

হৃদেকরকম

হৃদেকরকম

হৃদেকরকম

রান্না করার জন্য অলিভ অয়েল তেল

ভাজাপোড়া খাবার পছন্দ? তবে অলিভ অয়েল খাবার করুন। দীজ থেকে উৎপন্ন অন্যান্য খাবার তেল থেকে বেশি তাপ সহ করার ক্ষমতা রয়েছে অলিভ অয়েলে যা স্বাস্থ সম্মত খাবার তৈরিতে সহায় করে। গবেষকরা চার ককম পরিশোধিত তেল-অলিভ, কর্ণ, সয়াবিন এবং সানফ্লোওয়ার দিয়ে ডুবো তেলে ও প্যানে আলুর টুকরা ভাজেন। আর তেলগুলো দশবার পুনঃ ব্যবহার করা হয়। তারা দেখতে পান ডুবো তেলে তেজে ৩২০

(১৬০ সেলসিয়াস) ও ৩৭৪

(১৯০ সেলসিয়াস) ডিগি

ফ্রেনেনহাইটে অলিভ অয়েল টিক থাকে। অপরদিনকে

সানফ্লোওয়ার অয়েল সবচেয়ে

তাড়াতাঢ়ি নষ্ট হয়ে যাব খন

প্যানে ভাজার সময় তাপমাত্রা

থাকে ৩৬৬ (৮০ সেলসিয়াস)

ডিগি ফ্রেনেনহাইট। এই গবেষণার

প্রধান মোহামেদ বোয়াজিজ

বলেন, “খাবার ভাজার ক্ষেত্রে

দীজ থেকে উৎপন্ন

তেলের চাইতে অলিভ অয়েল

মান পুষ্টিগুণ বজায় রাখতে

পারে।”

যখন গরম হয় তখন বিভিন্ন

তেলের বৈশিষ্ট্য, রাসায়নিক

পদ্ধতি পুষ্টিগুণের মাত্রা অনুযায়ী

নষ্ট হতে থাকে। এই ধরনের

কিছু পরিবর্তন নষ্ট হোগে তৈরি

করে যা বিবাহিত হওয়ার সম্ভাবনা

থাকে। আচাড়া গরম তেলের

উপকরণক (বাই প্রোটেইন্স)

ভাজা খাবারের পুষ্টিগুণ

কামিয়ে দিতে পারে।

এগ্রিকালচার এন্ড ফুড কেমিস্ট্রি

এসিএস জানিলে এই রিপোর্ট

প্রকশিত হয়।

ফিস কেক



শেষ বিকেলে চায়ের সঙ্গে বা অতিথি আপনারে চাই বিশেষে কিছু। নাস্তায় বিশেষ আনন্দে সঙ্গে চাই সব এবং পুষ্টির সম্বন্ধ।

আচাড়া যে খাবারই তৈরি করতু

ন কেন, তা মেন হয়ে সন্তোষে

স্বাস্থ উপযোগী। তাই কোনো

উপকরণের সঙ্গে মাছ দিয়ে তৈরি

করতে পারেন মজাদার ফিস

কেক।

উপকরণঃ- মাছ ২ কাপ, ভাত ২

কাপ, লেবুর রস ২ টেবিল চামচ,

গোলমরিচ গুঁড়া কোয়ার্টার চা

চামচ, ডিমের কুসুম ১টি, আলাদা

বাটা ১ টেবিল চামচ, বরিন বাটা

২ চা চামচ কাঁচামরিচ বাটা ১ চা

ফিস কেক।

সোডা থেকে দূরে থাকুন

যদি আপনার সোডা বা কোম্বল

পানীয় পানের অভ্যন্তরে,

তাহলে আপনি যতই চেষ্টা

করলে পরিপূর্ণ সুস্থ থাকতে

পারবেন না। আর যারা সুল

শরীরের নিয়ে বিড়ব্যন্নার আছেন,

তারা কখনো পালন গভীরের

শরীরের পানের ন।। পাতলা

গড়নের শরীরের শীর্ম পাওয়ার

জন্য মেরেয়া কত কিছুই না

করে।

কেউ খাওয়া নিয়ন্ত্রণ করে,

আবার কেউ ব্যায়াম করে

পানীয়ের মধ্যে অন্ত ৭ চামচ

পানীয়ের মধ্যে আকে দিতে পারে।

চিনি থাকে, যা শরীরের ওজন

বাড়ানোর জন্য বেশ কার্যকর।

টাইপ -২ ডায়াবেটিস, দাঁতের

গতজনিত ক্ষত এবং

অপুষ্টিজনিত রোগে আক্রান্ত

হওয়ারও আশঙ্কা আছে। এর

একটি উপায় আমাদের

ডিএনএ ক্ষতিপ্রদ করতে

পারে।

এছাড়া অন্যান্য ক্ষতি প্রাক্ষে

দেয়া না গেলেও দীর্ঘ মেয়াদে

তা শরীরের বিভিন্ন অসুস্থি

ত্বরিত করে।

ব্যংসন্ধিক্ষণ :: কিশোর বয়সের সমস্যা

ব্যংসন্ধিক্ষণ :: কিশোর বয়সের সমস্যা

জন্মলগ্ন থেকেই একটি শিশু মা

বয়সকারো সমস্যার সঙ্গে বে

বে আসে এবং পুরুষ মার্কিন

আমেরিকান মার্কিন মার্কিন

বাবা মার্কিন মার

