

সুস্থ হৃদপিণ্ডের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া



হৃদপিণ্ডের জন্য স্বাস্থ্যকর এমন খাবার খাওয়ার অভ্যাস করলে তা আপনাকে হৃদরোগ, স্ট্রোক, এবং হাইপারটেনশন (উচ্চ রক্তচাপ) তৈরি হবার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। আমরা যে সব খাদ্য গ্রহণ করি তা আমাদের শরীর ও মনকে সুস্থভাবে কাজ করার জন্য পুষ্টি ও শক্তি জোগায়। নিচের তথ্যগুলি থেকে জানুন কীভাবে আপনি আপনার হৃদযন্ত্রের জন্য (এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্যও) সহায়ক উপাদানগুলিকে বেছে নেবেন।

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) হল একটি খাদ্যগ্রহণ পরিকল্পনা যা রক্তচাপ কমাতে সহায়ক বলে জানা গেছে এবং এটি তিনটি ফোকাস বিন্দুতে বিভক্ত।

ফোকাস 1	ফোকাস 2	ফোকাস 3
সোডিয়াম গ্রহণ কমানো	ফল, শাকসব্জি, গোটা দানাশস্য, চর্বিহীন প্রোটিন, বাদাম, বীজ, শুঁটি, এবং কম- চর্বিযুক্ত মাংসের পরিমাণ	মিশ্রিত চিনি, অ্যালকোহল, মিষ্টি পানীয়, লাল বা প্রক্রিয়াজাত মাংস, এবং বেশি প্রক্রিয়াকৃত খাদ্যসামগ্রী সীমিত করা

ফোকাস 1 - সোডিয়াম (নুন) কমানো

লক্ষ্য: 2,300 মিগ্রার কম সোডিয়াম/দিন

• সোডিয়াম কমানোর উপায়সমূহ:

- রান্না করার বা খাবার সময় বাড়তি নুন দেওয়া সীমিত করুন।
- খুব বেশি প্রক্রিয়াকৃত খাদ্যের চেয়ে গোটা দানার খাবার/ন্যূনতম প্রক্রিয়াকৃত খাবার নিন
উদাহরণ: আলুভাজা বা আলুর চিপসের বদলে তাজা আলু।
- সিজন করা খাদ্যের ক্ষেত্রে নুন-মুক্ত ও কম সোডিয়ামযুক্ত খাদ্য ব্যবহার করুন।
উদাহরণ: মশলা ও ভেষজপদার্থ বাড়তি সোডিয়াম ছাড়াই বেশি স্বাদ তৈরি করে।
- মুরগির মাংস প্যাকেটবন্দী করার আগে তাতে সোডিয়ামের ইনজেকশন দেওয়া হতে পারে। ব্যবহারের আগে জলে ভিজিয়ে রাখুন।

ফোকাস 2 - আরও বেশি করে হৃদ-স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া

• ফল - তাজা, হিমায়িত, শুকনো, ক্যানবন্দী

- ক্যানবন্দী ফল 100% ফলের রস হওয়া উচিত (ভারি সিরাপ নয়)
- শুকনো ফল মিষ্টিযুক্ত হওয়া উচিত নয়।

• শাকসব্জি - তাজা, হিমায়িত, ক্যানবন্দী

- “কম সোডিয়াম” বা “নুন মিশ্রিত নয়” লেবেলগুলি দেখুন।

• গোটা দানাশস্য - যতটা সম্ভব 100% গোটা দানাশস্যের লক্ষ্য রাখুন

- ভুট্টা-ভিত্তিক খাদ্যপণ্য অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন (যেমন কৰ্ণ টাটীলা)।
- অন্যান্যগুলির মধ্যে রয়েছে বাদামি চাল, বুলগার, টেফ, স্পেল্ট, শালগম এবং কুইনোয়া।
- বাণিজ্যিক ব্র্যান্ডগুলির গোটা দানাশস্যের খাদ্যপণ্যগুলির প্যাকেটে হলুদ রংয়ের গোটা দানাশস্যের স্ট্যাম্প থাকবে। নম্বরগুলি আলাদা-আলাদা হবে।

- চর্বিহীন প্রোটিন - পোলট্রি (মুরগি, টার্কি), মাছ, ডিম
- কম-চর্বিযুক্ত দুধ - 1%, 2%, ও সর ফেলে দেওয়া (skim) দুধ, পনির, দই
 - টক দই বদলে সাধারণ গ্রিক দই নিন।
 - বাদাম, শুঁটি, ওট, সয়, বা চালের দুধের বিকল্পগুলিকে ব্যবহার করে দেখতে পারেন।
- বাদাম, বীজ, শুঁটি - গোটা বাদাম/বীজ, বাদামের/বীজের মাখন, ক্যানবন্দী বা শুকনো শুঁটি
 - বাদাম ও বীজ (গোটা ও মাখন উভয়ই) যদি অল্প নুন বা নুন ছাড়া হয় তা সবচেয়ে ভাল।
 - ক্যানবন্দী বীন বা মুসুর যাতে “কম সোডিয়াম” বা “মিশ্রিত নুন নেই” লেবেল থাকতে হবে। ব্যবহারের আগে জলে ভিজিয়ে রাখুন।



ফোকাস 3 - নিম্নোক্ত খাদ্য ও পানীয়গুলিকে সীমিত করুন:

- মিষ্টিযুক্ত পানীয় - সোডা, জুস, মিষ্টিযুক্ত কফি বা চা, শক্তিবর্ধক পানীয়, ক্রীড়া-পানীয়
- অ্যালকোহল
- লাল মাংস - শূকরের মাংস, স্টেক, পিষ্ট গোমাংস, গেম মিট
- প্রক্রিয়াজাত মাংস - ডেলি কোল্ড কাট, বেকন, সালামি, সসেজ, হট ডগ, ভুট্টাযুক্ত গোমাংস
- মিষ্টান্ন - ক্যান্ডি, পেস্ট্রি, আইসক্রিম, মিষ্টি, বেক করা খাদ্যপণ্য
- পুরো-চর্বিযুক্ত দুধ - খাঁটি দুধ, আইসক্রিম, হেভি ক্রিমার, পুরো চর্বিযুক্ত দই বা পনির

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

DASH Lens-এর মাধ্যমে পুষ্টি বিষয়ক তথ্যের লেবেল

ধাপ 1: পরিবেশনের আকার দেখুন। এটি নিচে দেওয়া পুষ্টি সংক্রান্ত সমস্ত তথ্যে এই খাদ্যবস্তুর কতটা পরিমাণ রয়েছে তা বোঝার এটিই ভিত্তি।

ধাপ 2: ট্রান্স-ফ্যাট দেখুন। এটি 0গ্রাঃ হওয়া উচিত।

ধাপ 3: সোডিয়াম দেখুন। কোন খাদ্যপণ্যকে

DASH-বান্ধব বলা হবে যখন তাতে পরিবেশন প্রতি 300 মিগ্রার কম সোডিয়াম থাকবে।

ধাপ 4: পটাশিয়াম দেখুন। কোন খাদ্যপণ্যকে পটাশিয়াম-সমৃদ্ধ বলে বিবেচনা করা হয় যখন তাতে পরিবেশন প্রতি 250 মিগ্রার বেশি পটাশিয়াম থাকে।

NIH National Heart, Lung & Blood Institute-এর DASH Eating Plan থেকে গৃহীত নতুন কোন শারীরিক কসরতের রুটিন শুরুর আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলে নিন।



আরও জানতে www.challiance.org/hypertension দেখুন, বা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

