

শ্বেতসার বিহীন শাকসব্জী কোনগুলি?



দু ধরণের সব্জী রয়েছে: **শ্বেতসার-বিহীন** এবং **শ্বেতসার বিশিষ্ট**। দুই ক্ষেত্রেই প্রচুর ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার রয়েছে।

শ্বেতসার-বিহীন শাকসব্জী হল কার্বোহাইড্রেটস, কিন্তু এগুলিতে **ক্যালোরি কম মাত্রায় থাকে** এবং **আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা কোন ভাবেই বাড়ায় না**। যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে, আপনাকে যথেষ্ট পরিমাণ শ্বেতসার-বিহীন শাকসব্জী গ্রহণ করতে হবে। এটি যত বেশী হবে ততই ভালো!

তাজা শাকসব্জী সবথেকে ভালো, তবে ক্যানবন্দী এবং হিমায়িত শাকসব্জীও ভালো! যদি আপনি ক্যানবন্দী অথবা হিমায়িত শাকসব্জী ব্যবহার করেন, তাহলে সেইগুলিই বেছে নিন যেগুলিতে কম-মাত্রায় সোডিয়াম রয়েছে অথবা লবণ যোগ করা হয়নি। সুস্থ থাকার জন্য, **প্রতিদিন ৩-৫ হাতা শাকসব্জী খান**।

১ হাতা শাকসব্জী হল:

- ১/২ কাপ রান্না করা শাকসব্জী অথবা শাকসব্জীর জুস
- ১ কাপ কাঁচা শাকসব্জী

এখানে শ্বেতসার বিহীন শাকসব্জীর তালিকা দেওয়া হলো:

<ul style="list-style-type: none">• আমরান্থ অথবা চীনা পালং শাক• আর্টিচোক• আর্টিচোক হার্টস• এসপারাগাস• বেবিকর্ন• ব্যাম্বু শুটস• বিনস (গ্রীন, ওয়াক্স, ইটালিয়ান)• বিন স্প্রাউটস• বিটস• ব্রাসেলস স্প্রাউটস• ব্রকোলি• বাঁধাকপি (গ্রীন, বক চয়, চীনা)• গাজর• ফুলকপি• সেলেরি	<ul style="list-style-type: none">• চায়োটে কোলস্লো (প্যাকেটজাত, ড্রেসিং বিহীন)• শসা• ডাইকোন• বেগুন• সবুজ (কোলার্ড, কেল, মাস্টার্ড, টারনিপ)• হার্টস অফ পাম• জিকামা• কোহলরাবি• লিকস• মাশরুম• ঢ্যাঁড়শ• পেঁয়াজ• পি পডস• মরিচ	<ul style="list-style-type: none">• মূলো• রুটাবাগা• স্যালাড গ্রীন (চিকোরি, এন্ডিভ, এসক্যারোল, লেটুস, রোমাইন, শাক, আরুগুলা, রেডিচিও, ওয়াটারক্রেস)• স্প্রাউটস• স্কোয়াশ (কুশ, সামার, কুরুকনেক, স্প্যাগেটি, জুচিনি)• সুগার স্ন্যাপ পিজ• সুই চার্ড• টমেটো• টার্নিপস• ওয়াটার চেস্টনাট• ইয়ার্ড লং বিনস
---	--	---

শ্বেতসার যুক্ত শাকসব্জী কোনগুলি?



দু ধরণের সব্জী রয়েছে: শ্বেতসার -বিহীন এবং শ্বেতসার
বিশিষ্ট. দুই ক্ষেত্রেই প্রচুর ভিটামিন, মিনারেল এবং
ফাইবার রয়েছে।

শ্বেতসার যুক্ত শাকসব্জী স্বাস্থ্যকর হলেও, তাতে রয়েছে শ্বেতসার বিহীন শাকসব্জীর থেকে
বেশী কার্বোহাইড্রেটস এবং বেশী ক্যালোরি। এর অর্থ হলো শ্বেতসার বিশিষ্ট শাকসব্জী
আপনার রক্তশর্করার মাত্রা বাড়িয়ে দিতে পারে। যদি আপনার ডায়াবেটিস থাকে
তাহলে আপনার খাবারে শ্বেতসার বিশিষ্ট শাকসব্জীর পরিমাণ সীমিত করুন। সেই সব
শ্বেতসার যুক্ত শাকসব্জী বেছে নিন যাতে কোন অতিরিক্ত ফ্যাট, শর্করা অথবা লবণ নেই।

তাজা শাকসব্জী সবথেকে ভালো, তবে ক্যানবন্দী এবং হিমায়িত শাকসব্জীও ভালো! যদি
আপনি ক্যানবন্দী অথবা হিমায়িত শাকসব্জী ব্যবহার করেন, তাহলে সেইগুলিই বেছে নিন
যেগুলিতে কম-মাত্রায় সোডিয়াম রয়েছে অথবা লবণ যোগ করা হয়নি। সুস্থ থাকার জন্য,
প্রতিদিন ৩-৫ হাতা শাকসব্জী খান।

১ হাতা শাকসব্জী হল:

- ১/২ কাপ রান্না করা শাকসব্জী অথবা শাকসব্জীর জুস
- ১ কাপ কাঁচা শাকসব্জী

এখানে শ্বেতসার যুক্ত শাকসব্জীর একটি তালিকা দেওয়া হলো:

<ul style="list-style-type: none">• বিনস• বিটস• গাজর• ভুট্টা• সবুজ মটর• লিমা বিনস• পারস্পিস• প্ল্যান্টেইনস• কুমড়ো• মিষ্টি আলু	<ul style="list-style-type: none">• টারো• সাদা আলু• শীতকালীন স্কোয়াশ, বাটারনাট স্কোয়াশ, অথবা অ্যাকর্ন স্কোয়াশ• ইয়ামস• লাল আলু• ছোলা (গারবেঞ্জোস)• মসুর• জুচ্চিনি
---	---