

খাদ্য ও পুষ্টি



খাদ্য ও পুষ্টি

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।

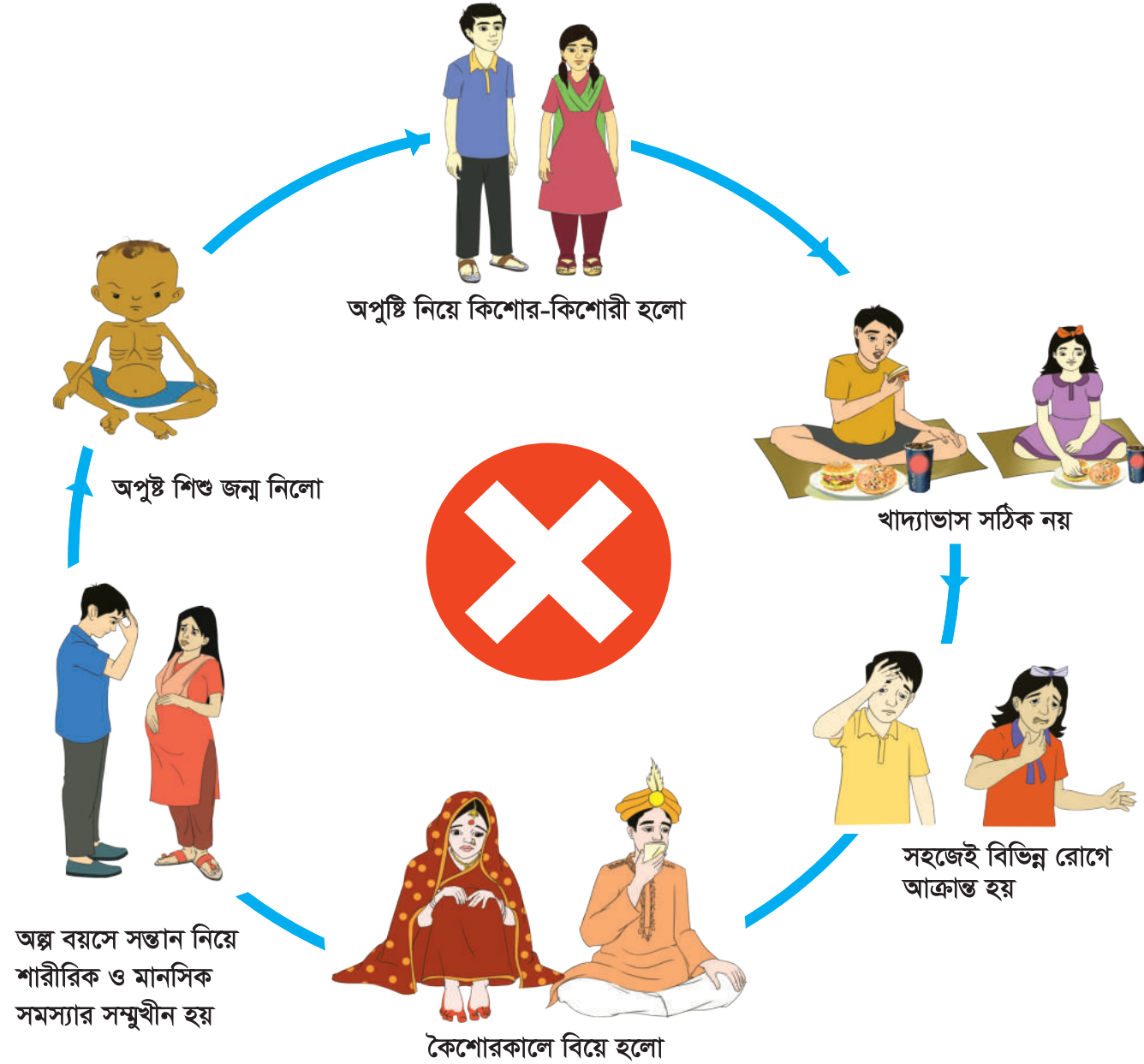
খাদ্যদ্রব্যের ভেতরের যেসব রাসায়নিক উপাদান বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে শরীরের পুষ্টিসাধন করে থাকে সেগুলিকে পুষ্টি উপাদান বলা হয়। কাজের ভিন্নতা এবং রাসায়নিক গঠন অনুযায়ী এদেরকে ৬টি ভাগে ভাগ করা হয়। এই ৬টি পুষ্টি উপাদানের প্রত্যেকটিই শরীরের সুস্থতার জন্য নিয়মিত প্রয়োজন। এই পুষ্টি উপাদানগুলো বিভিন্ন খাদ্যদ্রব্যের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

পুষ্টি উপাদান	খাদ্য উৎস	শরীরের প্রধান ও ধরনের কাজ	মনে রাখতে হবে
১	শ্বেতসার বা শর্করা (কার্বোহাইড্রেট)	- ভাত, রুটি, পাউরুটি, বিস্কুট, মুড়ি, চিড়া - চিনি, গুড়, মধু - আলু, মিষ্টিআলু	- কিশোর কিশোরীদের প্রতিদিনের খাবার সুখম হওয়া প্রয়োজন - প্রতিদিন অন্তত ১টি প্রাণীজ আমিষ জাতীয় খাবার খেতে হবে। সম্ভব হলে ১টি ডিম অবশ্যই খেতে হবে। - প্রতিদিনের খাবারে অবশ্যই কোনো না কোনো গাঢ় রঙ্গিন শাক-সবজি ও ফল থাকতে হবে। - প্রতিবেলায় ভাতের সাথে লেবু, কাঁচামরিচ খাওয়া ভালো। এগুলো থেকে আসা ভিটামিন সি শরীরে আয়রন শোষণে সাহায্য করে। ১ কাপ দুধ অথবা দুধের তৈরী খাবার প্রতিদিন না হলেও সপ্তাহে ৩-৪ দিন খেতে হবে। - পুষ্টিগত খাবার গ্রহণের পাশাপাশি দিনে অন্তত ২ লিটার (৮ গ্লাস) নিরাপদ পানি পান করতে হবে। - রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধে প্রতি সপ্তাহে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট ও বছরে ২ বার কৃমিনাশক ট্যাবলেট সেবন বিশ্বে কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে রক্তস্বল্পতা দূর করতে সক্ষম হয়েছে। তাই কিশোরীদের প্রতি সপ্তাহে খাওয়ার পর একটি আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে। - কিশোরীদের মাসিকের সময় কোনো খাবার পরিহারের যৌক্তিকতা নেই, বরং পর্যাপ্ত পরিমাণে পুষ্টিগত বিশেষ করে আয়রন জাতীয় খাবার খাওয়া উচিত। - অল্প বয়সে মা হওয়ার কারণে কিশোরী মায়েদের নানা সমস্যার সম্মুখীন হতে হয়। তাই যেসব কিশোরী গর্ভবতী হয়ে গেছে তাদের খাবার ও যত্নের প্রতিবিশেষ খেয়াল রাখলে কিশোরী গর্ভাবস্থায় ঝুঁকি কিছুটা কমার সম্ভাবনা থাকে।
২	তেল ও চর্বি	- তেল, ঘি, মাখন - মাছ-মাংসের চর্বি - বাদাম, নারিকেল	১। শরীরের শক্তি যোগায়, কাজ করার ক্ষমতা দেয়
৩	আমিষ (প্রোটিন)	- প্রাণীজ: মাছ, মাংস, কলিজা, দুধ, ডিম, শুটকি মাছ - উদ্ভিদ: বাদাম, বিচি, বিভিন্ন ধরনের ডাল, তিল/তিসি	২। শরীরের বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয়পূরণ করে
৪	ভিটামিন	- প্রাণীজ: দুধ, মাছ, মাংস, কলিজা - উদ্ভিদ: বাদাম, বিচি, শাক, সবজি ও ফলমূল - ভিটামিন 'এ': বিভিন্ন ধরনের রঙিন শাক-সবজি, লাল শাক, গাজর, মিষ্টি কুমড়া - ভিটামিন 'ডি': ডিমের কুসুম, মাছের তেল, কলিজা, মাখন, পনির ইত্যাদি - ভিটামিন 'সি': আমলকি, করলা, কমলা, ধনেপাতা, আমড়া, তাজা ও টক জাতীয় শাক-সবজী ও ফল ইত্যাদি - ক্যালসিয়াম: দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য, গাঢ় সবুজ শাক-সবজি, শুটকি মাছ, ছোট মাছ, গুড়, ছোলা ইত্যাদি - আয়রন: মাছ, মাংস, কলিজা, ডিম, কচু/পুই/লাল শাক, তেঁতুল ইত্যাদি - আয়োডিন: সামুদ্রিক মাছ, আয়োডিনযুক্ত লবণ	৩। সব পুষ্টি উপাদানের পরিপাক ও পুষ্টি সাধনের প্রক্রিয়াকে সহায়তা করে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে শরীরকে রোগ জীবাণু থেকে রক্ষা করে - রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে ও চামড়া মসৃণ করে - হাড় ও দাঁতের গঠন মজবুত করে, রিকেট প্রতিরোধ করে - ক্ষত দূর করে, দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ করে, ঘা-পাঁচড়া প্রতিরোধ করে - রক্তস্বল্পতা, ক্ষুধামন্দা ও দুর্বলতা দূর করে - শিশুর মানসিক বিকাশ নিশ্চিত ও গলগণ্ড রোধ করে
৫	খনিজ লবন		
৬	পানি	খাওয়ার পানি, বিভিন্ন তরল ও পানীয় জাতীয় খাবার এবং বিভিন্ন খাবারের জলীয় অংশ	

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

খাদ্য ও পুষ্টি চক্র

জীবনচক্রে অপুষ্টির ধারাবাহিকতা



কৈশোরকালীন পুষ্টি নিশ্চিত করার দায়িত্ব আমার-আপনার-সকলের

খাদ্য ও পুষ্টি চক্র

কিশোর-কিশোরীদের ক্যালরিভিত্তিক খাদ্য তালিকা

কৈশোরকালে দেহের বৃদ্ধি ও গঠন হতে থাকে, সেজন্য এ সময় প্রচুর আমিষ জাতীয় এবং আয়রন, আয়োডিন ও ক্যালসিয়ামসহ অন্যান্য অনুপুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া প্রয়োজন।

সময়	তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য (শর্করা জাতীয় খাবার- ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, আলু, মিষ্টিআলু)	শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক খাদ্য (আমিষ জাতীয় খাবার- ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, ডাল, ও বীচি জাতীয় খাবার)	রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য (ভিটামিন ও খনিজ উপাদান সমৃদ্ধ খাবার- রঙ্গিন শাক-সবজি, দেশী মৌসুমী ফল)	নমুনা প্লেট
সকালের খাবার	মাঝারী সাইজের ২/৩টি রুটি অথবা ২টি পরোটা অথবা ১ বাটি ভাত	১টি ডিম অথবা ১ বাটি ঘন ডাল	১ বাটি সবজি (২/৩ রকম সবজি মিশিয়ে) অথবা সবজি ভাজি (পটল ভাজি, পেঁপে ভাজি ইত্যাদি)	
মধ্য-সকালের নাস্তা	বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় খাবার (চিড়া/মুড়ি+গুড়), অথবা ২/৩টি ও পাকা কলা	-	যে কোন দেশী মৌসুমী ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, কামরাঙ্গা, আনারস ইত্যাদি) ঋতুভেদে যেসব ফল সহজেই আমরা পাই।	
দুপুরের খাবার	১ বাটি ভাত	১ বাটি মাঝারী ঘন ডাল ও ১ টুকরা মাঝারী সাইজের মাছ/মাংস/কলিজা	১ বাটি শাক (লাল শাক, কচু শাক, পুঁই শাক) অথবা সবজি	
বিকালের নাস্তা	-	১ গ্লাস দুধ অথবা দুধ দিয়ে তৈরী ঘন যে কোন খাবার (ফিরনি/ সেমাই/পায়েস/পিঠা/দই ইত্যাদি)	যে কোন দেশী মৌসুমী ফল। ঋতুভেদে যেসব ফল সহজেই আমরা পাই।	
রাতের খাবার	১ বাটি ভাত	১ বাটি ঘন ডাল (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)	১ বাটি শাক অথবা সবজি	

*১ বাটি = ২৫০ মি.লি. (১ পোয়া), ১ গ্লাস = ২৫০ মি.লি. (১ পোয়া)

এছাড়াও কিশোরীদের দৈনন্দিক খাদ্য তালিকায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার (যেমন কলিজা, ডাটা শাক, মলা মাছ, লালশাক ইত্যাদি) থাকা অত্যন্ত জরুরী।

টিফিনে দোকানের বা ফেরীওয়ালাদের ভাজা খাবার না খেয়ে বাড়ি থেকে সামর্থ্য অনুযায়ী টিফিন আনা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। সবজি/ডিম/মাংস দিয়ে তৈরী খিচুড়ি, হালুয়া, দুধের পায়েস, বাদাম, রুটি, ডিম, চিড়া/মুড়ি মোয়া, যে কোন দেশী মৌসুমী ফল (আম, কাঁঠাল, পেঁপে, আমড়া, পেয়ারা, আনারস, পাকা কলা ইত্যাদি) খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

মনে রাখতে হবে : দামী খাবার নয়, বরং স্থানীয় ও সহজলভ্য এবং মৌসুমী খাবারে সকল ধরনের পুষ্টি পাওয়া যায়।