



রোগী এবং শূশরুযাকারীর শিক্শা

উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারের একটি নিদেৰ্শিকা

এই তথ্যটি ফাইবার কী, তা বয্খা করে। এতে উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার, পরিবেশনের পরিমাণ এবং প্রতি পরিবেশনে থাকা আঁশের পরিমাণও উল্লেখ করা হয্ছে।

ফাইবার কী এবং এটি কেন সব্স্থয্কর?

ফাইবার আপনার খাদেয়র একটি গুরুতব্পূর্ণ অংশ, কারণ এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- নিযমিত মলতয্গ করতে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে (সব্ভাবিকের তুলনায় কম মলতয্গ হওয়া)।
- আপনার কোলেসেটরলের মাত্রা কমাতে (কোলেসেটরল হলো শরীরে তৈরি হওয়া এক ধরনের মোমের মতো চবির)।
- সব্স্থয্গত সমসয্য়ার ঝুঁকি কমাতে। কিছু উদাহরণ হলো ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং স্থূলতা (শরীরে অতিরিক্ত ও অসব্স্থয্কর পরিমাণে চবির থাকা)।

উদ্ভিদজাত খাবারগুলো আঁশের সবচেয়ে ভালো উৎস। ফল, শাকসবজি, সম্পূর্ণ শস্য, সিরিয়াল, ডালজাতীয় খাবার (যেমন রাজমা ও কালো শিম), বাদাম এবং বীজ আপনার পর্যোজনীয় আঁশ সরবরাহ করে।

প্রতিদিন আমার কতটা ফাইবার পর্যোজন?

আপনার খাদ্যতালিকায় আরও ফাইবার যোগ করার আগে, আপনার জন্য উপযুক্ত পরিমাণ কত হবে তা নিয়ে আপনার সব্স্থয্গসেবা প্রদানকারীর সঙ্গ কথা বলুন। আপনার ফাইবারের পর্যোজনীয়তা আপনার দৈনিক ক্যালরির চাহিদার ওপর নিভর্ করে (এক দিনে আপনার শরীরের যত ক্যালরি পর্যোজন)। মহিলাদের সাধারণত প্রতিদিন প্রায় ২৫ গ্রাম ফাইবার পর্যোজন। পুরুষদের প্রতিদিন প্রায় ৩৫ গ্রাম ফাইবার পর্যোজন।

ফাইবারের ভালো উৎস হিসেবে বিবেচিত খাবারের তালিকা

ফাইবারের ভালো উৎস এমন খাবার বেছে নিতে এই তালিকাটি ব্যবহার করুন। তালিকার উপরের দিকে

ফাইবারের পরিমাণ খুব বেশি এমন খাবার রয়েছে।

পৰ্তি পরিবেশনে ফাইবারের পরিমাণ	খাবার	পরিবেশনের পরিমাণ
৭ গ্রাম বা তার বেশি	অযাভোকাডো	১টি মাঝারি আকারের
	আটির্চোক	১টি মাঝারি আকারের
	শুকনো নারকেল, কুড়ানো	১ কাপ
	শুকনো ডুমুর	১০টি
	শুকনো পীচ	১০টি
	তাজা রাস্পবেরি বা ব্ল্যাকবেরি	১ কাপ
	সবুজ ও হলুদ ফালি মটরশুঁটি, সেদ্ধ করা	১/২ কাপ
	আস্ত বাদাম (অয়লমন্ড)	১/২ কাপ
	অল-বরফান® সিরিয়াল	১/২ কাপ
	কাশি® গো লিন® কর্ণএচ সিরিয়াল	৩/৪ কাপ
	ফাইবার ওয়ান® সিরিয়াল	১/২ কাপ
	ছোলা (গারবানজো বিন)	২/৩ কাপ
	সেদ্ধ করা মসুর ডাল	১/২ কাপ
	সেদ্ধ করা মুগ ডাল	১/২ কাপ
	কালো শিম (ব্ল্যাক বিন), সেদ্ধ করা	১/২ কাপ
	পেস্তা বাদাম	১/২ কাপ
৬ থেকে ৭ গ্রাম	অয়কনর্ সেকায়াশ, সেদ্ধ করা	১ কাপ
	নাশপাতি বা এশিয়ান নাশপাতি (খোসাসহ)	১ কাপ
	আলুবোখারা	১০টি
	সেদ্ধ করা রাজমা, পিনেটা, কালো, নদরানর্ বা নেভি শিম	১/২ কাপ
	রেইজিন বরফান® সিরিয়াল	১ কাপ
	কুচি করা গমের সিরিয়াল	১ কাপ
	হুইট চেক্স™ সিরিয়াল	৩/৪ কাপ
৪ থেকে ৫ গ্রাম	আপেল (খোসাসহ)	১টি মাঝারি আকারের
	তাজা করফানবেরি	১ কাপ
	কারেন্টস	১/২ কাপ

	আম	১টি মাঝারি আকারের
	কিশমিশ	২/৩ কাপ
	শীতকালীন স্কায়াশ, সেদ্ধ করা	১/২ কাপ
	চিয়া বীজ	১ টেবিল চামচ
	কোয়াকার® কনর্ কর্ণেচ সিরিয়াল	৩/৪ কাপ
	সম্পূর্ণ গমের পিটা রুটি	১টি (৮ ইঞ্চি)
৪ গ্রাম	এডামামে (সয়াবিন)	১/২ কাপ
	হিমায়িত অবস্থা থেকে সেদ্ধ করা মিশর্ সবজি	১/২ কাপ
	গুঁড়ো করা তিসি বীজ	২ টেবিল চামচ
	সেদ্ধ করা ওটমিল	১ কাপ
	সেদ্ধ করা কুইনোয়া	৩/৪ কাপ
	আখরোট, কুচি করা।	১/২ কাপ
৩ থেকে ৪ গ্রাম।	সেদ্ধ করা, বিট।	১ কাপ
	ব্লুবেরি	১ কাপ
	বরাসেলস স্পরাউট	১ কাপ
	সবুজ শিম।	১ কাপ
	ডালিমের দানা।	১/২ কাপ
	সাদা অথবা মিষ্টি আলু।	১টি মাঝারি আকারের
৩ গ্রাম।	ঢেঁড়স	১ কাপ
	কমলা	১টি মাঝারি আকারের
	পাসরনিপ (এক ধরনের মূলজাতীয় সবজি)	১/২ কাপ
	স্ট্রবেরি	১ কাপ
	বুলগার	১/৩ কাপ
	সেদ্ধ করা পালর্ বালির্।	১/২ কাপ
	আস্‌ত গমের স্প্যাগেটি	১/২ কাপ
	কলা	১টি মাঝারি আকারের
	সেদ্ধ করা বের্‌কলি অথবা ফুলকপি।	১/২ কাপ
	নেকটারিন অথবা পিচ (আডু)	১টি মাঝারি আকারের
	পালং শাক অথবা বাঁধাকপি, সেদ্ধ করা।	২/৩ কাপ

	শালগম	১টি মাঝারি আকারের
	কুসকুস, ময়াকারনি অথবা স্প্যাগেটি (সাদা), সেদ্ধ করা।	১ কাপ
	মোট®সিরিয়াল (শস্যজাতীয় খাবার)	৩/৪ কাপ
	হুইটিজ® সিরিয়াল (শস্যজাতীয় খাবার)	৩/৪ কাপ
	গমের ভরুণ	১/৪ কাপ
	আসত শসেয়র রুটি	১ টুকরো
	কাঁচা গাজর	১টি মাঝারি আকারের
	ভুট্টা	১/২ কাপ
	কিউই	১টি মাঝারি আকারের
	জুকিনি, সেদ্ধ করা বা কাঁচা	১/২ কাপ
	বর্ডন রাইস অথবা বুনো চাল	১/৪ কাপ

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুকরবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল ৯:০০ টা থেকে বিকেল ৫:০০ টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদা একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইবেররি দেখুন।

A Guide to High Fiber Foods - Last updated on March 31, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্বক সবরসবত্ব সংরক্ষিত