

বিল্ডিং এ হেলদি প্লেট

সঠিক মাপের প্লেট বা পাত্র দিয়ে শুরু করুন। একজন প্রাপ্তবয়স্কের প্লেট মোটামুটি ৭ ইঞ্চির হওয়া দরকার এবং একটি শিশুর প্লেট মোটামুটি 7 ইঞ্চির হতে হবে।



অর্ধেক প্লেট সব্জি



চার ভাগের এক ভাগ প্রোটিন

চার ভাগের এক ভাগ শ্বেতসার



বেশি করে ফল ও শাকসব্দি খান



প্রতিদিন ফল এবং শাকসবজি খেলে আপনার হৃদরোগ, অতিরিক্ত মেদ, ডায়াবেটিস এবং কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমতে পারে।

কি বেছে নেবেন

- বিভিন্ন ধরণের রঙিন ফল এবং শাকসব্দি যেমন সবুজ বিনস, পালং, করলা, ব্রকোলি, বেগুন, অকরা, আপেল বা লেটুস।
- তাজা, হিমায়িত এবং ক্যানের ভরা খাবার: ক্যানের ভরা ফলের ক্ষেত্রে সিরাপের পরিবর্তে ফলের রসে রাখা ফল বেছে নিন। ক্যানের ভরা শাকসব্দির ক্ষেত্রে ঐটা বেছে নিন যাতে সোডিয়ামের পরিমাণ কম বা লবণ মেশানো নেই।
- জুসের পরিবর্তে পুরো ফল: পুরো ফলে বেশি ফাইবার থাকে এবং আপনার পেট ভরাতে সাহায্য করে।
- ডেজার্টের জন্য ফল খান বেশী মিষ্টির ডেজার্ট কম খান।
- স্যুপ, স্টু এবং সসে সবজি যোগ করুন।
- গরম বা ঠান্ডা খাদ্যশস্য, দই বা স্যালাডে ফল যোগ করুন।



চর্বি ছাড়া প্রোটিন খান



সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য খাদ্যে প্রোটিন থাকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। চর্বি ছাড়া (কম চর্বি) প্রোটিন আপনার হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখতে এবং শরীরে চর্বি কমাতে সাহায্য করে। সেগুলিতে স্যাচুরেটেড ফ্যাট কম থাকে যা আপনার এলডিএল (“বাজে”) কোলেস্টেরল বাড়ায় এবং হৃদরোগের সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে।

কী বেছে নিতে হবে

- মাছ বা শেল ফিশ
- উচ্চ প্রোটিন যেমন ক্যানের সংরক্ষিত ও শুকনো বিন, মসুর, ডাল, লবণহীন বাদাম ও বীজ এবং সয়াবিন থেকে তৈরি খাবার, যেমন টোফু। কম বা লবণ যোগ না করা ক্যানের সংরক্ষিত বিন বেছে নিন এবং অতিরিক্ত সোডিয়াম বের করে দেওয়ার জন্য ব্যবহারের আগে ধুয়ে নিন।
- ডিম
- ছাল ছাড়ানো মুরগি বা টার্কির বুকের মাংস



হোল-গ্রেইন জাতীয় খাবার খান



হোল-গ্রেইন জাতীয় খাবারে থাকা ফাইবার আপনার পেট অনেকক্ষণের জন্য ভরিয়ে রাখতে পারে এবং আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি কমতে পারে। হোল-গ্রেইন জাতীয় খাবারের তালিকায় প্রথম উপাদানটিতে “হোল” শব্দটি থাকা উচিত।

কী বেছে নিতে হবে

- ব্রাউন রাইস
- 100% হোল হুইট রুটি বা নান
- ব্রাউন বাসমতি রাইস ও হোল-গ্রেইন ব্রেড
- যব ও জোয়ার
- সাদা আটার পরিবর্তে গোটা গম



স্বাস্থ্যকর খাবার রান্না করার পরামর্শ

- স্বাস্থ্যকর তেল ব্যবহার করুন: ঘি, মাখন এবং শর্টেনিংয়ের পরিবর্তে ক্যানোলা, সয়াবিন, বাদাম বা জলপাই তেল ব্যবহার করুন। খাবার ভাজার পরিবর্তে সামতলান, গ্রিল করুন, স্টিম করুন বা বেক করুন।
- কম চর্বি যুক্ত দুগ্ধ পণ্য ব্যবহার করুন: কম চর্বির দই, বাটারমিস্ক এবং হেভি ক্রিমের পরিবর্তে চর্বিমুক্ত ঘনীভূত দুধ দিয়ে রান্না করুন।
- কম লবণ খান: খাবারে তৃণলতা এবং মশলা যেমন হলুদ, জিরা, ধনে, তেজপাতা, সরিষা, সবুজ লঙ্কা এবং তাজা আদা এবং রসুন যোগ করুন।

NYC
Health

HEALTHY HEART
HEALTHY COMMUNITY