

আমি কি ফল খেতে পারি?

হ্যাঁ, আপনার খাওয়া উচিত! ফলে প্রচুর ভিটামিন, মিনারেলস বা খনিজ পদার্থ এবং ফাইবার রয়েছে। যদিও, সব ফলেই শর্করা থাকে। আপনি অল্প পরিমাণে ফল খেতে পারেন যদি আপনার ডায়াবেটিস অথবা প্রি-ডায়াবেটিস থাকে। দিনে ২ বার ফল খান, কিন্তু একসঙ্গে ১টি ফলই খান! ১ বার ফল খাওয়ার পর আবার ফল খাওয়ার মধ্যে ব্যবধান রাখার জন্য ৩ ঘন্টা বা তার বেশী সময় অপেক্ষা করুন।



ফলের ধরন	ফলের পরিমাণ
আপেল	টেনিস বলের আকারের
আপেল সস (শর্করা বা চিনি যুক্ত করা নেই)	১/২ কাপ
কলা	১/২ বড় আকারের কলা অথবা ১ টি ছোট কলা (৬ ইঞ্চি থেকে কম লম্বা)
ব্ল্যাকবেরি বা কালো জাম	১ কাপ
ব্লুবেরি	৩/৪ কাপ
ক্যান্টালুপ (চৌকো করে কাটা)	১ কাপ
চেরি (জার থেকে বের করে নয়)	১২টি গোটা চেরি
ক্লিমেন্টাইনস	২-৩ টি গোটা ক্লিমেন্টাইনস
শুকনো ক্র্যানবেরি ("ক্রাইসিনস")	২ টেবিল চামচ
ফলের ককটেল (প্রাকৃতিক রস)	১/২ কাপ
আঙ্গুর	১৭ টি গোটা আঙ্গুর
মৌসুমী লেবু	১/২ গোটা মৌসুমী লেবু



ফলের ধরন	ফলের পরিমাণ
হানি ডিউ	১ কাপ
আম	১/২ কাপ
কমলালেবু	টেনিস বলের থেকে একটু বড় আকারের
পেঁপে	১/২ কাপ
পিচ	টেনিস বলের আকারের
নাশপাতি	টেনিস বলের আকারের
আনারস	১/২ কাপ
কাঁচকলা	১/২ কাপ
প্লাম	টেনিস বলের আকারের
আলুবোখরা	১/২ টুকরো
কিসমিস	২ টেবিল চামচ
র্যাস্পবেরিজ	১ এবং ১/৪ কাপ
স্ট্রবেরি	১ কাপ
তরমুজ	১ এবং ১/৪ কাপ



আপনার আরও প্রশ্ন থাকলে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!