

# খাদ্য ও পুষ্টি



খাদ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



Directorate General of Family Planning



Kingdom of the Netherlands





### পুষ্টি

পুষ্টি হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে খাবার শোষণ ও পরিপাক হয়ে শরীরের গঠন, বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ করে, প্রয়োজনীয় শক্তি/কর্মক্ষমতা যোগায় এবং শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সৃষ্টি করে।

খাদ্যদ্রব্যের ভেতরের যেসব রাসায়নিক উপাদান বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে শরীরের পুষ্টিসাধন করে থাকে সেগুলিকে পুষ্টি উপাদান বলা হয়। কাজের ভিন্নতা এবং রাসায়নিক গঠন অনুযায়ী এদেরকে ৬টি ভাগে ভাগ করা হয়। এই ৬টি পুষ্টি উপাদানের প্রত্যেকটিই শরীরের সুস্থতার জন্য নিয়মিত প্রয়োজন। এই পুষ্টি উপাদানগুলো বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে থাকে।

পুষ্টি উপাদান	খাদ্য উৎস	শরীরের প্রধান ৩ ধরনের কাজ	মনে রাখতে হবে
১ শ্বেতসার বা শর্করা (কার্বোহাইড্রেট)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ভাত, রুটি, পাউরুটি, বিস্কুট, মুড়ি, চিড়া</li> <li>চিনি, গুড়, মধু</li> <li>আলু, মিষ্টিআলু</li> </ul>	১। শরীরের শক্তি যোগায়, কাজ করার ক্ষমতা দেয়	<ul style="list-style-type: none"> <li>কিশোর কিশোরীদের প্রতিদিনের খাবার সুস্বাদু হওয়া প্রয়োজন</li> <li>প্রতিদিন অন্তত ১টি প্রাণীজ আমিষ জাতীয় খাবার খেতে হবে। সম্ভব হলে ১টি ডিম অবশ্যই খেতে হবে।</li> <li>প্রতিদিনের খাবারে অবশ্যই কোনো না কোনো গাঢ় রঙ্গিন শাক-সবজি ও ফল থাকতে হবে।</li> <li>প্রতিবেলায় ভাতের সাথে লেবু, কাঁচামরিচ খাওয়া ভালো। এগুলো থেকে আসা ভিটামিন সি শরীরে আয়রন শোষণে সাহায্য করে।</li> <li>১ কাপ দুধ অথবা দুধের তৈরী খাবার প্রতিদিন না হলেও সপ্তাহে ৩-৪ দিন খেতে হবে।</li> <li>পুষ্টিগত খাবার গ্রহণের পাশাপাশি দিনে অন্তত ২ লিটার (৮ গ্লাস) নিরাপদ পানি পান করতে হবে।</li> <li>রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে প্রতি সপ্তাহে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও বছরে ২ বার কুমিনাশক ট্যাবলেট সেবন বিশ্বে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতা দূর করতে সক্ষম হয়েছে। তাই কিশোরীদের প্রতি সপ্তাহে খাওয়ার পর একটি আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে।</li> <li>কিশোরীদের মাসিকের সময় কোনো খাবার পরিহারের যৌক্তিকতা নেই, বরং পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিগত বিশেষ করে আয়রন জাতীয় খাবার খাওয়া উচিত।</li> <li>অল্প বয়সে মা হওয়ার কারণে কিশোরী মায়েদের নানা সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। তাই যেসব কিশোরী গর্ভবতী হয়ে গেছে তাদের খাবার ও যত্নের প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখলে কিশোরী গর্ভাবস্থায় ঝুঁকি কিছুটা কমান সম্ভাবনা থাকে।</li> </ul>
২ তেল ও চর্বি	<ul style="list-style-type: none"> <li>তেল, ঘি, মাখন</li> <li>মাছ-মাংসের চর্বি</li> <li>বাদাম, নারিকেল</li> </ul>		
৩ আমিষ (প্রোটিন)	<p>প্রাণীজ: মাছ, মাংস, কলিজা, দুধ, ডিম, শুটকি মাছ</p> <p>উদ্ভিদ: বাদাম, বিচি, বিভিন্ন ধরনের ডাল, তিল/তিসি</p>	২। শরীরের বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয়পূরণ করে	
৪ ভিটামিন	<p>প্রাণীজ: দুধ, মাছ, মাংস, কলিজা</p> <p>উদ্ভিদ: বাদাম, বিচি, শাক, সবজি ও ফলমূল</p> <p>ভিটামিন 'এ': বিভিন্ন ধরনের রঙিন শাক-সবজি, লাল শাক, গাজর, মিষ্টি কুমড়া</p> <p>ভিটামিন 'ডি': ডিমের কুসুম, মাছের তেল, কলিজা, মাখন, পনির ইত্যাদি</p> <p>ভিটামিন 'সি': আমলকি, করলা, কমলা, ধনেপাতা, আমড়া, তাজা ও টক জাতীয় শাক-সবজী ও ফল ইত্যাদি</p> <p>ক্যালসিয়াম: দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য, গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, শুটকি মাছ, ছোট মাছ, গুড়, ছোলা ইত্যাদি</p> <p>আয়রন: মাছ, মাংস, কলিজা, ডিম, কচু/পুই/লাল শাক, তেঁতুল ইত্যাদি</p> <p>আয়োডিন: সামুদ্রিক মাছ, আয়োডিনযুক্ত লবণ</p>	<p>৩। সব পুষ্টি উপাদানের পরিপাক ও পুষ্টি সাধনের প্রক্রিয়াকে সহায়তা করে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে শরীরকে রোগ জীবাণু থেকে রক্ষা করে</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে ও চামড়া মসৃণ করে</li> <li>হাড় ও দাঁতের গঠন মজবুত করে, রিকেট প্রতিরোধ করে</li> <li>ক্ষত দূর করে, দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করে, ঘা-পাঁচড়া প্রতিরোধ করে</li> <li>রক্তস্বল্পতা, ক্ষুধামন্দা ও দুর্বলতা দূর করে</li> <li>শিশুর মানসিক বিকাশ নিশ্চিত ও গলগণ্ড রোধ করে</li> </ul>	
৫ খনিজ লবন	<p>খাওয়ার পানি, বিভিন্ন তরল ও পানীয় জাতীয় খাবার এবং বিভিন্ন খাবারের জলীয় অংশ</p>		
৬ পানি			

**মনে রাখতে হবে :** যদি সুস্থ, সুন্দর ও রোগমুক্ত শরীর চাও, তবে নিয়মিত সুস্বাদু খাবার খাও, সাথে শরীর চর্চা/খেলাধুলা চালিয়ে যাও