

ফাইবার



আপনার শরীরের জন্য ফাইবার
বিশেষ জরুরী!

আমার ফাইবার অর্থাৎ তন্ত্রসমৃদ্ধ খাবার কেন খাওয়া উচিত?

ফাইবারের উপকারিতা অনেক ফাইবার :

- রক্তে সুগারের স্তর নিয়ন্ত্রণে রাখে
- আপনার শরীরে প্রদাহ হওয়ায় বাধা দেয়। প্রদাহের ফলে রোগ সৃষ্টি হয়। .
- কোলেস্টেরল কম করে
- কোষ্ঠকাঠিন্য(মলত্যাগে সমস্যা) দূর করতে আপনাকে সাহায্য করে
- আপনার পেট ভরা মনে হবে, যা ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

কোন কোন খাবারে ফাইবার থাকে?

ফল, সব্জি, গোটা শস্য এবং বীজ-বাদামে ফাইবার থাকে।



আপনার সারা দিনে ফাইবার যোগ করার মজাদার উপায়:

1. পরীক্ষা করে নিজের স্বাদমত মিশ্রণ তৈরি করে নিন। যে কোন ফল, বীজ ও ড্রাই ফ্রুট মিশিয়ে তৈরি করে নিন স্বাস্থ্যবর্ধক জলখাবার।
2. স্ন্যাক্স হিসাবে একমুঠো কুলজাতীয় ফল খেয়ে নিন।
3. তেলবিহীন বা অল্প মাখনে ভাজা পপকর্ন খেয়ে দেখুন।
4. ড্রিস্কুট ও পীনাট বাটার বা অ্যাভোকাডো খেয়ে দেখুন।



আমার কতটা পরিমাণ ফাইবার দরকার?

- বেশির ভাগ মানুষের দিনের প্রায় 25-30 গ্রাম ফাইবার খাওয়া দরকার।
- আপনার যতটা ফাইবার প্রয়োজন সেসব পেতে সারা দিন যাবত ফাইবারসমৃদ্ধ খাবার খান।
- ক্রমশ আপনার খাদ্যাভ্যাসে ফাইবারসহ আরো বেশি করে খাবার যোগ করতে থাকুন যতক্ষণ না শরীর সেসবে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে।

কোন খাবারগুলিতে ফাইবার আছে এবং আপনার কতটা খাওয়া উচিত তা জানতে এই চার্ট ব্যবহার করুন।

ফাইবারসমৃদ্ধ খাবার	সার্ভিং-এর পরিমাণ	গ্রাম ফাইবার
অ্যাভোকাডো	1 কাপ	10
ওটমীল	1/2 কাপ	4
কেলগস অল ব্র্যান ফ্লেক্স	3/4 কাপ	20
রান্না করা রাজমা বীন	1/2 কাপ	7.5
রান্না করা মাংস	2/3 কাপ	10.4
রাস্পবেরি	1/2 কাপ	4
স্বক	1 মধ্যম	5.2
আলুবোখারা	1/4 কাপ	4.6
কিনোয়া	1 কাপ	5
আর্টিচোক	1 মধ্যম	7
ফালি করে কাটা কাঠবাদাম	1 কাপ	11
চিয়া সীড	1 আউন্স	10
ক্ল্যাক্স সীড অর্থাৎ তিসি	1 বোল খাতয়ার জন্য চামচ	3
থোসাসহ আলু	1 মধ্যম	4.4
টেকি ছাঁটা চাল	1/2 কাপ	3
ব্রকলি	1 কাপ	4
উইন্টার স্কোয়াস	1 কাপ	5.7

আরো জানতে হলে আপনার সিএইচএন(CHN) নিউট্রিশনিষ্টের সঙ্গে কথা বলে নিন!