Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

উচ্চ আঁশযুক্ত খাবারের একটি নিদের্শিকা

এই তথয্টি ফাইবার কী, তা বয্াখয্া করে। এতে উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার, পরিবেশনের পরিমাণ এবং পর্তি পরিবেশনে থাকা আঁশের পরিমাণও উল্লেখ করা হয়েছে।

ফাইবার কী এবং এটি কেন সব্াস্থয্কর?

ফাইবার আপনার খাদেয্র একটি গুরুতব্পূণর্ অংশ, কারণ এটি আপনাকে সাহাযয্ করতে পারে:

- নিয়মিত মলতয্াগ করতে এবং কোষ্ঠকাঠিনয্ পর্তিরোধ করতে (সব্াভাবিকের তুলনায্ কম মলতয্াগ হওয়া)।
- আপনার কোলেস্টেরলের মাতর্া কমাতে (কোলেস্টেরল হলো শরীরে তৈরি হওয়া এক ধরনের মোমের মতো চবির্)।
- সব্াস্থয্গত সমসয্ার ঝুঁকি কমাতে। কিছু উদাহরণ হলো ডায়াবেটিস, হৃদ্রোগ এবং স্থূলতা (শরীরে অতিরিক্ত ও অসব্াস্থয্কর পরিমাণে চবির্ থাকা)।

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

পর্তিদিন আমার কতটা ফাইবার পর্য়োজন?

আপনার খাদয্তালিকায় আরও ফাইবার যোগ করার আগে, আপনার জনয্ উপযুক্ত পরিমাণ কত হবে তা নিয়ে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনার ফাইবারের পর্য়োজনীয়তা আপনার দৈনিক কয্ালরির চাহিদার ওপর নিভর্র করে (এক দিনে আপনার শরীরের যত কয্ালরি পর্য়োজন)। মহিলাদের সাধারণত পর্তিদিন পরা্য ২৫ গরা্ম ফাইবার পর্য়োজন। পুরুষদের পর্তিদিন পরা্য ৩৫ গরা্ম ফাইবার পর্য়োজন।

ফাইবারের ভালো উৎস হিসেবে বিবেচিত খাবারের তালিকা

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

ফাইবারের পরিমাণ খুব বেশি এমন খাবার রয়েছে।

পর্তি পরিবেশনে ফাইবারের পরিমাণ	খাবার	পরিবেশনের পরিমাণ
৭ গর্াম বা তার বেশি	অয্াভোকাডো	১টি মাঝারি আকারের
	আটির্চোক	১টি মাঝারি আকারের
	শুকনো নারকেল, কুড়ানো	১ কাপ
	শুকনো ডুমুর	১০টি
	শুকনো পীচ	১০টি
	তাজা রাস্পবেরি বা ব্লয্াকবেরি	১ কাপ
	সবুজ ও হলুদ ফালি মটরশুঁটি, সেদ্ধ করা	১/২ কাপ
	আস্ত বাদাম (অয্ালমন্ড)	১/২ কাপ
	অল-বর্য্যান® সিরিয়াল	১/২ কাপ
	কাশি ® গো লিন® কর্াঞ্চ সিরিয়াল	৩/৪ কাপ
	ফাইবার ওয্ান® 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 (ব্লয্াক বিন), সেদ্ধ করা	১/২ কাপ
	পেস্তা বাদাম	১/২ কাপ
৬ থেকে ৭ গর্াম	অয্াকনর্স্কোয়াশ, সেদ্ধ করা	১ কাপ
	নাশপাতি বা এশিয়ান নাশপাতি (খোসাসহ)	১ কাপ
	আলুবোখারা	১০টি
	সেদ্ধ করা রাজমা, পিন্টো, কালো, নদর্ানর্ বা নেভি শিম	১/২ কাপ
	রেইজিন বর্য্যান® সিরিয়াল	১ কাপ
	কুচি করা গমের সিরিয়াল	১ কাপ
	হুইট চেক্স™ সিরিয়াল	৩/৪ কাপ
৪ থেকে ৫ গর্াম	আপেল (খোসাসহ)	১টি মাঝারি আকারের
	তাজা কর্য্যানবেরি	১ কাপ
	কারেন্টস	১/২ কাপ

	আম	১টি মাঝারি আকারের
	কিশমিশ	২/৩ কাপ
	শীতকালীন স্কোয়াশ, সেদ্ধ করা	১/২ কাপ
	চিয়া বীজ	১ টেবিল চামচ
	কোয়াকার® কনর্ করা্ঞ্চ সিরিয়াল	৩/৪ কাপ
	সম্পূণর্ গমের পিটা রুটি	১টি (৮ ইঞ্চি)
৪ গর্াম	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 গর্াম।	সেদ্ধ করা, বিট।	১ কাপ
	ব্লুবেরি	১ কাপ
	বর্াসেলস স্পর্াউট	১ কাপ
	সবুজ শিম।	১ কাপ
	ডালিমের দানা।	১/২ কাপ
	সাদা অথবা মিষ্টি আলু।	১টি মাঝারি আকারের
৩ গর্াম।	ঢেঁড়স	১ কাপ
	কমলা	১টি মাঝারি আকারের
	পাসর্নিপ (এক ধরনের মূলজাতীয় সবজি)	১/২ কাপ
	স্টর্বেরি	১ কাপ
	বুলগার	১/৩ কাপ
	সেদ্ধ করা পালর্ বালির্।	১/২ কাপ
	আস্ত গমের স্পয্াগেটি	১/২ কাপ
	কলা	১টি মাঝারি আকারের
	সেদ্ধ করা বের্াকলি অথবা ফুলকপি।	১/২ কাপ
	নেকটারিন অথবা পিচ (আড়ু)	১টি মাঝারি আকারের
	পালং শাক অথবা বাঁধাকপি, সেদ্ধ করা।	২/৩ কাপ

	শালগম	১টি মাঝারি আকারের
	কুসকুস, মযা্কারনি অথবা স্পযা্গেটি (সাদা), সেদ্ধ করা।	১ কাপ
	মোট®সিরিয়াল (শসয্জাতীয় খাবার)	৩/৪ কাপ
	হুইটিজ® সিরিয়াল (শসয্জাতীয় খাবার)	৩/৪ কাপ
	গমের ভরূণ	১/৪ কাপ
	আস্ত শসেয্র রুটি	১ টুকরো
	কাঁচা গাজর	১টি মাঝারি আকারের
	ভুট্টা	১/২ কাপ
	কিউই	১টি মাঝারি আকারের
	জুকিনি, সেদ্ধ করা বা কাঁচা	১/২ কাপ
	বরা্উন রাইস অথবা বুনো চাল	১/৪ কাপ

আপনার কোনো পরশ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদ্ানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযরা্ দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযরন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতরা্ রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পরদ্ানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবরদ্া একজন ডাক্তার বা নাসরকে পাবেন। আপনি যদি আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদ্ানকারীর সঙেগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশি্চত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

A Guide to High Fiber Foods - Last updated on March 31, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবরস্বত্ব সংরকি্ষত