

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস: দ্রুত নির্দেশিকা

সুস্থ খাবারে প্রচুর পুষ্টি থাকে এবং এগুলো রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা ও শক্তি স্থিতিশীল রাখতে সাহায্য করে।

সুস্থ খাবার বেছে নেওয়া

- প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে শাকসবজি ও ফল খান।



- সম্পূর্ণ শস্য (হোলগ্রেইন), উচ্চ আঁশযুক্ত রুটি, সিরিয়াল ও শস্যজাত খাবার বেছে নিন ও নিয়মিত খান।



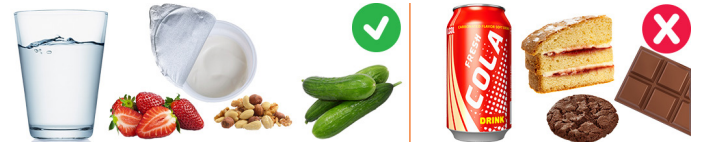
- চর্বি কম এমন মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগি, মাছ বা ডালজাতীয় খাবার (যেমন মসুর, ছোলা, মূগ) খাওয়ার চেষ্টা করুন।



- স্বল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর চর্বি ও তেল ব্যবহার করুন, যেমন অলিভ অয়েল, এবং সঙ্গে বাদাম ও অ্যাভোকাডো খেতে পারেন।



- যে খাবার ও পানীয়তে অতিরিক্ত চিনি কম থাকে, সেগুলো বেছে নিন। পানীয় হিসেবে পানি সবচেয়ে ভালো বিকল্প।



- খাবারে অতিরিক্ত লবণ ব্যবহার কম রাখুন। স্বাদ বাড়াতে এর বদলে বিভিন্ন ভেষজ পাতা ও মসলা ব্যবহার করতে পারেন।



- ফাস্ট ফুডের বদলে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন।



- আপনি কতটা অ্যালকোহল পান করছেন, তা সীমিত রাখার চেষ্টা করুন।



শ্বেতসার-বিহীন শাক-সবজি এবং সালাদ

চর্বিহীন প্রোটিন

উচ্চ আঁশযুক্ত বা লো-জিআই (low GI) কার্বোহাইড্রেট

উচ্চ আঁশযুক্ত বা লো-জিআই (low GI) কার্বোহাইড্রেট

স্বাদ বাড়াতে
বিভিন্ন ধরনের
হার্ব, মসলা ও চাটনি/
সস ব্যবহার করতে
পারেন।



১ মূঠো আকারের পরিমাণ
(প্রায় ১ কাপ) কার্বোহাইড্রেট



আরও তথ্য ও সহায়ক উপকরণ (আপনার ভাষাসহ) পেতে ndss.com.au ওয়েবসাইটে যান অথবা ফোন করুন **এনডিএসএস হেল্পলাইন 1800 637 700**।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002555-NDSS B