

বরেকরকম

ইয়েকেরকম

বরেকরকম

লোহ সমৃদ্ধ সবজি

দেহে লোহের অভাব থেকে
রক্তসূন্দরি, হৃদয়ের গস্ত বিভিন্ন
সমস্যা দেখে দেয়।

শরীরের একটি প্রয়োজনীয় খনিজ
উপাদান লোহ, যা আমিন-জাতীয়
খাবার ছাড়াও উত্তিষ্ঠ খাবার
থেকেও পাওয়া সুভাব।

খাদ্য ও পুষ্টি-বিবৃত্যক একটি
ওয়েসাইটে প্রকাশিত প্রতিদিনেন
অবলম্বন লোহের চাহিদা পুরণে
কার্যকর করেক সবজির নাম
সম্পর্কে জানানো হল।

সংযোগিনি: এক কাপ সয়াবিন ৮.৮
মি.গ্রা. লোহ ও দৈনিক চাহিদার
৪৯ শতাংশ পুরণ করতে সাহায্য
করে। এটা প্রোটিন, ম্যাগনিসিয়াম,
ক্যালসিয়াম ও ফসফারের ভালো
উৎস।

ডাল: প্রতিকাপ ডাল ৬.৬ মি.গ্রা.
লোহ সবজির করে বিশেষজ্ঞদের
মতে, প্রতিদিন ডাল খাওয়া দৈনিক
লোহের চাহিদার ৩৭ শতাংশ পুরণ

করতে সাহায্য করে। এছাড়াও,
এটা প্রোটিন ও কার্বোহাইড্রেটের
চাহিদাও মিটায়।

শুক সবজি: সবুজ শুক সবজি
যেমন- পালংশুক, কপি, মেথি ও
লেটস ২.৫ থেকে ৬ মি.গ্রা. লোহ
সবজির করে যা দৈনিক চাহিদার
১৪ থেকে ৩৬ শতাংশ পুরণ

করে। এসব সবুজ শুক সবজি
পটাশিয়াম ও সেডিয়াম সমৃদ্ধ
যা শরীরের বৃক্ষিতে ওপরতপূর্ণ
পাওয়া যায়। এছাড়াও, রামেছে
স্টিমাইন সিং যা শরীরের জন্য
উপকারী।

মালবেরি বা তুঁত ফল: এক কাপ
মালবেরি প্রতিক্রিয়ে ২.৬ মি.গ্রা. লোহ
যা শরীরের বৃক্ষিতে ওপরতপূর্ণ
পাওয়া যায়। এছাড়াও, রামেছে
স্টিমাইন সিং যা শরীরের জন্য
পাওয়া যায়। এছাড়াও, রামেছে
স্টিমাইন সিং যা শরীরের জন্য
পাওয়া যায়। এছাড়াও, রামেছে
স্টিমাইন সিং যা শরীরের জন্য
পাওয়া যায়।

আলু: বিশেষজ্ঞদের মতে,
যোসাসহ আলুতে ৩.২ মি.গ্রা.

লোহ থাকে এবং খোসাসহ আলু
বৃক্ষি করে। পাশা পাশি পুষ্টি
মানও বাঢ়ায়। খোসা ছাড়াও
আলু উচ্চ অংশ, পিটাইন সি,

বিড় ও পটাশিয়াম সমৃদ্ধ।
মাশরূম: এক কাপ মাশরূমে ২.১
মি.গ্রা. লোহ থাকে। এছাড়া, বিনুক



করোনাকালে জিমে যেতে পারছেন না? বাড়িতে থেকেওজন কর্মাতে মেনে চলুন এই ম্যাজিক ডায়েট!

ওজন যে কমছে তা শরীরই
জানিয়ে দেবে। তবে অপ্রস্তুত
অবস্থায় ছাঁক করেবেন না।
প্রস্তুত নিয়ে তবে কাজে নামুন।
এনার্জি পাবেন, ঘুম হবে, ফিরে
আসবে ভুক্তের ঔজ্জ্বল্য। এক মাসে
৫-৭ কেজি ওজন করে যাবে
অন্যান্যে। অনেকের করম ডায়েটের
নাম তো শুনেছেন। তবে ওজন
কর্মাতে নাকি ভালো কাজ দেয় এই
ডায়েট।

এই ডায়েটের ক্ষেত্রে যিনি ডায়েট
করছেন, তাঁর এক মাসের মধ্যেই
অনেকটা ওজন করে যাবে।

সক্ষম ভাবে সব নিয়ম মানলেই
হাতেন্তেকে ফল পাওয়া যাবে।
ডায়েটের ক্ষেত্রে কোশলকে বলা হয়
'হোল থার্টি ডায়েট'।

ব্যস্ত শিডিউল থেকে ১০ মিনিট
ব্রেক নিয়ে খেলুন কুকিজ, জিনুল
প্রাইজ আরবান দ্বারা প্রতিষ্ঠিত।
আপনি যদি পুরো ৩০ টি ডায়েট
পরিকল্পনার মাধ্যমে ফিট থাকতে
চান, তবে আপনাকে ৫ বা ১০
দিনের জন্য পুরো ৩০ টি ডায়েট
সমস্ত দুর্ভাগ্য করতে পারেন।

বাড়িতে ফেরে রাস মুছ ফেলুন
এই ডায়েটে থাকাকালীন ৩০
দিনের মধ্যে আপনি আপনার
ডায়েটে ফল এবং তাদের জুস যুক্ত
করতে পারেন। তবে প্রায়েজ্যুক্ত
এটি অনুসরণ করতে হবে। তবে
এটি স্বাস্থ্যকর ও ওজন করেন
জন্য খুব কার্যকর। এই ডায়েটে
চোখে পড়ার মতো ওজন করবে
কোনও অসুস্থিতা ছাড়াই।

এই ডায়েটে বাতিল খাবার কী কী
এই ডায়েট প্লানে চিনি এবং তেরি
জিনিস প্রাপ্তি করে অরহন, মুগ, মসুর
এবং ছেলা জাতীয় ডাল খাওয়া
যাবে না। তবে কেট ব্রোকলি, স্বৰূপ
মটর জাতীয় সবুজ শুকসবজি
থেকে পারেন। এবং আপনি
মাসে মাছও অস্তুর্কৃত করতে
পারেন। নারকেলের দুধ থেকে
পারেন এই ডায়েটিটে প্রাণীজ
দুধ নিয়ে, তবে আপনি চাইলে
নারকেলে দুধ থেকে পারেন।

পরিশেষিত, জাক ফুল, স্টিট ফুল
এবং প্রসেস ফুল থেকে পারেন।
এই ডায়েটে প্রয়োজনীয়
অ্যামিনো অ্যাসিড খাবে না।
প্রেসিন পরিপাপ করে যাবে না।

তেলের পরিবর্তে যি ব্যবহার করুন
যাবে নতুন অভাস আনেকটা তৈরি
এই ডায়েটে তেলের পরিবর্তে যি
হয়ে যাবে, যদিও অভাস পুরোপুরি



রেসিপি: দই বড়া



টক-ঝাল দই বড়া তৈরি করন
রক্ষনশীলী ডা. ফারহানা বানা
ইফতারখাবারের রেসিপিতে। বিনে
আমার চাইতে একটু সময় নিয়ে
যাবেই তৈরি করুন। বড়া তৈরির
প্রক্রিয়া হলো: ৪ কাপ টক দই ১।
আধা কাপ মাসল করাবে। ১ চামচ
করে ভাজা বীট লবণ। ১ চামচ
শুক্র করুন। বড়া তৈরি করে না।
১ মুর করে পুরিমাপতা, ধনেপাতা
ও কয়েকটি কঁচা-মরিচ-সমান-
সারা রাত ভিজিয়ে রাখুন। তারপর
বালু দিয়ে ব্রেক করুন। এবার ৬
থেকে ৭ মিনিট বিট করে নিন বা
ফেটে নিন। তাতে বড়গুলো নরম
হবে।

একটি বাটিতে পানি নিয়ে ছেট
চাই রাখে না। কারণ একটি বড়া
বড়গুলোর পানি নিয়ে রেক্ট মসলা।
প্রক্রিয়া হলো: ৪ কাপ টক করে
হালকা হাতে ফেটে নিয়ে হবে।
ব্রেক করবেন না। তাতে দইয়ের
ক্ষেত্রে প্রাপ্তি পুরিমাপতা মিহি
তেলে দিন। বড়া তৈরি ঘটা
ভিজিয়ে রাখতে হবে।

একটা বাটিতে কুসুম গরম পানি
নিয়ে তাতে পরিবেশ মতো লবণ
মিশিয়ে সেই পানিতে পুরিমাপতা
করলে নিয়ে নিয়ে করুন।

এরপর দই-বড়ার সঙ্গে তেলেয়ের
সমস্ত মুর করুন। পরিবেশ নিয়ে
করুন। কার্যকর হিসেবে রেসিপি

তেলে নিয়ে নিয়ে করুন।

বড়া তৈরি করে না। কারণ একটি বড়া

