধিক টাটকা, স্বাস্থ্যকর হয়ে থাকে এবং অধিক সুস্বাদু হয় কারণ এতে ফসল তোলা এবং টেবিলে পৌঁছানোর মধ্যে সময়কাল অনেক কম থাকে এবং তাই পুষ্টিমান কমে যাওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

নির্দেশিকা ২: পরিমিত পরিমাণে তেল ও চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করুন



উপরের ছবিতে উচ্চ মাত্রায় তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার প্রদর্শিত হয়েছে। দৈনন্দিন খাবারে এগুলো সীমিত করা অত্যাবশ্যিক।

দেহে শক্তি সরবরাহের জন্য তেল ও চর্বি অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে প্রাপ্ত তেল ও চর্বি শক্তির প্রধান উৎস। রান্নায় বা টেবিলে যে চর্বি বা স্নেহজাতীয় খাবার ব্যবহার করা হয় (ভেজিটেবল তেল, বনস্পতি, মাখন এবং ঘি) তাদেরকে 'দৃশ্যমান চর্বি' বলে। বিভিন্ন ধরণের খাবারের অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে যে চর্বি পাওয়া যায় তাদেরকে 'অদৃশ্য চর্বি' বলা হয়। প্রতি গ্রাম তেল ও চর্বি ৯ কিলোক্যালরি শক্তি সরবরাহ করে। আমাদের দেশে সাধারণত রান্নায় সয়াবিন তেল, সরিষার তেল, রাইস ব্রান ওয়েল প্রভৃতি ব্যবহৃত হয়। মাঝে মাঝে ঘি এবং মাখনও ব্যবহার করা হয়। খাদ্যের তেল ও চর্বি অত্যাবশ্যিকীয় ফ্যাটি এসিড সরবরাহ করে এবং ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ভিটামিন কে ইত্যাদি পরিশোধন করতে সাহায্য করে। তেল অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ যা ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে। তেল ও চর্বি খাবারের সুগন্ধ, স্বাদ বাড়াতে ভূমিকা রাখে। খাদ্যে কোলেস্টেরল অল্প পরিমাণে প্রয়োজন হলেও তা মস্তিষ্ক গঠনের জন্য অত্যাবশ্যিকীয় উপাদান। কোলেস্টেরল শুধু প্রাণিজ খাদ্য যেমন- ননিযুক্ত দুধ, মাখন, ঘি, ডিম, মাংস, চিংড়ির মাথা ইত্যাদিতে পাওয়া যায়। উদ্ভিজ্জ খাবারে কোলেস্টেরল থাকে না।

রাসায়নিক ধর্ম অনুযায়ী, ফ্যাটি এসিডকে সম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড (Saturated Fatty Acid), একক অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড (Monounsaturated Fatty Acid) ও বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড (Polyunsaturated Fatty Acid) এ ভাগ করা হয়। নিচের ছকে তেল ও চর্বিতে থাকা ফ্যাটি এসিড দেখানো হয়েছে। আমদানিকৃত জলপাইয়ের তেলে ওমেগা-৩ এবং ওমেগা-৬ ফ্যাটি এসিড দুটোই থাকে। হৃদরোগ প্রতিরোধে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড গুরুত্বপূর্ণ এবং এটি তৈলাক্ত মাছ যেমন ইলিশ মাছ, সামুদ্রিক মাছ ও তিসির তেলে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। মাছের তেল ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিডের উৎস যা পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষায় দরকারি।

সম্পৃক্ত চর্বি মাংস, প্রাণির চামড়া, বনস্পতি, ঘি, মাখন এবং নারিকেল তেলে পাওয়া যায়। অধিকমাত্রায় সম্পৃক্ত চর্বি গ্রহণ করলে এথেরোজেনিক ঝুঁকি বাড়ে, তাই তা সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত, এই সাবধানতা বিশেষ করে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য প্রযোজ্য।

ফাস্ট ফুড, বেকারি পণ্য, অধিকমাত্রায় প্রক্রিয়াজাত অধিক চর্বিযুক্ত খাদ্যে অস্বাস্থ্যকর ট্রান্সফ্যাট থাকে যা সম্পৃক্ত চর্বির মতই এলডিএল (LDL) কোলেস্টেরল বাড়াতে পারে এবং হৃদরোগ প্রতিরোধকারী এইচডিএল (HDL) কোলেস্টেরল এর মাত্রা কমায়।

ছক ৪: তেল এবং চর্বিতে পাওয়া যায় এমন প্রধান ফ্যাটি এসিডসমূহ^{২২}

সম্পৃক্ত	একক অসম্পৃক্ত	বহু অসম্পৃক্ত		আলফা-লিনোলিক (n-3)
		লিনোলিক (n-6)		
নারিকেল পাম শাঁস ঘি/মাখন বনস্পতি মার্জারিন	লাল পাম তেল পালমলেইন চিনাবাদাম রাইস ব্রান তিল জলপাই	অল্প	লাল পাম তেল পালমলেইন	সরিষা সয়াবিন
		মাঝারি	চিনাবাদাম, রাইস ব্রান, তিল	
		উচ্চ	কুসুমফুল, সূর্যমুখী, তুলাবীজ, ভুট্টা, সয়াবিন, ক্যানোলা, জলপাই	

পুষ্টিবার্তা :

- হাইড্রোজেনেটেড তেল কিংবা মাখন এবং ঘি এর মতো সম্পৃক্ত চর্বির তুলনায় সরিষার তেল এবং সয়াবিন, রাইসব্রান তেলের মতো উদ্ভিজ্জ তেল বেশি ভালো এবং স্বল্প পরিমাণে ব্যবহার করার জন্য পরামর্শ দেয়া হয়। প্রাকৃতিক সম্পৃক্ত চর্বি, যেমন মাখন এবং ঘি নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় ব্যবহার করণ অথবা প্রয়োজন হলে ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।
- প্রয়োজনীয় পরিমাণ রান্নার তেল ব্যবহার করণ। একজনকে দৈনিক ৩০ গ্রামের (সর্বোচ্চ ২ টেবিল চামচ) বেশী দৃশ্যমান চর্বি ব্যবহার না করার পরামর্শ দেয়া হয়।
- অতিরিক্ত ভাজা এবং তৈলাক্ত খাবার বর্জন করণ।
- নিয়মিত উচ্চ চর্বিযুক্ত বেকারির খাদ্য (বিস্কুট, কেক, প্যাস্ট্রি, পাই), ফাস্ট ফুড (হটডগ, বার্গার), তৈলাক্ত খাবার (বিরিয়ানি, কাচি), জাঙ্ক ফুড (বার্গার, পিজ্জা, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই প্রভৃতি) এবং প্রক্রিয়াজাত মাংস যেমন খিলড চিকেন ইত্যাদি পরিহার করণ। এই খাবারগুলোতে ট্রান্স ফ্যাট থাকে যা করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।

^{২২} অ্যাডপ্টেড ফ্রম ডায়াটারি গাইডলাইনস ফর ইন্ডিয়ানস-এ ম্যানুয়াল, ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অফ নিউট্রিশন (এনআইএন), ২০১১

সুস্বাস্থ্যের জন্য চর্বিজাতীয় খাবার গ্রহণ বিষয়ক পরামর্শ

- দৈনন্দিন গৃহীত খাদ্যশক্তির ১৫-৩০% তেল ও চর্বি (দৃশ্যমান+অদৃশ্য) থেকে আসা উচিত।
- বসে কাজ করার সাথে যারা অভ্যস্ত তারা ২৫ গ্রাম এর মতো দৃশ্যমান চর্বি গ্রহণ করতে পারেন। অন্যদিকে, যারা কায়িক পরিশ্রমে অভ্যস্ত তাদের ৩০ থেকে ৪০ গ্রাম দৃশ্যমান চর্বির প্রয়োজন হয়।
- দৈনন্দিন গৃহীত খাদ্যশক্তির ১০% এর কম সম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড থেকে আসা উচিত।
- মোট গৃহীত খাদ্য থেকে আসা বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাট - লিনোলেইক/আলফা-লিনোলেনিক (n-6/n-3) এর অনুপাত ৫-১০ এর মধ্যে হওয়া উচিত।
- ট্রান্সফ্যাটের গ্রহণমাত্রা দৈনন্দিন গৃহীত খাদ্যশক্তির ১% এর কম হওয়া উচিত।
- বাকি খাদ্যশক্তিটুকু একক অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড থেকে নেয়া যেতে পারে।
- কোলেস্টেরলের গ্রহণমাত্রা দৈনিক ৩০০ মিলিগ্রাম এর কম হওয়া উচিত।

নির্দেশিকা ৩: প্রতিদিন সীমিত পরিমাণে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন



উপরের ছবিতে উচ্চ মাত্রায় লবণ ও সোডিয়ামযুক্ত খাবার প্রদর্শিত হয়েছে। দৈনন্দিন খাবারে এগুলোর ব্যবহার সীমিত করা অত্যাবশ্যিক।

লবণ খাবারের একটি প্রয়োজনীয় উপাদান এবং এটি স্বাদ বৃদ্ধি করে। প্রিজারভেটিভ হিসেবেও এর ব্যবহার রয়েছে। সব ধরনের খাবারে সোডিয়াম থাকে কিন্তু খাদ্যে যোগ করা লবণ (সোডিয়াম ৪০%, ক্লোরাইড ৬০%) আমাদের খাবারে সোডিয়ামের মূল উৎস। খাবার লবণে ৯৭-৯৯% সোডিয়াম ক্লোরাইড থাকে এবং এক চা চামচে প্রায় ৪০০ মিলিগ্রাম সোডিয়াম থাকে। খাবার লবণ ছাড়াও আমরা প্রতিনিয়ত বিভিন্ন উৎস থেকে সোডিয়াম গ্রহণ করে থাকি, যেমন: সোডিয়াম বাই কার্বনেট (বেকিং সোডা), মনো সোডিয়াম গ্লুটামেট (টেস্টিং সল্ট), সোডিয়াম ফসফেট, সোডিয়াম কার্বনেট এবং সোডিয়াম বেনজয়েট। খুব কম লবণ গ্রহণ পেশিতে ব্যথা, মাথা ঘোরা এবং ইলেক্ট্রোলাইট এর ভারসাম্যহীনতার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অতিমাত্রায় লবণ গ্রহণ করলে হাইপারটেনশন বা উচ্চ রক্ত চাপের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা যায় যে, বাংলাদেশের জনগণ প্রতিদিন গড়ে ১০-১৫ গ্রাম (এক টেবিল চামচ) লবণ গ্রহণ করে যেখানে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরামর্শ অনুযায়ী দৈনিক ৫ গ্রাম (১ চা চামচ) সেবন করা উচিত। নোনা শাঁটকি, ইলিশ, পনির, সস, সয়াসস, চিপস, চাটনি ইত্যাদিতে অতিমাত্রায় লবণ থাকে। উচ্চ মাত্রার সোডিয়ামযুক্ত খাবারের মধ্যে রয়েছে লবণযুক্ত খাবার যেমন চিপস, চানাচুর, নোনতা বিস্কুট, ইনস্ট্যান্ট নুডলস, নোনা ইলিশ, পনির, শাঁটকি, খাবার লবণ, আচার, ফিস সস, কেচাপ, চিলি সস এবং সয়াসস ইত্যাদি।

পুষ্টিবার্তা :

- অল্প বয়স থেকেই অতিরিক্ত লবণ সেবন নিয়ন্ত্রণ করুন। নবজাতকের জন্য প্রস্তুতকৃত খাবারে (৬ থেকে ১২ মাস) অতিরিক্ত লবণের ব্যবহার নিরুৎসাহিত করুন।
- লবণের পরিমাণ কম এমন খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
- লবণ গ্রহণের পরিমাণ দৈনিক এক চা চামচের (৫ গ্রাম) মধ্যে সীমাবদ্ধ করুন।
- কেবলমাত্র আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করুন।
- সংরক্ষিত এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার যেমন চিপস, চানাচুর, পাপড়, ঝালমুড়ি, আচার, সস, কেচাপ, নোনতা বিস্কুট, পনির এবং নোনা মাছ গ্রহণ সীমিত করুন।
- উচ্চমাত্রার লবণ এবং মশলা গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন এবং খাবারের সময় বাড়তি লবণ গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা ৪: মিষ্টিজাতীয় খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন



উপরের ছবিতে উচ্চ মাত্রায় চিনি ও পরিশোধিত স্টার্চযুক্ত খাবার প্রদর্শিত হয়েছে। দৈনন্দিন খাবারে এগুলোর ব্যবহার সীমিত করা অত্যাবশ্যিক।

চিনি প্রাকৃতিকভাবে নিজস্বরূপে এবং বিভিন্ন খাদ্যে উপাদান হিসেবে থেকে থাকে। চিনি ঘনীভূত শক্তির উৎস এবং এটি সরলরূপের কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা দিয়ে তৈরি। সাধারণত চিনি ব্যবহৃত হয় খাদ্য ও পানীয়কে মিষ্টি করার জন্য যেমন: চা, কফি, মিষ্টান্ন। অধিক মাত্রায় চিনি বা গুড়ের তৈরি খাদ্য গ্রহণ করলে অধিক খাদ্যশক্তি দেহে সঞ্চিত হয়। এটি মানুষকে স্থূলকায় করে এবং পরবর্তীতে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। অধিক পরিমাণ চিনি গ্রহণের সাথে দাঁতের সমস্যার সম্পর্ক রয়েছে। যেসব শিশু বেশি পরিমাণে মিষ্টি গ্রহণ করে তাদের অন্যান্য খাদ্যে অরুচি থাকে এবং দাঁত ক্ষয়ের ঝুঁকি বেশি থাকে। মধু এবং গুড় থেকেও চিনি পাওয়া যায় এবং তা পরিশোধিত চিনির চেয়ে উত্তম। মোট শক্তির ১০ শতাংশেরও কম পরিমাণ খাদ্যশক্তি মুক্ত চিনি থেকে সরবরাহ করা উচিত। খাদ্য গ্রহণ সংশ্লিষ্ট দীর্ঘমেয়াদি রোগ প্রতিরোধের জন্য চিনি এবং পরিশোধিত খাদ্যশস্য কম ব্যবহার করা উচিত।

পুষ্টিবার্তা :

- দৈনিক ২৫ গ্রাম বা ৫ চা চামচ-এর কম চিনি গ্রহণ করুন।
- পরিশোধিত চিনি এবং মিষ্টি ও মিষ্টিজাতীয় খাবার বিশেষত, ক্ষীর, গোলাপজাম, কালোজাম, জিলাপি, চমচম, রসগোল্লা, রাবড়ি, পাটিসাপটা, সন্দেশ ইত্যাদি কম পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- বেকারির তৈরি খাবার যেমন: বিস্কুট, কেক, জ্যাম, জেলি-মারমেলেড, চকোলেট, টফি, ক্যান্ডি, আইসক্রিম, শীতল বা কোমল পানীয় এর মতন লুকোনো এবং অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন।
- বিভিন্ন প্রকার মৌসুমি ফল খেয়ে প্রাকৃতিক চিনি গ্রহণকে উৎসাহিত করুন।

নির্দেশিকা ৫: প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি ও পানীয় পান করুন

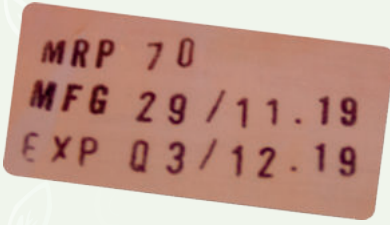


আমাদের শরীরের মোট ওজনের ৭০% পরিমাণ পানি এবং রক্ত ও অন্যান্য অত্যাবশ্যিক শারীরিক তরলের উপাদানও পানি। এটি মানবদেহের একটি মুখ্য উপাদান এবং একটি অত্যাবশ্যিক পুষ্টি উপাদান। পানি খাদ্য পরিপাক, পরিশোধন, পরিবহন, বর্জ্য পদার্থ দূরীকরণ এবং শরীরের তাপমাত্রার ভারসাম্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন। নবজাতক যারা সঠিক নিয়মে মায়ের দুধ পান করে তাদের জন্য বাড়তি পানির প্রয়োজন হয় না। বাড়ন্ত ভ্রূণ এবং অ্যামনিয়োটিক ফ্লুইডের চাহিদা পূরণ এবং এক্সট্রা সেলুলার ফ্লুইড বৃদ্ধির কারণে গর্ভবতী নারীর অতিরিক্ত পানি পানের প্রয়োজন হয়। মায়ের দুধের সাথে বেরিয়ে যাওয়া তরলের ঘাটতি পূরণের জন্য মাতৃদুগ্ধদানকারী নারীকে পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করতে হবে।

পুষ্টিবার্তা :

- দৈনিক তরলের চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট পরিমাণে নিরাপদ ও সুপেয় পানি পান করুন।
- প্রতিদিন ১.৫ - ৩.৫ লিটার অর্থাৎ ৬ - ১৪ গ্লাস নিরাপদ পানি পান করুন।
- নিরাপদ পানি বিষয়ে সন্দেহ থাকলে ফুটানো পানি পান করুন।
- কোমল পানীয় এবং কৃত্রিম জুসের পরিবর্তে ডাবের পানি অথবা টাটকা ফলের রস পান করা পুষ্টিসম্মত।
- তাজা ফলমূলের জুস পরিমিত পরিমাণে পান করুন।

নির্দেশিকা ৬: নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করুন



খাদ্যে ভেজাল এবং দূষণ এদেশের বিভিন্ন খাদ্যবাহিত রোগের মূল কারণ। বাসি, পচা ও দূষিত খাদ্য গ্রহণের ফলে মানুষের মারাত্মক অসুস্থতা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। কিছু নির্দিষ্ট মোল্ড থেকে উৎপন্ন অ্যাফ্লাটক্সিন (Aflatoxin) কিছু ধরণের খাদ্যে সংক্রমিত হয়ে খাদ্যশস্য, চিনাবাদাম, দুধজাতীয় খাদ্যদ্রব্য, ডিম এবং মাংসকে দূষিত করে থাকে। অনিরাপদ ও ভেজাল খাদ্য ডায়রিয়া বা অন্যান্য পানি ও খাদ্য বাহিত রোগ থেকে শুরু করে ক্যান্সার পর্যন্ত নানান ধরণের জটিল রোগের কারণ হতে পারে।

নিম্নমানের সংরক্ষণ এবং প্রক্রিয়াজাতকরণের কারণে খাদ্যে উপস্থিত প্রাকৃতিক এনজাইমসমূহ খাদ্যকে নষ্ট করে ফেলতে পারে। ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস এবং ছত্রাকের আক্রমণ খাদ্য ও পানীয়কে বিষাক্ত করে তোলে। হুঁদুর ও বিষাক্ত পোকামাকড় খাদ্যকে অগ্রহণযোগ্য করে তোলে। খাদ্যে ভেজালদ্রব্য মিশ্রণ, অনুমোদনবিহীন ও মাত্রাতিরিক্ত ক্ষতিকর রঙ ও গন্ধের ব্যবহার করা হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ। রাস্তার পাশের খাবারকে নিরাপদ খাবার বলা যায় না। কারণ তা বেশিরভাগ সময়েই অস্বাস্থ্যকর উপায়ে তৈরি করা হয়ে থাকে এবং তাতে কলিফর্ম জীবাণু থাকবার সম্ভাবনা থাকে যা কিনা মলদূষণ নির্দেশ করে।

নিরাপদ এবং ভালো মানের খাদ্য গ্রহণ নিশ্চিতকরণের প্রথম ধাপ হলো সঠিক খাদ্য নির্বাচন। নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে খাদ্যদ্রব্য ক্রয়ের মাধ্যমে নিরাপদ খাবার নিশ্চিত করা যেতে পারে। বাংলাদেশ স্ট্যান্ডার্ডস অ্যান্ড টেস্টিং ইনস্টিটিউট (বিএসটিআই) (Bangladesh Standards and Testing Institute) (BSTI)-এর সার্টিফিকেটপ্রাপ্ত খাদ্যদ্রব্য ক্রয় করা উচিত। প্যাকেটজাত খাবার ক্রয়ের পূর্বে সবসময় (best before / date of expiry) লেবেলের দিকে নজর দিয়ে এবং পুষ্টিগত তথ্য দেখে ক্রয় করা উচিত।

সচেতনতা বৃদ্ধি, নিরাপদ পানি নিশ্চিতকরণ, স্বাস্থ্যবিধি, উন্নত পরিচ্ছন্নতাবিধির অনুশীলন খাদ্যবাহিত রোগ কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে। খাদ্য প্রস্তুত ও গ্রহণকালে খাদ্য নির্বাচন, লেবেল, খাদ্য সংরক্ষণ, উৎপাদন ও মেয়াদ এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত জ্ঞান ও ধারণা খাদ্যকে নিরাপদ করে এবং সুস্বাস্থ্য অটুট রাখতে সাহায্য করে। দুধ, মাছ, মাংস, শাকসবজি এবং ফলমূলের মতন পচনশীল খাদ্যদ্রব্য যথোপযুক্ত উপায়ে সংরক্ষণ করতে হবে এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব খেয়ে ফেলতে হবে। খাদ্য তৈরির পুরো প্রক্রিয়াজুড়ে ব্যক্তিগতভাবে পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে। যদি কারো উন্মুক্ত কাটাস্থান বা ক্ষত থাকে, তবে তাকে অবশ্যই এই প্রক্রিয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। যিনি খাবার তৈরি করবেন তিনি খাদ্যের উপর থুতু, হাঁচি বা কাশি ফেলতে পারবেন না। খাবার প্রস্তুতকালে তাদেরকে নাক, মুখ, চুল এবং চামড়ায় হাত দেয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। বারবার ভালোভাবে হাত ধোয়া এবং চারিদিক সতর্কতার সাথে পরিষ্কার রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। ধুলা, মাছি এবং ময়লাও খাদ্যকে দূষিত করে থাকে, তাই খাদ্যদ্রব্যকে সকল সময়েই ভালোভাবে সুরক্ষিত রাখতে হবে, এবং সুষ্ঠুভাবে সংরক্ষণ করতে হবে।

পুষ্টিবার্তা :

- নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে যাচাই করে খাদ্যদ্রব্য ক্রয় করুন।
- খাওয়ার আগে শাকসবজি ও ফলমূল ভালোভাবে ধুয়ে নিন।
- কাঁচা ও রান্না খাবার সঠিক ভাবে সংরক্ষণ করুন এবং জীবাণু, হুঁদুর ও পোকামাকড়ের আক্রমণ রোধ করুন।
- ধুলা ও মাছির সংস্পর্শ ঠেকাতে খাদ্য ঠিকভাবে ঢেকে রাখুন।
- এক খাবার থেকে অন্য খাবারে জীবাণু সংক্রমণ (cross contamination) রোধ করতে শাকসবজি, ফলমূল, দুধজাতীয় খাদ্যদ্রব্য, ডিম ও মাংসজাতীয় খাদ্যদ্রব্য আলাদা আলাদা ভাবে সংরক্ষণ করুন।
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি ভালোভাবে মেনে চলুন এবং খাদ্য তৈরির ও সংরক্ষণের জায়গা পরিষ্কার ও নিরাপদ রাখুন।
- রান্না ও খাওয়ার কাজে সবসময় পরিষ্কার তৈজসপত্র ব্যবহার করুন।
- খাদ্য গ্রহণের পূর্ব পর্যন্ত পচনশীল খাদ্যকে ফ্রিজে বা ঠাণ্ডা জায়গায় রাখুন।
- সংরক্ষণ করা হয়ে থাকলে রান্না করা খাদ্যদ্রব্যকে ভালোভাবে পুনরায় গরম করুন। ৭০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশি তাপমাত্রায় পৌঁছানোর পর ২ মিনিট যাবত খাদ্যদ্রব্যকে গরম করুন।
- দূষিত পানি ও ধুলাবালির সংস্পর্শে আসে বলে রাস্তার পাশের ঢাকনাবিহীন ও খোলা খাবার গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।

নির্দেশিকা ৭: সুসম খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত শারীরিক শ্রমের মাধ্যমে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন



শারীরিক ও মানসিক সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রত্যেক সুস্থ ব্যক্তিকে পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম চালিয়ে যাবার পরামর্শ দেয়া যায়। ছোটবেলা থেকে শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা বয়সকালে নানানরকমের রোগ এবং অক্ষমতা থেকে রক্ষা করে। ব্যায়াম অস্লিজেন, গ্লুকোজের ব্যবহার বাড়ায় এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে। খাদ্য গ্রহণ-সংশ্লিষ্ট নানারকমের দীর্ঘমেয়াদি রোগের সাথে অনুপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ, দৈহিক পরিশ্রমের অভাব এবং ত্রুটিযুক্ত জীবনযাত্রা ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত।

সপ্তাহে অন্তত ৫ দিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করার পরামর্শ দেয়া হয় (সংযুক্তি ৩ এ শারীরিক শ্রম পিরামিড দেখুন)। এর পাশাপাশি সুসম খাদ্য গ্রহণ এবং অল্প ক্যালরি গ্রহণের চেষ্টাও করা উচিত। এটি মনে রাখা অত্যাবশ্যক যে একই ওজন বজায় রাখার জন্য একজন ব্যক্তির গৃহীত ক্যালরি এবং খরচকৃত ক্যালরির পরিমাণ সমান হতে হবে (সংযুক্তি ৬ এ খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন দেখুন)।

পুষ্টিবার্তা :

- খাবার সময়মত গ্রহণ করুন।
- খাবার ভালোমত চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- অতিরিক্ত খাওয়া রোধ করতে সঠিক সময় বিরতিতে খাদ্য গ্রহণ করুন।
- ধূমপান, মদ্যপান, তামাক এবং সুপারি চিবানোর মত অভ্যাসসমূহ পরিহার করুন।
- সুখম খাদ্য গ্রহণ এবং শারীরিক শ্রমের সমন্বয়ে আদর্শ ওজন বজায় রাখুন।
- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০-৪৫ মিনিট হাঁটা, দৌড়ানো, ব্যায়াম করা, সাইকেল চালানো, সাঁতার কাটার পাশাপাশি গৃহস্থালি কাজকর্মের মতন বিভিন্ন এরোবিক শারীরিক শ্রমে অভ্যস্ত হন।
- বি.এম.আই ১৮.৫-২৫.০ এর মধ্যে^{১০}, পুরুষদের কোমর পরিধি ৮০ সে:মি: বা তার কম ও মহিলাদের কোমর পরিধি ৯০ সে:মি: বা তার কম; কোমর থেকে নিতম্বের অনুপাত পুরুষদের জন্য ০.৯৫ এর কম, নারীদের জন্য ০.৮০ এর কম বজায় রাখুন।
- রক্তের শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ এবং হজমের উন্নতিতে সাহায্য করে বলে খাওয়ার পরে হালকা শারীরিক ব্যায়াম করুন।

^{১০} বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক ২০০৪ সালে অনুষ্ঠিত বিশেষজ্ঞ পরামর্শসভায় এশীয়দের জন্য সুপারিশ করা হয়েছিল যে বিএমআই ২৩ কেজি/মি^২ বা তার অধিক হলে তা বর্ধিত ঝুঁকি এবং ২৭.৫ কেজি/মি^২ বা তার অধিক হলে তা বিএমআই উচ্চতর ঝুঁকি নির্দেশ করে যা জনস্বাস্থ্যমূলক কার্যক্রম গ্রহণের দিক নির্দেশনা হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।

নির্দেশিকা ৮: সঠিক পদ্ধতিতে রান্না, সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং সুস্থ জীবনযাপনে নিজেকে অভ্যস্ত করুন



সঠিক পদ্ধতিতে রান্নার ফলে খাবারের আকৃতি, স্বাদ, রং, গন্ধ এবং গঠন পরিবর্তিত হয়, যার ফলে খাবার সুস্বাদু হয় এবং খাবারের গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পায়। রান্নার ফলে খাবার নরম হয়, এতে উপস্থিত জীবাণু ধ্বংস হয় এবং হজম উপযোগী হয়। বিভিন্ন বিষাক্ত উপাদান যেমন: কীটনাশকের অবশিষ্টাংশ, পরজীবী এবং ধূলাবালি দূর করার জন্য রান্নার পূর্বে খাদ্যদ্রব্যকে পানি দিয়ে ভালোভাবে পরিষ্কার করতে হবে। সবজি ধুয়ে বড় বড় টুকরা করে কাটলে ভিটামিন ও খনিজ লবণের অপচয় কম হয়। রান্নার অনেক পদ্ধতি প্রচলিত আছে, এগুলো হল সিদ্ধ, ভাঁপানো, প্রেশার কুকারে রান্না, সেকা, ভাজা, ঝলসানো, এবং পোড়ানো। এর মধ্যে সিদ্ধ, সেকা এবং ভাঁপানো রান্নার সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর পদ্ধতি। বসাভাত এবং ভাঁপানো সবজি স্বাস্থ্যকর খাবার। পারঅক্সাইড ও ফ্রি র্যাডিক্যালস উৎপাদনের মাধ্যমে অস্ত্রের মিউকোসার ক্যান্সারের মতো জটিলতা সৃষ্টির কারণ হতে পারে বলে একবার খাবার ভাজায় ব্যবহৃত তেলের পুনঃব্যবহার এড়ানো উচিত।

পুষ্টিবার্তা :

- কাটার পূর্বে শাকসবজি ও অন্যান্য খাদ্য ধুয়ে নিন।
- শাকসবজিকে বড় বড় টুকরো করে কেটে নিন।
- কাটার পরে ফল ও সবজি বাতাসে খোলা অবস্থায় রাখবেন না।
- রান্নার সময় ঢাকনা ব্যবহার করুন।
- একবারের বেশি খাবার গরম করার অভ্যাস ত্যাগ করুন।
- সালাদ বা চাটনি হিসেবে গাজর, শসা, টমেটোর মত কাঁচা সবজি খাওয়াকে উৎসাহিত করুন।
- লেবু, সিরকা, সর্ষেবাটা এবং তেল ছাড়া অন্যান্য মশলা ব্যবহার করে ঘরেই সালাদ ড্রেসিং তৈরি করুন।
- সবজি রান্নার জন্য উচ্চ তাপে ও কম সময়ে রান্নার পদ্ধতি অনুসরণ করুন।
- ভাজায় ব্যবহৃত তেলের পুনঃব্যবহার এড়িয়ে চলুন।

নির্দেশিকা ৯: গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে বাড়তি খাদ্য চাহিদা অনুযায়ী গ্রহণ করুন



ছবির সৌজন্যেঃ বাংলাদেশ ব্রেস্টিফিডিং ফাউন্ডেশন, আইপিএইচএন

গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যদানকালে একজন মহিলার পুষ্টি চাহিদা বৃদ্ধি পায়। শিশুর বৃদ্ধি এবং মায়ের স্বাস্থ্য ঠিক রাখার জন্য গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়ের প্রতিদিন পর্যাপ্ত পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন। মা যে খাবার খায় তা থেকে শিশুর পুষ্টি ও বৃদ্ধির প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো আসে। গর্ভাবস্থায় মোট ওজন বৃদ্ধি ১২ কেজি (১০-১৪ কেজির মধ্যে) হওয়া বাচ্চার সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে পারে এবং গর্ভকালীন জটিলতা কমিয়ে আনতে সাহায্য করতে পারে। স্তন্যদানকারী নারীর ক্ষেত্রে তার খাদ্য যত বেশি পুষ্টিকর হবে তার মায়ের দুধও তত বেশি পুষ্টিকর হবে। স্তন্যদানকারী নারীর জন্য সুসম খাদ্য গ্রহণ, প্রচুর পরিমাণে পানি পান, এবং যথাসম্ভব বিশ্রাম নেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

পুষ্টিবার্তা :

- ডিম, গরুর মাংস, খাসির মাংস, হাঁস-মুরগির মাংস এবং মাছ খাওয়ার মাধ্যমে ভালো মানের প্রোটিন ও বায়োএভাইলঅ্যাবেল মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট (আয়রন, জিংক এবং ক্যালসিয়াম) গ্রহণ করুন। প্রোটিন ও মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের উৎকৃষ্ট উৎস ডাল, শিম, বাদাম ও বিচি গ্রহণ করুন বিশেষ করে খাদ্যশস্যের সাথে।
- সহজে হজম করা যায় এবং উচ্চ পুষ্টিমান থাকার কারণে অঙ্কুরিত ডাল, গাঁজানো খাদ্য (Fermented Food) এবং ঐতিহ্যগতভাবে রোস্টিং, সিদ্ধকরণ ও ভেজানোর মাধ্যমে তৈরি খাদ্য গ্রহণ করুন।
- পাতা জাতীয় শাকসবজি, হলুদ/কমলা এবং অন্য রঙের সবজি খেয়ে প্রতিদিনকার আয়রন, ফলিক এসিড, ভিটামিন এ এবং খাদ্য আঁশ (Dietary Fibre) গ্রহণ নিশ্চিত করুন।
- গর্ভাবস্থায় মৌসুমি ফল বিশেষ করে খাবারের পর পর খাবেন। ফলমূল ভিটামিন সি, পটাশিয়াম এবং খাদ্য আঁশ (Dietary Fibre) এর উৎকৃষ্ট উৎস।
- ভূণের কঙ্কালের সূষ্ঠ গঠনের জন্য প্রতিদিন দুধ ও দুধজাতীয় খাবার গ্রহণ করুন।
- গর্ভাবস্থায় নিয়মিত শারীরিক শ্রম চালিয়ে যান এবং শরীরের স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন।
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন ও ফলিক এসিডের সম্পূরক গ্রহণ করুন।
- স্তন্যদায়ী মায়েরা মায়ের দুধ উৎপাদনের অতিরিক্ত চাহিদা পূরণের জন্য সুসম খাদ্য গ্রহণ করুন, প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন এবং যথেষ্ট বিশ্রাম নিন।

নির্দেশিকা ১০: শিশুকে ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিন এবং ৬ মাস পর বাড়তি খাদ্য প্রদান করুন



ছবির সৌজন্যঃ বাংলাদেশ ব্রেস্টফিডিং ফাউন্ডেশন, আইপিএইচএন

মায়ের দুধ শিশুর জন্য আদর্শ ও অপরিহার্য খাবার। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা জন্মের এক ঘণ্টার ভেতরেই বাচ্চাকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দিয়েছে। শুধুমাত্র মায়ের দুধ পান শিশুর প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত চলবে এবং তারপর ২ বছর বা তদূর্ধ্ব বয়স পর্যন্ত নিরাপদ ও উপযুক্ত পরিপূরক খাদ্যের পাশাপাশি মায়ের দুধ পান চলতে থাকবে। শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য মায়ের দুধ সবচেয়ে উপযোগী প্রাকৃতিক খাদ্য, যা শিশুর জীবন বাঁচায়, রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে এবং প্রাকৃতিক জন্মনিয়ন্ত্রক হিসেবে কাজ করে পরবর্তী গর্ভধারণকে বিলম্বিত করে। ৬ মাস পরে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির সঙ্গে খাদ্যের চাহিদা বৃদ্ধি পাওয়ায় মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিপূরক খাবারের প্রয়োজন হয়। এ সময়ে ঘরে তৈরি নিরাপদ পরিপূরক খাবার খাওয়ানো উত্তম।

শিশুকে ঘরে তৈরি পরিপূরক খাদ্য, যা কিনা খাদ্যশক্তি ও পুষ্টিতে ভরপুর, পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন উপায়ে তৈরি, তা দেয়াই বাঞ্ছনীয়।

পুষ্টিবার্তা :

- শিশু জন্মের পর ১ ঘণ্টার মধ্যে শাল দুধ পান করান।
- প্রথম ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ান।
- প্রসূতি মায়ের জন্য পারিবারিকভাবে আন্তরিক সহযোগিতা ও পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিশ্চিত করুন।
- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে যথাযথ পরিপূরক খাবার খাওয়ানো শুরু করুন এবং ২ বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ান।
- ছয় মাস পূর্ণ হবার পরে ঘরে তৈরি পরিপূরক খাবার নির্বাচন করুন।
- পরিপূরক খাবার প্রস্তুত করার জন্য নিম্নে বর্ণিত সুপারিশকৃত আটটি খাদ্যশ্রেণির মধ্যে কমপক্ষে পাঁচটি বা তার বেশি খাদ্যশ্রেণি বাছাই করুন:

❖ শস্য ও শস্যজাত খাবার, মূল এবং কন্দ

- ❖ ডাল, বাদাম ও বিচি জাতীয় খাবার
 - ❖ দুধ ও দুধজাতীয় খাবার যেমন পনির, দই
 - ❖ মাংস জাতীয় খাবার (মাছ, গরু/খাসির মাংস, হাঁস-মুরগির মাংস এবং কলিজা)
 - ❖ ডিম
 - ❖ ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ফল ও সবজি
 - ❖ অন্যান্য ফল ও সবজি
 - ❖ মায়ের দুধ
- শিশুকে লবণাক্ত ও মশলাদার খাবার দেয়া এড়িয়ে চলুন; খাবারে বাড়তি লবণ দেয়া পরিহার করুন।
 - জন্মের পর প্রথম বছরেই শিশুকে কোমল ও মিষ্টি পানীয় দেয়া থেকে বিরত রাখুন।
 - স্তন্যদায়ী মাকে ধূমপান, মদ্যপান, তামাক ও ক্ষতিকর ঔষধ সেবন থেকে বিরত রাখুন।

পরিশিষ্ট:

সংযুক্তি ১: বাংলাদেশের জন্য খাদ্য নির্দেশিকা পিরামিড

স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণকে সহজ করার জন্য খাদ্য পিরামিডের নকশা করা হয়েছে। স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ বলতে সুস্বাস্থ্য রক্ষায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি (প্রোটিন, স্নেহ, শর্করা, ভিটামিন এবং খনিজ) সঠিক পরিমাণে গ্রহণকে বোঝায়। একই ধরনের পুষ্টিমানের খাবারগুলোকে খাদ্য পিরামিডের একেক স্তরে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়েছে। এতে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের জন্য তালিকা বানানোর ক্ষেত্রে বিভিন্ন খাবার বেছে নেয়ার সুযোগ থাকে।

শস্যজাতীয় খাদ্য এই পিরামিডের ভিত্তি যা চাহিদামত গ্রহণ করতে বলা হয়েছে। অন্যদিকে পিরামিডের শীর্ষে চিনিজাত পণ্য এবং তেল ও চর্বি'র কথা বলা হয়েছে যা অল্প/সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করতে হবে, কেননা এসব খাদ্য খুব অল্প পরিমাণে দেহের জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজের যোগান দেয়। খাদ্য পিরামিডের উপরের অংশ সাধারণত এদের নিয়ে গঠিত। এদের গ্রহণ সীমিত করা পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের জন্য অপরিহার্য।

বাংলাদেশের জন্য খাদ্য নির্দেশিকা পিরামিড



চিনি (৫ পরিবেশন)

অল্প পরিমাণে খাওয়া

চর্বি এবং তেল
(৩-৬ পরিবেশন)



পরিমিতভাবে খান

দুধ এবং দুধজাতীয় পণ্য
(১-২ পরিবেশন)

পরিমিতভাবে খান

মাংস, মাছ এবং ডিম
(১-৪ পরিবেশন)



ডাল (১-২ পরিবেশন)

পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়া

সবজি
(৩-৬ পরিবেশন)



ফল
(১-৩ পরিবেশন)

চাহিদা অনুযায়ী খাওয়া



শস্য জাতীয় খাদ্য,
মূল এবং কন্দ
(৯-১৫ পরিবেশন)



প্রতিদিন ৮ গ্লাস পানি পান করুন

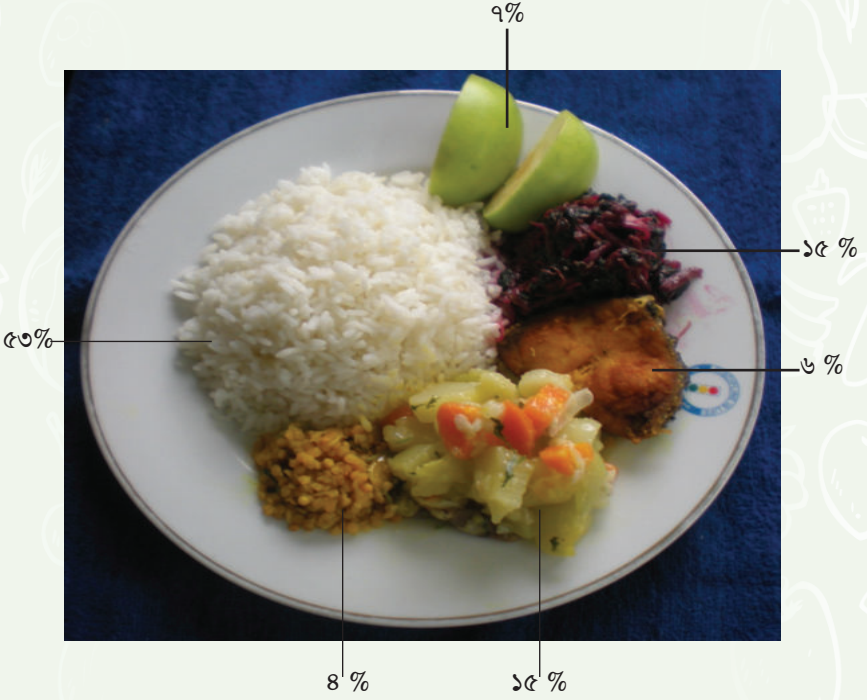
+

সপ্তাহে কমপক্ষে ৫ দিন ৩০ মিনিটের জন্য
মঝারি ধরনের শারীরিক শ্রম



সংযুক্তি ২: বাংলাদেশের জন্য প্রস্তাবিত পুষ্টিকর খাবারের প্লেট

প্লেট পদ্ধতিতে একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দুপুরের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের অনুপাত



সংযুক্তি ৩: শারীরিক শ্রম পিরামিড

শারীরিক শ্রম পিরামিড থেকে সুস্থ জীবনযাপনের জন্য বিভিন্ন ধরনের শারীরিক শ্রম কতক্ষণ করা উচিত তার নির্দেশনা পাওয়া যাবে



প্রতিদিন

- সক্রিয় থাকা
- বহিরাগমন ক্রীড়াকলাপে অংশগ্রহণ করা
- গৃহস্থালি কাজকর্ম করা (বাসন ধোয়া, মেঝে পরিষ্কার করা, কাপড় ধোয়া ইত্যাদি)
- যন্ত্রের উপর নির্ভরশীলতা কমিয়ে কাজে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করা
- বাগান করা
- লিফট / এক্সেলিটোরের পরিবর্তে সিঁড়ি বেয়ে ওঠা

সংযুক্তি ৪: খাদ্যের আদর্শ পরিমাপ

বারডেম হাসপাতাল, ঢাকা-তে ব্যবহৃত আদর্শ পরিমাপ কাপ, বাটি এবং চামচকে সার্ভিং সাইজের আদর্শিকরণে ব্যবহার করা হয়েছে। প্রতি সার্ভিং এর আনুমানিক খাদ্যশক্তি মান (কিলোক্যালরি) ও প্রদান করা হয়েছে।

	
১ কাপ (২০০ গ্রাম) রান্না করা সবজি (২ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।	১টি কলা (১০০ গ্রাম, ১ পরিবেশন) থেকে ৯৫ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।
	
১ কাপ (১০০ গ্রাম) রান্না ভাত (১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।	১০ মিলি তেল (২ পরিবেশন) ৯০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।
	
১ কাপ (১০০ মিলি) পাতলা ডাল (১ পরিবেশন) থেকে ৫০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।	১৫০ মিলি দুধ (১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।
	
১০০ গ্রাম রান্না করা মাছ (১ পরিবেশন, ২ টুকরা) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।	১টা ডিম (৬০ গ্রাম, ১ পরিবেশন) থেকে ১০০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

সংযুক্তি ৫: খাদ্য পরিবেশন তালিকা

খাদ্য পরিবেশন তালিকায় যেসব খাদ্যে পুষ্টি উপাদান যেমন খাদ্যশক্তি, শর্করা, প্রোটিন এবং চর্বি প্রায় সম পরিমাণে বিদ্যমান সেসব খাদ্যকে একই শ্রেণির খাদ্য হিসাবে প্রকাশ করা হয়।

শস্য, ডাল, মাছ এবং মাংসের প্রতি পরিবেশন থেকে ১০০ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি সরবরাহ করে, ফল এবং সবজি এর প্রতি পরিবেশন থেকে ৫০ কিলোক্যালরি পাওয়া যায়।

খাদ্য	পরিবেশন সংখ্যা	গ্রাম/পরিবেশন	পরিবেশন আকার (রান্না ছাড়া)	কিলোক্যালরি
চাল	৮-১২	৩০	১/৩ কাপ	১০০
গম	১-৩	৩০	১/৩ কাপ	১০০
আলু	১-৪	৫০	১ টি মাঝারি	৫০
ডাল	১-২	৩০	১/৩ কাপ	১০০
শাক	১-২	১৫০	১ আঁটি	৫০
সবজি	২-৩	১৫০	১ ১/২ কাপ	৫০
ফল	১-৩	১০০	১টি	৫০
মাছ, মাংস	১-২	১০০	২ টুকরা	১০০
ডিম	১	৬০	১টি	১০০
দুধ	১-৩	১৫০	১ কাপ	১০০
চিনি	১-৫	৫	৫ চা চামচ	১০০
রান্নায় ব্যবহৃত তেল	৩-৬	৫	২ চা চামচ	১০০
মশলা*	১	২০	৪ চা চামচ	৫০

* মশলার মধ্যে রয়েছে পেঁয়াজ, রসুন, আদা, হলুদ এবং মরিচ।

সংযুক্তি ৬: খাদ্য গ্রহণ ও জীবনযাত্রার মূল্যায়ন

বাংলাদেশের জন্য খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকার ১০টি নিয়ম বিবেচনায় রেখে এখন সময় হয়েছে নিজের খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাত্রার ধারা মূল্যায়নের।

- নিম্নে প্রদত্ত খালি জায়গায় নিজের খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাত্রা অনুযায়ী উত্তরের পাশে টিক চিহ্ন (✓) দিন।
- নিম্নে উল্লেখিত ১৭টি খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাত্রার ধারার যেকোনোটির জন্য, নিয়মিত তে টিক দিতে হবে যদি অভ্যাস বা ধারাটি দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়, মাঝে মাঝে তে টিক দিতে হবে যদি অভ্যাস বা ধারাটি সপ্তাহে তিন দিন অনুশীলন করা হয়, কখনো না তে টিক দিতে হবে যদি অভ্যাস বা ধারাটি সপ্তাহে তিন দিনের কম অনুশীলন করা হয়।
- পাশ্চ নম্বরের যোগফল মূল্যায়ন ফলাফল পেতে সাহায্য করবে।

খাদ্যাভ্যাস এবং জীবনযাত্রার ধারা	খাদ্য গ্রহণের হার		
	নিয়মিত	মাঝে মাঝে	কখনো না
১। খাদ্য পিরামিডের ৬-৮ টি খাদ্যশ্রেণির মধ্য থেকে বিভিন্ন ধরণের খাবার খাওয়া			
২। টেকিছাঁটা চাল ও লাল আটা খাওয়া			
৩। লেবু/টকজাতীয় এবং ভিটামিন এ সমৃদ্ধ ফল খাওয়া			
৪। শাকসবজি খাওয়া (পাতা জাতীয় ও অন্যান্য)			
৫। মাছ/মাংস খাওয়া			
৬। ডাল খাওয়া			
৭। চর্বি এবং তেল সমৃদ্ধ খাবার (জাঙ্ক ফুড) পরিত্যাগ করা			
৮। মিষ্টিযুক্ত খাবার সীমিত করা			
৯। দুধ পান করা			
১০। টাটকা এবং ভালোভাবে প্রস্তুতকৃত খাবার খাওয়া			
১১। অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ পরিহার করা			
১২। খাবার ভালভাবে চিবিয়ে খাওয়া			
১৩। খাবার খাওয়ার আগে সবসময় হাত ধোয়া			
১৪। সাপ্তাহিকভাবে শরীরের ওজন মাপা			
১৫। ব্যায়াম করা/খেলাধুলা করা			
১৬। বছরে অন্তত একবার ডাক্তারি/স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা			
১৭। পর্যাপ্ত বিশ্রাম নেয়া এবং ঘুমানো			

মূল্যায়ন ফলাফল

উত্তম	মধ্যম	নিম্নমান
১৫-১৭	১১-১৪	<১০

সংযুক্তি ৭: মেনু পরিকল্পনা

শারীরিক ওজন, শারীরিক কার্যকলাপের ধরণ, শারীরিক অবস্থা, খাদ্যের মূল্য, মৌসুমি খাদ্য এবং খাদ্য বৈচিত্র্যতার উপর ভিত্তি করে মেনু পরিকল্পনা করা হয়েছে। মাঝারি ধরণের শারীরিক কার্যকলাপের সাথে সম্পৃক্ত এক ব্যক্তির জন্য পরিমিত ব্যয় সাপেক্ষে নিচের মেনুটি পরিকল্পনা করা হয়েছে।

প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ

বয়স: (১৯-২৯ বছর)

কাজের ধরণ: মাঝারি

বর্তমান খাদ্যশক্তি চাহিদা: ২৪৩০ কিলোক্যালরি/দিন

ওজন: ৬০ কেজি

খাদ্যশক্তি (কিলোক্যালরি) চাহিদার ভিত্তিতে শর্করা, প্রোটিন, ও চর্বি'র চাহিদা নির্ণয়:

৭০% কিলোক্যালরি শর্করা (৫০% শস্যজাতীয় + ২০% অন্যান্য খাদ্য) থেকে

২০% কিলোক্যালরি চর্বি থেকে

১০% কিলোক্যালরি প্রোটিন থেকে

১০০%

২৪৩০ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তির জন্য পুষ্টি উপাদানের অনুপাত নিচে দেখানো হল:

• শর্করা

$৭০\% \times ২৪৩০$ কিলোক্যালরি = ১৭০১ কিলোক্যালরি;

১৭০১ কিলোক্যালরি \div ৪ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৪২৫ গ্রাম

(অতএব, পুরুষের ৪২৫ গ্রাম শর্করা প্রয়োজন)

• চর্বি

$২০\% \times ২৪৩০$ কিলোক্যালরি = ৪৮৬ কিলোক্যালরি;

৪৮৬ কিলোক্যালরি \div ৯ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৫৪ গ্রাম

(অতএব, পুরুষের ৫৪ গ্রাম চর্বি প্রয়োজন)

• প্রোটিন

$১০\% \times ২৪৩০$ কিলোক্যালরি = ২৪৩ কিলোক্যালরি;

২৪৩ কিলোক্যালরি \div ৪ কিলোক্যালরি/গ্রাম = ৬১ গ্রাম

(অতএব, পুরুষের ৬১ গ্রাম প্রোটিন প্রয়োজন)

নমুনা মেনু পরিকল্পনা

বয়স	২৮
উচ্চতা (সে.মি.)	১৭০
ওজন (কেজি)	৬০

লিঙ্গ	পুরুষ
P.A.L. (শারীরিক শ্রমের ধাপ)	১-৫
BMR (কিলোক্যালরি/কেজি /দিন)	২৭

ক্যালোরি চাহিদা	২৪৩০ (কিলোক্যালরি)
শর্করা	৭০% (১৭০১ কিলোক্যালরি)
প্রোটিন	১০% (২৪৩ কিলোক্যালরি)
স্নেহ	২০% (৪৮৬ কিলোক্যালরি)

সকালের নাস্তা + নাস্তা	৭০০ কিলোক্যালরি
খাবারের নাম	পরিমাণ (গ্রাম)
আঁটি	৬০
ছেলা	১৫
চিচিঙ্গা	১২৫
মশলা+লবণ	৫
তেল	১০
কলা (পাকা)	১০০
চিড়া	৫০
গুড়	১০

দুপুরের খাবার + নাস্তা	৯৪০ কিলোক্যালরি
খাবারের নাম	পরিমাণ (গ্রাম)
চাল	১৫০
মসুর ডাল	১০
আলু	৫০
ট্যাঁড়স	১২৫
মাহ	৩০
পুইশাক	১০০
মশলা+লবণ	১০
তেল	১০
গুড়	১০
ডরমুজ	১০০
মুড়ি	৩০

রাতের খাবার + নাস্তা	৭৯০ কিলোক্যালরি
খাবারের নাম	পরিমাণ (গ্রাম)
চাল	১২০
রা মসুর ডাল	১০
তেলাউ	১২৫
ব লাল শাক	১০০
খা মুরগি (ফর্ম)	৪০
বা মশলা+লবণ	১০
ব তেল	১০
না গরুর দুধ নাস্তা (শর-সহ)	১৩০

খাদ্য তালিকা এবং পুষ্টিমান

খাবারের নাম	পরিমাণ (গ্রাম)	আঁশ (গ্রাম)	খাদ্যশক্তি (কি.ক্যা.)	খাদ্যশক্তি (কি.জুল)	প্রোটিন (গ্রাম)	দেহ (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	ক্যাল সিয়াম (মিগ্রাম)	জিআরন (মিগ্রাম)	জিআরন বিঃ (মিগ্রাম)	জিআরন সি (মিগ্রাম)	জিআরন এ (মিগ্রাম)	জিআরন বিঃ (মিগ্রাম)	ফলিক এসিড (মাইক্রো গ্রাম)	জিঙ্ক (মিগ্রাম)	ম্যাগনেসিয়াম (মিগ্রাম)	সোডিয়াম (মিগ্রাম)	পটাশিয়াম (মিগ্রাম)	ফসফরাস (মিগ্রাম)
চিন্তা	৫০	০.৬৫	১৭৮	৭৫৫	৩	০.৫৫	০	৫	৩.৪	১	০	০	২	০	১	২৪	১	৭৫	৬৫
মুচি	৩০	০.৪২	১০৭	৪৬২	২	০.০০	২৫	৫	২.২	০.০৬	০	০	১.০৫	০	০	৪১	১৯৫	৪৬	৪০
আটা	৬০	৬.৪২	২০৬	৮৪৬	৭	১.২৬	৩৭	৩১	২.৪৫	২.২৯	০	০	৩.৭২	০	২	১৫	১০	১০৬	১৮৪
চাল	২৭০	৯.১৮	৯২৯	৩৬২৬	১৮	১.০৮	২০৭	২৪	১.৮৯	৭.৫০	০	০	১২.৪২	০	৪	১২৬	৫	১০৭	৩৪০
হোলা	১৫	২.৫৩	৫৩	২২১	৩	০.৯৯	৭	৩০	১.৩২	০.৪০	০	০	০.৪৪	০	২	১০	৫	১০৭	৫৫
মসুর ডাল	২০	২.৪৪	৫৩	২৬৪	৩	০.১৩	৪	৪	১.৩২	০.১০	০	০	১.২৬	০	১	৪	৬	১০৭	২২
লাল শাক	১০০	৪.২	৩২	১৩১	৫	৩.০	১	২৫	৬	০.০০	৪২	৭৯	১.৬	০	১	১৭	৩৯	২৬	৩২
পুই শাক	১০০	২.২	২৫	১০৫	২	৫.০	২	১১	২২	০.০২	৫০	০৭	০.৭	০	০	১৫	৬৫	৬৫	৩১
মশলা-লবণ	২৫	৪.২	৪৪	১৬৫	২	৪.৩	৬	০	৬.৫	০	১	০	০	০	০	০	০	০	৬
আলু	১০০	১.০৮	৩০	১১৫	১	০.১০	৫	৩৬	১.৫	০.০০	৪২	১	০	০	০	০	০	০	৩০
ছাউ	১০০	১.০৮	৩০	১১৫	১	০.১০	৫	৩৬	১.৫	০.০০	৪২	১	০	০	০	০	০	০	৩০
চিচি	১০০	১.০৮	৩০	১১৫	১	০.১০	৫	৩৬	১.৫	০.০০	৪২	১	০	০	০	০	০	০	৩০
চাঁড়	১০০	১.০৮	৩০	১১৫	১	০.১০	৫	৩৬	১.৫	০.০০	৪২	১	০	০	০	০	০	০	৩০
সরিষার তেল	৩০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০
কলা (পাকা)	১০০	২.৬	৪৯	১৮৫	১	০.৮	৯	১১	৫.০	০.০০	৪২	১	০	০	০	০	০	০	০
ভরতুজ	১০০	০.৪	২২	৯৫	১	০.২	৪	১১	৪.০	০.০০	৪২	১	০	০	০	০	০	০	০
কই মাছ	৩০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০
মুরগি (ফর্ম) (সরসহ)	১০০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০
গরুর দুধ	২০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০	০
ভুট	১৫৫	৩৭	২৪৩	১০০০	২৬	১৫.৪	৩৬	৩৬	১৫.৪	২৬.৭	৪.৭	০	৩০.৩	০	০	১৫	৩০.৩	৩০.৩	১৫৬
আম, জি.এ	-	৩৭	২৪৩	১০২৬	৬২	২০	২৪	১০০	২৬.৭	১২	৩৪	৬০	৩৬	০	৬	২৬	২০.৩	৩০.৩	১৫৬

সকালের নাশ: রুটি ৬টি, ছোলা (মাঝারি ফলফের) ১/২ কাপ, চিচি ১/২ কাপ, চিচি ১/২ কাপ, মধ্য দুধ, কলা (মাঝারি) ১টা, চিচি-ভুট ১/২ কাপ, দুধের খাল: ভুট ৪১/২ কাপ, মাছ ১টি ছোট টুকরা, মসুর ডাল ১/২ কাপ, শাকবজি (আলু, পুইশাক, চাঁড়) ১/২ কাপ, বিকারের নাশ: মুচি-ভুট ১ কাপ, রাতের খাবার: ভুট ৩১/২ কাপ, মসুর ডাল ১/২ কাপ, শাকবজি (লাল শাক, লাউ) ১/২ কাপ, মুরগি (ফর্ম) ১ ছোট টুকরা, দুধাণার সময়: দুধ ১ কাপ (লবণ = ৫ গ্রাম/দিন/বাজি) আইডিডিএস: ১২ এর মধ্যে ১০ খাবারের মূল্য: ৩২ টাকা (২০১০ সালের খুঁড়ি নিপাকন অধিগণের মূল্য অনুযায়ী)

সংজ্ঞি ৮ : বিভিন্ন বয়সের পুষ্টি চাহিদা

৮.১ : বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর প্রোটিন, চর্বি ও আঁশের চাহিদা

বয়স (বছর)	দৈনিক ওজন (কেজি)		প্রোটিন গ্রাম/দিন (এফএও/ভিট্রিউএইচও ২০০৭)		মোট চর্বি (% মোট খাদ্যপত্র) (এফএও/ভিট্রিউএইচও 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 এজাইটিক করা হয়নি	নারী কোনো এজাইটিক করা হয়নি
১	১১.৪৩	১০.৭৯	১১.৬	১০.৮	৩৫	৩৫	৪১	৪১
২	১৩.৫১	১৩	১১.৯	১১.৪	৩৫	৩৫	৪১	৪১
৩	১৫.৬৭	১৫.০৬	১৩.১	১২.৭	২৫-৩৫	২৫-৩৫	৪১	৪১
৪-৪	১৭.৩৯-১৮.৪৬	১৬.৮১-১৭.৭৮	১৫.১	১৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	৪১	৪১
৫-৬	২০.৩৭-২২.৫৫	১৯.৭৩-২২.০৯	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	৪১	৪১
৭-৯	২৫-২৭.৫	২৪.৮২-২৭.২১	২৫.৯	২৬.২	২৫-৩৫	২৫-৩৫	৪২	৪২
১০-১১	৩০.৮৭-৩৩.৯৬	৩২.৩৬-৩৫.৩২	৪০.৫	১৪	২৫-৩৫	২৫-৩৫	৪২	৪২
১২-১৫	৪৯.৮৭-৫৫.৭৫	৪৪.৯৯-৫০.৭৫	৫৭.৯	৪৭.৪	২৫-৩৫	২৫-৩৫	৪২	৪২
১৬-১৯	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩৫	৩৫
২০-৬৫	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	৩৩-৬৬	৩৩-৬৬	২০-৩৫	২০-৩৫	৩৫	৩৫
<ul style="list-style-type: none"> • গর্ভবস্থায় (১ম ও মাস) • গর্ভবস্থায় (২য় ও মাস) • গর্ভবস্থায় (৩য় ও মাস) • দুগ্ধানকালে (০-৬ মাস) • দুগ্ধানকালে (৭-১২ মাস) 								

^{১৪} পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ

৮.২: বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর ভিটামিন চাহিদা^{১৫}

বয়স (বছর)	সৈনিক ওজন (কেজি)	ভিটামিন এ (রেটিনল সমতুল্য)		থায়ামিন		রিবোফ্লাভিন		নায়ামিন		ভিটামিন বি-১২		ফোলেট (DFE ^{১৬})		ভিটামিন সি- আরএনআই	
		নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ
<১	৬.৯	৩৭৫-৪০০	৩৭৫-৪০০	০.২-০.৩	০.৩-০.৪	০.৩-০.৪	০.৩-০.৪	২.৪	২.৪	০.৪-০.৭	০.৪-০.৭	৮০	৮০	২৫-৩০বি	২৫-৩০বি
১-৩	১১.৪- ১৫.৭	৪০০	৪০০	০.৫	০.৫	০.৫	০.৫	৬	৬	০.৯	০.৯	১৫০	১৫০	৩০বি	৩০বি
৪-৬	১৭.৭- ১৮.৫	৪৫০	৪৫০	০.৬	০.৬	০.৬	০.৬	৮	৮	১.২	১.২	২০০	২০০	৩০বি	৩০বি
৭-৯	২০.৪-২৫	৫০০	৫০০	০.৯	০.৯	০.৯	০.৯	১২	১২	১.৭	১.৭	৩০০	৩০০	৩৫বি	৩৫বি
১০-১৫	২৮-৭৫	৬০০	৬০০	১.২	১.৩	১.৩	১	১৬	১৬	২.৪	২.৪	৪০০	৪০০	৪০	৪০
১৯-৬৫+	৪০-৭৫	৬০০	৬০০	১.২	১	১	১	১৬	১৬	২.৪	২.৪	৪০০	৪০০	৪৫	৪৫
গর্ভাবস্থায়															
দুগ্ধপানকালে															

b- ট্রিফিক (আরবিট্রি) মান

^{১৫} ভিটামিন এড্ড মিনারেল রিকম্বারমেন্টস ইন হিউম্যান নিউট্রিশন, সেকেন্ড এডিশন, এফএও-ডাব্লিউএইচও ২০০৪

^{১৬} ডায়েটারি ফোলেট সমতুল্য

^{১৭} নারায়ণ সমতুল্য

৮.৩ : বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর খনিজ লবণের (ম্যাক্রোমিনারেল) চাহিদা

বয়স (বছর)	দৈনিক ওজন (কেজি)		ক্যালসিয়াম মিলিগ্রাম/দিন (এফএও/ডাব্লিউএইচও ২০০৪)		ফসফরাস মিলিগ্রাম/দিন (এফএও/ডাব্লিউএইচও ২০০২)		আয়রন (এফএও/ডাব্লিউএইচও ২০০৪) প্রস্তাবিত পুষ্টি উপাদান গ্রহণ মিলিগ্রাম/দিন আয়রনের বায়োএক্সইলেক্স্যার্কোপেটিকি অনুযায়ী										সোডিয়াম মিলিগ্রাম/দিন আয়রন/এনআইএন ২০১০		পটাশিয়াম মিলিগ্রাম/দিন আয়রন/এনআইএন ২০১০		ম্যাগনেসিয়াম মিলিগ্রাম/দিন (এফএও/ডাব্লিউএইচও ২০০৪)						
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	নারী					পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী								
							১৫%	১২%	১০%	৫%	১%									১%	১%	১%	১%	১%	১%		
১-১	৭.৪৭	৬.৯১	৩০০ম-৪০০গ	৩০০ম-৪০০গ	৯০-২৭৫	৯০-২৭৫	৬.২	৭.৭	৯.৩	১০.৭	১১.৭	৬.২	৬.৭	৭.৩	৭.৮	৮.৩	৯.৩	৯.৮	১০.৩	১০.৭	৮০৭	৮০৭	৬২৮	৬২৮	২৬ম-৫৪ফ	২৬ম-৫৪ফ	
১-৩	১১.৪	১০.৭	৫০০	৫০০	১০৬	১০৬	৭.৫	৮.৪	৯.৩	১০.৭	১১.৭	৭.৫	৮.৪	৯.৩	৯.৮	১০.৩	১০.৭	১১.৭	১১.৭	১০০৫	১০০৫	১১০০	১১০০	৬০	৬০	৬০	৬০
৪-৮	১৮.৪	১৭.৪	৬০০	৬০০	৫০০	৫০০	৮.২	৯.৩	১০.৩	১১.৭	১২.৭	৮.২	৯.৩	১০.৩	১০.৩	১০.৩	১০.৩	১০.৩	১০.৩	১০০৫	১০০৫	১৪০৫	১৪০৫	৭৬	৭৬	১০০	১০০
৯-১৩	২৫.৩	২৪.৩	৭০০	৭০০	৫০০	৫০০	৯.৫	১০.৬	১১.৭	১৩.৭	১৪.৭	৯.৫	১০.৬	১১.৭	১১.৭	১১.৭	১১.৭	১১.৭	১১.৭	১০০৫	১০০৫	১৬০৫	১৬০৫	১০০	১০০	২৩০	২৩০
১১-১৪	৩০.৮	২৯.৮	১০০০	১০০০	১২৫০	১২৫০	১১.৫	১২.৬	১৩.৭	১৫.৭	১৬.৭	১১.৫	১২.৬	১৩.৭	১৩.৭	১৩.৭	১৩.৭	১৩.৭	১৩.৭	১০০৫	১০০৫	১৮০৫	১৮০৫	২৩০	২৩০	২৩০	২৩০
১৫-১৭	৪৫.৩	৪৩.৩	১০০০	১০০০	১২৫০	১২৫০	১২.৫	১৩.৬	১৪.৭	১৬.৭	১৭.৭	১২.৫	১৩.৬	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১০০৫	১০০৫	২৩০	২৩০	২৩০	২৩০	২৩০	২৩০
১৯-৫০	৫৫.৩	৫৩.৩	১০০০	১০০০	১২৫০	১২৫০	১২.৫	১৩.৬	১৪.৭	১৬.৭	১৭.৭	১২.৫	১৩.৬	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১০০৫	১০০৫	২৩০	২৩০	২৩০	২৩০	২৩০	২৩০
৬৫+	৪৫.৩	৪৩.৩	১০০০	১০০০	১২৫০	১২৫০	১২.৫	১৩.৬	১৪.৭	১৬.৭	১৭.৭	১২.৫	১৩.৬	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১৪.৭	১০০৫	১০০৫	২৩০	২৩০	২২৪	২২৪	১৯০	১৯০
গর্ভাবস্থায়			১২০০	১২০০	৭০০	৭০০																				২২০	২২০
দুগ্ধদানকালে			১০০০	১০০০	৭০০	৭০০																				২৩০	২৩০

ম-মাথের দুধ, গ-গরুর দুধ, ফ-ফর্মুলা ফুড

৮.৪ : বিভিন্ন বয়সের নারী ও পুরুষ এর খনিজ লবণের (মাইক্রোমিনারেল) চাহিদা

বয়স (বছর)	শৈবিক ওজন (কিগ্র)		আয়োডিন মাইক্রোগ্রাম/দিন		প্রতি এক মিলিগ্রাম/দিন				
	পুরুষ	নারী	পুরুষ	নারী	মাঝারি		নিম্ন		
					মাইক্রোগ্রাম/দিন	মাইক্রোগ্রাম/দিন	মাইক্রোগ্রাম/দিন	মাইক্রোগ্রাম/দিন	
< ১	৭.৪৭	৬.৯	৯০	৯০	১.১ ^{১০} -২.৫	২.৮-৪.১	১.১ ^{১০} -২.৫	২.৮-৪.১	৬.৬-৮.৪
১-৩	১১.৪-২৫.৭	১১-১৫	৯০	৯০	২.৪	৪.১	২.৪	৪.১	৮.০
৪-৬	১৭.৭-২৮.৫	১৭-১৮	৯০	৯০	২.৯	৪.৮	২.৯	৪.৮	৯.৬
৭-৯	২০.৪-২৫	২০-২৫	১২০	১২০	৩.৩	৫.৬	৩.৩	৫.৬	১১.২
১০-১২	২৭.৮-৩৪.৯	২৮-৩৭	১২০	১২০	৫.১	৮.৬	৪.৩	৭.২	১৪.৪
১৩-১৮	৩৮.৬-৭৫	৪১-৭৫	৫০	১৫০	৫.১	৮.৬	৪.৩	৭.২	১৪.৪
১৯-৬৫+	৪৫-৭৫	৪০-৭৫	১৫০	১৫০	৪.২	৭	৩	৪.৯	৯.৮
	গর্ভবস্থা (১ম ট্রাইমেস্টার)		২০০				৩.৪	৫.৫	১১
	গর্ভবস্থা (২য় ট্রাইমেস্টার)		২০০				৪.২	৭.০	১৪
	গর্ভবস্থা (৩য় ট্রাইমেস্টার)		২০০				৬.০	১০	২০
	দুগ্ধদান (০-৬ মাস)		২০০				৫.৮-৫.৩	৯.৫-৮.৮	১৯-১৭.৫
	দুগ্ধদান (৭-১২ মাস)		২০০				৪.৩	৭.২	১৪.৪

ম-মায়ের দুধ

^{১০} মাতৃদুগ্ধ পান করানো

সংযুক্তি ৯ : ভারতীয়দের জন্য পুষ্টি উপাদানের আনুমানিক গড় চাহিদা, ২০২০

বয়স (বছর)	কার্বো- ধরণ	সৈবিক ওজন (কেজি)	খাদ্যশক্তি (+) কিলোক্যালরি (/দিন)	চর্বি/তেল (দুগ্ধমান) (#)	প্রোটিন মিকিগ্রাম (/দিন)	শর্করা মিকিগ্রাম (/দিন)	ক্যালসি- য়াম মিকিগ্রাম (/দিন)	ম্যাগনে- সিয়াম মিকিগ্রাম (/দিন)	আয়রন মিকিগ্রাম (/দিন)	জিংক মিকিগ্রাম (/দিন)	আয়োডিন মিকিগ্রাম (/দিন)	থায়ামিন মিকিগ্রাম (/দিন)	রিকোয়ে- স্ত ভিট- মিকিগ্রাম (/দিন)	ন্যাশনাল মিকিগ্রাম (/দিন)	ভিটামিন বি-৬ মিকিগ্রাম (/দিন)	ফলোট মিকিগ্রাম (/দিন)	ভিটামিন বি-১২ মিকিগ্রাম (/দিন)	ভিটামিন সি মিকিগ্রাম (/দিন)	ভিটামিন এ মিকিগ্রাম (/দিন)	ভিটামিন ডি (আইইউ /দিন)
পুরুষ	হালকা	৬৫	২১১০	২৫	৪১.৯	১০০	৮০০	৩১০	১১	১৪.	৯৫	১.২	১.৬	১.২	১.৬	২৫০	২	৬৫	৪৬০	৪০০
	মধ্যম	৬৫	২১১০	৩০					১১	১৫	৯৫	১.৫	২.১	১.৫	২.১		২	৬৫	৪৬০	৪০০
	জারী	৬৫	৩৪৭০	৪০					১১	১৯	৯৫	১.৯	২.৬	১.৯	২.৬		২	৬৫	৬৪০	৪০০
	হালকা	৬৫	১৬৬০	২০					১১	১১	৯৫	১.১	১.৬	১.১	১.৬		২	৬৫	৬৪০	৪০০
নারী	মধ্যম	৫৫	২১৩০	২৫					১৫	১১.	৯৫	১.৪	২	১.৫	১.৫		২	৬৫	৬৪০	৪০০
	জারী	৫৫	২১২০	৩০					১৫	১১.	৯৫	১.৫	২.৬	১.৫	২.৬		২	৬৫	৬৪০	৪০০
	গর্ভাবস্থায় + ১০	৫৫	৩৫০	৩০	৪১.৯ (২য় ত্রিইম স্টার)	১০৫	৮০০	৩১০	১১	১৫.	১৫০	১.৬	২.৬	১.৬	২.৬	৪০০	+ ০.২	+ ১০	৪০৬	৪০০
	দুগ্ধপানকালে ০-৬ মাস	৫৫	+৬০০	৩০	৪১.৬ (৩য় ত্রিইম স্টার)	১০৫	১০০০	৩১০	১৬	১২.০	২০০	১.৬	২.৬	১.৬	২.৬	২০৫	+ ০.২	+ ১০	৪০৬	৪০০
নবজাতক	০-৬ মাস	৫.৫	৫৫০	-	৬.৭	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	৬-১২ মাস	৮.৫	৬৭০	২৫	৮.৫	-	-	-	২	২.০	১৫০	-	-	-	৩.০	-	৫	-	১৫	১৫০
	১-৩	১১.৭	১০১০	২৫	৯.২	১০০	৪০০	১১১	৬	২.৫	৬৫	০.৬	৪.০	৬	৪.০	০.৫	৫	০.৫	১৫০	৪০০

୦୦୮	୦୦୮	୫୬	୪	୩୩	୩୯	୫୯	୫୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୪	୦୦୮	୩୯୭	୬୦	୦୦୦୪୧	୫୬୬	୩୩୬
୦୦୮	୦୩୮	୩୯	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୮	୦୦୯	୩୯୮	୦୮	୦୩୩୦	୫୮୩	୩୩୬
୦୦୮	୦୨୮	୬୬	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୯	୦୦୯	୩୯୮	୬୦	୦୦୦୮୪	୩୯୮	୩୩୬
୦୦୮	୦୦୮	୦୯	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୯	୦୦୯	୩୯୭	୦୬	୦୦୩୩୩	୩୯୭	୩୩୬
୦୦୮	୦୫୮	୮୮	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୯	୦୦୯	୩୯୭	୬୮	୦୦୩୦୩	୫୯୭	୩୩୬
୦୦୮	୦୬୮	୫୫	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୯	୦୦୯	୩୯୭	୬୮	୦୦୩୦୩	୫୯୭	୩୩୬
୦୦୮	୦୯୮	୬୮	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୯	୦୦୯	୩୯୭	୬୮	୦୦୩୦୩	୫୯୭	୩୩୬
୦୦୮	୦୯୮	୬୮	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୯	୦୦୯	୩୯୭	୬୮	୦୦୩୦୩	୫୯୭	୩୩୬
୦୦୮	୦୯୮	୬୮	୪	୩୩	୩୯	୩୯	୩୯	୦୦୯	୩୯୯	୩୯	୩୬୯	୦୦୯	୩୯୭	୬୮	୦୦୩୦୩	୫୯୭	୩୩୬

সংযুক্তি ১০ : ভারতীয় সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা (আরডিএ) ২০২০ এর উপর ভিত্তি করে মাঝারি ধরণের শারীরিক কার্যকলাপের সাথে সম্পৃক্ত এক ব্যক্তির নমুনা খাবারের তালিকা

একজন মাঝারি শ্রমের ব্যক্তির সুখম খাদ্যের জন্য খাদ্যতালিকা এবং পুষ্টি উপাদানের মান

খাদ্য তালিকা	পরিমাণ গ্রাম/দিন	পুষ্টি উপাদান	নিরামিষভোজী (ভেজিটেরিয়ান ডায়েট)	আমিষভোজী (নন-ভেজিটেরিয়ান ডায়েট)	ইএআর ^{১১}	আরডিএ ^{১২}
খাদ্যশস্য এবং বাজরা	৩৬০	খাদ্যশক্তি (কি.ক্যালরি)	২৬৯০	২৬৫০	২৭১০	২৭১০
ডাল / মাংস জাতীয় খাদ্য ^{১৩} (প্রাণিজ খাদ্য)	১২০	প্রোটিন (গ্রাম)	৮৭.৫	৮১.৭	৪৩	৫৪
গাঢ় সবুজ শাক	১৫০	দৃশ্যমান চর্বি (গ্রাম)	৩৫	৩৫	৩০	৩০
অন্যান্য শাকসবজি	২০০	ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	১০৮৪	১০৫৪	৮০০	১০০০
মূল এবং কন্দ (আলু ব্যতীত)	১০০	আয়রন (মিলিগ্রাম)	৩৩.৩	৩১.১	১১	১৯.০
ফল	১৫০	জিংক (মিলিগ্রাম)	১৬.৩	১৫.৯	১৪.০	১৭.০
দুধ	৩০০	ম্যাগনেসিয়াম (মিলিগ্রাম)	৯৬৮	৮৯১	৩২০	৩৮৫
চর্বি ও তেল	৩০	ভিটামিন এ (মাইক্রোগ্রাম)*	১৮০২	১৭৯৬	৪৬০	১০০০
তেল বীজ ও বাদাম (তিল এবং চিনাবাদাম)	৩০	বিটা ক্যারোটিন	৯৮৪২	৯৭৭৯	২৭৬০	৬০০০
		থায়ামিন (মিলিগ্রাম)	২.০	১.৯	১.৫	১.৮
		রিবোফ্লাভিন (মিলিগ্রাম)	১.৯	১.৯	২.১	২.৫
		নায়াসিন (মিলিগ্রাম)	১৯	২০.০	১৫	১৮
		ভিটামিন বি-৬ (মিলিগ্রাম)	২.৪	২.৪	১.৭	২.১
		ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম)	২০৯	২০৯	৬৫	৮০
		মোট ফোলেট (মাইক্রোগ্রাম)	৫৫৯	৪৯১	২৫০	৩০০
		ভিটামিন বি-১২ ^{১০} (মাইক্রোগ্রাম)	১.৫	২.৪	২.০	২.৫

^{১১} প্রোটিনের প্রকৃতি খাদ্যের ধরণের উপর নির্ভরশীল।

আমিষাশীদের (নন-ভেজিটেরিয়ান) জন্য পুষ্টি চাহিদা মেটাতে ডালের বদলে প্রাণিজ খাদ্য (ডিম, মাংস, মাছ এবং মুরগির মাংস) দেয়া যেতে পারে।

^{১০} নিরামিষ (ভেজিটেরিয়ান) খাবার ভিটামিন বি-১২ এর আরডিএ এর মাত্র ৬০% মেটাতে পারে।

* মোট পরিমাণে খাবারের বিটা ক্যারোটিন থেকে প্রাপ্ত রেটিনল ও যোগ করা হয়েছে।

খাদ্যশস্য এবং বাজরার জন্য, ৫০% গোটা শস্য খেতে সুপারিশ করা হয়েছে।

গাঢ় সবুজ শাকসবজির জন্য, সব ধরণের ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা মেটাতে ১৫০ গ্রাম গাঢ় সবুজ শাক, বিশেষ করে সজনে পাতা, উঁটাশাক এবং বড়ুয়া

শাক খেতে সুপারিশ করা হয়েছে।

^{১২} ইএআর - অনুমিত গড় চাহিদা

^{১৩} আরডিএ - সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ মাত্রা

সংযুক্তি ১১ : নির্বাচিত শব্দকোষ

- **কোলেস্টেরল**- কোলেস্টেরল প্রাণী এবং মানব কোষের ঝিল্লি (সেল মেমব্রেন) এর একটি অংশ যা হরমোন এবং পাচকরস (বাইল এসিড) তৈরি করে। মানুষ তার জীবতাত্ত্বিক চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট পরিমাণে কোলেস্টেরল সংশ্লেষণ করে। অতিরিক্ত কোলেস্টেরল রক্তনালিতে জমা হয়ে এথেরোসক্লেরোসিস (Atherosclerosis) ঘটায়। কোলেস্টেরল শুধুমাত্র প্রাণিজ খাদ্য উৎসে পাওয়া যায় যেমনঃ বিভিন্ন অঙ্গের মাংস (কলিজা, কিডনি এবং মগজ), গরুর মাংস, ডিম, সসেজ, মাখন, পূর্ণ ননীযুক্ত দুধ এবং পনির।
- **ক্রনিক কিডনি ডিজিজ (CKD)**- কিডনির এমন একটি রোগ যাতে কয়েক মাস থেকে শুরু করে বছর-খানেক সময়ের মধ্যে কিডনি ধীরে ধীরে তার কার্যক্ষমতা হারায়। ক্ষতিগ্রস্ত কিডনি স্বাভাবিক নিয়মে রক্ত পরিশোধন করতে পারেনা। এই ক্ষতির কারণে দেহে বর্জ্য জমা হতে পারে।
- **দই**- দুধের অংশ যা দুধ ফেটে গেলে বা ল্যাকটোব্যাসিলাস অণুজীবের মাধ্যমে, আগের দই বীজের মাধ্যমে অথবা সংশ্লিষ্ট বস্তুর সাহায্যে জমাট বাঁধে।
- **হ্রাসকৃত পরিশোধিত চিনির গ্রহণমাত্রা** - গৃহীত খাদ্যশক্তির ১০% এর বেশি বাইরে থেকে যোগ করা চিনি থেকে আসা উচিত নয়।
- **হ্রাসকৃত লবণের গ্রহণমাত্রা** - দৈনিক সোডিয়াম গ্রহণমাত্রা ১.৬ গ্রাম এর কম হওয়া উচিত। (প্রতিদিন ৪ গ্রাম খাবার লবণের সমতুল্য)।
- **খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর (DDS)**- পরিবারের খাবারের বৈচিত্র্য পরিমাপের একটি পরিমাপক হলো খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর। এটা পরিবারের সদস্যদের খাদ্য থেকে প্রাপ্ত পুষ্টি উপাদানের পর্যাণ্ডতাকে নির্দেশ করে। গৃহস্থালির খাদ্য বৈচিত্র্য স্কোর পরিমাপের জন্য এফএএনটিএ/জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা সকল প্রকারের খাদ্যদ্রব্যকে ১২টি শ্রেণিতে ভাগ করেছে, এগুলো হলো- শস্য, কাণ্ড ও মূল, শাকসবজি, ফল, মাংস, ডিম, মাছ ও সামুদ্রিক খাবার, ডাল ও বীজ, দুধ ও দুধজাতীয় খাবার, তেল ও চর্বি, মিষ্টি এবং মশলা। প্রতিটি খাদ্যশ্রেণি থেকে প্রতিদিন ৩০ গ্রাম গ্রহণ করলে স্কোর ১ ধরা হয়। এভাবে প্রতিদিন প্রতিটি খাদ্যশ্রেণি থেকে গৃহীত খাদ্যের স্কোরের যোগফল ৫ এর কম হলে নিম্নমানের, ৬-৮ হলে মাঝারি ধরণের এবং ৯ এর বেশি হলে উত্তম বিবেচনা করা হয়।
- **খাদ্য আঁশ**- খাদ্য আঁশ হল শাকসবজি, ফলমূল ও শস্যের অপরিপাকযোগ্য অংশ। আঁশ ২ ধরণের; দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয়। দ্রবণীয় আঁশে পেকটিন, গাম থাকে যা ফল, বীজ ও যব এ পাওয়া যায়। দ্রবণীয় আঁশ পানিতে দ্রবীভূত হয়। এটি রক্তে স্বল্প ঘনত্বের লিপোপ্রোটিনের পরিমাণ কমায় এবং অন্ত্রের ক্রিয়াকর্মের জন্য প্রয়োজন। অদ্রবণীয় আঁশে সেলুলোজ ও হেমিসেলুলোজ থাকে যা শস্য ও শাকসবজিতে পাওয়া যায় এবং এটি রক্তের কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে।

- **মাছের তেল-** মাছের তেল ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিডের একটি ভালো উৎস। এটি হৃদরোগ, বিষন্নতা এবং ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।
- **গেস্টেশনাল ডায়াবেটিস মেলিটাস (GDM)-** গর্ভাবস্থার যে কোন সময় প্রথমবারের মতো হাইপারগ্লাইসেমিয়া ধরা পড়লে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এর মানদণ্ড অনুযায়ী সেটাকে গেস্টেশনাল ডায়াবেটিস মেলিটাস (GDM) অথবা গর্ভাবস্থায় ডায়াবেটিস মেলিটাস হিসেবে বিবেচনা করে।
- **গ্লোমেরুলার ফিল্ট্রেশন রেট (GFR)-** এটি একটি পরীক্ষা যা কিডনির সক্ষমতা যাচাইয়ে ব্যবহৃত হয়। নির্দিষ্টভাবে বলতে গেলে এটি প্রতি মিনিটে গ্লোমেরুলার ভেতর দিয়ে কতটুকু রক্ত প্রবাহিত হয় তা পরিমাপ করে। জিএফআর এর মান কম হওয়া মানে কিডনি ভালোভাবে কাজ করছেনা। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে, সাধারণ জিএফআর নাম্বার ৯০ বা তার বেশি হয়।
- **সম্পৃক্ত চর্বি-** এটি চর্বির অণু যার মধ্যকার কার্বন অণুগুলোতে দ্বি-বন্ধন থাকে না কেননা তারা হাইড্রোজেন অণু দিয়ে সম্পৃক্ত হয়ে থাকে। সম্পৃক্ত চর্বি কক্ষ তাপমাত্রায় সাধারণত কঠিন অবস্থায় থাকে। প্রাণিজ উৎস থেকে যে চর্বি পাওয়া যায় তাদের বেশিরভাগই সম্পৃক্ত চর্বি যেমনঃ কেক, বিস্কুট, পেস্টি, অন্যান্য বেকারির খাবার, ভাজাপোড়া খাবার এবং চকোলেট ইত্যাদি। এই ফ্যাটি এসিডগুলো এলডিএল (LDL) কোলেস্টেরল বৃদ্ধি করে এবং করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।
- **আদর্শ শারীরিক ওজন-** যে সর্বোচ্চ মাত্রার ওজন একজন ব্যক্তির জন্য স্বাস্থ্যকর, যা মূলত উচ্চতার উপর নির্ভরশীল কিন্তু অন্যান্য প্রভাবক যেমন বয়স, শারীরিক গড়ন এবং পেশী গঠনের মাত্রাও ভূমিকা রাখে। আদর্শ শারীরিক ওজন এর একটি স্থূল পরিমাপক হলোঃ
 - নারীঃ সেন্টিমিটারে দেহের আকার থেকে ১০০ বিয়োগ করে ফলাফল থেকে ১৫% কমাতে হবে।
 - পুরুষঃ সেন্টিমিটারে দেহের আকার থেকে ১০০ বিয়োগ করে ফলাফল থেকে ১০% কমাতে হবে।
- **খাদ্য আঁশ গ্রহণমাত্রা বৃদ্ধি-** প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিদিন প্রায় ৩০ গ্রাম আঁশ জাতীয় খাবার গ্রহণ করা উচিত।
- **জটিল শর্করা গ্রহণ বৃদ্ধি-** বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) এর পরামর্শ অনুযায়ী আমাদের সর্বমোট গৃহীত খাদ্যশক্তির ৭০% জটিল শর্করা থেকে আসা উচিত যার মধ্য রয়েছে ফল এবং শাকসবজি, ডাল এবং শস্য।
- **ফল এবং শাকসবজি গ্রহণ বৃদ্ধি-** শাক এবং হলুদ রঙের সবজি ভিটামিন, খনিজ এবং এন্টিঅক্সিডেন্টের বেশ ভালো উৎস। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অনুযায়ী আমাদের প্রতিদিন ৪০০ গ্রাম এর বেশি (দিনে পাঁচ পরিবেশন এর মতো) গ্রহণ করা উচিত।

- **গ্লাইসেমিক ইনডেক্সের (GI) সাহায্যে প্রতিবেলার খাদ্য পরিকল্পনা-** গ্লাইসেমিক ইনডেক্স একটি সূচক যা ব্যক্তির খাদ্য গ্রহণের ২ ঘণ্টার মধ্যে রক্তের শর্করার মোট মাত্রা বৃদ্ধিকে বুঝায়। GI নির্ভর করে খাদ্যে অবস্থিত শর্করা, প্রোটিন, চর্বি এবং খাদ্য আঁশের পরিমাণের উপর। GI মানের উপর ভিত্তি করে খাদ্যকে ৩ শ্রেণিতে ভাগ করা হয় যেমন: নিম্ন GI (<৫৫), মধ্যম GI (৫৬-৬৯) এবং উচ্চ GI (>৭০)। গ্লুকোজের GI ১০০, মাছ ও মাংসের GI শূন্য, ডাল, দুধ ও অধিকাংশ ফল ও সবজির GI নিম্ন শ্রেণির। শস্যজাতীয় খাদ্যের GI সাধারণত উচ্চমানের হয় তবে আস্ত গম ও বাদামি চালের GI মধ্যম শ্রেণির। নিয়মিত উচ্চ GI যুক্ত খাবার গ্রহণ করলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ে।
- **চাহিদা অনুযায়ী প্রোটিন গ্রহণ-** এটি সর্বমোট খাদ্যশক্তির প্রায় ১০-১৫ শতাংশ হওয়া উচিত।
- **স্থূলতা-** বিএমআই ৩০ এর বেশি হলে, মূলত এডিপোস কোষ জমা হওয়াকে স্থূলতা বলে।
- **অর্ধসিদ্ধ চাল-** চাল ছাঁটার আগে ধানকে ভাপের মধ্যে দিয়ে নেয়া যার ফলে চাল আংশিক রান্না হয়ে যায়।
- **বহু অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড (Polyunsaturated Fatty Acid (PUFA))-** যে ফ্যাটি এসিডগুলোর কার্বন চেইনে দুই বা ততোধিক কার্বন কার্বন দ্বি-বন্ধন আছে। এরা অপরিহার্য। অর্থাৎ, শারীরিক কার্যকলাপের জন্য এদের প্রয়োজন রয়েছে কিন্তু শরীর এদের সংশ্লেষণ করতে পারে না, ফলে খাদ্য থেকে PUFA গ্রহণ করতে হয়। ওমেগা-৬ এবং ওমেগা-৩ নামে দুই ধরনের PUFA আছে। ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড দেহকোষের কার্যকলাপের জন্য অপরিহার্য। এরা খাদ্যশক্তি উৎপাদন এবং হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, রক্তনালি এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। মূলত তিন ধরনের ওমেগা-৩ রয়েছেঃ আইকোস্যাপেনট্যানোয়িক এসিড (EPA), ডোকোসাহেপ্তাইনোয়িক এসিড (DHA) এবং আলফা-লিনোলেনিক এসিড (ALA)।
- **কোলেস্টেরল গ্রহণ হ্রাস-** গ্রহণমাত্রা ৩০০ মিলিগ্রাম/দিন এর কম রাখতে হবে।
- **সর্বমোট চর্বির গ্রহণমাত্রা হ্রাস-** WHO এর পরামর্শ অনুযায়ী খাদ্যশক্তির কেবল ১৫-৩০ ভাগ চর্বি থেকে আসা উচিত যার মধ্যে সম্পৃক্ত চর্বি সর্বোচ্চ ১০ শতাংশ হতে পারে।
- **অ্যালকোহল পান নিয়ন্ত্রণ-** দৈনিক এক আউন্সের (৩০ মিলি) বেশি বিশুদ্ধ অ্যালকোহল পান করা যাবে না।

- **ননিতোলা দুধ-** যে দুধ থেকে সর পৃথক করা হয় তাকে ননিতোলা দুধ বলা হয়। মাঝেমাঝে কেবল অর্ধেক ননি তুলে ফেলা হয় যার ফলে আংশিক ননিতোলা দুধ তৈরি হয়।
- **ট্রান্স ফ্যাট-** ট্রান্স ফ্যাটি এসিড, যারা সাধারণত ট্রান্স ফ্যাট নামেও পরিচিত, হাইড্রোজেনেশন প্রক্রিয়ায় তৈরি করা হয় যেখানে হাইড্রোজেন গ্যাস এবং একটি প্রভাবকের উপস্থিতিতে তরল ভেজিটেবল তেলকে উত্তপ্ত করা হয়। খাবার দীর্ঘ দিন টিকিয়ে রাখার জন্য বা খাবারকে উন্নত স্বাদ প্রদান করার জন্য ট্রান্স ফ্যাট ব্যবহার করা হয়।
- **ভেজিটেবল শর্টেনিং-** মার্জারিন, ক্র্যাকার, কুকি এবং নাস্তা জাতীয় খাবার যেমন আলুর চিপসে প্রায়ই ট্রান্স ফ্যাট থাকে। ট্রান্স ফ্যাট সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করলে তা হৃদরোগের এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।
- **অসম্পৃক্ত চর্বি (Unsaturated Fatty Acid)-** অসম্পৃক্ত চর্বি এক ধরনের চর্বি বা ফ্যাটি এসিড যার ফ্যাটি এসিড চেইনে কমপক্ষে একটি দ্বি-বন্ধন রয়েছে। একটি ফ্যাটি এসিড চেইন একক অসম্পৃক্ত (Monounsaturated) হয় যদি তাতে একটি দ্বি-বন্ধন থাকে, বহু অসম্পৃক্ত (Polyunsaturated) হয় যদি তাতে একের অধিক দ্বি-বন্ধন থাকে। অসম্পৃক্ত চর্বি, যা কক্ষ তাপমাত্রায় তরল থাকে, উপকারী চর্বি হিসেবে ধরা হয় কেননা তা রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রার উন্নতি ঘটায় এবং প্রদাহ থেকে মুক্তি দেয়। উদ্ভিজ্জ খাবার থেকে মূলতঃ অসম্পৃক্ত চর্বি পাওয়া যায় যেমন ভেজিটেবল তেল, বাদাম এবং বীজসমূহ।
- **কোমরের মাপ-** কেন্দ্রীয় স্থূলতা পরিমাপের একটি সূচক হল কোমরের পরিধির পরিমাপ। স্বাভাবিক কোমরের পরিমাপ (পুরুষদের জন্য ৪০ ইঞ্চি এবং মহিলাদের জন্য ৩৫ ইঞ্চি এর কম) এর বেশি হলে অসংক্রামক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।
- **কোমর- নিতম্বের অনুপাত (WHR)-** এটি শরীরের চর্বির বন্টন পরিমাপের অতিরিক্ত একটি মাপকাঠি এবং স্থূলতার একটি পরিমাপক, যা পক্ষান্তরে অন্যান্য অধিক ঝুঁকিপূর্ণ স্বাস্থ্য সমস্যার নির্দেশক (কোমরের পরিধিকে নিতম্বের পরিধি দিয়ে ভাগ)। WHO এর মতামত অনুযায়ী পুরুষের ক্ষেত্রে কোমর-নিতম্বের অনুপাত ০.৯০ এর অধিক এবং নারীদের ক্ষেত্রে ০.৮৫ এর অধিক হলে তা তলপেটের স্থূলতা বলে সংজ্ঞায়িত করা হয়।
- **সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ (Recommended Nutrient Intake (RNI))-** সুপারিশকৃত পুষ্টি গ্রহণ হচ্ছে সুস্বাস্থ্য এবং ভাল থাকার জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি গ্রহণের মাত্রা, যেটি সাম্প্রতিক সময়ে বিজ্ঞানসম্মতভাবে নির্ধারণ করা হয়েছে।

অনেক (lots) মানে কী ?

প্রত্যেক ব্যক্তির প্রতিদিন ছয় থেকে আট গ্লাস পরিষ্কার, নিরাপদ পানি পান করা উচিত।
নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে অতিরিক্ত পানি পান করা উচিতঃ

- গরমকালে প্রচুর ঘামলে
- সূর্যের নিচে কাজ করলে বা গরমের দিনে কায়িক পরিশ্রম করলে
- তীব্র ব্যায়াম করলে
- জ্বর থাকলে
- ডায়রিয়া কিংবা বমির কারণে শরীরের পানি কমে গেলে

প্রচুর (plenty) মানে কী?

প্রচুর পরিমাণে প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচ পরিবেশন শাকসবজি বা ফল খাওয়া উচিত।
উদাহরণস্বরূপঃ

- ১। সকালের নাস্তার সময় ফল খাওয়া। যেমনঃ একটি কমলালেবু বা একটি আপেল।
- ২। লাঞ্চ বস্কে কাঁচা সবজি যেমন গাজর বা কুচি করে কাটা শসা/বাঁধাকপি যোগ করতে হবে। দুইবেলার খাবারের মধ্যেও তাজা ফল বা সবজি নাস্তা হিসাবে গ্রহণ করা যেতে পারে।

নিয়মিত (regularly) মানে কী?

নিয়মিত মানে সপ্তাহে অন্তত তিনবার। আপনি যদি ডাল জাতীয় খাবারে অভ্যস্ত না হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে ধীরে ধীরে খাদ্য তালিকায় যোগ করতে হবে। শুকনো শিম, ডাল এবং ভাঙা মটরশুঁটি খাওয়ার আগে রান্না করে নরম করে নিতে হবে। একবার রান্না হয়ে গেলে, মটরশুঁটি ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে পাঁচ দিন পর্যন্ত রেফ্রিজারেটরে রাখা যায়। পাত্রটি বায়ুরোধী হলে ফ্রিজারে তা ছয় মাস পর্যন্ত রাখা যায়।

জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫ হালনাগাদ করে
জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০ প্রণয়নে

কারিগরি সহযোগিতায়

অজিহা খাতুন, পি এইচ ডি

জাতীয় পুষ্টি বিশেষজ্ঞ, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

রিচমন্ট সেকি

সাবেক পুষ্টি বিশেষজ্ঞ, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

ভামি ভোরা

পুষ্টি বিশেষজ্ঞ, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

কামরুন নাহার, পি এইচ ডি

প্রিন্সিপাল রিসার্চ অফিসার এন্ড কোঅর্ডিনেটর, বারডেম

জনাব মোস্তফা ফারুক আল বান্না

সহযোগী গবেষণা পরিচালক, খাদ্য পরিকল্পনা ও

পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়

মোহাম্মদ আবদুল মান্নান, পি এইচ ডি

পুষ্টি নীতি উপদেষ্টা, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

ললিতা ভট্টাচার্য্য, পি এইচ ডি

সিনিয়র পুষ্টি পরামর্শক, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা ২০১৫ প্রণয়নে উপদেষ্টামণ্ডলী, কোর কমিটির সদস্যসহ গবেষকবৃন্দের তালিকা

উপদেষ্টামণ্ডলী

প্রফেসর ডা: এম. আর. খান, জাতীয় অধ্যাপক

প্রফেসর ডা: এম. কিউ. কে. তালুকদার

চেয়ারম্যান, সেন্টার ফর উইমেন অ্যান্ড চাইল্ড হেলথ

প্রফেসর নাজমুন নাহার, মহাপরিচালক বারডেম, শাহবাগ, ঢাকা

কোর কমিটির সদস্যদের তালিকা

জনাব মো: আতাউর রহমান, মহাপরিচালক, এফ.পি.এম.ইউ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

জনাব জাহান আরা বেগম, যুগ্ম সচিব, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

জনাব মো: রুহুল আমিন তালুকদার

গবেষণা পরিচালক (উপ-সচিব), এফ.পি.এম.ইউ, খাদ্য মন্ত্রণালয়

জনাব মো: শফিকুল ইসলাম, উপসচিব, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়

জনাব মোস্তফা ফারুক আল বান্না, সহযোগী গবেষণা পরিচালক, খাদ্য পরিকল্পনা

ও পরিধারণ ইউনিট, খাদ্য মন্ত্রণালয়

ডা: মো: মওদুদ হোসেন

প্রোগ্রাম ম্যানেজার, এনএনএস, জনস্বাস্থ্য ও পুষ্টি প্রতিষ্ঠান

ডা: নাসরিন খান, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

প্রফেসর ড. নাজমা শাহীন

পরিচালক, পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইন্সটিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

প্রফেসর ড. খুরশীদ জাহান

পুষ্টি ও খাদ্য বিজ্ঞান ইন্সটিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

জনাব মো: মাহফুজ আলী, প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বারটান, কৃষি মন্ত্রণালয়

প্রফেসর আফসানা করিম, বারডেম

জনাব আখতারুন নাহার, প্রধান পুষ্টি কর্মকর্তা, বারডেম

ড. মোহাম্মদ আবদুল মান্নান, ন্যাশনাল অ্যাডভাইজার, এফএও

ড. ললিতা ভট্টাচার্য্য, পুষ্টিবিদ, এফএও

ড. কামরুন নাহার, বারডেম

জনাব ফারজনা বিলকিস

ন্যাশনাল প্রফেশনাল অফিসার, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ

ড. এস কে রায়, চেয়ারম্যান, বিবিএফ (বিশেষভাবে আমন্ত্রিত)

গবেষকবৃন্দ

কামরুন নাহার, পি এইচ ডি

সিনিয়র রিসার্চ অফিসার, বারডেম

ডাঃ শুভাগত চৌধুরী, এমবিবিএস, এম ফিল, এফসিপিএস

ডাইরেক্টর অ্যান্ড প্রফেসর, ল্যাবরেটরি সার্ভিসেস, বারডেম

মোঃ ওমর ফারুক, পি এইচ ডি

সিনিয়র রিসার্চ অফিসার, বারডেম

সৈয়দা সালিহা সালিহীন সুলতানা, এম এসসি

অ্যাসোসিয়েট প্রফেসর, হোম ইকোনমিক্স কলেজ, ঢাকা

মোহাম্মাদ আলী সিদ্দিক, পি এইচ ডি

প্রধান, গ্রেনি কোয়ালিটি অ্যান্ড নিউট্রিশন ডিভিশন, বি আর আর আই

কারিগরি সহযোগিতায়

ললিতা ভট্টাচার্য্য, পি এইচ ডি

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা

মোহাম্মাদ আবদুল মান্নান, পি এইচ ডি

জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা



এই জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকাটি গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ), খাদ্য মন্ত্রণালয় এবং স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের একটি যৌথ উদ্যোগ। এটি জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার মিটিং দ্যা আন্ডারনিউট্রিশন চ্যালেঞ্জ প্রকল্প এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা-এর কারিগরি সহায়তা দ্বারা সমর্থিত। বাংলাদেশে ইউএসএআইডি এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন যৌথভাবে এই উদ্যোগের অর্থায়ন করেছে। আরও তথ্য এবং যে কোনও প্রশ্নের জন্য, দয়া করে যোগাযোগ করুন: খাদ্য পরিকল্পনা ও পরিধারণ ইউনিট (এফপিএমইউ), খাদ্য ভবন, ১৬ আব্দুল গণি রোড, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



World Health
Organization
Bangladesh



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



ISBN ৯৭৮-৯৮৪-৩৫-০৬২৪-৫

এপ্রিল ২০২১