

# হাটের পক্ষে সবথেকে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট

উদ্ভিদ থেকে প্রাপ্ত ফ্যাটগুলি বেছে নিন। এইসব ফ্যাটগুলি আপনার হাটের পক্ষে উপযুক্ত।

## মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট

পাওয়া যায় এগুলিতে:

- ⇒ জলপাই এবং জলপাইয়ের তেল
- ⇒ ক্যানোলা, সূর্যমুখী এবং বাদাম তেল
- ⇒ কাঠবাদাম, পিক্যান, কাজু, হেজেলনাট এবং বাদাম
- ⇒ পিনাট বাটার



## পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট

পাওয়া যায় এগুলিতে:

- ⇒ সামুদ্রিক খাবার এবং মাছ যেমন স্যামন, ট্রাউট এবং হেরিং
- ⇒ কর্ন, সয়াবিন এবং সূর্যমুখীর তেল
- ⇒ আখরোট



# হার্টের পক্ষে অপেক্ষাকৃত কম স্বাস্থ্যকর ফ্যাট

হার্টের পক্ষে যে ফ্যাটগুলি অপেক্ষাকৃত কম স্বাস্থ্যকর সেগুলিকে সীমিত করুন। এই ফ্যাটগুলি অত্যধিক পরিমাণে খেলে তা আপনাকে হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের উচ্চ সম্ভাবনায় রাখতে পারে।

## স্যাচুরেটেড ফ্যাট পাওয়া যায় এগুলিতে:

- ⇒ মাংস (বিফ, পর্ক, বেকন, সসেজ, এবং টিনজাত এবং ডেলি মিট।
- ⇒ মাঠা না তোলা দুধ এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত পণ্য (পনির, মাখন, আইসক্রিম)
- ⇒ লার্ড এবং স্যুয়েট
- ⇒ পাম তেল
- ⇒ নারকেলের দুধ এবং তেল



## ট্রান্স ফ্যাট পাওয়া যায় এগুলিতে:

- ⇒ আংশিক হাইড্রোজেনেটেড উদ্ভিজ্জ তেলযুক্ত প্রোডাক্টগুলি
- ⇒ মার্জারিন (যেমন স্টিক মার্জারিন)
- ⇒ মাইক্রোওয়েভ পপকর্ন
- ⇒ পনির এবং ক্র্যাকার লাঞ্চ কিট
- ⇒ হিমায়িত খাদ্য যেমন পিজ্জা রোলস, পাই, এবং প্রাতঃরাশের স্যান্ডউইচ
- ⇒ কেক, বিস্কুট এবং কুকি মিক্স

