



পবিত্র রমযাতে  
বিজ্ঞাতসম্মত ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস



বাংলাদেশ  
গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি সোসাইটি



পবিত্র রমযাতে  
বিজ্ঞানসন্মত ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস



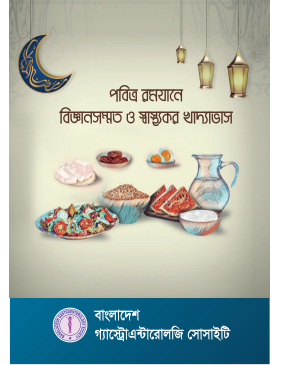
বাংলাদেশ  
গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি সোসাইটি

পবিত্র রমযাতে  
বিজ্ঞানসম্মত ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

- প্রকাশনায় : অধ্যাপক ডা: এ. কিউ. এম. মোহসেন  
সভাপতি, বাংলাদেশ গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি সোসাইটি
- সম্পাদনায় : অধ্যাপক ডা: দেওয়ান সাইফুদ্দিন আহমেদ  
মহাসচিব, বাংলাদেশ গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি সোসাইটি
- সহযোগিতায় : অধ্যাপক ডা: এম. এম. শাহিন-উল-ইসলাম  
ডা: মোহাম্মদ আসাদুর রহমান  
ডা: মোহাম্মদ শোয়েব চৌধুরী  
ডা: মনজুরুল চৌধুরী  
ডা: মোহাম্মদ আবু ফয়সাল  
ডা: মো: সাখাওয়াত হোসেন  
ডা: সৈয়দা নূরে জান্নাত  
তৃপ্তি চৌধুরী, নিউট্রিশনিষ্ট

প্রকাশকালঃ  
ফেব্রুয়ারি, ২০২৬

মুদ্রণেঃ  
এশিয়ান কালার প্রিন্টিং  
১৭৩, এ এন্ড এ টাওয়ার, আরামবাগ  
মতিঝিল, ঢাকা-১০০০  
ফোনঃ +৮৮০ ১৮৩৫ ১৮০ ১৩৫  
e-mail: asianclr@gmail.com



## সম্পাদকীয়

আমাদের চিরাচরিত খাদ্যাভাস কি সঠিক? এর কি কোন পরিবর্তন প্রয়োজন? আমাদের কি কোন দিক নির্দেশনা আছে? এই সব নানা ধরণের ভাবনাগুলো যখন মাথার ভিতর ঘুরপাক খাচ্ছিল; ঠিক এমন সময় হঠাৎ একটি আলোচনা সামনে এলো। আমেরিকায় ২০২৬-২০৩০ সালের জাতীয় পুষ্টি নির্দেশনা প্রকাশ করেছে। প্রতি পাঁচ বছর পরপর বিভিন্ন গবেষণার উপর ভিত্তি করে এই নির্দেশনা তৈরী করা হয়। এটা আমাকে একটা ধাক্কা দেয়। আমার ভাবনার জগতে ঝড় তুলে। উন্নত দেশ গুলো এমনকি উন্নয়নশীল বিভিন্ন দেশগুলো তাদের খাদ্যাভাসে জীবনযাপনে পরিবর্তন এনে তাদের উচ্চতা, গঠন ফিটনেস, কর্মক্ষমতা বাড়িতে তুলছে।

ইউরোপিয়ান ফুটবল লীগে-এর খেলোয়ারদের গঠন, উচ্চতা, ফিটনেসের কাছে নিজেদের খুব অসহায় লাগে। আমাদের এই উচ্চতায় কম কিন্তু স্বপ্নে ভরপুর, ইচ্ছায় শতভাগ মানুষ গুলোর জন্য কি কিছু করার নেই? এসব ভাবনারা আমাকে ঘুমাতে দিচ্ছিল না। এমন সময় আসে পবিত্র মাহে রমযান। এর আগেই নির্বাচনের ডামাডোল চারিদিকে। এই ভাবনাগুলোই আমাকে রমযানের বিজ্ঞানসম্মত ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভাস নিয়ে কিছু দিক নির্দেশনা তৈরিতে উদ্বুদ্ধ করে। এই যে ইফতারে মনের আনন্দে ভাজা-পোড়া, ছোলা, পিয়াজু, বেগুনী, মিষ্টি খেয়ে যাচ্ছি বছরের পর বছর, চকবাজারের রকমারি ইফতারের আমেজ; এভাবেই কি চলবে? জাতির প্রতি কি কোন দায়বদ্ধতা নেই? সেই দায়বদ্ধতা থেকে আমাদের এই দিক নির্দেশনা তৈরী করা।

ভবিষ্যতে জাতীয় পর্যায়ে জাতীয় পুষ্টি নীতিমালা তৈরীর পথে আমরা আপনাদের সকলের সহযোগিতা কামনা করি।

**প্রফেসর ডা. দেওয়ান সাইফুদ্দিন আহমেদ**

অধ্যাপক, চেয়ারম্যান,

গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিভাগ, বিএমইউ

মহাসচিব, বাংলাদেশ গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি সোসাইটি

পবিত্র রমযান মাস আত্মশুদ্ধি, সংযম এবং তাকওয়া অর্জনের মাস। এই মাসে মুসলমানরা সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত রোজা পালন করেন, যা শুধু ইবাদতই নয়, বরং আত্মনিয়ন্ত্রণ ও শৃঙ্খলার এক অনন্য প্রশিক্ষণ। ইসলাম আমাদের জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে ভারসাম্য ও সংযমের শিক্ষা দেয়—খাদ্যাভ্যাসও এর ব্যতিক্রম নয়। পবিত্র কুরআনে আল্লাহ তাআলা বলেন, “তোমরা খাও ও পান কর, কিন্তু অপচয় করো না; নিশ্চয়ই তিনি অপচয়কারীদের পছন্দ করেন না।” (সূরা আল-আরাফ ৭:৩১)। এই নির্দেশনা রমযানে ইফতার ও সেহরিতে পরিমিত, পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণের গুরুত্ব তুলে ধরে।

রমযানে দীর্ঘ সময় রোজা রাখার কারণে শরীরের শক্তি, পানি ও পুষ্টির চাহিদা সঠিকভাবে পূরণ করা প্রয়োজন। চিকিৎসাবিজ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে সঠিক নিয়মে রোজা পালন করলে এটি স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হতে পারে। বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়ন্ত্রিত উপবাস শরীরের ওজন কমাতে সহায়তা করে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে এবং রক্তের কোলেস্টেরল কমাতে ভূমিকা রাখে। পরিমিত ও সুষম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে এটি শরীরের বিপাকীয় ভারসাম্যও উন্নত করে।

তবে ইফতার ও সেহরিতে অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ, বিশেষ করে অতিরিক্ত ভাজাপোড়া, মিষ্টি ও উচ্চ ক্যালোরিযুক্ত খাবার খেলে এসব উপকারিতা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। অতিভোজনের ফলে ওজন বৃদ্ধি, রক্তচাপ বেড়ে যাওয়া, গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা, পেট ফাঁপা ও অন্যান্য পরিপাকজনিত অসুবিধা দেখা দিতে পারে।

রমযান মাস এমন একটি সময় যখন খাবারের নিয়মে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন আসে। এই সময়ে সুস্থ, প্রাণবন্ত ও ফিট থাকতে হলে সচেতনভাবে খাবার খাওয়া এবং সুষম খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। রমযানকে

আরও স্বাস্থ্যকর করতে **Bangladesh Gastroenterology Society** জনগণকে সুস্থ ও সুস্বভাবে রমযান পালনের জন্য নিম্নলিখিত পরামর্শ প্রদান করছে :

- ❑ পরিমিত পরিমাণে খাবার গ্রহণ করুন
- ❑ অতিরিক্ত ভাজা ও চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করুন
- ❑ ইফতার থেকে সেহরি পর্যন্ত পর্যাপ্ত পানি পান করুন (অন্তত ৮-১০ গ্লাস বা ২-২.৫ লিটার)
- ❑ অতিরিক্ত চিনিযুক্ত কোমল পানীয় বা ড্রিংকস পরিহার করুন, কারণ এগুলো অপ্রয়োজনীয় ক্যালোরি যোগ করে এবং ওজন বৃদ্ধির ঝুঁকি বাড়ায়
- ❑ কফি, চা, ইত্যাদি ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় যতদূর সম্ভব কম গ্রহণ করুন, কারণ এগুলো শরীরে পানিশূন্যতা বাড়াতে পারে
- ❑ খাদ্যতালিকায় ফল (তরমুজ, কলা, কমলালেবু, আনারস, বাঙ্গি, মাল্টা, আপেল, পেঁপে) রাখুন, ফল শরীরকে প্রাকৃতিক শর্করা, ভিটামিন, খনিজ ও পানি সরবরাহ করে এবং পরিপাকতন্ত্রের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে
- ❑ রমজানে কোষ্ঠকাঠিন্য একটি সাধারণ সমস্যা। এটি প্রতিরোধ করতে খাবারে যথেষ্ট পরিমাণে শাকসবজি ও আঁশযুক্ত খাবার অন্তর্ভুক্ত করুন
- ❑ ডালের স্যুপ একটি পুষ্টিগুণে ভরপুর উদ্ভিদভিত্তিক খাবার। অন্যান্য পুষ্টিকর খাবারের সাথে ডালটা আমরা আমাদের খাবারের তালিকায় রাখতে পারি।
- ❑ রোজার সময় দীর্ঘস্থায়ী শক্তি বজায় রাখতে এবং পেশির স্বাস্থ্য রক্ষায় লিন প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কাজেই চামড়াবিহীন মুরগির/টার্কির বুকের মাংস, মাছ (কুই, কাতলা তেলাপিয়া, স্যামন, টুনা, চিংড়ি, ডিম, দুধ, ডাল জাতীয় খাবার পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন

- ❑ ইফতারের পর সক্রিয় থাকার চেষ্টা করুন, হালকা শারীরিক ব্যায়াম বজায় রাখুন, ঘরের ভিতরে বা বাইরে হালকা হাঁটাহাঁটি করুন।
  - ❑ প্রয়োজনীয় ওষুধ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চালিয়ে যান
- রমযান শুধু উপবাসের মাস নয়; এটি আত্মসংযম, শৃঙ্খলা, ত্যাগ এবং অসহায় মানুষের প্রতি সহমর্মিতার মাস। আমরা সবাইকে আহ্বান জানাই, এই স্বাস্থ্যকর ও ইতিবাচক অভ্যাসগুলো রমজানের পরেও বজায় রাখার জন্য।

### রমজানে দৈনিক মোট পুষ্টি চাহিদা বণ্টন

- ❑ সেহরি : ৩০-৪০%
- ❑ ইফতার : ৪০-৫০%
- ❑ ইফতার ও সেহরির মাঝখানে  
(প্রয়োজনে ১-২ বার হালকা নাশতা) : ১০-২০%



## কখন কী খাবেন?

### ইফতার (সুখম) :

১. খেজুর ও পানি দিয়ে ইফতার করুন, সাথে মসুর ডালের স্যুপ বা সবজির ঝোল খেতে পারেন। তারপর ১০-২০ মিনিট বিরতি নিন (মাগরিবের নামাজ আদায় করে নিন)।
২. নামাজের পরে ফল খেতে পারেন (তরমুজ, পেঁপে, অন্যান্য সহজলভ্য ফল), ছোলা খেতে পারেন।
৩. ভাজা বা অতিরিক্ত তেলযুক্ত খাবারের পরিবর্তে সেদ্ধ, গ্রিল বা বেক করা খাবার বেছে নিন।
৫. রমজানে কোষ্ঠকাঠিন্য একটি সাধারণ সমস্যা। এটি প্রতিরোধ করতে ইফতারে রঙিন সবজি দিয়ে তৈরি সালাদ রাখুন সাথে পেঁপে।
৬. ইফতারে অধিক খাবার গ্রহণ করলে শারীরিক অবসাদ, ঘুমঘুম ভাব হতে পারে, এতে তারাবিহ নামাজে মনোযোগ দিতে সমস্যা হয়, কাজেই পরিমিতভাবে ইফতার করতে হবে।

**ইফতারে ছোলা :** ইফতারে ছোলা অন্তর্ভুক্ত করা আপনার রোজার পরের খাবারে প্রোটিন, ফাইবার এবং টেকসই শক্তি যোগ করার একটি দুর্দান্ত উপায়। এটি সুস্থ রাখতে, ছোলা ভাজার পরিবর্তে সেদ্ধ বা বাষ্পীভূত করার উপর মনোযোগ দিন এবং প্রচুর তাজা, কাঁচা শাকসবজি যোগ করুন।

**সালাদ :** শসা, টমেটো

**মিষ্টান্ন (পরিমিত) :** দোকান থেকে কেনা, চিনি-সিরাপযুক্ত মিষ্টান্নের পরিবর্তে-গুড়, তাজা ফল (তরমুজ, পীচ) অথবা সীমিত পরিমাণে ঘরে তৈরি মিষ্টি।

## সীমিত বা এড়িয়ে চলা খাবার

- ভাজা খাবার : পাকোড়া, চিপস।
- চিনিযুক্ত মিষ্টি
- ক্যাফেইন : চা এবং কফি পানিশূন্যতার কারণ হতে পারে।



## রাতের খাবার :

- রোজা ভাঙার ১৫-২০ মিনিট পরে মূল খাবার গ্রহণ করতে পারেন। ভালোভাবে রান্না করা লিন প্রোটিন যেমন চামড়াবিহীন মুরগির মাংস বা মাছ, ডিমের সাদা অংশ, প্রচুর শাকসবজি এবং পূর্ণ শস্যজাত খাবার বেছে নিন। অতিরিক্ত খাওয়া এড়াতে ভালো করে চিবিয়ে ধীরে ধীরে খাবার গ্রহণ করুন। পিয়াজু ও ছোলা প্রধান খাবার হিসেবে নয়, সামান্য স্বাদের জন্য রাখুন। **World Health Organization** স্পষ্টভাবে পরামর্শ দেয় যে, অতিরিক্ত তেলযুক্ত ভাজা-পোড়া এবং চিনি বা চর্বি সমৃদ্ধ প্রক্রিয়াজাত খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলা উচিত। প্রসেস খাবার, রঙিন খাবার, ক্যামিক্যালযুক্ত খাবার পেটে গ্যাস তৈরী করে।
- অল্প ভাত, রুটি, প্রোটিন জাতীয় খাবার (ডিম/মাছ/মাংস-১/২ পিস), সবজি খেতে পারেন। রোজার সময় দীর্ঘস্থায়ী শক্তি বজায় রাখতে এবং পেশির স্বাস্থ্য রক্ষায় প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।
- যাদের ডায়াবেটিস নেই তারা মিষ্টি খেতে চাইলে দুধভিত্তিক কম-ক্যালোরিযুক্ত ডেজার্ট বেছে নিন তবে সপ্তাহে ১-২ দিনের বেশি মিষ্টি খাবেন না
- কেউ রাতের খাবার না খেতে চাইলে ফল, বাদাম, ডিম, দুধ বা টকদই দিয়ে হালকা নাশতা করতে পারেন।

## পানি গ্রহণের বিষয়ে নির্দেশনা :

- ❑ ইফতার থেকে সেহরি পর্যন্ত পর্যাপ্ত পানি পান করুন।
- ❑ অন্তত ৮-১০ গ্লাস পানি পান করার চেষ্টা করুন।
- ❑ পানি সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করুন, যেমন- ফলমূল ও শাকসবজি।
- ❑ কফি, চা, কোলা ইত্যাদি ক্যাফেইনযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন, কারণ এগুলো শরীরে পানিশূন্যতা বাড়াতে পারে এবং এসিডিটি বাড়াতে পারে।
- ❑ অতিরিক্ত চিনিযুক্ত কোমল পানীয় বা ফিজি ড্রিংকস পরিহার করুন, কারণ এগুলো অপ্রয়োজনীয় ক্যালোরি যোগ করে এবং ওজন বৃদ্ধির ঝুঁকি বাড়ায় সাথে সাথে ভালো ব্যাকটেরিয়া মেরে ফেলে।



## ফলমূল :

ইফতার ও সেহরিতে তাজা ফল যেমন- তরমুজ, কমলা, অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। ফল শরীরকে প্রাকৃতিক শর্করা, ভিটামিন, খনিজ ও পানি সরবরাহ করে এবং পরিপাকতন্ত্রের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে।

- ❑ তরমুজ, কমলালেবু, আনারস, বাঙ্গি, মাল্টা, আপেল, পেঁপে ও খেজুর
- ❑ কলা, শুকনো এপ্রিকট, বেরি

## হালকা নাশতা (Snacks) :

ইফতার ও সেহরির মাঝখানে প্রয়োজনে অল্প পরিমাণে স্বাস্থ্যকর নাশতা গ্রহণ করা যেতে পারে। যেমন-

- ❑ অল্প পরিমাণ ফল/ চিকেন স্যুপ
- ❑ এক মুঠো লবণবিহীন বাদাম
- ❑ এক কাপ দই সাথে মুড়ি



## সেহরির খাবার :

১. সারাদিন শক্তি বজায় রাখতে অবশ্যই সেহরি করুন।
২. দীর্ঘ সময় পেট ভরা রাখতে ভাত, রুটি, চিড়া, ঘন ডাল, ছোলা,

ডিম/মাছ/মাংস (১/২ পিস) গ্রহণ করুন। সাদা ভাতের পরিবর্তে ব্রাউন রাইস খেতে পারেন, ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় এটি ধীরে হজম হয় এবং দীর্ঘ সময় পেট ভরা অনুভূতি বজায় রাখতে সহায়তা করে, ফলে রোজার সময় শক্তি স্থিতিশীল থাকে।

৩. সেহরিতে ২-৩ গ্লাস (৫০০-৭৫০ মিলি) পানি পান করুন।

### সেহরিতে করণীয় :

খাবারের ক্ষেত্রে জটিল শর্করা (কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট যেমন- ওটস/লালআটা/লালচাল) সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ করা উত্তম। যেমন- ফলমূল, শাকসবজি, শিমজাতীয় খাদ্য, ছোলা ও ডাল। এ ধরনের খাবার ধীরে হজম হয় এবং সারাদিন শরীরে দীর্ঘস্থায়ী শক্তি জোগাতে সহায়তা করে।

### ব্রাউন রাইস / ভাত

প্রতি কাপ, রান্না করা ব্রাউন রাইসে প্রায় ২১৫-২৫০ ক্যালরি থাকে। এটি সাদা ভাতের তুলনায় বেশি প্রোটিন (প্রায় ৫ গ্রাম) এবং বেশি ফাইবার (প্রায় ৩.৫ গ্রাম) সরবরাহ করে।

ফাইবারসমৃদ্ধ হওয়ায় এটি ধীরে হজম হয় এবং দীর্ঘ সময় পেট ভরা অনুভূতি বজায় রাখতে সহায়তা করে, ফলে রোজার সময় শক্তি স্থিতিশীল থাকে।

### মসুর ডাল (Lentils)

এক কাপ (প্রায় ১৯৮ গ্রাম) রান্না করা মসুর ডালে প্রায় ২৩০ ক্যালোরি, ১৭.৯ গ্রাম প্রোটিন, ১৫.৬ গ্রাম ফাইবার, ৩৯.৯ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট এবং ১ গ্রামেরও কম ফ্যাট থাকে।

এটি ফোলেট, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম ও জিন্কের উৎকৃষ্ট উৎস।

মসুর ডাল দীর্ঘস্থায়ী শক্তি জোগাতে সাহায্য করে এবং অল্পের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।

সেহরিতে এ ধরনের পুষ্টিকর ও আঁশসমৃদ্ধ খাবার অন্তর্ভুক্ত করলে রোজার সময় শরীরের শক্তি, রক্তচাপ ও পরিপাকতন্ত্রের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়ক হয়।

## লিন প্রোটিন (Lean Protein)

রোজার সময় দীর্ঘস্থায়ী শক্তি বজায় রাখতে এবং পেশির স্বাস্থ্য রক্ষায় লিন প্রোটিন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। শীর্ষস্থানীয় লিন প্রোটিন উৎসসমূহ হলো—

- ❑ হাঁস-মুরগি : চামড়াবিহীন মুরগির বুকের মাংস
- ❑ মাছ ও সামুদ্রিক খাবার
- ❑ দুগ্ধজাত পণ্য : চর্বিহীন বা কম চর্বিযুক্ত দই, টক দই, পনির ও স্কিম মিল্ক।
- ❑ ডিম : ডিমের সাদা অংশ খাঁটি প্রোটিনের উৎকৃষ্ট উৎস; পুরো ডিমও একটি পুষ্টিকর বিকল্প।
- ❑ উদ্ভিদ-ভিত্তিক উৎস : মসুর ডাল, বিভিন্ন ধরনের বিনস ও ছোলা।
- ❑ চর্বিহীন লাল মাংস : পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করা যেতে পারে।



## ওটমিল (Oatmeal)

ওটমিল একটি পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ গোটা শস্য। প্রতি কাপ (শুকনো/রান্না অনুপাতের উপর নির্ভর করে) প্রায় ৮০-১০০ ক্যালোরি যদি Whole oats হয়, ৫-১১ গ্রাম প্রোটিন, ৪-৮ গ্রাম ফাইবার এবং ২.৫-৫ গ্রাম ফ্যাট সরবরাহ করে। এটি ধীরে হজম হয়, দীর্ঘ সময় শক্তি জোগায় এবং রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে।

## ডালের স্যুপ/ পাতলা ডাল

সাধারণত প্রতি কাপে প্রায় ১০০-১৬০ ক্যালোরি, ৯-১৮ গ্রাম প্রোটিন এবং ৭-১০ গ্রাম ফাইবার থাকে। এটি সহজপাচ্য, অন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী

এবং রোজার সময় শক্তি ধরে রাখতে সহায়ক।

সেহরিতে এসব সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্য অন্তর্ভুক্ত করলে রোজার সময় শরীরের শক্তি, পুষ্টি ও পরিপাকতন্ত্রের সুস্থতা বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখবে।

সেহরির জন্য মূল তাজা শাকসবজি:

- হাইড্রেশনের বিকল্প : শসা, লেটুস, টমেটো এবং ধুন্দুল
- পুষ্টিগুণে ভরপুর সবুজ শাক
- ফাইবার সমৃদ্ধ এবং বহুমুখী



সেহরি ও ইফতারের খাদ্যতালিকায় কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে, যেমন- লো-ফ্যাট দুধ, টকদই/ঘোল ইত্যাদি। পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর অসম্পৃক্ত চর্বি গ্রহণ করা উপকারী।

## ওজন নিয়ন্ত্রণ

রমযান মাসে অপ্রয়োজনীয় ওজন বৃদ্ধি এড়িয়ে চলা উচিত। যারা অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতায় ভুগছেন, তাদের জন্য রমযান ওজন কমানোর একটি ভালো সুযোগ হতে পারে। সঠিক খাদ্য নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ওজন কমালে রক্তে শর্করার নিয়ন্ত্রণ উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত হতে পারে এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে।

ওজন কমানোর ক্ষেত্রে সর্বোত্তম লক্ষ্য হলো ধীরে ও নিয়ন্ত্রিতভাবে প্রতি সপ্তাহে প্রায় ০.৫-১ কেজি ওজন হ্রাস করা।

## ওজন ব্যবস্থাপনার নির্দেশনা:

ওজন বজায় রাখতে :

- ❑ পুরুষদের জন্য :  
দৈনিক প্রায় ১৮০০-২২০০ কিলোক্যালোরি
- ❑ নারীদের জন্য :  
দৈনিক প্রায় ১৫০০-২০০০ কিলোক্যালোরি

ওজন কমাতে:

- ❑ পুরুষদের জন্য :  
দৈনিক প্রায় ১৮০০ কিলোক্যালোরি
- ❑ নারীদের জন্য :  
দৈনিক ১২০০-১৫০০ কিলোক্যালোরি



সুষম খাদ্যাভ্যাস, নিয়ন্ত্রিত ক্যালোরি গ্রহণ এবং হালকা শারীরিক ব্যায়ামের মাধ্যমে রমযান মাসে সুস্থভাবে ওজন নিয়ন্ত্রণ সম্ভব।

## রমযান মাসে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার জন্য টিপস



ধীরে ধীরে খান,  
বিশেষ করে ইফতারে  
বদহজম এড়াতে  
আঁশযুক্ত খাবার খান



ফলমূল এবং  
সবজি  
জাতীয় খাবার



চিনি বেশি থাকে  
এমন খাবার খাওয়া  
এড়িয়ে চলুন  
অথবা ভাজা খাবার



খাবারের আগে  
পানি কিন্তু খাবারের  
পর ২০/৩০ মিঃ  
পর পানি খান



রোজা রাখার আগে  
কফি বা চা  
খাওয়া এড়িয়ে চলুন

# রমযানের প্রশ্ন

পবিত্র কোরআনে, বিভিন্ন হাদিসেও বারবার স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের কথা বলা হয়েছে। তিরমিযী শরীফে বর্ণিত আছে

“পেটের তিনভাগের এক ভাগ হবে খাবারের জন্য এবং তিনভাগের এক ভাগ হবে তাঁর পান করার জন্য আর এক তৃতীয়াংশ হবে তার শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়ার জন্য।”

(তিরমিযী ২/৬০, মিশকাতঃ ৪৪২পৃঃ)

## ১. আমরা কী দিয়ে ইফতার করব?

- ১-২টি খেজুর + ১ গ্লাস পানি
- ফল (পেঁপে/আপেল/ পেয়ারা/তরমুজ)
- হালকা প্রোটিন (ছোলা/ডিম/ডাল)
- ভাজাপোড়া এড়িয়ে চলা ভালো

## ২. কতটুকু পানি খাব?

- ইফতার থেকে সেহরি পর্যন্ত মোট ২-২.৫ লিটার (৮-১০ গ্লাস) ভাগ করে

## ৩. শরবত কতটুকু খেতে পারব?

- ১ গ্লাস (২০০-২৫০ মি.লি.), কম চিনি

## ৪. ইফতারির সময় কোন কোন ফল?

- পেঁপে, আপেল, পেয়ারা, নাশপাতি, কমলা, তরমুজ
- কলা সীমিত (বিশেষত ওজন বেশি হলে)

## ৫. রাতে শোবার সময় কী খাব?

- ভারী খাবার নয়
- চাইলে ১ গ্লাস দুধ বা সামান্য বাদাম

## ৬. কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে কী খাব?

- বেশি পানি, আঁশযুক্ত খাবার, ইসবগুলের ভুসি, ফল, নিয়মিত হাঁটা

### ০৭. আলসার থাকলে রোজা রাখা যাবে কি?

- নিয়মিত ঔষধ সেবন করে রোযা রাখা যায়।
- কোন জটিলতা থাকলে গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করুন।

### ০৮. IBS থাকলে রোজা রাখা যাবে?

- রাখা যায়, তবে যেসব খাবার খেলে অসুবিধা হয় সেগুলো এড়িয়ে চলুন
- ছোট ভাগে খাবার

### ০৯. শুধু HBsAg পজিটিভ থাকলে কি রোজা রাখা যাবে?

- লিভার ফাংশন স্বাভাবিক ও জটিলতা না থাকলে নিশ্চিত্তে রোযা রাখুন

### ১০. লিভার সিরোসিসে কি রোযা রাখা যায়?

- লিভার সিরোসিসের প্রাথমিক পর্যায়ে রোযা রাখতে বাধা নেই, তবে অবশ্যই প্রতি ক্ষেত্রে লিভার ও পরিপাকতন্ত্র বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন।

### ১১. ফ্যাটি লিভার হলে কী খাব?

- কম তেল
- বেশি সবজি, লিন প্রোটিন (মাছ/মুরগি)  
লাল চাল/আটা, সুষম খাবার
- মিষ্টি ও ভাজা এড়ান

### ১২-১৩. রোজার সময় কী ব্যায়াম ও কখন করব?

- হালকা-মাঝারি হাঁটা ২০-৩০ মিনিট
- ইফতারের ১-২ ঘণ্টা পরে বা  
সেহরির আগে হালকা স্ট্রেচিং

### ১৪. ইফতারির সময় কি লেবু খেতে পারব? (অ্যাসিডিটি বেশি)

- খাওয়া যাবে (অভ্যাস অনুযায়ী)

### ১৫. পান্ডা ভাত কি খেতে পারব?

- পরিষ্কারভাবে তৈরি হলে খাওয়া যায়
- সাথে মাছ/ডাল/মাংস (আমিষ) সহ

### ১৬. জিলাপি খাওয়া যাবে কি?

- প্রথমত এগুলো আমরা দোকান থেকে কিনে খাই, যেটা স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে তৈরী নয়
  - দ্বিতীয়ত এতে প্রচুর চিনি বিদ্যমান
- অতএব জিলাপি পরিহার করা উত্তম

### ১৭. GERD থাকলে কখন সেহরি করব?

- GERD থাকলে সেহরি র সময় শেষ হওয়ার ৩০ মিনিট আগে খাবার গ্রহণ করা ভাল অথবা খাবার গ্রহণের ৩০ মিনিট পর ঘুমাতে যাবেন

জনসচেতনতায় :



বাংলাদেশ গ্যাস্ট্রোএন্টারোলজি সোসাইটি

