# Fantastic 40

## সুস্থ হার্টের জন্য যে 40 টি জিনিষ পরিবর্তন করতে হবে

ছোট ছোট সদর্থক পরিবর্তন আপনার হার্টের সুস্থতার ওপরে বড় প্রভাব ফেলতে পারে। যদি আপনি নিজেকে সুস্থ রাখতে পা বাড়ানোর জন্য তৈরী থাকেন, তাহলে একটি স্বাস্থ্যসম্মত জীবনশৈলীর লক্ষ্যে এই সহায়িকার মাধ্যমে আপনার খাদ্যের 40 টি সহজ বিকল্পের বিষয়ে জানতে পারবেন।

আঞ্চলিক ভাষায়
ম্যাগাজিনটি ডাউনলোড
করতে স্ক্যান করুন

INTAS | Xenith
A Division of INTAS

# সুস্থ হার্টের জন্য যে 40 টি জিনিষ পরিবর্তন করতে হবে

# বিষয়বস্তু


## স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাসের প্রয়োজনীয়তা

- ক্ষুধা!! ..... 01
- স্যাচুরেটেড ফ্যাট, শর্করা এবং সোডিয়ামে ভরপুর জাঙ্ক ফুড ..... 01
- কেন আমরা জাঙ্ক ফুড খেতে ভালবাসি? ..... 02
- এই চক্র থেকে বেরিয়ে আসুন ..... 02

## ঘরোয়া সাধারণ উপাদানগুলিতে যে পরিবর্তন করতে হবে

- রিফাইনড চিনি ..... 03
- আর্টিফিশিয়াল সুইটনারস ..... 03
- টেবিল নুন ..... 04
- পালিশ করা সাদা চাল ..... 04
- রিফাইনড আটা ..... 05
- নিয়মিত রান্নার তেল ..... 05
- মাখন ..... 06
- মেয়োনিজ ..... 06

## পানীয়তে যে পরিবর্তন করতে হবে

- নিয়মিত সোডা ড্রিঙ্কস ..... 07
- ডায়েট সোডা ড্রিঙ্কস ..... 07
- শর্করাজাতীয় এনার্জি ড্রিঙ্কস ..... 08
- প্যাকেটজাত ফ্রুট জ্যুস ..... 08
- স্বাদযুক্ত দুধ ..... 09
- সম্পূর্ণ মাঠাযুক্ত দুধ ..... 09

## প্রাতঃরাশে যে পরিবর্তন করতে হবে

- পাঁউরুটি ..... 10
- শর্করাজাতীয় শস্য ..... 10
- ডিম ভাজা ..... 11

## দুপুরের এবং রাতের খাবারে যে পরিবর্তন করতে হবে

- ময়দার নিয়মিত পিৎজা ..... 12
- ডিপ-ডিশ পিৎজা ..... 12
- মিষ্টি ..... 13
- মিষ্টি দই ..... 13
- পনির ..... 13
- স্টিক ..... 14
- খাসির মাংস ..... 14
- ভাজা মুরগীর মাংস ..... 14
- রেড মিট সসেজ ..... 15
- ক্রিমজাতীয় স্যুপ ..... 15
- সাদা পাস্তা ..... 16
- আইসক্রিম ..... 16

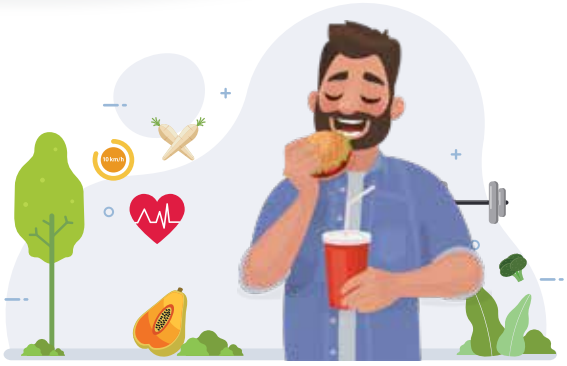
## জলখাবারে যে পরিবর্তন করতে হবে

- নিয়মিত পাভ (বানস) ..... 17
- ক্যান্ডি ..... 17
- পেস্ট্রি ..... 18
- বিস্কুট এবং কুকিজ ..... 18
- স্বাদযুক্ত পপকর্ন ..... 19
- সিঙ্গারা/পকোড়া/কচুরি ..... 19
- ফ্রেঞ্চ ফ্রাই ..... 20
- চিপস ..... 20
- স্টোর থেকে কেনা সশ ..... 20
- কেচআপ ..... 21
- মিল্ক চকলেট ..... 21

তথ্যসূত্র ..... 22

# স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা

## ক্ষুধা!!!



এখন বিকাল 3টে বাজে এবং আপনি আবার সেই একই বিকালে কি খাব বুঝতে পারছেন না। এর থেকেই আপনার বেশ মিষ্টি (নোনতা বা ক্যাফিন) খেতে ইচ্ছা করছে। এরকম ঘটনা শুধু আপনার ক্ষেত্রেই ঘটে না। অনেক ব্যক্তিরই এরকম প্রায়শই ক্ষেতে ইচ্ছা করে, এমনকি তা রোজও হতে দেখা যায়।

যদিও, আমাদের মস্তিষ্ক বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ার কথা বললেও, অস্বাস্থ্যকর খাবারগুলো এই ইচ্ছাকে ঢেকে দিতে পারে।

অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার প্রবণতা থেকে প্রয়োজনীয় এবং সুষম মিনারেলের অভাব দেখা দেয় এবং এর থেকেই ক্ষিধে পায়। তাই, যখন ক্ষুধার্ত আছেন অথবা অনির্ধারিত ক্ষিধে পাচ্ছে, তখন আমাদের হাত অচিরেই স্যালাডের পরিবর্তে সহজে উপলব্ধ চিপসের মত সুবিধাজনক খাবারের দিকে এগিয়ে যায়।

## জাঙ্ক ফুডে অতি পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাট, শর্করা এবং সোডিয়াম থাকে

স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং লবণ সমৃদ্ধ খাদ্য খেলে আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং আপনার রক্ত নালিকায় প্লাকের পরিমাণ বাড়তে পারে। আপনার খাদ্যে খুব বেশী পরিমাণে শর্করা থাকলে ওজন বৃদ্ধি পেতে পারে যা ডায়াবেটিসের একটি ঝুঁকির বিষয়।

# কেন আমাদের জাঙ্ক ফুড খাওয়ার প্রতি আগ্রহ দেখা যায়?

আপনার জাঙ্ক ফুড খাওয়ার প্রতি ভালবাসার পেছনে নিম্নলিখিত কারণ থাকতে পারে:

### 1. খাবারের উচ্ছাস

দূর্ভাগ্যক্রমে, আমাদের শরীর জাঙ্ক ফুড খাওয়ার জন্য উন্মুখ হয়ে থাকে। যখন আপনি আপনার উপভোগ্য খাবারগুলি খান, তখন আপনার মস্তিষ্কের ভাললাগার কেন্দ্রগুলি উত্তেজিত হয়, যা আপনাকে সেই ধরনের খাবার খাওয়ার দিকে আরও বেশী করে সঞ্চালিত করে।

### 2. ঘুম কম হওয়া

ঘুমের ব্যাঘাত ঘটলে হরমোনের ভারসাম্যের তারতম্য ঘটে যার ফলে সার্বিকভাবে ক্ষুধা এবং খাবারের প্রতি ইচ্ছা বৃদ্ধি পায়।

### 3. অভ্যাস

আপনি রান্না, প্রস্তুতি বা পরিকল্পনা না করতে অভ্যস্ত থাকেন। আপনি হাতের কাছে যা পান তাই খেয়ে নেন কারণ আপনি এরকমই করে আসছেন।

### 4. মানসিক চাপ

চাপ, মানসিক, খাওয়া সত্যিই একটি জিনিষ – এবং এটি প্রকৃতিগত ও লালনপালনের ফলাফল। কিছু ব্যক্তি মনে করেন যে খাবার তাদেরকে নেতিবাচক চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি থেকে দূরে সরিয়ে রাখে। অন্যরা পরিস্থিতি থেকে উদ্ধারের জন্য বাচ্চাদের মত খাবারকে ব্যবহার করতে শিখেছেন।

# এই চক্র থেকে বেরিয়ে আসুন

যদি আপনি ওজন কমাতে চাইছেন অথবা রক্ত চাপ বা কোলেস্টেরল কমাতে চান তাহলে খাবার খাওয়ার ইচ্ছাকে নিয়ন্ত্রণ করা গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু তার জন্য অতিমাত্রায় সীমাবদ্ধ হওয়ার দরকার নেই। আপনি পুরো সপ্তাহ জুড়ে বেশ কিছু সহজ অদলবদল করতে পারেন যা আপনাকে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেতে সাহায্য করবে এবং আপনার শতাধিক ও হাজারো ক্যালরি বাঁচাবে – আপনার কোন রকম বঞ্চনার অনুভূতি ছাড়াই।

এখানে উপাদানগুলির একটি তালিকা দেওয়া হল যাদের পরিবর্তে আপনি স্বাস্থ্যসম্মত সুপারফুড নিতে পারেন।

# ঘরোয়া সাধারণ উপাদানগুলিতে যে পরিবর্তন করতে হবে

রিফাইনড আটা

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

গুড়

## 01

টেবিল চিনি এবং উচ্চ–ফ্রুকটোজযুক্ত কর্ন সিরাপ (এইচএফসিএস) হল রিফাইনড শর্করার দুটি সাধারণ উদাহরণ।

এই রিফাইনড শর্করাগুলি খাবারের স্বাদ বাড়াতে যোগ করা হয় কিন্তু সেগুলি স্বাস্থ্যসম্মত নয়।

### অসুবিধা:

- আপনার স্থূলত্ব, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং হার্টের রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে
- মানসিক অবসাদ, ডিমেনশিয়া, লিভারের রোগ এবং বিশেষ ধরনের ক্যানসার হওয়ার উচ্চ সম্ভাবনার সাথে সম্পর্কিত

গুড় হল কম প্রক্রিয়াজাত খাদ্য এবং সেইসব রাসায়নিক মুক্ত যেগুলি রিফাইনড শর্করার প্রস্তুতির ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়।

এর অনেক ধরনের শারীরিক উপকার আছে এবং মিষ্ট স্বাদ আনা এবং চিনির বিকল্প ছাড়াও এর ঔষধি ব্যবহারও আছে।

### সুবিধা:

- কার্ডিওটনিক রুপে বিবেচিত, যা হার্টের স্বাস্থ্য উন্নত করে
- রক্ত পরিস্রুত করে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে
- রক্তাল্পতার চিকিৎসায় সাহায্য করে

আর্টিফিশিয়াল সুইটনারস

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

অপরিস্রুত মধু

## 02

একে চিনির বিকল্প বলা হয়, যা আর্টিফিশিয়াল সুইটনারস নামেও পরিচিত, এর স্বাদ চিনির থেকেও মিষ্ট।

যদিও এগুলি শারীরিক সমস্যার সাথে সম্পর্কযুক্ত।

### অসুবিধা:

- স্ট্রোক, হার্টের রোগের অতিমাত্রায় ঝুঁকি এবং সার্বিকভাবে মৃত্যুর সাথে সম্পর্কিত

অপরিস্রুত মধু সত্যিকারের সুপারফুড এবং সেরা প্রাকৃতিক সুইটনারগুলির মধ্যে অন্যতম। এটি এনজাইম, এন্টিঅক্সিডেন্ট, আয়রন, জিঙ্ক, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিন বি6, রাইবোফ্ল্যাভিন এবং নিয়াসিন সমৃদ্ধ।

### সুবিধা:

- হৃদস্পন্দন নিয়ন্ত্রণ করে
- রক্তচাপ হ্রাস করে
- হার্টের স্বাস্থ্য বৃদ্ধি করে

টেবিল নুন

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

পিঙ্ক সল্ট

লবণ সোডিয়াম ও আয়োডিনে ভরপুর একটি দূর্দান্ত মিনারেল যা মানবদেহে স্বাস্থ্যকর কাজকর্ম বজায় রাখার জন্য প্রয়োজন।

যদিও, বেশী মাত্রায় লবণ গ্রহণ করলে শরীরের ওপরে বিরুপ প্রভাব পড়ে।

### অসুবিধা:

- অতিমাত্রায় লবণ কোন ব্যক্তির রক্তে সোডিয়ামের মাত্রা বৃদ্ধি করে
- অতিমাত্রার সোডিয়াম বিপদজনক হতে পারে বিশেষ করে ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের ক্ষেত্রে এবং হার্টের রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করতে পারে

03

পিঙ্ক সল্টকে হিমালয়ান লবণও বলা হয় এবং এতে 98% সোডিয়াম ক্লোরাইড আছে। এটি হার্টের সুস্বাস্থ্যের জন্য টেবিল নুনের একটি ভাল বিকল্প।

### সুবিধা:

- পিঙ্ক সল্টে থাকা সোডিয়াম রক্তচাপ বৃদ্ধি করে না
- দেহে তরলের ভারসাম্য বজায় রাখে এবং শরীরের জলশূণ্যতা এবং নিম্ন রক্তচাপ প্রতিরোধ করে
- পেশীর সংকোচন ও শিথিলতায় সাহায্য করে
- নিরাময়কারী বৈশিষ্ট্য সম্পন্ন

অধিকন্তু, পিঙ্ক সল্ট গ্রহণ করা ব্যক্তিদের শ্বসন তন্ত্রের উন্নতি ঘটে।

পালিশ করা সাদা চাল

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

পালিশ ছাড়া বাদামী চাল

পালিশ করা সাদা চাল আমাদের অনেক প্রিয় খাবারগুলির মধ্যে সাধারণ এবং এই দিয়ে পেট ভর্তি করে মিল খাবার তৈরী হয়।

এর স্বাদ দূর্দান্ত কিন্তু এটি সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করা প্রয়োজনীয়।

### অসুবিধা:

- প্রয়োজনীয় মিনারেল অনুপস্থিত
- প্রয়োজনের তুলনায় বেশী ক্যালরি তৈরী হয়

04

সম্পূর্ণ দানাজাতীয় খাদ্য হওয়ায়, বাদামী চালে সকল প্রকার পুষ্টি উপাদান বজায় থাকে যা সাদা করার জন্য পালিশ করার সময়ে নষ্ট হয়ে যায়।

তাই, এর থেকে বিভিন্ন ধরনের শারীরিক উপকার মেলে।

### সুবিধা:

- ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস করে
- হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি করে
- আরও ভালভাবে ওজন নিয়ন্ত্রিত হয়

## রিফাইনড আটা

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

## সম্পূর্ণ গমের আটা

রিফাইনড আটা, যা ময়দা নামেও পরিচিত, হল সকল–কাজের আটা এবং সাদা আটা। বর্তমান দিনে, আপনার ভাললাগার প্রায় সবকটি খাবার রিফাইনড আটা দিয়ে তৈরী। এটি সহজ, সুবিধাজনক এবং সাধারণ উপাদান হলেও, স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়।

### অসুবিধা:

- কম পুষ্টিগুণ সম্পন্ন এবং ওজন বদ্ধি করে: এক কাপ ময়দায় 496 ক্যালরি, 11 গ্রাম প্রোটিন, 107 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, 2 গ্রাম ফাইবার এবং এক গ্রাম ফ্যাট থাকে
- উচ্চ গ্লাইসেমিক ইনডেক্স সম্পন্ন হওয়ায় ডায়াবেটিসের উচ্চ ঝুঁকি বর্তমান
- কম ফাইবার সম্পন্ন হওয়ায় হজমের সমস্যা
- কোলেস্টেরল বৃদ্ধি পাওয়ার ঝুঁকি
- ক্যালসিয়ামের অনুপস্থিতি, যার ফলে আপনার হাড়ের কোন উপকার হয় না
- তৈরী প্রক্রিয়ার জন্য ব্লিচিং এর প্রয়োজন হয়, যা মানবদেহের জন্য বিষ

05

সম্পূর্ণ গমের আটা, ভুসি নামক বাইরের খোলস সমেত সম্পূর্ণ গমের দানা থেকে তৈরী হয়।

সম্পূর্ণ গমের আটা রিফাইনড আটার একটি ভাল বিকল্প, কারণ এতে আরও বেশী পরিমাণে ফাইবার, এন্টিঅক্সিডেন্ট এবং মিনারেল উপাদান থাকে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।

### সুবিধা:

- ওজন নিয়ন্ত্রণ করে
- কার্ডিওভাস্কুলার রোগের ঝুঁকি কমায়
- ফাইবার হজমে সাহায্য করে

## নিয়মিত রান্নার তেল

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

## অলিভ তেল/সাফ্লাওয়ার তেল/চিনাবাদাম তেল/সূর্যমুখী তেল

পাম তেল এবং নারকেল তেলের মত ট্রপিক্যাল তেল এবং লার্ড বা হার্ড স্টিক মার্জারিনের মত কঠিন ফ্যাট হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য ভাল নয়।

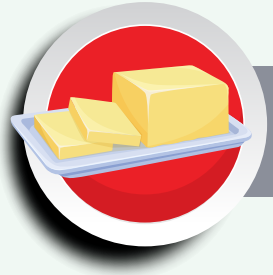
### অসুবিধা:

- উচ্চ মাত্রায় স্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে

06

### সুবিধা:

- কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট সম্পন্ন, হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য ভাল



মাখন

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

ঘি

## 07

মাখন একটি দুগ্ধজাত সামগ্রী। এটি রান্না এবং বেকিং এর জন্য ব্যবহৃত হয় এবং বিভিন্ন খাবারের পদে এটি যোগ করা যেতে পারে, কিন্তু স্বাস্থ্যের ওপরে এর ক্ষতিকর প্রভাব আছে।

### অসুবিধা:

- উচ্চ ক্যালরি সম্পন্ন, যা বেশী মাত্রায় গ্রহণ করলে ওজন বৃদ্ধি পেতে পারে
- আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি করে এবং ধমনীর পথ রুদ্ধ করে

ঘি অথবা পরিস্রুত মাখন, একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প যার স্বাদ মাখনের মত একই রকম।

এটি কম তাপমাত্রায় তৈরী করা হয়; তাই এতে আরও বেশী পুষ্টি উপাদান বজায় থাকে। এটি ভিটামিন ই এর উৎকৃষ্ট উৎস হওয়ায় এবং এতে উচ্চ মাত্রায় ওমেগা–3 ফ্যাটি অ্যাসিড থাকায় এর থেকে শারীরিক সুবিধা পাওয়া যায়।

এছাড়া যাদের দেহে ল্যাকটোজ সহ্য হয় না অথবা যাদের দুধের প্রতি অ্যালার্জি আছে, তাদের ক্ষেত্রে এটি একটি ভাল বিকল্প।

### সুবিধা:

- প্রদাহরোধী প্রভাব আছে
- স্থূলত্ব রোধ করে
- অস্বাস্থ্যকর কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হার্টের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে

মেয়োনিজ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

অলিভ তেল

## 08

মেয়োনিজ অনেক খাবারের মূল উপাদান যা খাবারগুলিকে সুস্বাদু করে তোলে।

### অসুবিধা:

- ওজন বৃদ্ধি, হার্টের রোগ ঘটে এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ে
- ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তের শর্করার মাত্রা বাড়ে এবং পাকস্থলীর আলসার থাকা রোগীদের প্রদাহ বৃদ্ধি পায়

অলিভ তেল মেয়োনিজের একটি ভাল বিকল্প।

### সুবিধা:

- মোনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট সমৃদ্ধ
- হার্টের রোগ কমাতে সাহায্য করে

# পানীয়তে যে পরিবর্তন করতে হবে

নিয়মিত সোডা ড্রিঙ্ক

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

হার্বাল চা

পানীয় সোডা স্বাস্থের হানি ঘটায়।

**অসুবিধা:**

- স্থূলত্ব
- দাঁতের খারাপ অবস্থা
- ডায়াবেটিস
- হার্টের রোগ
- সময়ের পূর্বে মৃত্যু
- গেঁটেবাত

09

পানীয় জলের পরে, চা হল সারা বিশ্ব জুড়ে সবচেয়ে জনপ্রিয় পানীয়। চা খুব কম ক্যালরি সম্পন্ন বিশ্বের মধ্যে সবচেয়ে স্বাস্থকর পানীয়। কালো এবং সবুজ উভয় ধরনের চায়ে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে।

**সুবিধা:**

- ফ্ল্যাভিনিয়েড যুক্ত
- ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- ভাল কোলেস্টেরল বৃদ্ধি করে
- রক্তের শর্করা কমায়
- রক্ত চাপ হ্রাস করে

ডায়েট সোডা ড্রিঙ্ক

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

ফল–মিশ্রিত জল

নিয়মিত সোডার পরিবর্তে ডায়েট সোডা গ্রহণ করলে কম সময়ের জন্য ক্যালরি হ্রাস পেতে পারে। কিন্তু দীর্ঘ সময় ধরে ডায়েট সোডা পান করলে স্বাস্থের ওপর বিরুপ প্রভাব ফেলে।

**অসুবিধা:**

- স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে
- ইনসুলিন প্রতিরোধ তৈরী হয়
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ে
- ওজন বৃদ্ধি পায়

10

তাই, ফল–মিশ্রিত জল এর একটি স্বাস্থ্যস্মত বিকল্প।

**সুবিধা:**

- দীর্ঘ সময় ধরে পেট ভরা থাকা অনুভূত হয় যার অর্থ আর কোন জাঙ্ক ফুড খেতে হয় না
- ডায়াবেটিস, ঠান্ডা লাগা, ফ্লু, সন্ধির ব্যাথা এবং হার্টের রোগের মত রোগের থেকে দূরে রাখে
- মিশ্রিত জলে শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপস্থিত থাকায় বয়স হয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়াকে ধীর করে এবং কোলাজেন উৎপাদন বৃদ্ধি করে

## শর্করাজাতীয় এনার্জি ড্রিঙ্কর

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

## ডাবের জল

স্টোরে থাকা এনার্জি বৃদ্ধিকারী পানীয়গুলি শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর।

### অসুবিধা:

- কৃত্রিম এবং প্রক্রিয়াজাত
- উচ্চ শর্করা সম্পন্ন এবং শরীরের অপ্রয়োজনীয় রাসায়নিক উপাদান বর্তমান

11

ডাবের জল শুধুমাত্র প্রাকৃতিকভাবে মিষ্ট এবং দেহের জল পূরণকারী নয়, বরং তার সাথে এতে মিনারেল সহ অনেক গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান বর্তমান আছে। প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্টি ডাবের জল স্বাস্থ্যসম্মত এবং এনার্জি ড্রিঙ্কের একটি উত্তম বিকল্প,

### সুবিধা:

- অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন
- ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে
- কিডনির রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে
- হার্টের রোগের ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করে

## প্যাকেটজাত ফ্রুট জ্যুস

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

## ঘরে তৈরী ফল এবং সব্জীর জ্যুস

ফলের রসের চকমকে টেট্রা প্যাকগুলি সর্বদা জলের চকচকে ফোঁটা দিয়ে আবৃত সবচেয়ে রসালো ফলের বাছাই করা ছবি দিয়ে সাজানো থাকে।

যদিও, আসল সত্যি হল এই প্যাকেটজাত ফলের রস স্বাস্থ্যকর নয়।

### অসুবিধা:

- অতিরিক্ত পরিমাণে শর্করা থাকে
- পুষ্টিগুণ এবং ফাইবারের অভাব
- দাঁতের ক্ষয় করে

12

আপনার হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য টাটকা ফল এবং সব্জী গুরুত্বপূর্ণ।

### সুবিধা:

- অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বর্তমান যা কার্ডিওভাস্কুলার তন্ত্রকে সাহায্য করে এবং প্রদাহ হ্রাস করে
- হজমে সাহায্য করে
- বিশেষ ধরনের ক্যানসারের ঝুঁকি হ্রাস করে

## স্বাদযুক্ত দুধ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

## রাগী পানীয়

### 13

দুধকে প্রোটিনের উত্তম উৎস রুপে ধরা হলেও, স্বাদযুক্ত দুধে অপ্রয়োজনীয় শর্করা এবং অ্যাডিটিভস থাকে যার কোন পুষ্টিগত ভূমিকা নেই।

**অসুবিধা:**

- উল্লেখযোগ্যভাবে উচ্চমাত্রায় ক্যালরি, শর্করা এবং সোডিয়াম সম্পন্ন
- কৃত্রিম রঙ এবং স্বাদ বর্তমান
- পূর্ণবয়স্কদের ক্ষেত্রে হার্টের রোগ এবং বাচ্চাদের ক্ষেত্রে স্থূলত্ব ডেকে আনে

রাগী হল জটিল কার্বোহাইড্রেট সম্পন্ন একটি সম্পূর্ণ দানা এবং ফাইবারের একটি ভাল উৎস। হার্টের ভাল স্বাস্থ্যের জন্য এটি একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প।

**সুবিধা:**

- রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- হার্টের স্বাস্থ্য উন্নত করে

## সম্পূর্ণ মাঠাযুক্ত দুধ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

## মাঠা তোলা দুধ

### 14

সম্পূর্ণ মাঠাযুক্ত দুধে উচ্চমাত্রায় ফ্যাট বর্তমান যা হার্টের সুরক্ষা এবং সুস্থতা ভালভাবে বজায় রাখার জন্য পরিমিত পরিমাণে খাওয়া দরকার।

**অসুবিধা:**

- উচ্চমাত্রায় স্যাচুরেটেড ফ্যাট
- উচ্চ ক্যালরি সম্পন্ন

সুস্থ হার্টের জন্য খাদ্য তালিকায় মাঠা তোলা দুধ রাখতে হবে।

**সুবিধা:**

- কম ক্যালরির সাথে সাথে অতিমাত্রায় ভিটামিন এবং মিনারেল প্রদান করে
- ক্যালসিয়ামের সবচেয়ে ভাল উৎস

# প্রাতঃরাশে যে পরিবর্তন করতে হবে

পাঁউরুটি

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

মাল্টিগ্রেন ব্রেড

## 15

পাঁউরুটি রিফাইনড সাদা আটা থেকে তৈরী হয় এবং শরীর এটা একবার হজম করা শুরু করলে তা অনেকটা চিনির মত কাজ করে। তাই, চিনির মত, রিফাইনড স্টার্চ গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণে বিঘ্ন ঘটায় এবং ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিরা এটি অবশ্যই খাবেন না।

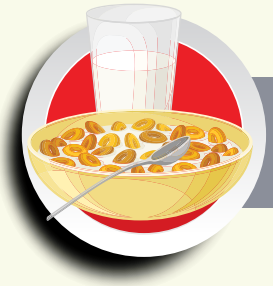
### অসুবিধা:

- রক্তের শর্করার মাত্রা বাড়িয়ে তোলে
- ডায়াবেটিস জনিত জটিলতা বৃদ্ধি করে

মাল্টিগ্রেন ব্রেড পাঁউরুটির একটি ভাল বিকল্প।

### সুবিধা:

- দানার তুষ এবং অঙ্কুর অন্তর্ভূক্ত থাকে যার ফলে এর গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কম হয়
- ডায়াবেটিস, ক্যানসার এবং স্ট্রোকের কম ঝুঁকির সাথে সম্পর্কিত



শর্করাজাতীয় শস্য

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

সেদ্ধ ভুট্টা

## 16

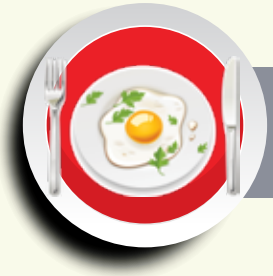
প্রাতঃরাশের জন্য নেওয়া শর্করাজাতীয় শস্য বেশ মিষ্টি এবং কুড়মুড়ে হয়, কিন্তু তা নিয়মিত খাবেন না।

### অসুবিধা:

- শর্করার পরিমাণ বেশী এবং প্রোটিন কম থাকে

### সুবিধা:

- ক্যালরির ভাল উৎস যা আপনাকে এনার্জি প্রদান করে
- রক্ত শর্করা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- সুস্থ দেহের জন্য প্রয়োজনীয় প্রোটিন, ভিটামিন এবং মিনারেলের ভাল উৎস
- ফাইবার এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ



ডিম ভাজা

পরিবর্তন করুন

এই দিয়ে

সেদ্ধ ডিম

17

**অসুবিধা:**

- উচ্চ তাপে রান্না করলে পুষ্টিগুণ নষ্ট হয়ে যেতে পারে
- ভাজা করা হার্টের সুস্থতার ক্ষেত্রে একটি অস্বাস্থ্যকর বিকল্প

**সুবিধা:**

- অতিরিক্ত ফ্যাট বা ক্যালরি যুক্ত হয় না
- কোলেস্টেরলের জারণ কম ঘটে এবং তাই বেশীরভাগ পুষ্টি উপাদান বজায় থাকে

# দুপুরের এবং রাতের খাবারে যে পরিবর্তন করতে হবে

ময়দার নিয়মিত পিৎজা

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

শাওয়ারডাফ পিৎজা বেস

**18**

পিৎজা বেস অস্বাস্থ্যকর ময়দা দিয়ে তৈরী করা হয়।

**অসুবিধা:**

- ইনসুলিনের মাত্রা বাড়ায় এবং তার থেকে আরও খাওয়ার ইচ্ছা জাগে
- স্থূলত্বের কারণ
- কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি করে

আপনার পছন্দের খাবার খাওয়া ছেড়ে না দিয়ে শাওয়ারডাফ পিৎজাতে পরিবর্তন করে নেওয়া একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প

**সুবিধা:**

- কম গ্লুটেন থাকায় সহজে হজম হয়
- কম ক্যালরি এবং ফ্যাট সম্পন্ন
- রান্না করা শাওয়ারডাফ পিৎজাতে প্রিবায়োটিক্স থাকে

ডিপ–ডিশ পিৎজা

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

থিন–ক্রাষ্ট হুইট পিৎজা

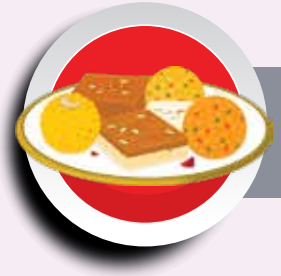
**19**

**অসুবিধা:**

- উচ্চ ক্যালরিসম্পন্ন
- উচ্চ স্যাচুরেটেড ফ্যাট যুক্ত

**সুবিধা:**

- সহজে হজম হয়
- কম ক্যালরি, ফ্যাট এবং কার্বোহাইড্রেট যুক্ত



মিষ্ট

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

খেঁজুর এবং বাদামের মিশ্রণ

20

**অসুবিধা:**

- অতি বেশী মাত্রায় শর্করা উপাদান থাকতে পারে এবং রক্তের শর্করার মাত্রা বাড়িয়ে তোলে এবং ওজন বৃদ্ধি হয়
- নিয়মিতভাবে খাওয়া স্বাস্থ্যকর

**সুবিধা:**

- খেঁজুর সহজে হজম হয়; এটি লো ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন কোলেস্টেরল হ্রাস করে এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়
- বাদামে আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে যা হার্টের স্বাস্থ্য উন্নত করে, হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক, উচ্চ রক্তচাপ এবং হার্টের রোগের কারণে কম বয়সে মৃত্যুর ঝুঁকি হ্রাস করে

মিষ্টি দই

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

সাধারণ দই

21

**অসুবিধা:**

- চিনি যুক্ত

মিষ্টি যুক্ত না করা দই একটি স্বাস্থ্যকর বিকল্প কারণ এতে উচ্চ পরিমাণে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম এবং প্রোবায়োটিক থাকে।

**সুবিধা:**

- সুস্থ রক্তচাপ এবং কোলেস্টেরলের স্বাভাবিক মাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করে
- দীর্ঘমেয়াদী ওজন বৃদ্ধি প্রতিরোধ করে, যা হার্টের জন্য ভাল

পনির

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

সয়াবিন এবং মটর

22

**অসুবিধা:**

- ফ্যাট যুক্ত এবং ওজন বাড়িয়ে তুলতে পারে
- উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

**সুবিধা:**

- উচ্চ ফাইবার উপাদান সমৃদ্ধ
- শরীরের প্রয়োজনীয় অ্যামাইনো অ্যাসিড প্রদান করে

স্টিক

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

মাছ

23

অসুবিধা:
- বেশীমাত্রায় স্যাচুরেটেড ফ্যাট
- বেশীমাত্রায় কোলেস্টেরল

সুবিধা:
- কম কোলেস্টেরল এবং কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট সম্পন্ন
- ওমেগা–3 ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ যা হার্ট এবং কার্ডিওভাস্কুলার তন্ত্রের উপকার করে
- আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশান সপ্তাহে দুইবার করে খাওয়ার পরামর্শ দেয়

খাসির মাংস

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

মুরগীর মাংস

24

অসুবিধা:
- মলাশয়ে পলিপ হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
- ইসকেমিক হার্টের রোগ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

সুবিধা:
- ত্বক ছাড়ানো মুরগীর মাংস হালকা এবং কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট সম্পন্ন, যা হার্টের সুস্থতার জন্য উপকারী

ভাজা মুরগীর মাংস

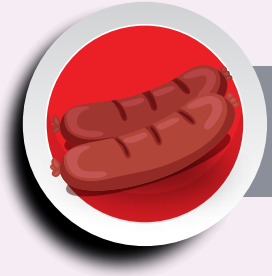
পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

গ্রিলড বা সেদ্ধ মুরগীর মাংস

25

অসুবিধা:
- কড়াভাবে ভাজা মুরগীর মাংস খেলে আপাতভাবে স্বাস্থ্যকর খাবারের মধ্যে দিয়ে ক্যালরি এবং ফ্যাট যুক্ত হয়

সুবিধা:
- কোন ফ্যাট যুক্ত নেই
- সার্বিকভাবে সুস্থতা এবং ভাল থাকা বজায় থাকে



রেড মিট সসেজ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

সেঁকা শাকসব্জী

26

**অসুবিধা:**

- স্থূলত্বের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
- কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ে
- উচ্চ মাত্রায় সোডিয়াম সম্পন্ন যা রক্তচাপ বৃদ্ধি করে

**সুবিধা:**

- পুষ্টি উপাদানগুলির উন্নত এবং বৈচিত্র্যসম্পন্ন উৎস
- প্রাকৃতিকভাবে কম সোডিয়াম এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাট সম্পন্ন–যে দুটি খাদ্য উপাদান হার্টের রোগের ঝুঁকির সাথে সম্পর্কিত

ক্রিমজাতীয় স্যুপ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

টম্যাটো/সব্জীর স্যুপ

27

ক্রিমজাতীয় স্যুপ খাবেন না।

**অসুবিধা:**

- বেশী পরিমাণে স্বাস্থ্যকর স্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে

পরিবর্তে, স্বাস্থ্যকর বিকল্প রুপে, সব্জী, টম্যাটো ইত্যাদির স্যুপ বেছে নিন

**সুবিধা:**

- অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের শক্তিঘর
- ওজন কমাতে সাহায্য করে
- কার্ডিয়াক কার্যাবলী উন্নত করে

সাদা পাস্তা

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

সেমোলিনা পাস্তা

28

**অসুবিধা:**

- উচ্চ পরিমাণে কার্বোহাইড্রেটের উপস্থিতি; গ্লুটেন বর্তমান
- ওজন বৃদ্ধি করে
- হার্টের রোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে

**সুবিধা:**

- থিয়ামিন, নিয়াসিন, ফোলেট, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস এবং জিঙ্ক সহ একাধিক ভিটামিন মিনারেলের ভাল উৎস
- সঠিকভাবে রক্ত সংবহনের জন্য নিয়াসিন গুরুত্বপূর্ণ এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা হ্রাস করতে সাহায্য করে
- মাঝারি গ্লাইসেমিক সূচক রয়েছে
- কম ফ্যাট যুক্ত এবং কোন শর্করা যুক্ত নেই

আইসক্রিম

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

সরবেট/ জিলাটো

29

নিয়মিতভাবে আইসক্রিম খেলে তা অবশেষে হার্টের সুস্থতার ওপরে প্রভাবে ফেলতে পারে।

**অসুবিধা:**

- প্রমাণ আকারের এক চামচ আইসক্রিম খেলে প্রায় **250-350** ক্যালরি মেলে
- সংযুক্ত চিনি সহ আপনার দৈনিক স্যাচুরেটেড ফ্যাটের অর্দ্ধেকটা সিরাপ এবং ছিটানো জিনিষ থেকে আসে
- নিয়মিত ভিত্তিতে খেলে হার্টের সুস্থতার ওপরে প্রভাব ফেলে

**সুবিধা:**

- কম ক্যালরি ও ফ্যাট যুক্ত
- ক্যালসিয়াম বর্তমান যা হাড়ের জন্য ভাল
- অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপস্থিত

# জলখাবারে যে পরিবর্তন করতে হবে

নিয়মিত পাভ (বানস)

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

গমের পাভ

এগুলি ময়দা থেকে কৈরী।

**অসুবিধা:**

- রক্ত শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি করে
- পুষ্টি উপাদানের অনুপস্থিতি
- ওজন বৃদ্ধি করে

30

এগুলি সম্পূর্ণ গম থেকে তৈরী।

**সুবিধা:**

- উচ্চমাত্রায় ফাইবার উপাদান বর্তমান
- কার্ডিওভাস্কুলার স্বাস্থ্যের জন্য ভাল

ক্যান্ডি

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

শুকনো ফল

নিয়মিতভাবে ক্যান্ডি খেলে তা দেহের ওপরে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।

**অসুবিধা:**

- বক্ত শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি করে
- স্থূলত্ব থেকে কার্ডিওভাস্কুলার সমস্যা দেখা দেয়
- দাঁতের ক্ষয় হয়
- এতে থাকা ক্ষতিকর রাসায়নিকগুলির প্রতি অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়

31

শুকনো ফল ক্যান্ডির একটি ভাল বিকল্প।

**সুবিধা:**

- অতিমাত্রায় ভরপুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান থাকায় ডায়াবেটিস প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে
- মানসিক দুশ্চিন্তা এবং অবসাদ হ্রাস করে
- ওজন কমায়
- হার্টের স্বাস্থ্য ভাল করে
- ত্বককে সুস্থ রাখে

পেস্ট্রি

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

কলা

## 32

**অসুবিধা:**

- চিনি, ফ্যাট এবং ক্যালরি সম্পন্ন
- প্রোটিন ও ফাইবারের কম উপস্থিতি

**সুবিধা:**

- রক্ত শর্করার মাত্রা উন্নত করে
- ওজন কমাতে সাহায্য করে
- কলায় থাকা পটাসিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম হার্টের সুস্থতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ
- না পাকা কলা ইনসুলিন সংবেদনশীলতার উন্নতি ঘটায়
- আপনার পেট ভর্তি রাখতে পারে

বিস্কুট এবং কুকিজ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

অঙ্কুরিত লেগিউম

## 33

অঙ্কুরিত দানা এবং লেগিউম বিস্কুটের একটি ভাল জলখাবার বিকল্প, কারণ এতে বেশীমাত্রায় পুষ্টি উপাদান, ফাইবার এবং প্রোটিন থাকে। এগুলি সাধারণত পাঁউরুটি, চিপস, পাস্তা এবং পিৎজা ক্রাষ্টে ব্যবহৃত হয়।

**অসুবিধা:**

- পাম তেল থাকে যা হার্টের রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
- বেশীমাত্রায় সোডিয়াম থাকে যা রক্তচাপ এবং দেহের ওজন বৃদ্ধি করে এবং পেট ফাঁপে

**সুবিধা:**

- দৈহিক ওজন এবং কোমড়ের পরিধি কমায়
- রক্ত শর্করার মাত্রা কম করে
- রক্ত চাপ এবং কোলেস্টেরল হ্রাস করে হার্টকে সুরক্ষিত রাখতে পারে
- পুষ্টিরোধকের সংখ্যা হ্রাস পায়, যার ফলে প্রোটিন, মিনারেল, যেমন আয়রন, জিঙ্ক, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং ম্যাঙ্গানিজের শোষ বৃদ্ধি হতে পারে।

স্বাদযুক্ত পপকর্ন

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

মাখনা

**অসুবিধা:**

- নুন যোগ করে খুব বেশী মাত্রায় পপকর্ন খাওয়া খুব সম্ভবতঃ আপনার খাদ্যের সোডিয়াম বেশী মাত্রায় বাড়িয়ে তুলতে পারে
- এই অতিরিক্ত নুন থেকে দেহে তরল জমা হতে পারে এবং রক্তচাপ বাড়তে পার যার ফলস্বরুপ কিডনির রোগ, স্ট্রোক, এবং হার্টের রোগ হতে পারে

34

মাখনা স্বাদযুক্ত পপকর্নের একটি ভাল বিকল্প। গুলিকে ফক্স বাদাম বা লোটাস বীজও বলা হয়।

**সুবিধা:**

- প্রোটিন ও ফাইবারের ভাল উৎস তার সাথে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন এবং ফসফরাসের মত মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টও পাওয়া যায়
- অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর, যা প্রদাহ এবং দীর্ঘমেয়াদী রোগ প্রতিরোধ করতে পারে
- রক্ত শর্করার নিয়ন্ত্রণে উন্নতি ঘটায়
- ওজন কমাতে সাহায্য করে
- নির্যাস কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা হ্রাস করে হার্টের স্বাস্থ্য উন্নত করে

সিঙ্গারা/পকোড়া/কচুরি

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

মুড়ির ভেল

এগুলি কড়াভাবে ভাজার পদ্ধতি অবলম্বন করা জনপ্রিয় জলখাবার।

**অসুবিধা:**

- বেশীমাত্রায় শর্করা, ক্যালরি এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাট সম্পন্ন
- খারাপ কোলেস্টেরল বৃদ্ধি করে এবং ভাল কোলেস্টেরল হ্রাস করে, যার ফলে স্থূলত্ব এবং করোনারি রোগ দেখা দেয়

35

মুড়ি হল ভারত উৎপন্ন বিভিন্ন ধরনের ফোলা দানা এবং এটি চাল থেকে তৈরী হয়। এটি কম–ক্যালরিযুক্ত জলখাবার হওয়ার জন্য ভারতে এটি খাওয়ার ব্যাপক চল আছে।

**সুবিধা:**

- বক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে
- হজমে সাহায্য করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য রোধ করে
- হাড়ের শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে
- ওজন কমানোর লক্ষ্যে খাদ্যের জন্য এটি একটি স্বাস্থ্যসম্মত পছন্দ

ফ্রেঞ্চ ফ্রাই

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

বেকড ওয়েজ

**অসুবিধা:**

- উচ্চ মাত্রায় ট্রান্স ফ্যাট যুক্ত
- ওজন বৃদ্ধি করে
- হার্টের রোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

36

সেঁকা খাবার ভাল এবং স্বাস্থ্যকর বিকল্প।

**সুবিধা:**

- পুষ্টিগুণ বজায় থাকে
- কোন অতিরিক্ত ফ্যাট, লবণ বা চিনি যোগ করা হয় না

চিপস

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

সেঁকা ছোলা

**অসুবিধা:**

- ওজন বৃদ্ধি করে
- স্ট্রোকের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে
- ক্যানসারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে

37

সেঁকা ছোলা একটি সাধারণ ভারতীয় জলখাবার। 50 গ্রাম সেঁকা ছোলায় 175 কিলোক্যালরি পাওয়া যায় যার মধ্যে 30 গ্রাম কার্বোহাইড্রেট, 2.5 গ্রাম ফ্যাট এবং 10 গ্রাম প্রোটিন থাকে।

**সুবিধা:**

- হজমের উন্নতি ঘটায়
- হিমোগ্লোবিনের মাত্রা উন্নত করে
- দৈহিক শক্তি বৃদ্ধি করে
- রক্ত শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে
- ওজন কমাতে সাহায্য করে

স্টোর থেকে কেনা সশ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

হার্ব এবং মশলা সহ লেবুর রস

স্টোর থেকে কেনা সশ স্যালাডে স্বাদ বাড়ানোর জন্য একটি দ্রুত এবং সহজ পদ্ধতি। কিন্তু, এর থেকে স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটতে পারে।

**অসুবিধা:**

- শর্করা যুক্ত
- অতি মাত্রায় লবণ যুক্ত থাকে যা রক্তচাপ বৃদ্ধি করতে পারে এবং হার্টের রোগ দেখা দিতে পারে

38

লেবুর রস শুধু যে স্বাদ বাড়ায় না তার সাথে এর একাধিক উপকার আছে।

**সুবিধা:**

- অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন যা রক্ত থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করে দেয়
- লেবুতে থাকা ভিটামিন সি, কোলেস্টেরলের মাত্রা কম করতে এবং সুস্থ কোলেস্টেরলের মাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করে

কেচআপ

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

বাড়িতে–তৈরী সালসা

**অসুবিধা:**

- কেচআপে সাধারণত চিনি, তেল এবং উচ্চ ফ্রুকটোজের কর্ণ সিরাপ যোগ করে স্বাদ বাড়ানো হয়

39

সালসা কেচআপের চেয়ে অনেক উন্নত খাবার। এটি টম্যাটো, মরিচ ও রসুনের মত তাজা উপাদানগুলির একটি মিশ্রণ।

**সুবিধা:**

- কম ক্যালরিযুক্ত
- হার্টের জন্য ভাল
- পটাসিয়াম সমৃদ্ধি যা রক্তচাপ বজায় রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ

মিল্ক চকলেট

পরিবর্তন করুন এই দিয়ে

ডার্ক চকোলেট

কোকো বিন–এ থাকা ফ্ল্যাভোনয়েড থেকে চকোলেটের স্বাদ আসে, যেটি এক ধরনের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং কার্ডিওভাস্কুলার স্বাস্থ্য ভাল রাখা তথা উন্নত রক্তের প্রবাহের ক্ষেত্রে এর ভূমিকা আছে।
কিন্তু সকল চকোলেট একই প্রকারের নয়।
মিল্ক চকলেট অল্প পরিমাণে খেতে হবে।

**অসুবিধা:**

- ডার্ক চকোলেটের তুলনায় বেশী মাত্রায় শর্করা ও ফ্যাট বর্তমান

40

বেশীমাত্রায় কোকো উপাদান (70% থেকে 85%) থাকা চকোলেট খাওয়া হার্টের জন্য উপকারী।

**সুবিধা:**

- কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে
- রক্তচাপ হ্রাস করে
- আপনার রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি হ্রাস করে
- আঠালো অনুচক্রিকাকে বাধা দেয়
- আপনার প্রধান অঙ্গগুলিতে রক্ত সরবরাহের উন্নতি ঘটায়

অস্বাস্থ্যকর প্রক্রিয়াজাত খাদ্যের বদলে স্বাস্থ্যকর, পুষ্টিগুণ সম্পন্ন বিকল্প বেছে নিন!
আপনার খাদ্যতালিকা উন্নত করুন!
সুস্থ থাকুন, আনন্দে থাকুন!

তথ্যসূত্র:


1. How to stop eating junk food: 10 tips to control your cravings. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/how-to-stop-eatinng-junk-food/. Accessed on April 04, 2023.
2. How to substitute unhealthy junk food cravings with healthier alternatives. Available at: https://www.femina.in/wellness/diet/how-to-substitute-unhealthy-junk-food-cravings-with-healthier-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
3. Here's the deal with your junk food cravings. Available at: https://health.clevelandclinic.org/heres-the-deal-with-your-junk-food-cravings/. Accessed on April 04, 2023.
4. What is refined sugar? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/refined-sugar/. Accessed on April 04, 2023.
5. Jaggery benefits. Available at: https://www.ayurtimes.com/jaggery/. Accessed on April 12, 2023.
6. Artificial sweeteners and other sugar substitutes. Available at: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/artificial-sweeteners/. Accessed on April 04, 2023.
7. 7 unique health benefits of honey. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-honey/. Accessed on April 12, 2023.
8. 5 desi salt alternatives to replace unhealthy table salt. Available at: https://www.desiblitz.com/content/desi-salt-alternatives/. Accessed on April 04, 2023.
9. 4 healthy alternatives to table salt. Available at: https://pharmeasy.in/blog/replace-table-salt-with-these-alternativesfor-better-health/. Accessed on April 04, 2023.
10. Himalayan salt: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/himalayan-salt-good-for-you#:~:text=Salt%20Health%20Risks-, What%20Is%20 Himalayan%20Salt%3F,These%20days%2C%20it's%20everywhere. Accessed on May 03, 2023.
11. 10 healthier substitutes for white rice you must try. Available at: https://parenting.firstcry.com/articles/10-healthier-substitute-for-white-rice-you-must-try/. Accessed on April 04, 2023.
12. Brown rice: Health benefits, nutrition facts and how to prepare it. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-brown-rice. Accessed on April 12, 2023.
13. Is maida good for heath? The truth about this Indian staple. Available at: https//www. Investohealth.com/is-maida-good-for-health/. Accessed on April 04, 2023.
14. Health benefits of wheat. Available at: https://www.webmd.com/diet/health-benefits-of-wheat/. Accessed on April 12, 2023.
15. Healthy cooking oils. Available at: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils/. Accessed on April 04, 2023.
16. Butter be gone! 6 delicious and healthy substitutes for you to try. Available at: https://www.msn.com/en-in/health/health-news/butter-be- gone-6-delicious-and-healthy-substitutes-for-you-to-try/. Accessed on April 04, 2023.
17. Ghee: Is it good for you? Available at: https://www.webmd.com/diet/ghee-good-for-you/. Accessed on April 12, 2023.
18. 10 health hazards of mayonnaise. Available at: https://www.boldsky.com/health/wellness/2014/ten-health-hazards-of-mayonnaise/. Accessed on April 06, 2023.
19. The benefits of adding a drizzle of olive oil to your diet. Available at: https://www.heart.org/en/news/2022/09/28/the-benefits-of-adding-a-drizzle-of-olive-oil-to-your-diet#:~:text=Among%20all%20edible%20plant%20oils,and%20increases%20%22good%22%20HDL. Accessed on May 03, 2023.
20. The 24 worst drinks for your health. Available at: https://www.eatthis.com/unhealthiest-drinks/. Accessed on April 24, 2023.
21. Teatime can be good for your health. Available at: https://www.heart.org/en/news/2020/12/14/teatime-can-be-good-for-your-health. Accessed on April 12, 2023.
22. Just how bad is diet soda for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/3-reasons-you-should -kick-your-diet-soda-habit/. Accessed on April 04, 2023.
23. The health benefits of drinking 'fruits infused water', the ultimate weight loss secret. Available at: https://www.bollywoodshaadis.com/articles/some-health- benefits-of-drinking-fruits-infused-water/. Accessed on April 04, 2023.
24. 6 natural alternatives to the most popular energy drinks. Available at: https://www.livestrong.com/article/13719660-healthy-energy-drinks/. Accessed on April 04, 2023.
25. 7 science-based health benefits of coconut water. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-coconut-water/. Accessed on April 04, 2023.
26. Why packaged fruit juices are bad for you. Available at: https://www.mylittlemoppet.com/why-packaged-fruit-juices-are-bad/. Accessed on April 04, 2023.
27. Is juicing good for your heart and cardiovascular system? Available at: https://tastylicious.com/is-juicing-good-for-your-heart-cardiovascular-system/. Accessed on April 12, 2023.
28. Is chocolate milk good for you, or bad? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/chocolate-milk. Accessed on May 03, 2023.
29. The hard facts about flavored milk. Available at: https://www.newton.k12.ma.us/cms/lib/MA01907692/Centricity/Domain/243/The%20Hard%20Facts%20About%20Flavored%20Milk.pdf. Accessed on May 03, 2023.
30. Best Indian diet guide for a heart patient. Available at: https://wellnessmunch.com/indian-diet-for-a-heart-patient/. Accessed on May 03, 2023.
31. Is whole milk better than low fat and skim milk? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/whole-vs-skim-milk. Accessed on May 03, 2023.
32. 5 healthier alternatives to white bread. Available at: https://betterhealthkare.com/5-healthier-alternatives-to-white-bread/. Accessed on April 03, 2023.
33. 15 breakfast foods to skip, plus 10 to try. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/breakfast-foods-to-avoid#1.-Sugary-or-highly-refined-cereals. Accessed on April 04, 2023.
34. 9 top health benefits of cooked corn. Available at: https://canalk.com/en/health-benefits-of-boiled-corn/. Accessed on April 04, 2023.
35. What is the healthiest way to cook and eat eggs? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/eating-healthy-eggs/. Accessed on April 06, 2023.
36. 35 easy swaps that make every meal healthier. Available at: https://www.eatthis.com/healthy-food-substitutes/. Accessed on May 03, 2023.
37. Love pizza? Make your pizza healthy with these base substitutes. Available at: https://www.onlymyhealth.com/healthy-pizza-base-substitutes-1584095061. Accessed on May 02, 2023.
38. Sourdough bread: Is it good for you?. Available at: https://www.webmd.com/diet/sourdough-bread-good-for-you. Accessed on May 03, 2023.
39. 8 foods to avoid. Available at: https://joybauer.com/photo-gallery/8-foods-to-avoid-at-all-costs/deep-dish-pizza/. Accessed on May 03, 2023.
40. Thin crust pizza: The healthier choice. Available at: https://www.brooklyncrapizza.com/blog/thin-crust-pizza-calories-nutrition/. Accessed on April 12, 2023.
41. 6 unhealthy effects of sweets on your body. Available at: https://www.credihealth.com/blog/effects-sweets-body/. Accessed on May 03, 2023.
42. What are the health benefits of eating dates? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-are-the-Health-Benefits-of-Eating-Dates.aspx. Accessed on May 03, 2023.
43. Nuts and your heart: Eating nuts for heart health. Available at: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/nuts/art-20046635#:~:text=Eating%20nuts%20as%20part%20of,it's%20important%20to%20limit%20portions. Accessed on May 03, 2023.
44. Is yogurt good for you? Available at: https://health.clevelandclinic.org/is-yogurt-good-for-you/. Accessed on April 04, 2023.
45. Know side effects of consuming excess paneer. Available at: https://www.news18.com/news/lifestyle/know-side-effects-of-consuming-excess-paneer-6145549.html. Accessed on May 03, 2023.

46. Is plant-based protein for you? Here's what you need to know. Available at: https://www.uclahealth.org/news/is-plant-based-protein-for-you-heres-what-you-need-to-know#:~:text=A%20big%20benefit%20to%20plant,the%20digestive%20system%20with%20regularity. Accessed on May 03, 2023.
47. Red meat pros and cons. Available at: https://www.mana.md/red-meat-pros-and-cons/. Accessed on May 03, 2023.
48. Best meats to eat on heart diet. Available at: https://www.livestrong.com/article/453905-best-meats-to-eat-on-heart-diet/. Accessed on May 03, 2023.
49. What are the negative health effects of eating meat? Available at: https://www.news-medical.net/health/What-Are-the-Negative-Health-Effects-of-Eating-Meat.aspx. Accessed on May 03, 2023.
50. Can we eat boiled chicken daily? Available at: https://www.chickenindia.org/can-we-eat-boiled-chicken-daily/. Accessed on May 03, 2023.
51. Delicious sausages may pose health risks. Available at: https://www.thaipbsworld.com/delicious-sausages-may-pose-health-risks/#:~:text=Eating%20large%20quantities%20of%20sausages,levels%20of%20sodium%2C%20he%20adds. Accessed on May 03, 2023.
52. Foods that are bad for your heart. Available at: https://www.webmd.com/heart-disease/ss/slideshow-foods-bad-heart. Accessed on May 03, 2023.
53. How to make roasted vegetables. Available at: https://wellnessforthewin.com/simple-roasted-veggies/#:~:text=are%20roasted%20vegetables%20healthy%3F,and%20help%20fight%20off%20disease. Accessed on May 03, 2023.
54. Low-sodium diet: Benefits, food lists, risks and more. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/low-sodium-diet. Accessed on May 03, 2023.
55. Why your “healthy” soup is unhealthy. Available at: https://blackdoctor.org/why-your-healthy-soup-is-unhealthy/#:~:text=Cream%2Dbased%20soups%2C%20such%20as,broth%20is%20a%20healthier%20option. Accessed on May 03, 2023.
56. Vegetable soup: Know the amazing benefits of this tantalizing stew for overall health. Available at: https://www.netmeds.com/health-library/post/vegetable-soup-know-the-amazing-benefits-of-this-tantalizing-stew-for-overall-health. Accessed on May 04, 2023.
57. Low-carb, nutritious alternatives to pasta. Available at: https://www.medicalnewstoday.com/articles/low-carb-pasta. Accessed on May 04, 2023.
58. Is semolina pasta healthy? A look at the nutritional benefits & how to incorporate it into a healthy diet. Available at: https://www.lihpao.com/is-semolina-pasta-healthy/. Accessed on May 04, 2023.
59. Ice creams. Available at: https://www.sancya.net/ice-creams/#:~:text=Nowadays%2C%20your%20typical%20scoop%20of,may%20add %20into%20the%20mix. Accessed on May 03, 2023.
60. Healthy alternative to ice cream (Ice cream substitute ideas!). Available at: https://summeryule.com/what-to-do-with-leftover-coffee-15-calorie-coffee-popsicles/. Accessed on May 04, 2023.
61. Gelato nutrient facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/gelato-nutrition-facts-and-health-benefits-5197728. Accessed on May 04, 2023.
62. 5 reasons you should stop eating pav today! Available at:https://www.thehealthsite.com/photo-gallery/fitness-reasons-you-should-stop-eating-pav-today-t0816-427465/reasons-you-must-stop-eating-pav-427469/. Accessed on May 04, 2023.
63. Pav health benefits and nutrition facts: Is it healthy? Available at: https://www.timesfoodie.com/nutritional-facts/pav-health-benefits-calories-nutrition-facts/90093522.cms. Accessed on May 03, 2023.
64. Candy health risks. Available at: https://www.candyhistory.net/candy-facts/candy-health-risks/. Accessed on April 04, 2023.
65. 13 amazing health benefits of eating dried fruit. Available at: https:// dryingallfoods.com/benefits-of-dried-fruit/. Accessed on April 04, 2023.
66. Diet tips, avoid these 5 foods for weight loss, good health. Available at: https://www.hindustantimes.com/fitness/diet-tips-avoid-these-5-foods-for-weight-loss-good-health/story-sMnQlCrO9CdRuDGKZR8RyJ.html. Accessed on May 04, 2023.
67. 11 evidence-based health benefits of bananas. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-bananas/. Accessed on April 04, 2023.
68. Biscuits - Potential health benefits and risks. Available at: https://www.healthifyme.com/blog/benefits-of-biscuits/. Accessed on April 04, 2023.
69. Are sprouted grains and legumes healthy? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/sprouted-grains. Accessed on May 04, 2023.
70. The effects of too much popcorn. Available at: https://healthfully.com/effects-much-popcorn/. Accessed on April 04, 2023.
71. 6 interesting makhana benefits. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/makhana-benefits/. Accessed on April 04, 2023.
72. What makes samosa dangerous? Available at: https://www.practo.com/healthfeed/what-makes-samosa-dangerous-3846/post. Accessed on May 03, 2023.
73. Five most unhealthy south Indian snacks. Available at: https://www.practo.com/healthfeed/five-most-unhealthy-south-indian-snacks-5475/post. Accessed on May 04, 2023.
74. 8 health benefits of eating puffed rice just revealed. Available at: https://drhealthbenefits.com/food-bevarages/grains/health-benefits-of-eating-puffed-rice/. Accessed on April 04, 2023.
75. Ugly side effects of eating french fries, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/news-side-effects-french-fries-science/. Accessed on May 03, 2023.
76. Why are fried foods bad for you? Available at: https://www.healthline.com/nutrition/why-fried-foods-are-bad. Accessed on May 03, 2023.
77. Which Is healthier: Baking, grilling or frying? Available at: https://www.livestrong.com/article/457793-which-is-healthier-baking-grilling-or-frying/. Accessed on April 04, 2023.
78. Ugly side effects of eating potato chips, according to science. Available at: https://www.eatthis.com/ugly-side-effects-eating-potato-chips/. Accessed on May 03, 2023.
79. Calories in chana, nutrition & health facts - bodywise. Available at: https://bebodywise.com/blog/calories-in-chana/. Accessed on April 04, 2023.
80. How to choose the healthiest Asian sauces. Available at: https://www.healthyfood.com/healthy-shopping/how-to-choose-the-healthiestasian-sauces/. Accessed on April 12, 2023.
81. Health benefits of lemon juice for heart. Available at: https://www.herbaldaily.in/blog/natural-herbs/health-benefits-of-lemon-juice-for-heart. Accessed on April 04, 2023.
82. Ketchup nutrition facts and health benefits. Available at: https://www.verywellfit.com/ketchup-nutrition-facts-and-health-benefits-5024895. Accessed on May 03, 2023.
83. Salsa vs. ketchup. The ultimate condiment throwdown. Available at: https://pepperpalace.com/blogs/expert-tips/salsa-vs-ketchup. Accessed on May 04, 2023.
84. 10 reasons your body will thank you for eating salsa. Available at: https://www.healthline.com/health/food-nutrition/10-reasons-your-body-will-thank-you-for-eating-salsa. Accessed on May 04, 2023.
85. 18. Dark, milk or white: Which chocolate is best for your heart? Available at: https://health.clevelandclinic.org/dark-milk-or-white-which-chocolate-is-best-for-your-heart/. Accessed on April 12, 2023.

শুধুমাত্র একজন নিবন্ধিত মেডিকেল প্র্যাকটিশনার, হাসপাতাল বা একটি পরীক্ষাগারে ব্যবহারের জন্য।

জনস্বার্থে প্রচার করছেন

INTAS | Xenith A Division of INTAS

© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.

CIMS Medica

This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India.Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building,#02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax:011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: http://corporate.mims.com