TANGERINE প্রজক্টে

(বয়োবৃদ্ধ জাতগিত সংখ্যালঘুদরে পুষ্টগিত স্বাস্থ্য ও বার্ধক্য)

সংখ্যালঘু কমউিনটিরি সুস্থ বার্ধক্যরে জন্য 10টি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ

1 ঐতহি্যবাহী খাবারগুলোকে স্বাস্থ্যকর করে তুলুন

রান্নার পদ্ধতি বা ব্যবহৃত উপকরণে পরবির্তন আনুন

- ডুবো তলে ভাজার পরবির্তে বকে, গ্রলি, এয়ার ফ্রাই বা বা ভাপে রান্না করুন
- কম চর্বি বা তলে ব্যবহার করুন। ঘি বা মাখনরে পরবির্তে সূর্যমুখী তলে বা অলভি অয়লেরে মতো উদ্ভজ্জি তলে বছেে ননি

2 ফাস্ট ফুডকে হালকা নাশতা হসিবেে নয়, বরং একটি পূর্ণ খাবার হসিবেে গ্রহণ করুন

পজ্জিা, ফ্রাইড চকিনে, চপিস এবং বার্গার দুই বলোর খাবাররে মাঝখানে নাশতা হসিবেে নয়, বরং পূর্ণ খাবাররে অংশ হসিবেে খাওয়া উচতি

3 ঘন ঘন পানি পান করুন

পানি বা চনিি ছাড়া পানীয় সবচয়েে ভালো

- কোমল পানীয়, মষ্টিি চা, ফলরে জুস এবং মকটইেলরে মতো চনিযিুক্ত পানীয় কম পান করুন

4 অল্প পরমিাণে ফলমূল খান

ফল থকেে ভটিামনি ও আঁশ পাওয়া যায়, তবে এগুলোতে প্রাকৃতকি চনিি থাকে।

- বভিন্নি ধরনরে ফল খান
- দনিে 2–3টি ফিল খান

5 বশেি করে শাকসবজি খান

তরকারি, স্ট্যু, সালাদ বা ভাতরে সাথে পালং শাক, ঢঁড়েস, মরচি বা বগেুন যোগ করুন

6 পর্যাপ্ত প্রোটনি গ্রহণ করুন

প্রতদিনি মাংস, মাছ, ডমি বা দুগ্ধজাত খাবার খান

7 উদ্ভজ্জি প্রোটনিও গ্রহণ করে দখেুন

শমি, ডাল, ছোলা, টফু এবং সয়া ভালো বকিল্প

- এগুলো শস্যজাত খাবার ও দুগ্ধজাত খাবাররে সাথে মশিয়িে বা শাকসবজরি খাবারে যোগ করে একটি সুষম খাবার তরৈি করুন।

8 খাবারে আরও বশেি আঁশ যোগ করুন

চাপাতি বানানোর জন্য লাল আটা অথবা ফুফু তরৈরি জন্য ওটস ব্যবহার করুন। বরিয়িানি বা জলোফরে (jollof) জন্য লাল চাল ব্যবহার করুন

- পারবিারকি খাবাররে ক্ষত্রেে উপযুক্ত হলে লাল আটা/লাল চালরে সাথে সাদা আটা/সাদা চাল মশিয়িে রান্না করতে পারনে

9 স্বাস্থ্যকর হালকা নাশতা বছেে ননি

বস্কিুট, ককে, লাড্ডু, বাকলাভা, ক্রপিস, মটি পাই বা পাফ-পাফরে মতো খাবারগুলো কবেল মাঝমেধ্যে খান

- বশেরিভাগ সময় এক মুঠো বাদাম, ফল বা দই বছেে ননি

10 অস্বাস্থ্যকর পস্ট্রেরি বকিল্প গ্রহণ করুন

ক্রয়স্যান্ট বা বশেি চর্বিযুক্ত বকোরি খাবাররে বদলে নাস্তার জন্য পোরজি, হোলগ্রইেন টোস্ট, ডমি বা দই বছেে ননি

TANGERINE প্রজক্টে সম্পর্কে আরও তথ্যরে জন্য অথবা এই রসিোর্স ও অন্যান্য উপকরণরে কপি পতেে ভজিটি করুন:

https://nccdsw.co.uk/clusters/research/tangerine-nutritional-health-and-ageing-in-older-ethnic-minorities