

স্বাস্থ্যকর খাদ্যতালিকাকে পূর্নজীবিত করার বিভিন্ন পদ্ধতি

যদি বেশ কয়েক বছর যাবৎ একই ধরনের স্বাস্থ্যকর/পুষ্টিকর খাদ্য তালিকা চালিয়ে যেতে হয় তবে এক্ষেত্রেই আসতেই পারে। কিন্তু সঠিক খাদ্য তালিকা কখনই বিরক্তির কারণ হতে পারে না। সুগন্ধিযুক্ত খাবারের সমন্বয়, রান্নায় নতুনত্ব ইত্যাদি আপনার খাদ্য তালিকাকে চমকপ্রদ করে তুলতে পারে।

- নতুন খাবার/অন্য ধরনের খাবার/পরীক্ষামূলক খাবারের সমন্বয়ে খাদ্য তালিকায় পরিবর্তন/উন্নয়ন :
টোস্টের উপরে আমের স্লাইস রেখে তার উপর অল্প পরিমাণে পিনাট বাটার ও মধু দিয়ে খাওয়া যেতে পারে, বিশেষ করে ঘরের ছোট ছেলেমেয়েদের মুখরোচক খাবার হতে পারে।
- দুপুরের খাবার ও রাতের সালাদে মটরশুঁটি, সিমের বিচি যোগ করে খাদ্য তালিকায় স্বাদের পরিবর্তন আনা যায় :
দুপুরের মেনু যদি হয় সবজি, রুটি, তবে খাবারের স্বাদও বাড়ানো যায় মটরশুঁটি বা সিমের বিচি যোগ করে। কিংবা যদি রাতে শুধু সালাদ খেয়ে থাকতে চান, তবে স্বাদ ও ক্যালরী মূল্য দুটাই অক্ষুণ্ণ রাখতে চাইলে শশা, টমেটোর সাথে মটরশুঁটি সিদ্ধ বা সিমের বিচি সিদ্ধ করে মিশিয়ে খেতে পারেন।
- সকালের নাস্তায় নতুনত্ব কিছু যোগ করা যায়/সকালের নাস্তায় নতুন কিছু যোগ করে নতুনত্ব করা যায় : প্রতিদিন সকালে রুটি কিংবা পরটা খেতে কতই বা ভালো লাগে ! তাই মাঝে মাঝে স্বাদের পরিবর্তন আনার জন্য পিৎজা বা নান রুটি খাওয়া যায়। কিংবা গরমের সময় চায়ের পরিবর্তে ফলের জুস কিংবা কম চর্বিযুক্ত টক দই খেতে পারেন।
- কেক, রুটি বা বিস্কুট তৈরির সময় রিফাইন্ড ময়দার চেয়ে ভুসিযুক্ত গম ব্যবহার করাই ভালো। এছাড়া বিস্কুট বা কেকের ক্রিসপি ভাব আনার জন্য গমের কুঁড়া ব্যবহার করা যায়।
- দ্রুত ও স্বাস্থ্যকর খাদ্য তালিকায় থ্রিল/ঝলসানো তাজা সবজি যোগ করে তৃপ্তি পাওয়া যায় : বিভিন্ন ধরনের তাজা সবজি ভালো করে ধুয়ে, ১/২ ইঞ্চি পুরু চোকো করে কেটে সালাদের তেল বা

সরিষার তেল হালকা করে ব্রাস করে লবণ ও গোলমরিচ দিয়ে ফ্রাইং প্যানে বা থ্রি-হিটেড ওভেনে ভালো করে ঝলসিয়ে নিয়ে ভাতের সাথে কিংবা সালাদের সাথে খেতে বেশ রুচিকর হবে।

- বাজারের তৈরি খাবার/প্রক্রিয়াজাত খাবারের সুবিধা গ্রহণ করা যায় : ব্যস্ততা বেড়ে গেলে মাঝে মাঝে প্রক্রিয়াজাত খাবারের সুবিধা গ্রহণ করা যেতে পারে। যেমন—হিমায়িত সালাদ বা হিমায়িত সবজি, প্রক্রিয়াজাত কম চর্বিযুক্ত মাংস, গমের পাস্তা বা নুড্‌লস এবং তাজা ফল কিংবা চিনি ছাড়া টিনজাত ফল অল্প সময়ে তৈরি করে খাওয়া যায়। এতে সময় ও রুচির দুটো দিকই রক্ষা হয়।
- সবুজ সালাদের ধরন পরিবর্তন করে সালাদের স্বাদ ও গন্ধ উপভোগ করা যায় : সালাদের সাথে সরিষা, পালংশাক যোগ করে গতানুগতিক সালাদের ধরন পাল্টানো যায়। এতে খাবারটি সুস্বাদু ও মুখরোচকও হয় বটে। এক এক সপ্তাহে এক এক ধরনের সালাদ খেতে পারেন খুব সহজেই। সকালের নাস্তায় পাউরুটি, কলার সাথে এক গ্লাস ক্রিম ছাড়া দুধ খেতে পারেন।
- এমন একটি খাদ্য তালিকা/ডিস বেছে নিন, যা একদিকে পরিপূর্ণ এবং অন্য দিকে দ্রুত তৈরি করা যায় : এরকম খাদ্য তালিকার উৎকৃষ্ট উদাহরণ হচ্ছে— সবজি ও মাংসের স্যুপ, মুরগির মাংস ও সবজি দিয়ে চিকেন রোল। এছাড়া যারা নিরামিষভোজী, তারা সবজি রোল খেতে পারেন।
- মাঝে মাঝে ফাস্ট ফুড ও রেস্তোরাঁর খাবারের সুবিধা গ্রহণ করা যায়—
মাঝে মাঝে রেস্তোরাঁতে গিয়ে কম ক্যালরীযুক্ত সালাদের সাথে ফ্রেঞ্চ ফ্রাই বা ফ্রাইড চিকেন খেতে পারেন। এছাড়া টক দই দিয়ে ফ্রুট সালাদও খেতে পারেন।
- কম ক্যালরীযুক্ত কিন্তু সুস্বাদু খাবার নাস্তায় যোগ করতে পারেন—কম চর্বিযুক্ত পুডিং, শুকনো সয়া বাদাম, কম চর্বিযুক্ত পপ কর্ন দুধ দিয়ে খেতে পারেন।
- খাবারের থালায় মাংসের অংশ কমিয়ে সবুজ শাকসবজির অংশ বাড়াতে হবে : তিন বেলাই সবুজ শাকসবজির খাওয়ার অভ্যাস করা ভালো। রুটি কিংবা পিৎজা, রোল, স্যুপ কিংবা ভাতের সাথেও বিভিন্ন ধরনের সজি খেতে পারেন।
- খাবারের স্বাদ বাড়ানোর জন্য মুরগির মাংস ও মাছ মেরিনেট করে রান্না করা যায়। অর্থাৎ মুরগির মাংস, টমেটোর সস, ভিনেগার, লেবুর রস, কাঁচামরিচ দিয়ে রান্না করে খেতে পারেন। এতে করে খাবার সুস্বাদু, নরম ও পুষ্টিকরও হয়ে থাকে। বিভিন্ন ধরনের গরম মসল্লা ও মসল্লা, রং, গন্ধ ব্যবহার করে খাবারকে সুস্বাদু ও মুখরোচক করা যায়।
- এছাড়া প্রাণিজ প্রোটিনের পরিবর্তে সয়া প্রোটিনযুক্ত খাবার খাদ্য তালিকায় যুক্ত করে আপনার খাদ্য তালিকাকে করে তুলতে পারেন চমকপ্রদ ও রুচিশীল।



খাদ্য ও ওজন নিয়ন্ত্রণ, সুখম খাদ্যগ্রহণসহ এইরকম নানা বিষয়ে এই বিভাগে পরামর্শ দিচ্ছেন কানিজ ফাতেমা দিনা। তিনি বারডেমের বায়োমেডিকেল রিসার্চ গ্রুপের সিনিয়র ফেলো গবেষক।



NO SUGAR ADDED
98% FAT FREE
LOW CALORIE

