

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

প্রচলিত ধারণা ❌

পুষ্টি নিয়ে কিছু প্রচলিত ধারণা
এবং তার বদলে কি করা উচিত

✅ সত্য কথা

প্রচলিত ধারণা: সকল ডুব তেলে ভাজা খাদ্য স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

প্রচলিত ধারণা: সন্ধ্যার দিকে ভারি খাওয়া খেলে ওজন বৃদ্ধি পাবে।

প্রচলিত ধারণা: এনার্জি পানীয় মনোযোগ দিয়ে কাজ করতে সাহায্য করে এবং অতিরিক্ত শক্তি দেয়।

প্রচলিত ধারণা: আমি বেশি খেতে পারবো কারণ আমি বেশি শারীরিক পরিশ্রম করি।

প্রচলিত ধারণা: তরতাজা ফলের পরিবর্তে আমি প্যাকেট এর জুস খেতে পারবো।

সত্য কথা: সকল খাদ্যই পরিমিত খাওয়া উচিত। ডুব তেলে ভাজা খাদ্য প্রত্যেকদিন বা সপ্তাহে অনেকবার খাওয়া উচিত না।

সত্য কথা: প্রতিদিন কি কি খাচ্ছি এবং কতোটুকু খাচ্ছি এইটা সম্পর্কে অবহিত থাকাকাটা বেশি জরুরী। একটি ভালো সুস্বাদু খাদ্যে অর্ধেক বাটি সবজির সাথে এক চতুর্থাংশ করে ভাত/নুডুলস্ এবং মাংস থাকা উচিত। খাদ্য গুলোতে কম তেল, চিনি, লবণ এবং মসলা থাকা উচিত।

সত্য কথা: তুমি অল্প সময়ের জন্য শক্তি বৃদ্ধি অনুভব করতে পারো কিন্তু এইটা তোমার হৃদ ফ্রিয়া অথবা রক্ত চাপ বৃদ্ধি করবে এবং তোমাকে তৃষ্ণার্ত করে তুলবে। দিনে ৩ ক্যান এর বেশি এনার্জি পানীয় পান করা যাবে না। যদি তুমি সব সময় দুর্বল অনুভব করো তাহলে পর্যাপ্ত ঘুমাও, প্রত্যেকদিন ব্যায়াম করো এবং সুস্বাদু খাদ্য আহাৰ করো।

সত্য কথা: তুমি বেশি কাজ করো বলেই তোমার বেশি সাদা ভাত/নুডুলস্ খাওয়া যাবে না। এইসব খাদ্যে অনেক শর্করা থাকে যেটা তোমার রক্তে চিনির পরিমাণ বাড়িয়ে দিবে। পরিবর্তে, বেশি করে শাক সবজি এবং ফলমূল এবং পুরো শস্য ভাত/নুডুলস্ বা আটা জাতীয় জিনিস খেতে হবে।

সত্য কথা: প্যাকেট জাতীয় জুস এ অতিরিক্ত চিনি থাকে এবং প্রতিদিন এক কাপের বেশি খাওয়া যাবে না বেশি করে ফল খাওয়া ভালো যেটা তোমাকে ভিটামিন মিনেরালস্ এবং আঁশ দিবে।

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

সূত্র:

1. 10 Nutrition and Healthy Eating Myths. HealthHub. December 2021.
2. "Debunking Food Myths: Energy Drinks". My Alvernia Magazine: Issue 24. Mount Alvernia Hospital.
3. "Fruit Juice vs Whole Fruits. Which is Healthier?", HealthXchange. SingHealth.