

স্বাস্থ্যকর বাংলাদেশী খাবার রান্নার জন্য পরামর্শ: একটি দ্রুত গাইড

আপনি এবং আপনার পরিবার পছন্দ করতে পারেন এমন স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে তিনটি পদক্ষেপ রয়েছে:

- 1 স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন
- 2 রান্না করার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর উপায় বেছে নিন
- 3 খাবার পরিবেশনের সঠিক পরিমাণ সনাক্ত করুন

1. স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন

এই স্বাস্থ্যকর পরিবর্তনগুলি চেষ্টা করুন:

চর্বি এবং তেল

পরিবর্তে:	বাছাই করুন:
বাটার/মাখন	চিনাবাদাম থেকে তৈরি বাটার বা 100% বাদামের বাটার
ঘি	ঠান্ডায় চাপা চিনাবাদাম তেল বা এক্সট্রা ভার্জিন জলপাই তেল
ক্রিম/দুধের সর	চর্বিমুক্ত সাধারণ দই, কম চর্বিযুক্ত রিকোটা বা কাজু ক্রিম
টক ক্রিম	হালকা টক ক্রিম বা চর্বিহীন সাধারণ দই
ক্রিম-ভিত্তিক ড্রেসিং	গুঁড়ো মরিচ মিশানো জলপাইয়ের তেল, রসুন ও লেবুর রস, চর্বিমুক্ত দই সামান্য চিনি ও পুদিনা পাতা মিশিয়ে
নারকেলের দুধ এবং ক্রিম	কম চর্বিযুক্ত নারকেলের দুধ বা কাজু ক্রিম



দুগ্ধজাত খাবার

পরিবর্তে:	বাছাই করুন:
পূর্ণ চর্বিযুক্ত দুধ	চর্বি ছাড়া দুধ, বা ক্যালসিয়াম-যুক্ত চর্বিহীন সয়াবিন দুধ বা চিনি বিহীন গাছপালা থেকে প্রস্তুত দুধ
পাক বা কিরির মত ক্রিম চিজ	কম চর্বিযুক্ত রিকোটা বা এক্সট্রা হালকা ক্রিম চিজ
শক্ত চিজ	কম চর্বিযুক্ত চিজ, পারমেসিয়ান, বা বাদাম থেকে প্রস্তুতকৃত চিজ
দই	চর্বি ছাড়া সাধারণ উপায়ে তৈরি দই



রুটি, শস্য জাতীয় খাবার এবং ময়দা

পরিবর্তে:	বাহাই করুন:
ময়দার পাউরুটি	ঘন দানাদার বা একাধিক দানার মিশ্রনের রুটি, পূর্ণ দানার সারডোহ ব্রেড, রাই ব্রেড, পূর্ণ দানার আটা দিয়ে তৈরি চাপাতি অথবা বেসন (ছোলার আটা)
কালরোজ বা জেসমিন রাইস/চাল	বাসমতী চাল, বাদামী বাসমতী চাল, ডোঙ্গরা চাল, কুইনোয়া, বারলি, চালের নুডুলস বা সুজি
বেকিং এর জন্য ময়দা	গোটা ময়দা, বাদামের আটা, বেসন (ছোলার আটা), বা এই ময়দার মিশ্রণ
শটক্রাস্ট বা পাক প্যান্ডি	ফিলো পেস্তি (তেলের পরিবর্তে ডিমের সাদা অংশ বা দুধ দিয়ে ব্রাশ করা), কম চর্বিযুক্ত পাক পেস্তি বা গোটা শস্যের রুটি বা গুঁড়ো করা বাদাম বা কম জিআই ভাত দিয়ে একটি বেস তৈরি করুন

মাংস, মুরগি এবং মাছ

পরিবর্তে:	বাহাই করুন:
চর্বিযুক্ত মাংস	চর্বি অপসারণ করা হয়েছে এমন চর্বিহীন কাটা মাংস, বা চর্বিহীন কিমা।
চামড়াসহ হাঁস-মুরগীর মাংস	চামড়া ছাড়া মুরগি বা টার্কি (বুকের মাংস বা চাপের মাংস)
সসেজেস	চর্বিহীন মাংসের রিসোল বা মিটবল
ডেলি (Deli) মাংস	বারবিকিউ মুরগির ঝুরি, চর্বিহীন ভুনা মাংস, টার্কি বা মুরগির বুকের মাংস
ভাজা বা চূর্ণ করা মাছ	তাজা মাছ বা ঝরনার পানিতে ডুবানো চিনজাত মাছ

2. স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতি বেছে নিন

প্রবর্তী ধাপ হলো রান্না করার একটি স্বাস্থ্যকর উপায় বেছে নেওয়া।

যখন চর্বিহীন মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগি, মাছ এবং শাকসবজি রান্না করবেন:

- » কম চর্বিযুক্ত রান্নার পদ্ধতি বেছে নিন যেমন স্টিমিং, মাইক্রোওয়েভিং, স্টির-ফ্রাইং, পোচিং, গ্রিলিং বা বারবিকিউয়িং
- » জলপাই বা ক্যানোলা তেল দিয়ে রান্নার স্প্রে সহ একটি নন-স্টিক প্যান ব্যবহার করুন
- » লবণের পরিবর্তে তাজা বা শুকনো ঔষধি গাছ, মশলা, রসুন, মরিচ, আদা, ভিনেগার, লেবু বা চুনের রস দিয়ে স্বাদ বাড়ান।

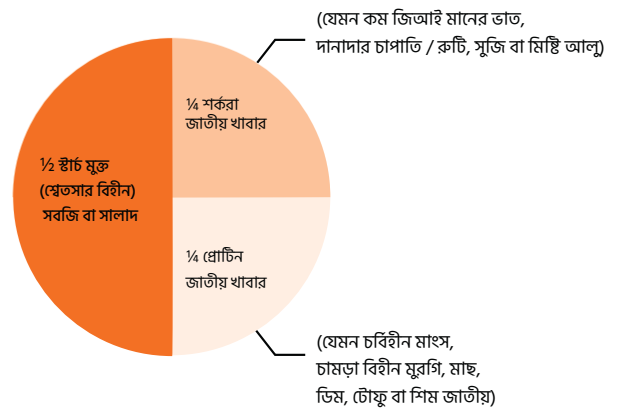
যখন বেকিং করবেন:

- » ম্যাশ করা, ছোট টুকরা করে কাটা বা বিশুদ্ধ ফল যোগ করার চেষ্টা করুন যেমন চিনির পরিবর্তে খেজুর
- » একটি নন-স্টিক প্যান বা বেকিং পেপার দিয়ে কভার করা থালা ব্যবহার করুন
- » মাখন বা ঘি পরিবর্তে জলপাইয়ের তেল বা চিনাবাদাম তেল দিন।

3. পরিবেশনের সঠিক পরিমাণ নির্ধারণ করুন

সর্বশেষ ধাপ হচ্ছে খাবার পরিবেশনের সঠিক পরিমাণ নির্ধারণ করা। আপনার ডায়াবেটিস এবং ওজন পরিচালনা করতে সাহায্য করার জন্য পরিবেশনের পরিমাণ গুরুত্বপূর্ণ। আপনার জন্য সঠিক পরিবেশনের পরিমাণ সম্পর্কে ডায়েটিশিয়ানের সাথে কথা বলুন।

সকালের খাবার, দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারের জন্য, আপনার প্লেটটির সমতা এইভাবে রক্ষা করার চেষ্টা করুন:



NDSS এবং আপনি

আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করার জন্য NDSS-এর মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের পরিষেবা এবং সহায়তা পেতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে NDSS হেল্পলাইন এবং ওয়েবসাইটের মাধ্যমে ডায়াবেটিস ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ত তথ্য। পণ্য, পরিষেবা এবং শিক্ষা প্রোগ্রামগুলি আপনাকে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে।