

Eating for health : Asian diet / designed by Citypack Ltd. for Central Birmingham Health Education Department.

Contributors

Birmingham (England). Health Education Department.
Citypack Ltd.

Publication/Creation

Birmingham : Health Education Dept., [1992?]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/ut8czaxq>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



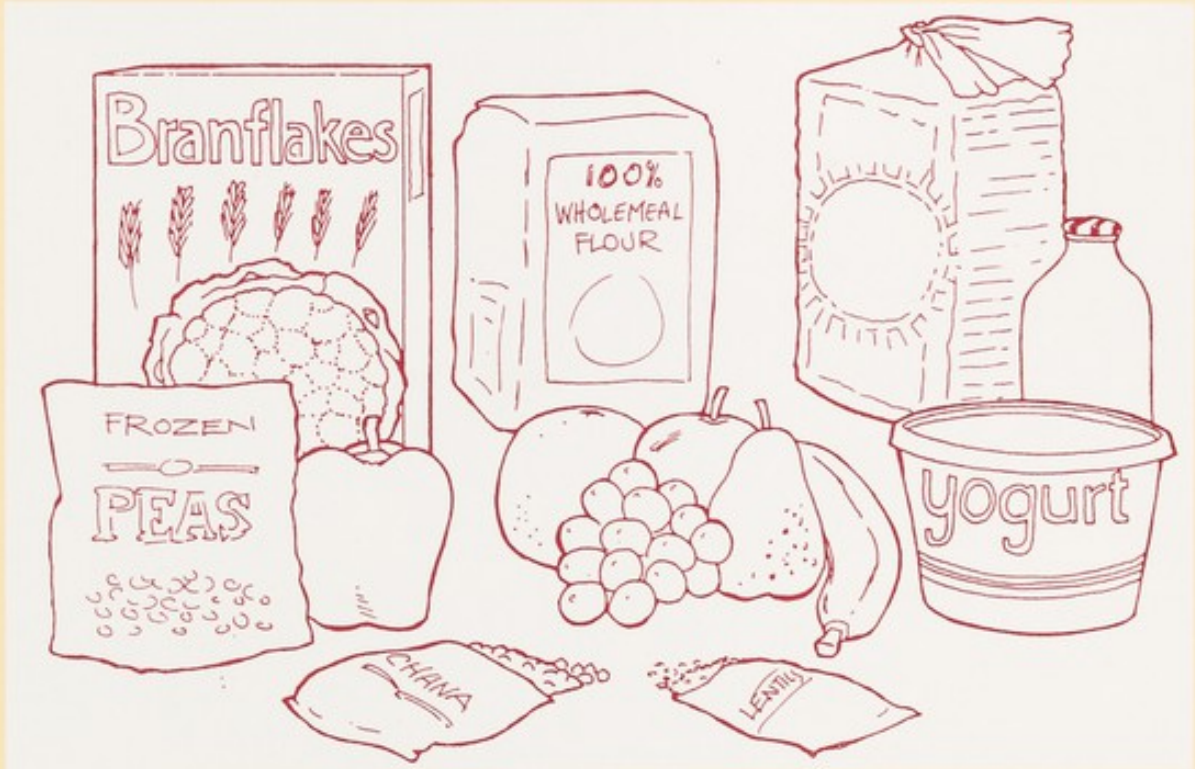
Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

স্বাস্থ্যের জন্য খাওয়া

ঐতিহ্যগত এশিয়ান খাদ্যদ্রব্য সাধারণত খুবই স্বাস্থ্যকর প্রথা । কিন্তু অনেক লোক এদেশে আসার পর তাদের খাবার প্রথা পরিবর্তন করেছেন । এই প্রচার পত্র দেখানো হয়েছে যে আপনার বর্তমান পথ্যের মধ্যে কোনটা ভাল কোনটা পরিহার করা দরকার , আপনার শরীরকে স্বাস্থ্যকর রাখার জন্য ।

EATING FOR HEALTH Asian Diet

Eating traditional Asian food generally provides a very healthy diet. But many people have changed their ways of eating since arriving in this country. This leaflet looks at what is good in your present diet and what you need to avoid in order to keep your body healthy.



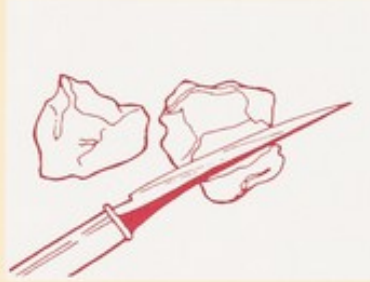
যদি আপনি এই সব খাদ্য যথেষ্ট পরিমাণে খান তাহলে তার মাধ্যমে আপনার শরীরে প্রয়োজন মত কর্মশক্তি আমীষ উপাদান ভিটামিন তন্তু আঁশ এইগুলি পাইবেন ।

If you eat plenty of these foods, you will get the energy, protein, vitamins and fibre that your body needs.

অতিরিক্ত চর্বি আপনার হৃৎপিণ্ডের পক্ষে ক্ষতিকর ।

Too much fat is bad for your heart

লাল মাংসের ভিতর বেশী চর্বি থাকে, এই জন্য অল্প পরিমাণে খাবেন এবং রান্না করার আগে চর্বি গুলো ফেলে দিবেন ।



Red meat contains a lot of fat. Eat small portions and remove the fat before cooking.

মুরগি মাছ কাঁকড়া কিনুক চিংড়িমাছ এই গুলিতে লাল মাংসের তুলনায় অনেক কম চর্বি থাকে । সুতরাং বেশী করে সাদা মাংস এবং সামুদ্রিক খাদ্য প্রায় খাইবার চেষ্টা করবেন ।



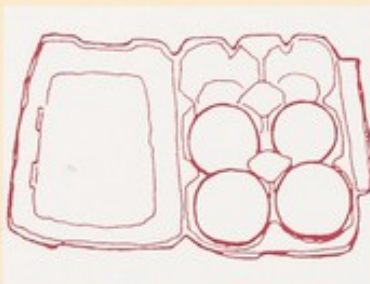
Chicken, fish and shell fish have less fat than red meat, so try to eat white meat and sea food more often.

মাকে মাকে লিভার এবং কিডনি খাবার চেষ্টা করিবেন রুচি বদলাবার জন্য । এই গুলো সস্তা এবং চর্বি কম এবং এর থেকে আমীষ উপাদান লৌহ এবং অন্যান্য ভিটামিন পাওয়া যায় ।



Try liver and kidneys for a change. They are cheap, low in fat and a very good source of protein, iron and vitamins.

ডিমের মধ্যে ও একরকম বেশী পরিমাণ চর্বি আছে তার নাম কলস্টেরল । আপনি যদি মাংসের বদলে ডিম খান তাহলে চেষ্টা করবেন সস্তাহে চারটের বেশী না খাইবার ।



Eggs are also high in a fat known as cholesterol. If you have them instead of meat, try not to eat more than four each week.

সোনালী দুধ অথবা রূপালী ঢাকনা দেওয়া দুধের বোতল না কিনে, মাখন তোলা লাল কিংবা নীল রঙের ঢাকনী দেওয়া দুধের বোতল কিনবেন । কিন্তু দুই বছরের নীচের শিশুদের জন্য এই রকম মাখন তোলা দুধ উপযুক্ত নয় । পাঁচ বছরের নীচের শিশুদের সম্পূর্ণ মাখন শূন্য দুধ খাওয়া উচিত । যদি তারা অন্যান্য খাবার খেতে না চায় ।



Buy skimmed (blue top) or semi-skimmed (red top) milk instead of gold or silver top. (Low fat milk is not suitable for children under 2 years. It's advisable to give full fat milk to children under 5 years, if they don't have a good appetite.)

স্বাস্থ্যকর খাদ্য যাতে অতিরিক্ত চর্বি দিয়ে রান্না করে যাতে নষ্ট না হয় সে বিষয়ে সতর্ক রাখিবেন।

Be careful not to spoil your healthy food by cooking it in too much fat

রান্নার জন্য যদি চর্বি ব্যবহার করতে হয় তবে চেষ্টা করবেন যত কম করে ব্যবহার করা যায়।



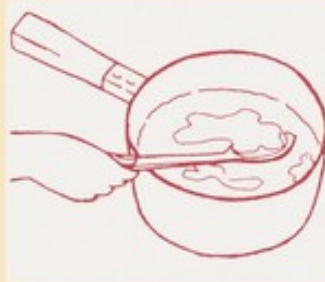
Whichever fat you use for cooking, try to use as little as possible.

সবজি জাতীয় তেল বিশেষ করে সূর্যমুখী ফুলের তেল, জলপাইয়ের তেল, এবং ভুট্টার তেল এই গুলি আপনার হৃৎপিণ্ডের পক্ষে অনেক ভাল 'ঘি' থেকে।



Vegetable oils, especially sunflower oil, olive oil and corn oil, are much better for your heart than ghee.

রান্নার পরে তার উপরে যে সব তেল ভাসে সেগুলি ফেলে দেওয়া ভাল।



Spoon off excess fat floating on the surface.

ভাজাভুজি জাতীয় খাদ্য খুবই মুখরোচক কিন্তু তাতে চর্বির পরিমাণ অনেক বেশী। প্রতিদিন এই সব জিনিস না খেয়ে একমাত্র বিশেষ উপলক্ষে ব্যবহার করবেন।



These snacks are very tasty, but very high in fat. Serve them on special occasions rather than every day.

আপনার খাদ্যের উপকারীতা বজায় রাখবেন।

Keep the goodness in your food

যেকোন খাবার অনেক ধরে রান্না করলে তাতে ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়। এই জন্য এই সব খাবারের সঙ্গে শাকসবজি দেবেন ঠিক রান্না হবার কিছু আগে।



Food cooked for a long time loses its vitamins. Add your vegetables nearer the end of cooking time.

কাঁচা সবজি এবং ফল যত বেশী করে পারবেন খাবেন।



Eat plenty of raw vegetables and fruits.

ফুটন্ত দুধ না খাওয়া ভাল কারণ এতে ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়। দুধ ফুটাবার আগে যদি দুধের হাড়ীটা কুকার থেকে নামিয়ে রাখেন তাহলে সেই দুধের উপকারীতা অনেক বজায় থাকে।



Avoid boiling milk, because it destroys the vitamins. If you take the pan off the heat before boiling, the milk retains most of its goodness.

অতিরিক্ত লবণ খাওয়া শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর আপনি যদি কোন গরম আবহাওয়ার দেশে থাকেন তাহলে আপনার শরীর থেকে স্বাভাবিক ভাবে অনেক লবণ বেরিয়ে যায়। কিন্তু যদি আপনি ঠান্ডা দেশে থাকেন তাহলে আপনার অতিরিক্ত লবণ খাওয়া উচিত নয়। রান্না করার সময় নুন কম করে খাওয়ার চেষ্টা করবেন। এবং খাবার সময় আর নুন না ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন।



Too much salt can harm your body. Your body tends to lose a lot of salt when you live in a hot climate, but this country is cold, so you don't need any extra salt. Try to use less salt in cooking, and avoid adding any more at the table.

বেশী চিনি খাওয়া আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর

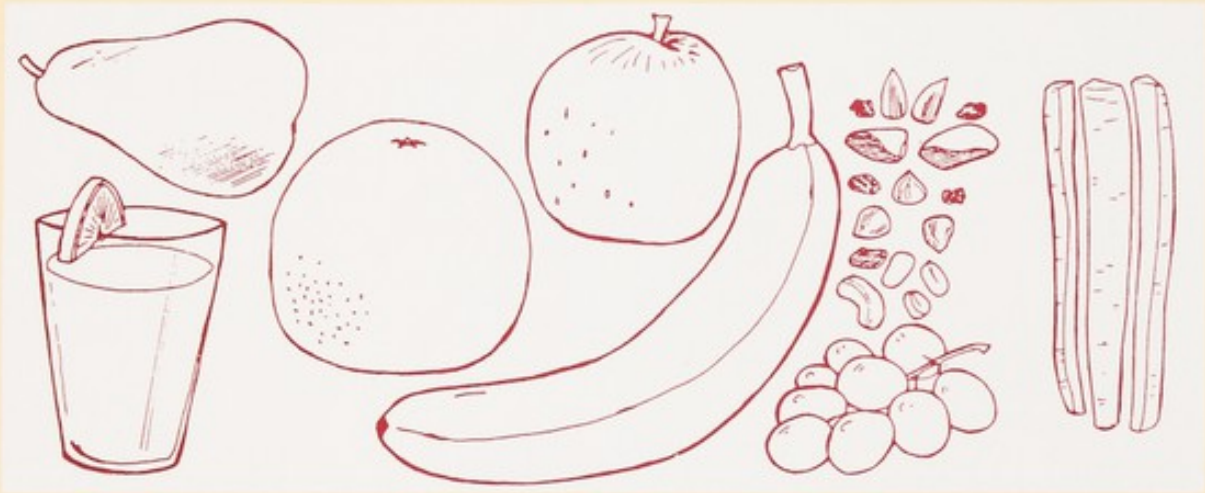
চিনি দাঁত নষ্ট করে এবং দেহের ওজন বাড়ায়, দেহের ওজন
অতিরিক্ত হলে হার্টের রোগ হইবার সম্ভবনা বেশী।

Too much sugar is bad for your body

Sugar can cause tooth decay and make
you put on weight. Being overweight
increases the risk of heart disease.

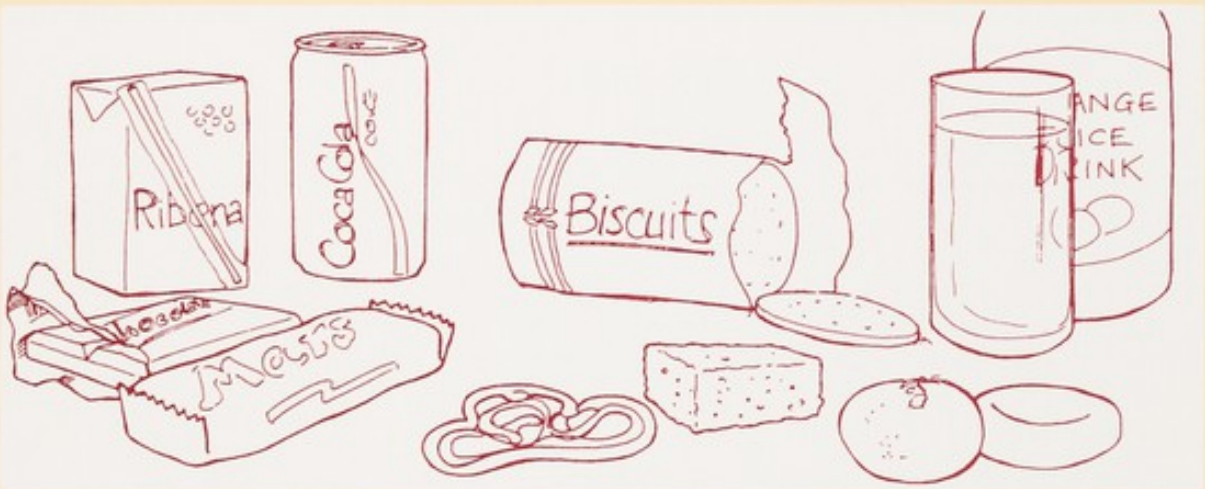
এই সব জিনিস বেশী করে খাইবার চেষ্টা করিবেন।

Try to eat more of these:



এই সব জিনিস কম করে খাইবার চেষ্টা করিবেন।

Try to eat less of these:



বিস্কুট মিষ্টি কেক এবং চকলেট এর মধ্যে চিনির পরিমাণ
অনেক বেশী। এবং এতে কিছু চর্বি ও লুকানো থাকে।

Biscuits, sweets, cakes and chocolate are
all high in sugar and contain hidden fat
too.

স্থানীয় শাকসবজি সস্তা এবং তাজা ।

এই দেশে অনেক এশিয়ান শাকসবজি পাওয়া যায়

Local vegetables are cheaper and fresher

Many traditional Asian vegetables are available in this country.



তবে সেগুলি ইউরোপের শাকসবজির থেকে বেশী দামী , এবং যেহেতু অনেক দূর থেকে আসার জন্য এবং অনেক দিন গুদামে রাখার জন্য এই সব শাকসবজির উপকারীতা অনেক নষ্ট হয়ে যায় । সুতরাং এখানকার স্থানীয় সস্তা অথচ তাজা শাকসবজি খাইবার চেষ্টা করিবেন । এবং এশিয়ান শাকসবজি বিশেষ উপলক্ষে ব্যবহার করিবেন ।

They are more expensive than European vegetables, and they may have lost much of their goodness in being shipped here and stored here. Keep traditional Asian vegetables for special occasions, but also try some of these cheaper fresh vegetables.



Designed by Citypack Ltd. for
CENTRAL BIRMINGHAM HEALTH EDUCATION DEPARTMENT

Look after
your
HEART!