

Fantastic **40**

**40 HEART HEALTHY
RECIPES DOCTORS
CHOOSE TO
STAY HEALTHY**

Do you know?

Up to **80% of premature**
heart disease can be
prevented through your
life habits, such as
eating a healthy diet.



Index



প্রাতঃহাস

উত্তর	
ওটস আর ঘি রুটি	02
বেসন আর পালং	03
পালং অমলেট	03
দক্ষিণ	
ভেজ ওটস উপমা	04
পেঁয়াজ জোয়ার রুটি	04
ব্রাউন রাইস ধোসা আর সাথে নারকেলের চাটনি.....	05
পূর্ব	
বাকহুইট (কুটু) প্যানকেক	05
ডাল শিঠা	06
ফলের পরিজ	06
পশ্চিম	
বাজরা ছিলা	07
খালিপিঠ	07
সন্ধির পোহা	08



দুপুরের খাবার

উত্তর	
রাগি রুটি	09
ভেজ কুইনোয়া এবং দই	10
মুগ ডাল এবং পুদিনার চাটনি.....	10
দক্ষিণ	
রাগির ইডলি এবং সম্বর	11
লেমন রাইস পোলাও	11
জোয়ারের ধোসা এবং আদা রসুনের চাটনি	12
পূর্ব	
ছোলার ডালের সাথে ব্রাউন রাইস	12
কালো চানার ঘুগনি আর সাথে রুটি	13
ডালমা আর সাথে রাগির রুটি	13
পশ্চিম	
বাজরার খিচুড়ি	14
বেসনের কাড়ি	14
রাগির ইডলি এবং সম্বর	15

সু্যপ

টমেটো সু্যপ	16
বিভিন্ন সন্ধির সু্যপ	17
ডাল এবং টমেটোর সু্যপ	17
লাগু ও ধনপোতার সু্যপ	18



রাতের খাবার

উত্তর	
সন্ধির খিচুড়ি	19
ডালিয়ার খিচুড়ি	20
প্যান গ্রিলড চিকেন	20
দক্ষিণ	
সন্ধির সম্বর	21
কেরালা ফিস কাড়ি	21
সয়া উত্তপম	22
পূর্ব	
সুজোর সাথে ব্রাউন রাইস	22
মাছের ঝোল (বাঙালী ফিস কাড়ি).....	23
বিভিন্ন সন্ধির কাড়ি	23
পশ্চিম	
উসল আর সাথে জোয়ারের রুটি	24
সাদা ভরন আর সাথে ভাত	24
এগ ভিগালু	25



আমাদের ডায়েটিশিয়ানের কিছু বক্তব্য	25
---	----



ভারতীয়দের প্রয়োজনীয় পুষ্টি

ন্যাশানাল ইন্সটিউট অফ নিউট্রিশানের নিয়ম অনুসারে, নিম্নলিখিত মাত্রায় একজন প্রাপ্ত বয়স্ক ভারতীয়র দৈনিক ক্যালোরি প্রয়োজন হয়।



যে সব মানুষ বসে কাজ করে তাদের প্রত্যহ ২১১০ কিলো ক্যালোরি



যেসব মানুষ মাঝারি মানের কাজ করে তাদের প্রত্যহ ২৭১০ কিলো ক্যালোরি



যেসব মানুষ ভারি কাজ করেন তাদের প্রত্যহ ৩৪৭০ কিলো ক্যালোরি



যেসব মহিলা বসে কাজ করে তাদের প্রত্যহ ১৬৬০ কিলো ক্যালোরি



যেসব মহিলা মাঝারি মানের কাজ করে তাদের প্রত্যহ ২১৩০ কিলো ক্যালোরি



যেসব মহিলা ভারি কাজ করেন তাদের প্রত্যহ ২৭২০ কিলো ক্যালোরি

সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশান অনুসারে, স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার মাধ্যমে হার্টের রোগের ঝুঁকি কমাতে পারেন। স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা মানে হার্টের জন্য উপকারি খাবার খাওয়া, সঠিক ওজন বজায় রাখা এবং নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়া।

নিউট্রিশান বিশেষজ্ঞদের মতে নিম্নলিখিত হারে দৈনিক খাদ্য গ্রহণ করা উচিতঃ



প্রাতঃভাস
৩০০ থেকে ৪০০
ক্যালোরি

দুপুরের খাবার
৫০০ থেকে ৭০০
ক্যালোরি

রাতের খাবার
৫০০ থেকে ৭০০
ক্যালোরি

স্ন্যাকস
২০০ ক্যালোরির
বেশী নয়

References: 1. https://www.nin.res.in/RDA_short_Report_2020.html.
2. <https://globalnews.ca/news/3615212/this-is-what-your-breakfast-lunch-and-dinner-calories-actually-look-like/>

প্রাতঃহাস

- দিনের প্রথম খাবার
- শরীরে শক্তি আর পুষ্টি পদার্থের সঞ্চয়
- শারীরিক ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে
- মস্তিষ্কের শক্তি বাড়ান
- অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে হবে



উত্তর ভারতের কিছু বিখ্যাত প্রাতঃহাসের রেসিপি এখানে দেওয়া হল

ওটস আর চিয়া রুটি



পুষ্টি গুণ (১ টুকরোতে)

ক্যালোরি: ৬৫ কিলো ক্যালরি
ফ্যাট: ০.৭ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৩.১ গ্রাম
প্রোটিন: ২.৪ গ্রাম

রেসিপি

- একটা লাউ কেটে নেওয়া হল এবং তাতে ১ টেবিল চামচ কাঁচা লক্ষা দেওয়া হল, ১ কাপ রোস্টেড ওটস, ছোট করে কাটা একটা পেঁয়াজ, ধনেপাতা, নুন, এবং আধ কাপ ময়দা।
- ভালো করে মিশিয়ে একটা মগদ বানিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দেওয়া হল।
- মগের একটা ছোট টুকরো নিয়ে সেটাকে বেলে রুটি বানানো হল। একটা গরম প্যানে রেখে সেটাকে কম তাপে বসানো হল এবং সেটাকে উল্টে দেওয়া হল যতক্ষণ না একটা দিক লাল হয়ে যাচ্ছে।
- সামান্য ঘি ছড়িয়ে দেওয়া হল (ইচ্ছা হলে দেবেন) এবং রায়তা বা চাটনির সাথে সার্ভ করা হল।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- লাউ-এর মধ্যে থাকে পর্যাপ্ত 'কোলাইন', যা মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং মানসিক চাপ ও অবসাদ দূর করে।
- পর্যাপ্ত পরিমাণ সোডিয়াম, পটাশিয়াম এবং অন্যান্য দরকারি মিনারেলস রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণ করে।

বেসন আর পালং



পুষ্টিগুণ (২ টুকরোতে)

ক্যালোরি: ২৯০.৪৪ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১১.২৫ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৩৪.৮১ গ্রাম
প্রোটিন: ১২.৪৮ গ্রাম

বেসিপি

- আধ কাপ বেসন, ১/৪ কাপ চালের গুঁড়ো মেশানো হবে এবং এর সাথে ১ টেবিল চামচ করে নুন, লঙ্কার গুঁড়ো, হলুদ, আজোয়াইন, জিরে, মরিচ এবং কাঁচা লঙ্কা মেশানো হবে।
- ১/২ কাপ কুচো পিঁয়াজ এবং ২ কাপ কুচো পালং শাক বেসনের মিশ্রণে মেশাতে হবে।
- ভালো করে মিশিয়ে ১/২ কাপ জল দিতে হবে অথবা মেশাতে হবে যতক্ষণ না এটা ঘন হয়ে ঢালার উপযুক্ত হচ্ছে।
- ১০-১৫ মিনিট রেখে দিতে হবে।
- একটা ভাওয়া গরম করতে হবে, এবং গোল ধোয়ার মত করে মিশ্রণটাকে ঢালতে হবে, তারপর একটু তেল দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিতে হবে, মাঝারি তাপে রাখতে হবে।
- কিছুক্ষণ বাদে উল্টে দিতে হবে।
- চাটনি বা আচারের সাথে আর্ভ করতে হবে।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- ক্যালসিয়াম, আয়রন, পটাশিয়াম এবং ভিটামিন সি-এর মত বিভিন্ন ভিটামিন ও মিনারেলস থাকে।
- দ্রব্য ও অদ্রব্য ফাইবার থাকে যা করোনারি হার্ট ডিজিজ বা কার্ডিওভাস্কিউলার ডিজিজ রোধ করে।

পালং অমলেট

বেসিপি

- ১ কাপ পালং ধুয়ে কেটে রাখা হল।
- ২ট ডিম ফাটানো হল আর তাতে ধুয়ে রাখা পালং মেশানো হল।
- ১ টেবিল চামচ লঙ্কার গুঁড়ো এবং নুন ডিমের মিশ্রণে মেশানো হল এবং সবকিছু ঝতে ভালোভাবে মিশে যায় তার জন্য নাড়ানো হল।
- একটা প্যানে ১ টেবিল চামচ মাখন গরম করতে হবে এবং তাতে ডিমের মিশ্রণটা ঢালতে হবে। সমান ছড়িয়ে দিতে হবে এবং কম তাপে ৫-৭ মিনিট গরম করতে হবে। তারপর কিছুক্ষণ বাদে সেটা উল্টে দিতে হবে।
- একটা প্লেটে রাখতে হবে এবং কেচ্যাপের সাথে গরম গরম সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ৩৫১ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১৪.৭ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৩৩.৯ গ্রাম
প্রোটিন: ২০.৭ গ্রাম

হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত প্রোটিন, ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন থাকে।
- উচ্চ মাত্রায় প্রোটিন থাকায় সারাদিনের খিঁধে নিয়ন্ত্রণে থাকে।
- হার্টের উপকারি পুষ্টি পদার্থ যেমন ভিটামিন ডি, ই, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম এবং ফলেট থাকে।



দক্ষিণ ভারতের কিছু প্রাতঃহাসের রেসিপি

ভেজ ওটস উপমা



পুষ্টিগুণ (১০০ গ্রাম)

ক্যালোরি: ২১৪ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৮ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৩১ গ্রাম
প্রোটিন: ৭ গ্রাম

রেসিপি

- একটা প্যানে, ১ টেবিল চামচ গরম তেল নেওয়া হল এবং তাতে ১ চামচ সর্ষে, ১/২ চামচ অডহর ডাল, গোটা জিরে, কাড়ি পাতা এবং ১০টা কাজু দেওয়া হল আর কাজু লাল হয়ে গেলে তাতে সওট দেওয়া হল।
- ১ টেবিল চামচ আদা, ২টি লঙ্কা, আধখানা পিয়াজেবং ১ কাপ সন্ধি (গাজর, বিনস, ক্যাপসিকাম, কড়াইশুঁটি), ১/২ চামচ হলুদ এবং নরম হলে সওট দেওয়া হল।
- ২ চামচ জল দিতে হবে, ঢাকা দিয়ে ৫ মিনিট ফোটাতে হবে।
- ১/২ কাপ জল, নুন এবং ১ কাপ রোস্টেড ওটস দিয়ে ভালোভাবে মেশাতে হবে।
- ঢাকা দিয়ে ওটস সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ফোটাতে হবে। ধনে পাতা ছড়িয়ে গরম গরম সার্ভ করতে হবে।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ড্রাবা ফাইবার থাকায় খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কম রাখতে সাহায্য করে।
- পর্যাপ্ত ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস এবং ভিটামিন বি১ থাকে, যা হার্টের জন্য উপকারি।

পেঁয়াজ জোয়ারের রুটি

রেসিপি

- ১ কাপ জোয়ারের আটা নিয়ে তাতে ১/২ কাপ কুচো পিঁয়াজ, ১ চামচ লঙ্কা, হলুদ, ধনে গুঁড়ো, ১ চামচ তেল, নিন এবং গোটা জিরে মিশিয়ে একটা বাটিতে রাখা হল।
- ভালো ভাবে মিশিয়ে তাতে গরম জল ঢালা হল যাতে মগুটাতে কোন ফাটল না থাকে।
- মগু থেকে একটা ছোট বল বানাতে হবে এবং বেলে ছোট রুটি বানাতে হবে।
- গরম তাওয়াতে তেলের মধ্যে রুটিটা দেওয়া হল এবং মাঝারি তাপে কয়েক মিনিট গরম করা হল।
- দুই দিক লাল হওয়া পর্যন্ত বারবার ওলটাতে হবে।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত আয়রন এবং ম্যাগনেসিয়াম থাকতে ক্যালসিয়াম শোষণে সাহায্য করে।
- ভালো মানের প্রোটিন এবং ফাইবার থাকে, যার ফলে অনেকটা সময় পাকস্থলি ভর্তি থাকে এবং অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি লোভ কমায়।



পুষ্টিগুণ (১টি রুটিতে)

• ক্যালোরি: ৪৯ কিলো ক্যালোরি
• ফ্যাট: ০.৩ গ্রাম
• কার্বোহাইড্রেট: ১০.২ গ্রাম
• প্রোটিন: ১.৫ গ্রাম

নারকেলের চাটনির সাথে ব্রাউন রাইস ধোসা



পুষ্টিগুণ (১টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ৯১.০৪ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১.৫৩ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৬.৭ গ্রাম
প্রোটিন: ২.৬৫ গ্রাম

রেসিপি

- ২ কাপ ব্রাউন রাইস, ১ কাপ অড়হর ডাল এবং ১ টেবিল চামচ মেথি দানা ধুয়ে নিয়ে ৬-৮ ঘণ্টা বা সারা রাত শোকানো হল। শুকিয়ে গেলে, সেগুলোকে গুড়ো করে একটা মিহি পেস্ট বানানো হল। তারপর সেটাকে ৯-১০ ঘণ্টা ঘরের তাপমাত্রায় ফারমেন্টেশনের জন্য রাখা হল।
- ধোসা বানানোর প্রক্রিয়া: একটা মাঝারি গরম প্যানে বেশ খানিকটা মিশ্রণ দেওয়া হল এবং সেটাকে গোল ধোসার মত করে ছড়িয়ে দেওয়া হল। এতে ১ চামচ তেল দেওয়া হল, ১-২ মিনিট কম তাপে গরম করা হল, আরও মিনিট খালেক গরম করা হল যতক্ষণ না খেয়রি/লাল হয়ে যাচ্ছে। নারকেলের চাটনির সাথে ধোসা সার্ভ করা হল।
- নারকেলের চাটনি বানানোর পদ্ধতি: ১/২ কাপ নারকেলের টুকরো, ২টি লঙ্কার টুকরো, ২ কোয়া রসুন, ২ চামচ রোস্টেড চানা ডাল এবং নুন দিয়ে রেগু করা হল।

হাটের জন্য উপকারিতা

- হজমযোগ্য ফাইবার ও ম্যাগনেসিয়াম থাকে, যা হাটের রোগ এবং স্ট্রোকের হাত থেকে রক্ষা করে।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার থাকায় হজমের সুবিধা হয়।
- কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে এবং অনিদ্রা দূর করে।



পূর্ব ভারতের কিছু বিখ্যাত প্রাতঃহাসের রেসিপি

বাকহুইট (কুটু) প্যানকেক

রেসিপি

- একটা বাটিতে ২ কাপ কুটু আটা, সন্দক লবন, কাঁচা লঙ্কা এবং স্বাদ মত কুচো করে কাটা ধনে পাতা মেশানো হল।
- এরপর জল মিশিয়ে একটা মিশ্রণ বানিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দেওয়া হল।
- একটা প্যান কে গরম করে তার ঠিক মাঝখানে সামান্য মিশ্রণ দেওয়া হল। চামচ দিয়ে একটা ছড়িয়ে দেওয়া হল।
- কম তাপে একটা দিক লাল হয়ে গেলে সেটাকে উল্টে দেওয়া হল।
- রায়তা বা চাটনির সাথে সার্ভ করা হল।



পুষ্টিগুণ (৪টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ১৯৬ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৫.৮ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২৫.৭ গ্রাম
প্রোটিন: ৯.১ গ্রাম

হাটের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় প্রোটিন, ফাইবার এবং স্বাস্থ্যকর জটিল কার্বোহাইড্রেট থাকে।
- সাধারণ ময়দার একটা বিকল্প যাতে ফ্লটেন নেই।

ডাল পিঠা



রেসিপি

- মগ বানানোর পদ্ধতি: ১/২ কাপ চাল সারা রাত ভিজিয়ে রাখতে হবে এবং সেটাকে গুঁড়ো করে পেস্ট বানাতে হবে। তারপর জলে গুলে একটা পাতলা মিশ্রণ বানাতে হবে এবং তাতে নুন ও সামান্য তেল দিতে হবে। তারপর একটা প্যানে কম তাপে গরম করতে হবে যতক্ষণ না এটা একটা নরম মগে পরিণত হয়।
- স্টাফিং-এর পদ্ধতি: ছোলার ডাল ৩-৪ ঘন্টা ভিজিয়ে রেখে তাতে কাঁচা লক্ষা, আদা, রসুন, নুন, জোয়ান, জিরে এবং গোলমরিচ মিশিয়ে একটা পেস্ট বানানো হল। এবার ডালে এল চা চামচ তেল দিয়ে সেটাকে কম তাপে গরম করা হল যাতে পাউডারের মত হয়ে যায়। ঠাণ্ডা করে তাতে ধনে পাতা ছড়িয়ে দেওয়া হল।
- পিঠা বানানোর পদ্ধতি: লেবুর আকারের মগ নিয়ে সেটাকে বলের মত বানানো হল। তারপর ধারগুলো মুড়িয়ে কাপের মত বানিয়ে তাতে ডালের মিশ্রণটা দেওয়া হল। তারপর ধারগুলো ভাঁজ করে মুখটা আঙুল দিয়ে চেপে বন্ধ করে দেওয়া হল। পিঠাগুলোকে একটা স্টিমারের মধ্যে ৮-১০ মিনিট রাখা হল। সেগুলোকে গরম জলেও দেওয়া যায় এবং যতক্ষণ না সেগুলো ভেসে উঠছে গরম করতে হবে।
- চাটনি বা সসের সাথে গরম গরম সার্ভ করা হল।

পুষ্টিগুণ (৪টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ১৫০ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ০.৫ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২৮ গ্রাম
প্রোটিন: ৬ গ্রাম

হাটের জন্য উপকারিতা

- ভিটামিন B1, B9 এবং E সমৃদ্ধ, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, স্বকের স্বাস্থ্য, শক্তি জোগায়, কোষ পুনরুৎপাদনে সাহায্য করে এবং ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।
- এটি স্টিম করা হয়, তাই এটির বেশিরভাগ মূল পুষ্টি ধরে রাখে, তাই এটি একটি অপরাধ মুক্ত স্ন্যাক হিসাবে কাজ করে।

ফুট পরিজ

রেসিপি

- ৪ চামচ ভর্তি ওটস, ১ কাপ দুধ এবং ১/২ কাপ জল একটা প্যানে নিয়ে ভালোভাবে নাড়ানো হল।
- ৫ মিনিট কম তাপে ফোটাতে হবে, ফোটানোর সময় নাড়াতে হবে।
- আগুন থেকে তুলে নেওয়ার পর স্বাদ মত এক চামচ মধু বা চিনি মেশানো হল।
- কোন মরশুমি ফলের টুকরো, ডাই ফুট এবং বেদানা ওপরে ছড়িয়ে দেওয়া হল।



হাটের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় কার্বোহাইড্রেট, ফাইবার প্রোটিনের সাথে মিশে যায় এমন ফ্যাট এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে, যা কোলেস্টেরলের সামগ্রিক এবং এল ডি এল মাত্রা কমিয়ে হাটের সমস্যার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।
- কোলেস্টেরল ও রক্তে শর্করার মাত্রা কমায়, অস্ত্রে উপকারি ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ বাড়ায় এবং পেট ভর্তি থাকার অনুভূতি দেয়।
- ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়ায় এবং রক্তে শর্করার মাত্রা কমায়।

পুষ্টিগুণ (১৫০ গ্রাম)

ক্যালোরি: ৫২ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৭.২ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৪৭.৮ গ্রাম
প্রোটিন: ১৩.৪ গ্রাম



পশ্চিম ভারতের কিছু বিখ্যাত প্রাতঃহাসের রেসিপি

বাজরা ছিলা



পুষ্টিগুণ (২টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ২০৬ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৪ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৩৭ গ্রাম
প্রোটিন: ৭ গ্রাম



রেসিপি

- একটা বাটিতে, ১/২ কাপ বাজরার আটা, ১ কাপ কুচো গাজর ও শসা, কাঁচা লস্কা, ১টি ছোট পেঁয়াজ, হলুদ গুঁড়ো, কালো মরিচের গুঁড়ো, গোটা জিরে এবং ধনে পাতা দেওয়া হল।
- এবার এরে খানিকটা জল ঢেলে একটা মিশ্রণ বানিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিতে হবে।
- একটা প্যানকে গরম করে তার ঠিক মাঝখানে সামান্য মিশ্রণ দেওয়া হল। একটা চামচ দিয়ে মিশ্রণটাকে ছড়িয়ে দেওয়া হল।
- কম ভাপে গরম করতে হবে এবং একটা দিক লাল হয়ে গেলে সেটাকে উল্টে দিতে হবে।
- রায়তা বা চাটনির সাথে সার্ভ করতে হবে।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত ভিটামিন বি, ক্যালসিয়াম, আয়রন, পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং জিঙ্ক থাকে।
- টাইপ টু ডায়াবেটিস কমায়ে এবং হার্টের সমস্যা দূর করে।

খালিপিঠ



রেসিপি

- ১/৪ কাপ জোয়ার, ছোলা, গম, বাজরা আর চালের গুঁড়ো নিয়ে তার সাথে পেঁয়াজ কুচো, লস্কা, আদা, জোয়ান এবং তিল মেশানো হল।
- অল্প অল্প করে জল মেশাতে হবে এবং পাতলা মগু বানাতে হবে।
- সামান্য মগুকে বেলে নিয়ে কম ভাপে গরম প্যানের তেলে দিয়ে দেওয়া হল।
- পিঠার ওপরে ছোট ছোট গর্ত করে তাতে তেল ছড়িয়ে দেওয়া হল।
- তারপর খালিপিঠকে ২-৩ মিনিট বা একটা দিক লাল ও মুচমুচে হওয়া পর্যন্ত ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখা হল। তারপর সেটাকে উল্টে দেওয়া হল।
- চাটনি বা রায়তার সাথে গরম গরম সার্ভ করা হল।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় প্রোটিন, আয়রন, ফাইবার এবং ফলিক অ্যাসিড থাকে।
- পর্যাপ্ত মাত্রায় জটিল কার্বোহাইড্রেট থাকায় হজম ক্ষমতা বাড়ে।



পুষ্টিগুণ (১টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ৮৮ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ২.১ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৪.১ গ্রাম
প্রোটিন: ৩.২ গ্রাম

ভেজিটেবিল পোহা



পুষ্টিগুণ (১৫০ গ্রামে)

ক্যালোরি: ১৩০ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১.৫ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২৭ গ্রাম
প্রোটিন: ২.৬ গ্রাম

রেসিপি

- ১ কাপ পোহা বা চিড়ে ভালো ভাবে ধুয়ে আলাদা রাখা হল।
- একটা কড়াইতে তেল, সর্ষে মৌড়ি এবং ২ চামচ বাদাম দিয়ে ভালোভাবে ভাজা হল।
- ১ টুকরো পেঁয়াজ দিয়ে সেটাকে ভাজা হল যতক্ষণ নরম হচ্ছে। তারপর ১ কাপ কাটা সন্ধি (গাজর, টমেটো এবং কড়াইশুঁটি) দিয়ে ২-৩ মিনিট কম তাপে রাখা হল।
- কাড়ি পাতা, কাঁচা লঙ্কা, নুন, লঙ্কার গুঁড়ো, হলুদ মেশানো হল।
- তারপর পোহাকে ভালো ভাবে মাখা হল যাতে সব উপকরণ মিশে যায়।
- শেষে ধনে পাতা ছড়িয়ে গরম গরম সার্ভ করা হল।

হাটের জন্য উপকারিতা

- পুষ্টির কার্বোহাইড্রেট থাকে যা দৈনন্দিন কাজ করার জন্য শরীরকে শক্তি যোগায়।
- এটা একটা সম্পূর্ণ আহার, তাই এতে পর্যাপ্ত ফাইবার, আয়রন, ভিটামিন এবং পুষ্টিপদার্থ থাকে।
- কার্বোহাইড্রেটের মত প্রয়োজনীয় পুষ্টি পদার্থ থাকে।

দুপুরের খাবার

- শরীরকে পুনরায় উজ্জীবিত করে এবং শক্তি যোগায়।
- বিপাক ক্রিয়া বজায় রাখে।
- দুটি মূল খাবারের মধ্যে বিরতিকে কমায়।
- দুপুরের খাবার না খেলে পরে খিঁধে বেড়ে যায়, যার ফলে বেশী খাবার খাওয়া বা অপুষ্তিকর খাবারের প্রতি আগ্রহ বাড়তে পারে।



উত্তর ভারতের কিছু সাধারণ দুপুরের খাবারের রেসিপি দেওয়া হল

রাগির রুটি



রেসিপি

- ১ কাপ রাগি আটা, ১ কাপ চালের গুঁড়ো, ১ চামচ রোস্টেড ছোলা, ২ চামচ নুন এবং ১ চামচ তেল একটা বাটিতে নিষে মেশানো হল।
- ১ কাপ কুচো পেঁয়াজ, ২টো সরু করে কাটা কাঁচা লঙ্কা এবং ধনে পাতা দেওয়া হল।
- মগটার ওপর অল্প অল্প করে গরম জল দেওয়া হল।
- মগটা থেকে ছোট ছোট বল বানানো হল। একটা বল নিয়ে একটা ভিজে কাপড়ের ওপর ছড়িয়ে দেওয়া হল।
- তারপর একটা গরম তাওয়ার ওপর কাপড়টা উল্টে দিয়ে আন্তে করে সরিয়ে নিতে হবে।
- চারপাশে তেল দিতে হবে আর দুদিক ভালো ভাবে সেকতে হবে।

পুষ্টিগুণ (প্রত্যেকটাতো)

ক্যালোরি: ১০৭ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৪.৪ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৫ গ্রাম
প্রোটিন: ২.১ গ্রাম

হার্টের জন্য উপকারিতা

- রাগি সিরাম ট্রাইগ্লিসারিডের ঘনত্ব কমায়, লিপিড অক্সিডেশান ও এলডিএল কোলেস্টেরল অক্সিডেশানকে বাঁধা দেয়, হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের সম্ভাবনা কমায়।

ভেজ কুইনোয়া এবং দই



পুষ্টিগুণ (১৫০ গ্রামে)

ক্যালোরি: ১৫০ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৫.১ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২২.৮ গ্রাম
প্রোটিন: ৫.৩ গ্রাম

রেসিপি

- প্রেশার কুকারে তেল গরম করে তাতে ১ চামচ গোটা জিরে দেওয়া হল।
- ১ চামচ আদা-রসুন বাটা, ১/২ কাপ পেয়াজের টুকরো, ১/৪ কাপ করে কাটা গাজর, কর্ন, মরিচ এবং বিনস মেশানো হল।
- নুন মিশিয়ে ১ মিনিটের জন্য ভাজা হল।
- এবার ১ চামচ করে হলুদ গুঁড়ো, লঙ্কার গুঁড়ো, গরম মশলা দেওয়া হল। এক মিনিট গরম করতে হবে।
- ১ কাপ কুইনোয়া ধুয়ে ভাজা সন্ধির মিশ্রণে দেওয়া হল।
- এক মিনিট গরম করতে হবে, দেড় কাপ জল ঢেলে ঢেকে দেওয়া হল এবং প্রেশারে সেদ্ধ করা হল।
- ২টো ছইসল
- ঠাণ্ডা হলে ঢাকনা খুলে দেওয়া হবে, কাঁচাচামচ দিয়ে তুলতে হবে।
- লেবু আর ধনে পাতা ছড়িয়ে গরম গরম সারভ করতে হবে আর সাথে থাকবে দই।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত আয়রন থাকে, যোজক কলা এবং পেশীর বিপাকে সাহায্য করে।
- পর্যাপ্ত ফলেট, ম্যাগনেসিয়াম অ কারসেটিন থাকে যা যে কোন সংক্রমণের হাত থেকে শরীরকে রক্ষা করে।

মুগ ডাল ছিলা এবং পুদিনার চাটনি

রেসিপি

- ২ কাপ মুগ ডাল ৩ ঘন্টা ধরে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
- একটা গ্রিগারে ভেজা ডালের সাথে ১ চামচ আদা কুচি, ৩টে কাঁচা লঙ্কা নেওয়া হল।
- ১ চামচ গোটা জিরে, ১ চামচ হিং, ১ চামচ নুন মিশিয়ে পুরোটা দিয়ে একটা মিহি মিশ্রণ বানানো হল।
- এর সাথে ধনে পাতার কুচি মেশানো হল।
- একটা ভাওয়া গরম করে তাতে মিশ্রণ দিয়ে ধোসার মত ছড়িয়ে দেওয়া হল।
- তেল ছড়িয়ে দেওয়া হল, অপরের দিকের রঙ পাল্টে গেলে সেটাকে উল্টে দিতে হবে। দু দিক ভালো ভাবে ভাজা হলে ভাওয়া থেকে তুলে নেওয়া হল। মুগ ডাল ছিলা বানানো হল।
- পুদিনার চাটনির জন্য, ১ কাপ ধনে পাতা, ১/৪ কাপ পুদিনা পাতা, ১ চামচ আদা কুচি, ৩-৪টে কাঁচা লঙ্কা, আধা টমেটো, ১/২ চামচ করে জিরে গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, কালো নুন, শুকনো আমচুর এবং স্বাদ মত নুন মেশানো হল।



পুষ্টিগুণ (২টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ১২১ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ০.৯২ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২০.৯৩ গ্রাম
প্রোটিন: ৮.২৪ গ্রাম

হার্টের জন্য উপকারিতা

- রক্তচাপ কমায় এবং পেশীর খিঁচুনি দূর করে।
- পর্যাপ্ত ফলেট, ফাইবার, ভিটামিন বি৬ থাকে। ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স থাকে।
- রক্তে ইসুলিন, শর্করা এবং ফ্যাটের মাত্রা কমায়।



দক্ষিণ ভারতের কিছু বিখ্যাত দুপুরের খাবারের রেসিপি দেওয়া হল।

রাগির ইডলি আর সম্বর



রেসিপি

- ১ কাপ রাগির আটা, ১ কাপ সুজি, ১ কাপ দই এবং জল মিশিয়ে একটা ঘন মিশ্রণ বানানো হল।
- ১০-১২ মিনিট রাখা হল।
- ১ কাপ গাজর, ১/২ চামচ হিং, কিছু কাড়ি পাতা এবং সর্ষে নিয়ে তেলে ভাজা হল এবং মিশ্রণে মেশানো হল।
- ১/২ স্যাশে ফুট সল্ট মেশানো হল।
- ইডলির মোড়ের মধ্যে মিশ্রণ ঢেলে ১৫ মিনিট গরম করা হবে।
- সম্বরের জন্য, ১/২ কাপ তুরের ডাল আর ২ কাপ কাটা সন্ধি (পেঁয়াজ, টমেটো, বিনস, ডাঁটা) মিশিয়ে ফোটাতে হবে। সামান্য হিং, কাড়ি পাতা এবং সম্বর মশলা দিতে হবে।
- গরম সম্বরের সাথে রাগির ইডলি সার্ভ করা হল।

পুষ্টিগুণ (২টি টুকরোতে)

ক্যালোরি: ৭০ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১.৪ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১২.৬ গ্রাম
প্রোটিন: ১.৮ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- রাগির মধ্যে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরের স্ট্রেস কমিয়ে দেয় ফলে শরীরে বয়সের ছাপ পড়ে না।
- ফ্যাত অ কোলেস্টেরল বিহীন কম ক্যালোরি যুক্ত খাবার হওয়ায় হার্টের জন্য উপকারি।

লেমন রাইস পোলাও



রেসিপি

- একটা প্যানে ২ চামচ তেল গরম করে তাতে ১ চামচ ভাঙা ছোলা, ভাঙা কালো ছোলা, বাদাম, মেথি, সর্ষে, শুকনো লঙ্কা এবং ১/৪ কাপ নারকেলের গুঁড়ো মিশিয়ে গন্ধ বেরোনো পর্যন্ত ভাজতে হবে।
- ৪-৫টা কারিপাতা মেশানো হল।
- ১ কাপ সেদ্ধ করা সন্ধি যেমন ফুলকপি, গাজর এবং বিনস মেশানো হল।
- ৩ কাপ সেদ্ধ ভাত, নুন, ৩ চামচ লেবুর রস মেশানো হল।
- লেবুর পাতলা টুকরো করে প্যানে দেওয়া হল। ভালো ভাবে মিশিয়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখতে হবে।
- শেষ ধলে পাতা ছড়িয়ে গরম গরম সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১০০ গ্রাম)

ক্যালোরি: ২২৫ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৫.৬ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৩৭.৩ গ্রাম
প্রোটিন: ৫.১ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত ভিটামিন সি থাকে যা স্ট্রোক ও অন্যান্য কার্ডিওভাস্কিউলার সমস্যা রোধ করে হার্টকে সুস্থ রাখে।
- বেশী মাত্রায় পটাশিয়াম ও কম মাত্রায় সোডিয়াম থাকায় রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে।



জোয়ারের ধোসা এবং আদা রসুনের চাটনি



পুষ্টিগুণ (১টি ধোসা)

- ক্যালোরি: ৮০ কিলো ক্যালোরি
- ফ্যাট: ০.৮ গ্রাম
- কার্বোহাইড্রেট: ১৬ গ্রাম
- প্রোটিন: ৩ গ্রাম

রেসিপি

- একটা বাটিতে, ১ কাপ জোয়ারের আটা, ১/২ কাপ চালের গুঁড়ো, ১ চামচ নুন এবং আড়াই কাপ জল মেশানো হল। ভালো ভাবে মেশানো হল যাতে কোন দানা না থাকে।
- ১ কাপ পেঁয়াজ কুচি, ২টি কাঁচা লস্ক, ধনে পাতা, কাড়ি পাতা, ১ চামচ আদা, ১ চামচ গোটা জিরে এবং কালো মরিচ মেশানো হল।
- ভালো করে মিশিয়ে ৩০ মিনিট রেখে দেওয়া হল। একটা নন-স্টিক প্যান গরম করে তাতে খানিকটা মিশ্রণ একটা পাতলা লেয়ার করে ঢালা হল।
- হাল্কা তেল দেওয়া হল এবং বেশী ভাপে গরম করা হল যাতে ধোসাটা লাল ও মুচমুচে হয়।
- চাটনির জন্য, ১০ কোয়া রসুন, ২ ইঞ্চি আদা, ৬-৭টা শুকনো লস্কর সাথে ১ চামচ জিরে এবং নুন মেশানো হল। আধখানা লেবুর রস দিয়ে গরম ধোসা সার্ভ করতে হবে।

হাটের জন্য উপকারিতা

- শরীরে ক্যালসিয়ামের মাত্রা বাড়ায় (ম্যাগনেসিয়াম ক্যালসিয়াম শোষণে সাহায্য করে) ফলে হাড় শক্ত হয়।
- ভিটামিন বি থাকে, যা শরীরে নতুন টিস্যু ও কোষ তৈরিতে সাহায্য করে, পটাশিয়াম ও ফসফরাস হাটের কার্যকারিতা বাড়ায়।



পূর্ব ভারতের কিছু জনপ্রিয় দুপুরের খাবারে রেসিপি।

ছোলার ডাল সাথে ব্রাউন রাইস

রেসিপি

- ১ কাপ ছোলার ডাল ধুয়ে তার সাথে ২ ½ কাপ জল, ১/২ চামচ হলুদ এবং ৩/৪ চামচ নুন দিয়ে প্রেসার কুকারে ফোটাতে হবে যতক্ষণ না সেদ্ধ হয়।
- একটা প্যানে ২ চামচ তেল গরম করে তাতে গোটা জিরে, লবঙ্গ, এলাচ এবং দারচিনি দেওয়া হল। মশলার গন্ধ বেরোনো পর্যন্ত ভাজতে হবে।
- ৪ কোয়া রসুন, ১.৫ ইঞ্চি আদা আর ১টি কাঁচা লস্ক বাটা হল এবং সেটা প্যানে দেওয়া হল।
- ১ কাপ পেঁয়াজ কুচি প্যানে দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভাজতে হবে যাতে নরম হয়ে যায়।
- ১ কাপ টমেটো কুচি দিয়ে লাড়তে হবে এবং ৫ মিনিট ভাজতে হবে যাতে নরম হয়ে যায়। ১/২ চামচ গরম মশলা, লস্কর গুঁড়ো, কসুরি মেখি এবং ধনে গুঁড়ো মেশানো হল।
- এবার সেদ্ধ ছোলার ডাল মিশিয়ে তাতে ৩/৪ কাপ জল ঢালা হল আর ৫-৭ মিনিট ফোটাতে হল।
- ভড়কা বানানোর জন্য ২ চামচ ঘি, জিরে গুঁড়ো, শুকনো লস্ক, এবং ২ কোয়া রসুন গরম করতে হবে, তারপর সেটাকে ডালে মেশাতে হবে।
- শেষ ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম ভাতের সাথে সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (৫০ গ্রাম)

- ক্যালোরি: ১৮০ কিলো ক্যালোরি
- ফ্যাট: ১ গ্রাম
- কার্বোহাইড্রেট: ৩২ গ্রাম
- প্রোটিন: ১১ গ্রাম

হাটের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে যা ব্যাথা বেদনা কমায় এবং হাটকে সুস্থ রাখে।
- পর্যাপ্ত মাত্রায় উদ্ভিক্ত প্রোটিন থাকে এবং নিরামিষাশীদের জন্য খুব উপকারি।
- গ্লাইসেমিক ইণ্ডেক্স (জি আই) কম হওয়ায় ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য উপকারি।
- পর্যাপ্ত প্রোটিন থাকায় খিঁধে নিয়ন্ত্রণে থাকায়।

কালো চানার ঘুগনি আর রুটি

রেসিপি



- ২ কাপ কালো চানা সারা রাত বা ৭-৮ ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
- একটা প্রেশার কুকারে ২ চামচ সর্ষের তেল, ১/২ চামচ গোটা জিরে, ১টি তেজ পাতা, ১ ইঞ্চি দারচিনি এবং ২টি লবঙ্গ মেশানো হল।
- দেড় কাপ পেয়াজের কুচি মিশিয়ে সেটাকে ভেজে লাল করতে হবে।
- ১/২ চামচ আদা-রসুন বাটা মিশিয়ে সেটার গন্ধ বেরোনো পর্যন্ত ভাজতে হবে।
- শুকনো মশলা যেমন ১/২ চামচ হলুদ, ১/২ চামচ লঙ্কার গুঁড়ো, ১ চামচ জিরে গুঁড়ো এবং ১ চামচ ধনে গুঁড়ো মেশানো হল।
- এবার ভেজান চানা ঢেলে সেটাকে মশলার সাথে ভালো ভাবে মাখা হল। ২ কাপ জল, নুন মিশিয়ে মাঝারি তাপে প্রেশার কুকারে ১৫-২০ মিনিট বা ছোলা নরম হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করতে হবে।
- সেদ্ধ হলে ঢাকনা খুলে দিতে হবে এবং ঘুগনিটাকে কম থেকে মাঝারি তাপে ফোটাতে হবে যাতে ঘন হয় এবং শেষ ১/২ চামচ গরম মশলা মিশিয়ে আগুন থেকে নামিয়ে নিতে হবে।
- সব শেষ পেঁয়াজ, ধনে পাতা, কাঁচা লক্ষা কুচো করে ছড়িয়ে দিতে হবে আর একটু লেবুর রস দিতে হবে।

পুষ্টিগুণ (১ কাপ)

ক্যালোরি: ২১০ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৩.৮ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৩৫ গ্রাম
প্রোটিন: ১০.৭ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- লিভারে ফ্যাট ও কোলেস্টেরল জমতে দেয় না।
- ভিটামিন বি৬ ও সি, ফলেট, নিয়াসিন, থিয়ামিন, রাইবোফ্লাভিন এবং বিভিন্ন মিনারেলস যেমন ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, আয়রন এবং ভাঙ্গা পর্যাপ্ত মাত্রায় থাকে, যা শরীরের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়ায়।

ডাল্লার সাথে রাগির রুটি

রেসিপি

- ১ কাপ করে মুগ আর তুরের ডাল ৫-৭ ঘন্টা জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
- ভেজা ডালকে প্রেশার কুকারে ১৫ মিনিট সেদ্ধ করতে হবে।
- সেদ্ধ ডালকে একটা প্যানে ঢেলে তাতে ১ চামচ হলুদ আর ১ চামচ নুন দিতে হবে।
- ১/২ কাপ করে ডাটা, কাঁচকলা, কুমড়ো, আলু এবং বিনস টুকরো করে কেটে মেশাতে হবে। সন্ধিগুলো আধা সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ঢাকা দিয়ে ফোটাতে হবে।
- বেগুন দিতে হবে, তারপর ঢাকা দিয়ে ৫ মিনিট ফোটাতে হবে। ১ কাপ কুচো টমেটো মিশিয়ে সন্ধিগুলো সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ফোটাতে হবে।
- আগুন থেকে নামিয়ে আলাদা রাখতে হবে।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত পটাশিয়াম থাকে যা সোডিয়ামের প্রভাবকে কমিয়ে রক্তচাপকে কম করে।
- পর্যাপ্ত আয়রন, জিঙ্ক, ফলেট, সেলেনিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম থাকে, যা হার্টের জন্য উপকারি।
- এই খাবারে গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স কম হওয়ার পাশাপাশি এতে উপযুক্ত মাত্রায় জটিল কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন থাকে যা থেকে পর্যাপ্ত মাত্রায় ফ্লকোজ পাওয়া যায়।

পুষ্টিগুণ (১ কাপ)

ক্যালোরি: ১৫২ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ২.৫৭ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২৯.৬৯ গ্রাম
প্রোটিন: ৪.৭৫ গ্রাম



পশ্চিম ভারতের কিছু বিখ্যাত দুপুরের খাবারের রেসিপি

বাজরা খিচুড়ি



পুষ্টিগুণ (১৫০ গ্রাম)

ক্যালোরি: ২৫২ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৬.১ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৩৮.২ গ্রাম
প্রোটিন: ১১.৩ গ্রাম



রেসিপি

- ১/২ কাপ বাজরা আর ১/৪ কাপ গোটা মুগের ডাল আলাদা ভাবে ৪ ঘণ্টা জলে ভিজিয়ে রাখা হল।
- ৪ ঘণ্টা পড়ে বাজরাটা ঝুঁড়ো করে রেখে দেওয়া হল।
- একটা কুকারে ২ চামচ ঘি গরম করে তাতে ১/২ চামচ জিরে, ১/২ চামচ হিং, ১ টা আদা এবং ২টি কাঁচা লঙ্কা দিয়ে ২ মিনিট ধরে ভাজা হল।
- এর পর বাজরা মিশিয়ে ২ মিনিট ভাজার পর তার সাথে ডাল মেশানো হল।
- ৩ কাপ জল, হলুদ, নুন মিশিয়ে প্রেশার কুকারে সেদ্ধ করা হল ৫টি ছইসল বাজা পর্যন্ত।
- সব শেষে কিছুটা ঘি আর ধনে দিয়ে ভালোভাবে মেখে নিতে হবে।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় ড্রাব্য ফাইবার থাকে যা ধমনীতে এলডিএল জমা হওয়াতে বাধা দেয়।
- ফাইবার, পটাশিয়াম ও ম্যাগনেসিয়াম রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

বেসনের কাড়ি



রেসিপি

- দেড় কাপ দই, ৪ চামচ ছোলার বেসন, ১ চামচ লঙ্কার ঝুঁড়ো মেশানো হল।
- ১ চামচ হলুদ আর নুন একটা বাটিতে নেওয়া হল। তারপর ২ কাপ জল ঢেলে ভালো করে মেশানো হল।
- একটা প্যানে ঘি গরম করে তাতে ১/২ চামচ জিরে, মেথি এবং হিং মিশিয়ে ২ মিনিট ভাজতে হবে।
- কাড়ি পাতা মিশিয়ে নাড়াতে হবে যতক্ষণ না ফুটতে শুরু করছে।
- ঘনত্ব বজায় রাখতে জল ঢালতে হবে এবং ১৫-২০ মিনিট ফোটাতে হবে।
- ধনে পাতা ছড়িয়ে বাজরার রুটি বা ভাতের সাথে সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১৫০ গ্রাম)

ক্যালোরি: ১৬৩ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১১ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১২ গ্রাম
প্রোটিন: ৬ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় পটাশিয়াম থাকে, যা রক্তনালীকে পরিষ্কার রাখে, ফলে রক্ত প্রবাহ ভালো ভাবে হয় ও রক্ত চাপও কম থাকে।
- বাজরাতে ফাইবার থাকায় এলডিএল বা খারাপ কোলেস্টেরল কমে যায়।

সজ্জির স্টু



রেসিপি

- একটা প্যানে, ১/২ চামচ নারকেল তেল নিয়ে তাতে ২ টুকরো ১ ইঞ্চি দারচিনি এবং ২টি এলা ভাজা হল। তারপর ১/২ পেঁয়াজ দিয়ে সেগুলো নরম হওয়া পর্যন্ত ভাজতে হবে।
- বিনসের ছোট টুকরো, আধা গাজর, আধা আলু, ৩ চামচ কড়াইশুঁটি, ১০ টুকরো ফুলকপি, ২টি কাঁচা লঙ্কা এবং ১ ইঞ্চি আদা দিয়ে ভাজতে হবে।
- ১ কাপ জল, ১ চামচ নুন এবং কিছু কারিপাতা দিয়ে ঢেকে দেওয়া হল এবং সন্ধিগুলো আধা সেদ্ধ হওয়া পর্যন্ত ফোটাতে হবে।
- ২ কাপ পাতলা নারকেলের দুধ মিশিয়ে ৭ মিনিট ফোটাতে হবে।
- আগুন নিভিয়ে দিয়ে ১/৪ কাপ গাঢ় নারকেলের দুধ মেশানো হল।
- শেষে ভালো ভাবে মিশিয়ে ইড়িয়াম বা আদামের সাথে সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১৫০ গ্রামে)

ক্যালোরি: ১৮৪ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১২.৮ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৫ গ্রাম
প্রোটিন: ১.৮ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- এটা শরীরে কোলেস্টেরল ও ফ্যাটকে জমতে দেয় না, ফলে হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা কমে যায়।
- পর্যাপ্ত ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, লাইসোপিন, পটাশিয়াম এবং ফসফরাস থাকে যা হার্টের কার্যকারিতা বাড়ায়।

সুপ

- এক বাটি সুপ খুব সহজে বানানো সুস্বাদু খাবার যা রোজকার খাবারে পুষ্টি বাড়ায়।
- সন্ধি দিয়ে বানানো তরল সুপে প্রচুর পুষ্টি পদার্থ যেমন ভিটামিন, মিনারেলস, এবং ফাইবার থাকে যাতে ক্যালোরি ও ফ্যাটের মাত্রা কম থাকে।
- সুপের মাধ্যমে সহজেই সন্ধি খাওয়া যায়।
- সুপে পর্যাপ্ত মাত্রায় ভিটামিন, মিনারেল, ফাইবার এবং উদ্ভিদ্ধ যৌগ পদার্থ থাকায় এর পুষ্টিগুণ খুব বেশী।



এখানে কিছু জনপ্রিয় সুপের রেসিপি দেওয়া হল।

টমেটো সুপ



রেসিপি

- একটা প্যানে ১ চামচ মাখন গরম করে তাতে ১/২ পেঁয়াজ, ২ কোয়া রসুন এবং ১টা তেজ পাতা দিয়ে ভাজতে হবে।
- ৪টে পাকা টমেটো এবং ১/২ চামচ নুন দিয়ে ভাজতে হবে।
- ১ কাপ জল ঢেলে ১০ মিনিট বা টমেটো নরম হওয়া অর্ধি ফোটাতে হবে।
- তেজ পাতা তুলে নিয়ে ঠাণ্ডা করে জল না দিয়ে ভালো করে রেও করতে হবে।
- সুপটাকে ফোটাতে হবে।
- ১ চামচ চিনি, ১/২ চামচ মরিচ এবং ১/৪ চামচ বিট নুন (ইচ্ছা হলে) দিতে হবে।
- শেষে ক্রাউটন ও ধনে পাতা ছড়িয়ে সার্ভ করতে হবে।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- ক্যালোরি কম থাকে এবং পটাশিয়াম, ভিটামিন সি, কে ও এ পর্যাপ্ত মাত্রায় থাকে।
- যা হার্টের জন্য উপকারি।
- পর্যাপ্ত মাত্রায় লাইসিনিন, ক্ল্যাভনয়ডস, ভিটামিন সি এবং ই, অন্যান্য মিনারেল থাকে।

পুষ্টিগুণ (১৭৫ মিলি)

ক্যালোরি: ৩৩ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ০.৪ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৭ গ্রাম
প্রোটিন: ১.৬ গ্রাম

বিভিন্ন সব্জির স্যুপ



গুটিগুণ (১৭৫ মিলি)

ক্যালোরি: ৫৭ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৩.৫ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৫.১ গ্রাম
প্রোটিন: ১.২ গ্রাম

রেসিপি

- ৩ চামচ তেল একটা প্যানে গরম করে তাতে ৩ কোয়া রসুন, ১ ইঞ্চি আদা এবং ২ চামচ পিঁয়াজ দিয়ে ভাজতে হবে।
- গাজর, বিনস, ক্যাপসিকামের টুকরো দিয়ে এক মিনিট নাড়াতে হবে। তারপর বাঁধাকপি, কড়াইশুঁটি, মিষ্টি কর্ন দিয়ে হাঙ্কা ভাজতে হবে।
- ৪ কাপ জল আর স্বাদ মত নুন দিয়ে সজ্জিগুলো সেদ্ধ হওয়া অর্ধি ফোটাতে হবে।
- সামান্য জলে ১ চামচ কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে একটা পেস্ট বানিয়ে সেটা ফুটন্ত স্যুপে দিয়ে দেওয়া হল।
- স্যুপ ঘন হওয়া পর্যন্ত ফোটাতে হবে। অল্প ভিনিগার, বিভিন্ন হার্বস, লঙ্কার কুচি এবং মরিচের গুঁড়ো দিতে হবে।
- শেষ পিঁয়াজ আর ধনেপাতা ছড়িয়ে সার্ভ করতে হবে।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম এবং ফসফরাস থাকে যা হার্টের জন্য উপকারি।
- ক্যালোরি ও অসম্পূর্ণ ফ্যাট কম থাকায় কার্ডিওভাস্কিউলার সমস্যা দূর হয়।

ডাল এবং টমেটোর স্যুপ

রেসিপি

- লাল ডাল (মুসুর ডাল) সারা রাত জলে ভিজিয়ে ১৫ মিনিট ফোটাতে হবে।
- একটা বড় সসপ্যানে ১ চামচ মাখন গরম করে তাতে গাজর, পিঁয়াজ, আদা এবং ডাল সেদ্ধ দিয়ে ভাজতে হবে।
- তারপর ঢাকা দিয়ে ১৫ মিনিট সেদ্ধ করতে হবে যাতে সজ্জি ও ডাল নরম হয়ে যায়।
- ১/২ চামচ ভিনিগার, বিভিন্ন হার্বস, লঙ্কা, নুন ও মরিচ মেশাতে হবে।
- শেষে ধনে পাতা ছড়িয়ে সার্ভ করতে হবে।



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় ফাইবার, ফলেট ও পটাশিয়াম আছে।
- যথেষ্ট মাত্রায় আয়রন ও ভিটামিন বি১ থাকায় হার্টবিট নিয়ন্ত্রণে থাকে।

গুটিগুণ (১৭৫ মিলি)

ক্যালোরি: ৮১ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ০ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৫.৫ গ্রাম
প্রোটিন: ৪.৭ গ্রাম

লেবু ও ধনেপাতার স্যুপ



পুষ্টিগুণ (১৭৫ মিলি)

ক্যালোরি: ৬৭ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ২.৮ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৯.৪ গ্রাম
প্রোটিন: ১.৪ গ্রাম

রেসিপি

- একটি প্যানে ৩ চামচ তেল গরম করতে হবে এবং ২টি রসুনের কোয়া, ১ইঞ্চি আদা, ১/২ পেঁয়াজ এবং ২ টেবিল চামচ ধনেপাতা দিয়ে এক মিনিটের জন্য ভাজতে হবে।
- ১/২ গাজর, বাঁধাকপি, বিনস, মিষ্টি কর্ন দিয়ে এক মিনিটের জন্য ভাজতে হবে।
- ৩ কাপ জল, নুন এবং গোলমরিচ গুঁড়া যোগ করে 15 মিনিট ফোটাতে হবে।
- সামান্য জলে ১ চামচ কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে একটা পেস্ট বানিয়ে সেটা ফুটন্ত স্যুপে দিয়ে দেওয়া হল।
- স্যুপ ঘন হওয়া পর্যন্ত ফুটিয়ে আগুন থেকে নামিয়ে রাখতে হবে।
- ৩ চামচ ধনে এবং ১ চামচ লেবুর রস মেশাতে হবে।
- শেষে ধনে পাতা ছড়িয়ে সার্ভ করতে হবে।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- ধনেপাতা শরীর থেকে অতিরিক্ত জল ও সোডিয়াম বের করতে সাহায্য করে ফলে মূত্রের পরিমাণ বেড়ে যায়।
- রক্তচাপ কমিয়ে এবং এইছ দি এল (ভালো কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ানোর মাধ্যমে এল ডি এল (খারাপ) কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হার্টকে সুস্থ রাখে।



রাতের খাবার

- পুষ্টিকর ও হাল্কা রাতের খাবার শরীরের কার্যকারিতা বজায় রাখতে সাহায্য করে।
- পুষ্টিকর রাতের খাবারের কারণে রাতের ঘুম ভালো হয়, প্রাতঃহাস ও দুপুরের খাবার ভালোভাবে খাওয়া যায়, ব্যাথা কমানো, মানসিক চাপ কমে, হজম শক্তি বাড়ে, রক্তে শর্করার মাত্রা হ্রাস পায় এবং মানসিক অবসাদ কমে যায়।



উত্তর ভারতের কিছু জনপ্রিয় রাতের খাবারের রেসিপি।

সন্ধির খিচুড়ি



পুষ্টিগুণ (১কাপ)

ক্যালোরি: ৩২৮ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২৩ গ্রাম
প্রোটিন: ৩ গ্রাম

রেসিপি

- একটা কুকারে ১ চামচ ঘি গরম করে তাতে ১ টি তেজ পাতা, ২ টি এলাচ, ১ ইঞ্চি দারুচিনি, ৩ টে লবঙ্গ, ১ চামচ জিরে এবং ১ চিমটে হিং দিয়ে ভাজতে হবে।
- তারপর ১টি পেঁয়াজ, ১টি কাঁচা লঙ্কা, ১ চামচ আদা রসুন পেস্ট এবং ১ টি টমেটো দিয়ে আবার ভাজতে হবে।
- বিভিন্ন সন্ধি যেমন ২ চামচ কড়াইশুঁটি, ১/৪ গাজর এবং ২ চামচ ক্যাপসিকাম মেশানো হল। এক মিনিট ধরে ভাজতে হবে।
- এবার ১/৪ চামচ হলুদ, ১/২ চামচ লঙ্কার গুঁড়ো, ১/২ চামচ গরম মশলা এবং ১ চামচ নুন দিয়ে কম তাপে ভাজতে হবে।
- ১/২ কাপ চাল এবং ১/২ কাপ মুগ ডাল দিয়ে এক মিনিটের জন্য কম তাপে রাখতে হবে।
- এবার ৩% কাপ জল এবং ২ চামচ ধনে পাতা মেশাতে হবে।
- এবার প্রেশার কুকারের ঢাকনা দিয়ে ৩ ছইসল পর্যন্ত মাঝারি তাপে ফোটাতে হবে।
- দই ও আচারের সাথে সন্ধির খিচুড়ি সার্ভ করতে হবে।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- ডালের মধ্যে পেরিফেনল থাকায় রক্তচাপ কমিয়ে দেয় এবং বিভিন্ন কার্ডিওভাস্কিউলার সমস্যা রোধ করে।
- ডাল রক্তে শর্করার মাত্রা ২০% অধি কমায়।
- শরীরে কার্বোহাইড্রেটের বিপাকে সাহায্য করে এবং ফলে ডায়াবেটিস রোগীদের উপকার হয়।

ডালিয়ার খিচুড়ি



রেসিপি

- একটা বাটিতে ১/২ কাপ ডালিয়া এবং ১/৪ কাপ মুগ ডাল নিয়ে পর্যাপ্ত পরিমাণ জলে ৩০ মিনিট ভেজানো হল।
- একটা প্রেশার কুকারে ২ চামচ ঘি নিয়ে তাতে ১ চামচ সর্ষে, ১ চামচ জিরে, এক চিমটে হিং, ১টা শুকনো লঙ্কা এবং কিছু কাড়ি পাতা দেওয়া হল।
- ভেজানো দালিয়া আর মুগের ডাল ঢেলে দিয়ে ২ মিনিট ধরে গন্ধ বেরোনো অদি ভাজা হল।
- তারপর ১/৪ চামচ হলুদ, ৩/৪ চামচ লঙ্কার গুঁড়ো, ১/২ চামচ গরম মশলা এবং ৩/৪ চামচ লবন মেশানো হল।
- ১টি গাজর, ১/২ আলু, ২ চামচ কড়াইগুঁটি, ১ টা টমেটো এবং ১/২ চামচ আদা বাটা দিয়ে ভালো ভাবে ভাজতে হবে।
- এবার ৩ কাপ জল ঢেলে ৩ টে হইসল বাজা অদি বা ডালিয়া সেদ্ধ হওয়া অদি ফেটাতে হবে।
- শেষ ঠাণ্ডা হলে ২ চামচ ধনেপাতা ছড়িয়ে সার্ভ করতে হবে।

পুষ্টিগুণ (১কাপ)

ক্যালোরি: ২৪১ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১১.২ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৪.৫৭ গ্রাম
প্রোটিন: ২৯.৭৬ গ্রাম

হাটের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত পটাশিয়াম থাকে যা ভ্যান্সোডাইলেটার হিসেবে কাজ করে
- রক্তনালির সংকোচন কমায় এবং রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। ফলে হাটের ওপর চাপ কমে।
- হজমযোগ্য ফাইবার থাকায় কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং এথেরোস্কেলরোসিস রোধ করে।

প্যান গ্রিলড চিকেন

রেসিপি

- ৪টি বোনলেস চিকেন ব্রেস্টকে ভালো করে নুন ও মরিচ, ১ চামচ আদা-রসুন বাটা এবং ১ চামচ শুকনো লঙ্কার কুচি মাখানো হল।
- সন্ধির ছোট টুকরো (১টা গাজর, ৮-১০টা বিনস, ১টা ব্রকলি, ২-৩ টে ছোট টমেটো, ১টা পেঁয়াজ এবং ১টা ক্যাপসিকাম) নেওয়া হল
- একটা প্যানে অলিভ ওয়েল গরম করে তাতে চিকেন ব্রেস্ট দিয়ে ৪-৫ মিনিট গরম করতে হবে।
- আরও ৫ মিনিট গরম করতে। তারপর আগুন নিভিয়ে দিতে হবে।
- একটা প্যানে, ১ চামচ তেল এবং ৪ কওয়া লবঙ্গ নেওয়া হল। এবার তাতে সন্ধিগুলো নিয়ে ৪ মিনিট বেশী তাপে ভাজা হল। শেষ নুন ও মরিচ ছড়ানো হল।
- সব শেষে প্যান গ্রিলড চিকেন আর সন্ধি গরম গরম সার্ভ করতে হবে।



হাটের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত প্রোটিন যুক্ত খাবার যার ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং হাটের রোগের সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।
- যথেষ্ট মাত্রায় ভিটামিন বি৬ থাকে, যা হাট অ্যাটাক কমাতে সাহায্য করে।
- পর্যাপ্ত নিয়াসিন থাকে ফলে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমে যায়, এবং হাটের রোগের ঝুঁকিও কমে যায়।

পুষ্টিগুণ (১০০ গ্রাম)

ক্যালোরি: ২৩৭ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১৩.৪৯ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ০ গ্রাম
প্রোটিন: ২৭.০৭ গ্রাম



দক্ষিণ ভারতের কিছু জনপ্রিয় রাতের খাবারের রেসিপি।

সন্ধির সম্বর



পুষ্টিগুণ (১ কাপ)

ক্যালোরি: ১৪৩ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৫.৪ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৮.৪ গ্রাম
প্রোটিন: ২.৫ গ্রাম

রেসিপি

- ডালকে গরম জলে ২০ মিনিট ভেজাতে হবে এবং তারপর প্রেশার কুকারে ৩টে হুইসল বাজা অর্ধি ফোটাতে হবে। জলের মধ্যে একটা তেঁতুল ভেজাতে হবে যাতে তার রসটা বেড়িয়ে আসে।
- সন্ধির টুকরো (১/২ গাজর, ৪-৫ টা মটরশুঁটি, ১/২ ছোট ফুলকপি, ১টা আলু, ৭-৮ টা বিনস, ১ টা বেগুন, ১ টা ছোট লাউ, ১/৪ চাল কুমড়া) প্রেশার কুকারে দেওয়া হল।
- গরম তেলে ১ চামচ সর্ষে দেওয়া হল, তারপর ১/২ চামচ হিং, ১ চামচ শুকনো লঙ্কা, ১ চামচ মেথি, কারিপাতা, ১ কাপ পেঁয়াজের টুকরো দিয়ে মিনিট খানেক নাড়াতে হবে।
- তেঁতুল জল, ১ চামচ হলুদ, নুল এবং ১ চামচ সম্বর পাউডার দেওয়া হল।
- কুকারে সেদ্ধ করা সন্ধিগুলো এবং ডাল সম্বরের সাথে মিশিয়ে খানিকটা জল ঢালতে হবে।
- সম্বরটা খানিকক্ষণ ফুটিয়ে ঘন করতে হবে।
- শেষে ধনেপাতা ছড়িয়ে সার্ভ করতে হবে।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত ফাইবরের কারণে হার্ট ভালো থাকে এবং কোলেস্টেরল কমে।
- প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন, মিনারেল যেমন জিঙ্ক, আয়রন, ফলেট এবং ম্যাগনেসিয়াম থাকে যা হার্টের জন্য ভালো।

কেরালা ফিস কাড়ি

রেসিপি

- ১টি পেঁয়াজ, ১টি টমেটো, ৬-৮ কোয়া রসুন, ৩টি কাঁচা লঙ্কা দিয়ে পেস্ট বানাতে হবে।
- একটা প্যানে গরম তেলে ১/২ কাপ নারকেল বাটা দিয়ে নাড়াতে হবে লাল হয়ে যাওয়া পর্যন্ত। ১/৪ চামচ লঙ্কার গুঁড়ো, ১/২ চামচ হলুদ, ১ চামচ ধনে গুঁড়ো দিয়ে ৩ মিনিটের জন্য গরম করতে হবে।
- আর একটা সসপ্যানে ১ চামচ তেল গরম করে তাতে ৩টে শুকনো লঙ্কা, কারিপাতা, ১ চামচ সর্ষে এবং ১কাপ পেঁয়াজের পেস্ট বানিয়ে মেশানো হল এবং ভেজে লাল করা হল।
- এবার রান্না করা নারকেলের মশলা, ১/২ কাপ তেঁতুলের রস এবং ১ কাপ জল দিয়ে ভালোভাবে ফোটাতে হবে।
- ২৫০ গ্রাম মাছের পিস দিয়ে ১০ মিনিট সেদ্ধ করতে হবে।
- গরম ভাতের সাথে সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১ কাপ)

ক্যালোরি: ২৪১ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ১১.২ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৪.৫৭ গ্রাম
প্রোটিন: ২৯.৭৬ গ্রাম

হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে, যা রক্তে শর্করার মাত্রা, আকস্মিক মৃত্যু, হার্ট অ্যাটাক, অস্বাভাবিক হার্ট বিট এবং স্ট্রোকের সম্ভাবনা কমিয়ে হার্টকে সুস্থ রাখে।
- “খারাপ” এল ডি এল-এর মাত্রা, রক্তের চাপ এবং ট্রাইগ্লিসেরাইডের মাত্রা ২৫%-৩০% কমায়।

সয়া উত্তপম



রেসিপি

- ২ চামচ গরম তেলে ১/২ চামচ করে অডহর ডাল, ছোলার ডাল, সর্ষে, হিং এবং ১৫-২০টা কারিপাতা দিয়ে ভাজতে হবে।
- ১/২ কাপ সয়া ফ্লেকস দিয়ে ভালোভাবে নাড়াতে হবে। ২ কাপ জল ঢেলে ফোটাতে হবে যাতে সয়া ফ্লেকস নরম হয়ে যায়।
- সেটাকে স্টোভ থেকে নামিয়ে ঠাণ্ডা করে তাতে ১/২ কাপ চালের গুঁড়ো, ১/২ কাপ সুজি, স্বাদ মত নুন, এবং ১ কাপ ঘি সয়ার মিশ্রণে দিতে হবে; এইভাবে একটা ঘন মিশ্রণ বানাতে হবে।
- আধা ঘণ্টা ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে।
- একটা ভাওয়াতে গরম তেল নিয়ে তাতে খানিকটা মিশ্রণ নিতে হবে; পেয়জা ও গাজরের কুচি ছড়িয়ে দিতে হবে।
- কিছুটা তেল ঢেলে ঢাকা দিয়ে মাঝারি তাপে রাখতে হবে যাতে ধারগুলো আন্না হয়ে যায় এবং ভলার দিকটা লাল হয়ে যায়।
- তারপর জিনিসটাকে উল্টে দিতে হবে। শেষ দই, বিট নুন, মরিচ ও ধনে পাতার সাথে সার্ভ করতে হবে।

পুষ্টিগুণ (২টি টুকরোতে)

- ক্যালোরি: ১৩৪ কিলো ক্যালোরি
- ফ্যাট: ০.৫ গ্রাম
- কার্বোহাইড্রেট: ১৮.৫ গ্রাম
- প্রোটিন: ৮.৭৫ গ্রাম

হাটের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকায় কোলেস্টেরলের মাত্রা কমে যায় যা হাটের জন্য উপকারি।
- সয়াবিন দিয়ে বানানো খাবারে ফাইটোকেমিক্যাল ও ফাইবার থাকায় কার্ডিওভাস্কিউলার সমস্যা যেমন স্ট্রোক ও করোনারি হার্ট ডিজিজ রোধ করা যায়।



পূর্ব ভারতের কিছু জনপ্রিয় রাতের খাবারের রেসিপি দেওয়া হল

সুজুর সাথে ব্রাউন রাইস

রেসিপি

- ১টি আলু, ১/২ কাঁচকলা, ১টি রাঙা আলু, ৬টি বিনস, ১টা ডাটা কেটে ধুয়ে নেওয়া হল।
- ১টা গাজর হলুদ গলা জলে দেওয়া হল।
- একটা প্যানে সর্ষের তেল গরম করে তাতে ২ চামচ পাঁচ ফোড়ন দেওয়া হল।
- ২ চামচ আদা বাটা। লাল হওয়া পর্যন্ত ভাজতে হবে।
- ১ চামচ করে সর্ষে বাটা, লঙ্কার গুঁড়ো এবং হলুদ নেওয়া হল। তেল আলাদা হওয়া পর্যন্ত ভাজতে হবে।
- কাটা সব্জিগুলো ঢেলে দিয়ে ২ মিনিট ভাজতে হবে।
- এরপর জল ঢেলে সব্জিগুলোকে সেদ্ধ করতে হবে।
- গরম ভাতের সাথে সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১ কাপে)

- ক্যালোরি: ২৮১ কিলো ক্যালোরি
- ফ্যাট: ১৪ গ্রাম
- কার্বোহাইড্রেট: ৩৫ গ্রাম
- প্রোটিন: ৫ গ্রাম

হাটের জন্য উপকারিতা

- কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হাটকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।
- ক্যালোরি কম থাকলেও ফাইবার প্রচুর আছে তাই পেট ভর্তি রাখে।

মাছের ঝোল (বাংলা মাছের কাড়ি) □



রেসিপি

- রুই বা কাতলা মাছে কেটে পরিষ্কার করতে হবে, ১ কাপ নুন ও হলুদ দিয়ে ম্যারিনেট করে ২ ঘন্টা রেখে দিতে হবে।
- একটা প্যানে তেল গরম করে তাতে মাছের টুকরোগুলোকে ভাজতে হবে।
- একটা প্যান গরম করে তাতে ২ চামচ সর্ষের তেল, ১ চামচ জিরে, ১টা তেজ পাতা, ১ টা টমেটো কেটে সেগুলোকে ভাজা হল
- ২ চামচ আদা-রসুন পেস্ট, ৩টে কাঁচা লস্ক, ১ চামচ লস্কার গুঁড়ো এবং ১/২ চামচ হলুদ দিয়ে ৫ মিনিট ভাজতে হবে।
- এবার দরকার মত জল ঢেলে ফোটাতে হবে।
- এবার ভাজা মাছ মিশিয়ে আরও ৫ মিনিট কম তাপে ফোটাতে হবে।
- শেষে ধনেপাতা ছড়িয়ে গরম ভাতের সাথে সার্ভ করতে হবে।

পুষ্টিগুণ (১ কাপে)

ক্যালোরি: ১৭৬.৫ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৮.২ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ১৭.৫ গ্রাম
প্রোটিন: ৭.৮ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে, যা রক্তে কোলেস্টেরল ও রক্তচাপকে কমায়।
- মাছের মধ্যে স্যাচুরেটেড ফ্যাট না থাকায় এটা হার্টের জন্য খুব উপকারি।

বিভিন্ন সন্ধির কাড়ি

রেসিপি

- ৪ চামচ তেল গরম করে তাতে ১ টা তেজ পাতা, ১ চামচ জিরে, ২ চামচ কাসুরি মেথি দেওয়া হল। ১ টা পেঁয়াজ, ১ চামচ আদা রসুন বাটা মিশিয়ে ৫ মিনিট ভাজতে হবে।
- ১/৪ চামচ হলুদ, ১ চামচ লস্কার গুঁড়ো, ১ চামচ ধনে গুঁড়ো, ১/২ চামচ গরম মশলা এবং ১ চামচ নুন দিয়ে ভাজতে হবে।
- এবার ১ কাপ টমেটো পুরি দিয়ে কমতে হবে।
- বিভিন্ন সন্ধি (১টা আলু, ১/২ গাজর, ১/২ কাপ ফুলকপি, ৪টে বিনস, ১/৪ কাপ কড়াইগুঁটি, ১/৪ ক্যাপসিকাম) কেটে মেশাতে হবে।
- ১/২ কাপ জল ঢেলে ফোটাতে হবে ১০ মিনিট।
- আগুন নিভিয়ে ১ চামচ কসুরি মেথি ও ২ চামচ ধনে দেওয়া হল। ভালোভাবে মিশিয়ে গরম রুটির সাথে সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১ কাপে)

ক্যালোরি: ১৮৮ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৮.৮ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২৪ গ্রাম
প্রোটিন: ৫.৬ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ফাইটোকেমিক্যালস থাকায় ব্যাথা বেদনা দূর হয়।
- সন্ধি থেকে পটাশিয়াম ও ফাইবার পাওয়া যায় যা হার্টের সমস্যা দূর করে।



পশ্চিম ভারতের কিছু জনপ্রিয় রাতের খাবারের রেসিপি দেওয়া হল

উসল আর সাথে জোয়ারের রুটি



রেসিপি

উসলের জন্য:

- ২ কাপ গোটা মখ (মটকি) ধুয়ে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
- একটা প্যাল গরম করে তাতে শুকনো নারকেলের গুঁড়ো দিয়ে বোস্ট করতে হবে যতক্ষণ না এটা লাল হচ্ছে।
- ২ চামচ তেল গরম করে তাতে ৮+১০ কোয়া রসুল, ২ ইঞ্চি আদা দিয়ে ভাজতে হবে। ১ কাপ পেঁয়াজের টুকরো দিয়ে ভাজতে হবে।
- বোস্টেড নারকেল এবং ১/৪ কাপ ধলে মেশাতে হবে। ঠাণ্ডা করে রেও করে পেস্ট বানাতে হবে।
- একটা প্যালে ২ চামচ তেল, ১ চামচ কবে সর্ষে, ধলে, কাড়ি পাতা, কাঁচা লস্কা এবং ১ চিমটে হিং দিতে হবে।
- ১ কাপ পেঁয়াজের কুচি দিয়ে সেটাকে ভাজতে হবে নরম হওয়া অবধি।

- ১ চামচ হলুদ, মশলা পেস্ট, লস্কার গুঁড়ো, ১/২ চামচ গরম মশলার গুঁড়ো দিয়ে ভাজতে হবে যতক্ষণ না মশলা আর তেল আলাদা হচ্ছে।
 - এবার মখ, দেড় কাপ জল, ১ কাপ টমেটো কুচি দিয়ে ১৫ মিনিট ফোটাতে হবে।
 - ধলে পাতা ও পেঁয়াজ কুচি ছড়িয়ে দিতে হবে।
- জোয়ারের রুটি:**
- একটা ব্যাটেতে ৩/৪ কাপ জোয়ারের আটা, ১/২ কাপ গমের আটা এবং ১ চিমটে নুল মিশিয়ে তাতে গরম জল ঢেলে একটা মণ্ড বানাতে হবে।
 - এই মণ্ড থেকে একটা লেবুর মাপের বল বানিয়ে সেটা দিয়ে চাপাটি বানাতে হবে। তারপর একটা গরম চাটুতে দিতে হবে এবং মাখে মাখেই উন্টে দিতে হবে।
 - ২ মিনিট বেখে আবার উন্টে দিতে হবে। চাপাটি ফুলে গেলে নামিয়ে নিতে হবে।

পুষ্টিগুণ (১ কাপে)

ক্যালোরি: ১৬৮ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৫ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ২১ গ্রাম
প্রোটিন: ৮ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- জোয়ারের রুটির পুষ্টিগুণ প্লেটলেট জমাট বাঁধা রোধ করে এবং হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং এথেরোস্কেলরোসিসের ঝুঁকি কমায়।
- পর্যাপ্ত ফাইবার থাকায় এটি এল ডি এল (খারাপ কোলেস্টেরল) কমায় এবং স্ট্রোকের মত হার্টের সমস্যা দূর করে।
- উসলে পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন ও ভামার মত প্রচুর মিনারেল আছে যা হার্টের জন্য উপকারি।

সাদা ভরন আর সাথে ভাত

রেসিপি

- ১ কাপ ভুরের ডাল ৩০ মিনিট জলে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
- প্রেশার কুকারে ডাল আর দেড় কাপ জল, ১ চামচ হলুদ আর ১ চামচ ঘি নেওয়া হল।
- মাঝারি তাপে ৩-৪টে হইসল বাজা অবধি সেদ্ধ করতে হবে। তারপর ঠাণ্ডা করে চটকাতে হবে।
- একটা প্যালে ২ চামচ ঘি গরম করে তাতে ১ চামচ সর্ষে, ১ চামচ জিরে, ১ চিমটে হিং এবং ২টো কাঁচা লস্কা দেওয়া হল।
- ভড়কাটা তৎক্ষণাৎ সেদ্ধ ডালে দিয়ে দিতে হবে।
- ডালের সাথে মশলা মিশিয়ে গরম ভাতের সাথে সার্ভ করতে হবে।



পুষ্টিগুণ (১ কাপে)

ক্যালোরি: ৫৫ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ২ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৬ গ্রাম
প্রোটিন: ২ গ্রাম



হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত পটাশিয়াম থাকে যা ভ্যাসোডাইলেটার হিসেবে কাজ করে
- রক্তনালির সংকোচন কমায় এবং রক্তচাপকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। ফলে হার্টের ওপর চাপ কমে।
- হজমযোগ্য ফাইবার থাকায় কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং এথেরোস্কেলরোসিস রোধ করে।

এগ ভিগালু



রেসিপি

- ৪টে ডিম সেদ্ধ করে লম্বালম্বি কেটে নেওয়া হল।
- ৪টে শুকনো লক্ষা, ১ ইঞ্চি আদা, ৬-৭ কোয়া রসুন, ২ চামচ জিরে, ১টা দারচিনি, ২ চামচ ভিনিগার এবং স্বাদ মত নুন রেগু করতে হবে।
- একটা প্যানে ২ চামচ ঘি গরম করে তাতে পেঁয়াজ দিয়ে ভাজতে হবে।
- পেস্ট, ১ চামচ চিনি, ১ চামচ গরম মশলার গুঁড়ো, সেদ্ধ ডিম মিশিয়ে গ্রেভি গাঢ় হওয়া অর্ধি কষতে হবে।
- শেষে আদা কুচি আর ধনে পাতা ছড়িয়ে রুটি বা ভাতের সাথে সার্ভ করতে হবে।

হার্টের জন্য উপকারিতা

- পর্যাপ্ত মাত্রায় ফলেট, ভিটামিন এ, বি৫, বি১২, ডি, বি২, ই, কে, বি৬, ফসফরাস, সেলেনিয়াম, জিঙ্ক, প্রোটিন, স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, কোলাইন এবং ক্যালসিয়াম থাকায় হার্টের সমস্যা রোধ হয়।
- এইছ ডি এল কোলেস্টেরল থাকায় স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে যায়।
- ডিম ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা কমিয়ে দেয় ফলে রক্তচাপ কম থাকে এবং অস্বাভাবিক হার্টবিটের সমস্যা থাকে না।

পুষ্টিগুণ (১ কাপে)

ক্যালোরি: ১০৪.৭ কিলো ক্যালোরি
ফ্যাট: ৮.৭ গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট: ৭ গ্রাম
প্রোটিন: ১.৭ গ্রাম

আমাদের ডায়াটিশিয়ানের বক্তব্য

রোজরোজ প্রাতঃহাস, দুপুরের খাবার, স্ন্যাকস, রাতের খাবার নিয়মিত খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা সঠিক থাকে, সেই সাথে কাজ করার শক্তি পাওয়া যায় এবং হার্ট সুস্থ থাকে। সঠিক খাদ্যাভ্যাস মানে টাটকা, ঘরে বানানো, প্রক্রিয়াজাত নয় এমন খাবার যা সঠিক মাত্রায় সঠিক সময়ে খাওয়া হয়। একবার না খেলে পরের বার বেশী পরিমাণে খাওয়ার ইচ্ছে জাগে, অর্থাৎ এমন খাবারের প্রতি লোভ বাড়ায়, যা খুব নোনতা বা মিষ্টি বা প্রচুর ক্যালোরি যুক্ত। এটাকে বলা হয় “ফাস্টিং অ্যান্ড ফিস্টিং প্যাটার্ন”, যার ফলে রক্তে শর্করার মাত্রা পরিবর্তিত হয়, ওজন বেড়ে যায় এবং হার্টের সমস্যা তৈরি হয়। এর ফলে গ্যাস ও অ্যাসিডিটির সমস্যা হয়, পেট ভার হয়ে থাকে, নানা ভাবে ক্ষতি হতে থাকে। তাই, নিয়মিত রান্না করা টাটকা খাবার খাওয়া, রক্তে শর্করার মাত্রা ও সঠিক ওজন বজায় রাখা হার্টকে সুস্থ রাখার জন্য দরকারি।



Dietitian: Ankita Gupta Sehgal

M.Sc in Food & Packaging Technology
B. Sc. (Hons) in Food Sciences
13 years of expertise in weight loss,
PCOD corrections & other therapeutic diets
Delhi NCR



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by:



Xenith
A Division of INTAS

Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.