

আপনার খাবারের থালাটি কতটা রঙিন?



রঙিন খাবার খেলে আমরা কী উপকার পাই

লাল, হলুদ, কমলা: এসব রঙের ফল ও সবজি ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করে এবং আমাদের হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখে। মাংস প্রোটিন সরবরাহ করে, আয়রণ ও জিংক হাড় এবং মাংসপেশি গঠনে সহায়তা করে।



বেগুনি ও নীল: বেগুনি, মিষ্টি আলু, বাট, বেরী (জাম), জাতীয় শস্য ইত্যাদি স্মৃতিশক্তি-হ্রাসের প্রবণতাকে কমায়, এবং মূত্রনালীর সংক্রমণ ও ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাসে সাহায্য করে।



সবুজ: সবুজ শাকসবজিতে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে, যা মানুষকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এই রঙের সবজি ও ফল গ্রহণ করলে মানুষ স্বাস্থ্যবান থাকে, দেহের রক্ত কণিকা বৃদ্ধি পায়, হাড় মজবুত হয়, এবং শরীর থেকে বর্জ্য পরিষ্কারে সহায়ক হয়, যেমন: সবুজ সবজি, পালং শাক।



সাদা ও বাদামি: এই রঙের ফল ও সবজি, যেমন: আদা, রসুন, আলু, পেঁয়াজ, মাশরুম, ফুলকপি, মূলা ইত্যাদি, হৃদযন্ত্রের জন্য উপকারী, ক্যান্সার প্রতিরোধ করে, রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং খাদ্য হজম ও বিপাক প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে।



পুষ্টিকর খাদ্যের জন্য আরো সহায়ক তথ্য

❖ খাদ্য তার প্রাকৃতিক রং ধরে রাখতে পারলে (রান্নার পর পরিবেশন করার সময়) খাদ্যের গুণাগুণ অক্ষুণ্ণ থাকে।

❖ ভাজা নাস্তা, অধিক মাত্রায় চিনি, লবণ, এবং তেলে ভাজা খাবার (যেমন: ইনস্ট্যান্ট নুডলস, বেশি ভাজা নাস্তা, চিপস, চানাচুর, ইত্যাদি) স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে; যেমন: ক্যান্সার ও অতিরিক্ত ওজনের, হৃদযন্ত্রের অসুখ, স্ট্রোক ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে, ইত্যাদি।

❖ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা অনুযায়ী, প্রতিদিন ২৫ গ্রাম (৫ চা-চামচ)-এর বেশি চিনি খাওয়া ঠিক নয়।

লবণ প্রতিদিন ৫ গ্রামের (১ চা চামচ) কম খেতে হবে

❖ অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার যেমন: কনফেকশনারির বিস্কুট, কেক, জ্যাম, জেলি, চকোলেট, ক্যান্ডি ও মিষ্টি সীমিত পরিমাণে খাওয়া উচিত।

❖ স্থানীয় পর্যায়ে প্রাপ্ত মৌসুমি ফল ও সবজি সাধারণতঃ তাজা হয়, এই কারণে এসব খাবারে বেশি মাত্রায় পুষ্টি থাকে।

**বেশি লবণ, চিনি খেলে, বাড়বে রোগের ভয়
খাবেন বেশি সবজি রঙিন, তেল ও বেশি নয়**

স্বাস্থ্যকর রান্নার ৬টি ধাপ

ধাপ-১: পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

- ❖ খাবার তৈরি ও রান্না করার পূর্বে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে আপনার হাত প্রথমে ধুয়ে নিতে হবে। রান্নার পর পাত্র বা সরঞ্জাম, চামচ, ঢাকনা, দা, ইত্যাদিকে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে অবশ্যই ধুতে হবে।
- ❖ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে খাবারের মাধ্যমে ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া শরীরে প্রবেশ করতে পারে না।

ধাপ-২: ফল ও সবজি ধোয়া

- ❖ ফল বা সবজি বীজ পোকা দ্বারা আক্রান্ত অংশ এবং পচে যাওয়া অংশ কেটে ফেলে ধুয়ে নিতে হবে।
- ❖ ফল বা সবজির বীজ পোকা দ্বারা আক্রান্ত অংশ এবং পঁচে যাওয়া অংশ থাকলে তা পরিষ্কার করে ধুয়ে নিতে হবে।

- ❖ কাটার আগে শাকসবজি এবং ফল ধুয়ে নেয়া উচিত যাতে পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন যেমন: ভিটামিন বি এবং সি, পানির সাথে ধুয়ে না যায়।

ধাপ-৩: ফল ও সবজি কাটা

- ❖ ধোয়ার পর ফল ও সবজিকে বড় বড় টুকরা করে কাটতে হবে। এটা সবজির ভেতরকার পানিতে দ্রবণীয় ভিটামিন যেমন: ভিটামিন 'বি' ও 'সি' ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- ❖ সবজির খোসা যতটা সম্ভব পাতলা করে কেটে নিতে হবে কারণ খোসার নিচেও অনেক ভিটামিন থাকে।
- ❖ কাঁচা এবং রান্না করা খাদ্য আলাদা করে রাখতে হবে। মাছ, মাংস, ফল ও শাক সবজি কাটার জন্য পৃথক পৃথক দা, বটি জাতীয় প্রয়োজনীয় সরঞ্জামাদি আলাদা করে ব্যবহার করতে হবে।
- ❖ এছাড়াও খাবার প্রস্তুতকারী সংক্রামক রোগে (যেমন: ডায়েরিয়া, যক্ষ্মা ইত্যাদি) আক্রান্ত থাকলে বা হাতে ক্ষত থাকলে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

ধাপ-৪: রান্নার সময় সঠিক মাপের ঢাকনার ব্যবহার

- ❖ রান্নার সময় পাত্রের উপর সঠিক আকারের ঢাকনা দিয়ে খাবার ঢেকে রাখতে হবে। এটা খাদ্যে ভিটামিন-এ ও ক্যারোটিন ধরে রাখতে সাহায্য করে।
- ❖ সঠিক মাপের ঢাকনা ব্যবহার খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রাখতে সাহায্য করে।

ধাপ-৫: মাঝারী তাপে অল্প সময়ের জন্য রান্না করা এবং বারবার খাবার গরম করা থেকে বিরত থাকা

- ❖ শাকসবজির পুষ্টিমান বজায় রাখতে মাঝারী তাপে অল্প সময়ের মধ্যে রান্না শেষ করতে হবে।
- ❖ রান্নার শেষে আয়োডিনের পরিমাণ ধরে রাখার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ যোগ করুন, কারণ উচ্চ তাপ এবং দীর্ঘক্ষণ রান্না করলে আয়োডিন বাষ্পীভূত হতে পারে।
- ❖ পুষ্টিমান, সহজপাচ্যতা ও স্বাদ অক্ষুণ্ণ রাখার জন্য মাংস ও ডালকে অল্প তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ রান্না করতে হবে।
- ❖ খাবার যতটুকু পরিমাণে খাওয়া হবে কেবল ততটুকুই পুনরায় গরম করুন। খাবারকে বারবার গরম করা থেকে বিরত থাকতে হবে, কারণ তা থেকে ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমণ হতে পারে।

স্বাস্থ্যকর রান্না নিয়ে ভিডিও চিত্রের মাধ্যমে আরো বিস্তারিত জানতে নিচের কোড টি স্ক্যান করুন



▶ সঠিক নিয়মে রান্নার পাঁচটি ধাপ

বাংলাদেশের অর্থনীতির প্রধান চালিকাশক্তি কৃষি। কৃষির উন্নয়নের মাধ্যমে ক্ষুধা, অপুষ্টি ও দারিদ্র্য বিমোচনের লক্ষ্যে কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর (ডিএই) এর আওতায় এসএসপি-রেইন্স শীর্ষক প্রকল্পটি কাজ করছে। দারিদ্র্যমুক্ত, আত্মনির্ভরশীল ও সুখী সমৃদ্ধ বাংলাদেশ বিনির্মাণে এ প্রকল্প উল্লেখযোগ্য অবদান রেখে যাচ্ছে।

গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর আর্থ-সামাজিক উন্নয়নসহ পুষ্টি উন্নয়ন ও দারিদ্র্য বিমোচনে ডাইভার্সিফাইড রেসিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) অফ স্মলহোল্ডার এগ্রিকালচারাল কম্পিটিটিভনেস (এসএসপি) প্রজেক্ট বাংলাদেশের উত্তর ও দক্ষিণাঞ্চলের ক্ষুদ্র ও প্রান্তিক কৃষকদের জীবনযাত্রা উন্নয়নের জন্য কার্যকর ভূমিকা পালন করে যাচ্ছে।

প্রকল্পটি আধুনিক প্রযুক্তি, ফসল সংগ্রহোত্তর ব্যবস্থাপনা এবং বাজারজাতকরণের মাধ্যমে কৃষকের আয় ও জীবিকা বৃদ্ধি করছে। একই সাথে কৃষকের খাদ্য নিরাপত্তা, পুষ্টি এবং দারিদ্র্য বিমোচনে অবদান রাখছে, বিশেষ করে নারী ও শিশুদের পুষ্টি উন্নয়নে সহায়ক নানা কার্যক্রম পরিচালনা করছে।

এসএসপি এর মাধ্যমে প্রকল্প অঞ্চলের ১১ জেলা ও ২৫০ ইউনিয়নের লক্ষাধিক মানুষ সরাসরি উপকৃত হচ্ছে। প্রাপ্ত অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে সম্প্রসারিত রেইন্স (RAINS) প্রকল্প ১৪ জেলা ও ৬০ উপজেলায় চলমান, যা উচ্চমূল্যের ফসল চাষে কৃষকদের উৎসাহিত করছে এবং স্থানীয় অর্থনৈতিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করছে। এর মাধ্যমে টেকসই কৃষি, ফসলের বৈচিত্র্য, ভালুচেইন উন্নয়ন, কর্মসংস্থান সৃষ্টি এবং জলবায়ু ঝুঁকি মোকাবেলায় উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি হচ্ছে।



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস: পুষ্টিকর খাবারে সুস্থ পরিবার



পুষ্টিকর খাবার-সুস্থ শরীর, সুখী জীবন

ডাইভার্সিফাইড রেসিলিয়েন্ট এগ্রিকালচার ফর ইম্প্রুভড ফুড অ্যান্ড নিউট্রিশন সিকিউরিটি (রেইন্স) অফ স্মলহোল্ডার এগ্রিকালচারাল কম্পিটিটিভনেস (এসএসপি) প্রজেক্ট



খাদ্য

খাদ্য হচ্ছে এমন কতগুলো প্রয়োজনীয় উপাদানের সমষ্টি, যা গ্রহণের মাধ্যমে মানুষের শরীরের বৃদ্ধি ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, সুস্থভাবে বাঁচতে ও বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে শরীর যোগান দেয় এবং সর্বমোট রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে।

ପୁଷ୍ଟି

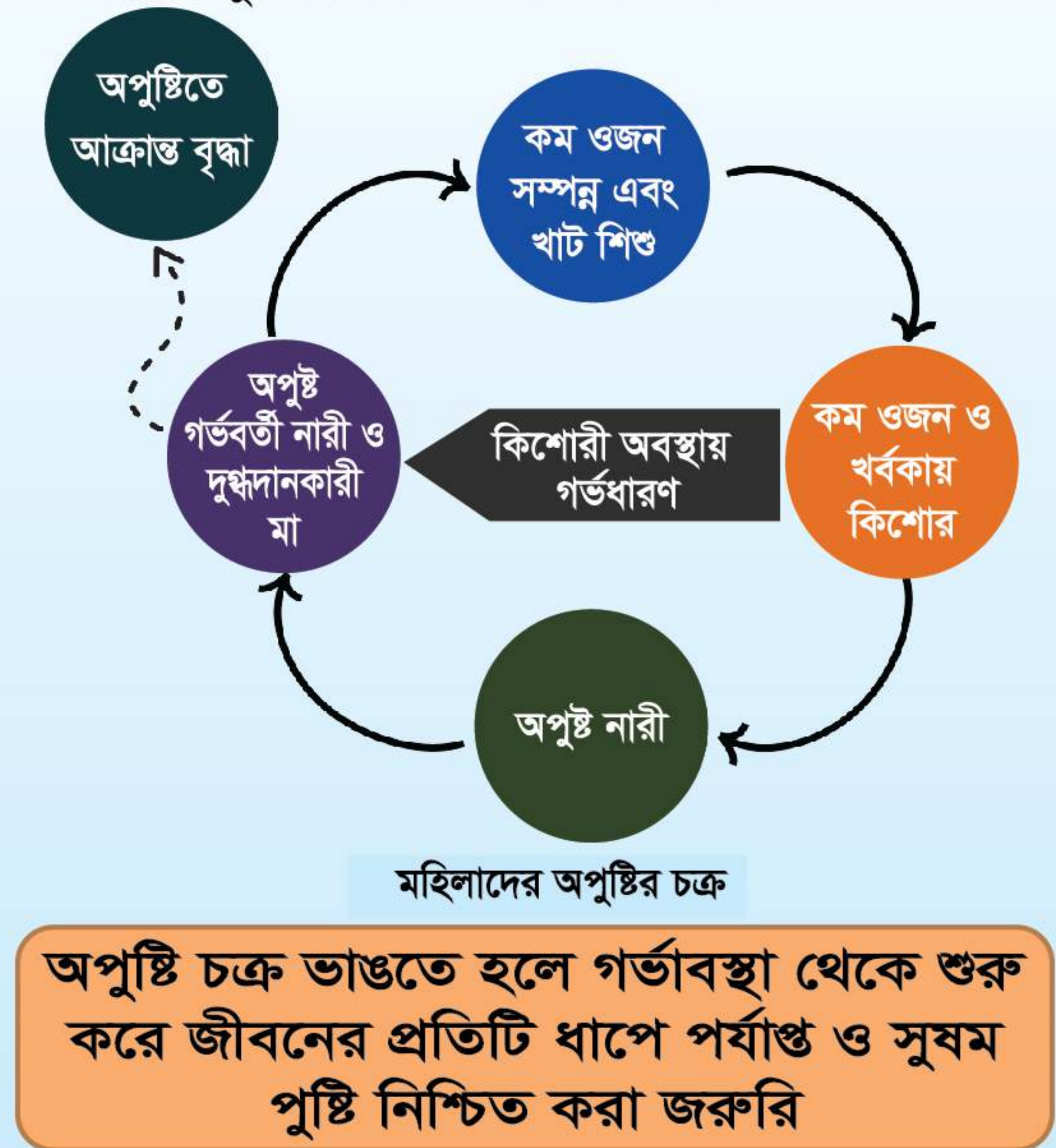
পুষ্টি হলো এমন প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে আমরা খাদ্য থেকে প্রয়োজনীয় শক্তি, ভিটামিন, খনিজ এবং অন্যান্য উপাদান গ্রহণ করে শরীরের বৃদ্ধি, কর্মক্ষমতা ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখি।

অপুষ্টি চক্র (Malnutrition Cycle)

এটি হলো এমন একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া, যেখানে অপুষ্টি এক প্রজন্ম থেকে আরেক প্রজন্মে গিয়ে দীর্ঘস্থায়ী সমস্যা সৃষ্টি করে।

অপুষ্টি চক্রের ধাপগুলো

- ❑ একজন কন্যাসিঁশু যখন পুষ্টিৰ খাবাৰ ও স্বাস্থ্যসেবাৰ সুবিধা পায় না, তখন সে খৰ্বাকুতিৰ বা অপুষ্টিৰ শিকাৰ কিশোৰী হিমেবে বেড়ে ওঠে ।
- ❑ ওজন কম থাকা অবস্থায় যদি সে বিয়ে করে এবং গৰ্ভবতী হয়, তার কম ওজনের শিশু জন্ম দেওয়ার সম্ভবনা থাকে ।
- ❑ এই নবজাতক যদি অপুষ্টিৰ শিকাৰ হয়, তাহলে তার বিকাশ বাধাগ্ৰস্থ হতে পারে এবং প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে অপুষ্টিৰ চক্রটি চলতে থাকে ।



সুষম খাদ্য কি?

খাদ্যের প্রধান ছয়টি উপাদান: শর্করা, আমিষ, স্নেহ বা চর্বিজাতীয় খাবার, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি। যে খাবার সকল প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান নির্দিষ্ট পরিমাণে ও সঠিক অনুপাতে প্রদান করে এবং দেহে রোগ প্রতিরোধ ও বৃদ্ধি সাধনে সাহায্য করে, তাকে সুখম খাদ্য বলা হয়। প্রতিদিনের খাবারে অপরিহার্য ভিটামিন ও খনিজসহ খাবারের তিনটি প্রধান শ্রেণি থেকে সঠিক অনুপাতে খাবার গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

সুখম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা:

১. সুখম খাদ্য উপাদান দেহের বৃদ্ধি সাধন করে, টিসু, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ, রক্ত, হাড়, দাঁত, ভিটামিন এবং খনিজ লবণ সরবরাহ করে।
২. দেহের ক্ষয় পূরণে সহায়তা করে। তাছাড়া নতুন কোষ গঠন করে, টিস্যুগুলোর ক্ষয়পূরণ করে এবং পুনরায় গঠন করতে সহায়তা করে।
৩. দেহের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
৪. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
৫. শিশুর পুষ্টি ও বৃদ্ধি বিকাশে সহায়তা করে।
৬. সঠিক পরিমাণে এবং পরিপূর্ণ খাদ্য তৈরিতে সাহায্য করে।
৭. শিশুদের দেহের বৃদ্ধি, প্রজনন ক্ষমতা এবং বয়ঃসন্ধিকালীন পরিবর্তনজনিত সমস্যা দূরীকরণে সহায়তা করে। যেমন: অল্প বয়সে বয়ঃসন্ধি, মাসিক অনিয়ম, দুর্বলতা, অকাল বার্ষিক্য, কম উচ্চতা, দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, চোখে কম দেখা, দাঁতের সমস্যা, স্মরণশক্তি হ্রাস ইত্যাদি।
৮. গর্ভবতী মায়ের জন্য যেমন ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং ভিটামিনের ঘাটতি পূরণে সহায়তা করে।



প্রতিদিনের খাবারে অপরিহার্য ভিটামিন ও খনিজসহ
খাবারের তিনটি প্রধান শ্রেণি থেকে সঠিক অনুপাতে
খাবার গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কার্যক্ষমতা অনুযায়ী
খাবারকে নিচের শ্রেণিগুলোতে বিভক্ত করা যায়:

কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ



যেসব খাবার দৈহিক বৃদ্ধি ও হাড় গঠনে সহায়তা করে

দুধ, দই, ডিম, মাছ এ যথেষ্ট প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি আছে। যার ফলে কম বয়সে অস্টিওপোরোসিসের মতো শারীরিক জটিলতার ঝুঁকি হ্রাস পায়।

ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারী খাদ্য: আমিষ জাতীয়

যেমন: মাছ, মাংস, সয়াবিন ও অন্যান্য ডাল, দুধ, ডিম, সিমের বাঁচি, ছোটমাছ, বড়মাছ কলিজা ইত্যাদি।



যেসব খাবার রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে

বিভিন্ন প্রকার সবুজ ও রঙিন সবজি, ফল, ডিম, দুধ এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ খাবার যেমন: মাছ।

রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য: ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ

যেমন: গাঢ় হলুদ ও সবুজ রঙের সব ধরনের শাক-সবজি ও ফলমূল, পাকা আম, পাকা তাল, পাকা পেঁপে, পাকা কাঠাল, আনারস, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, কলা, লেবু, গাজর, মিষ্টকুমড়া, শিম, ছোটমাছ, দুধ, ডিম, কলিজা ইত্যাদি।



ভিটামিন সমৃদ্ধ বা রোগ প্রতিরোধক খাবার
(ভিটামিন 'এ', ভিটামিন 'সি', ভিটামিন 'ডি')

খনিজ লবণ সমৃদ্ধ বা রোগ প্রতিরোধক
খাবার আয়রন, আয়োডিন, ক্যালসিয়াম

খাদ্যের মূখ্য পুষ্টি উপাদান সমূহ, কাজ, উৎস এবং অপুষ্টিজনিত সমস্যা

পুষ্টি উপাদান	কাজ	খাদ্য উৎস	অপুষ্টিজনিত সমস্যা
শর্করা	✓ শক্তির প্রধান উৎস ✓ আঁশের প্রধান উৎস	ধান, গম ভুট্টা যব, কাঁচা কলা, আলু, মিষ্টি আলু, গুড়, চিনি	✓ শারীরিক ক্ষয় হয় ✓ শারীরিক কর্মক্ষমতা হ্রাস পায় ✓ শারীরিক বৃদ্ধি ও উন্নয়ন হ্রাস ✓ অতিরিক্ত গ্রহণ করলে ফ্যাট/চর্বি জমা হয়
আমিষ	✓ শরীরের গঠন, ক্ষয় পূরণ ও বৃদ্ধিসাধন করে ✓ তাপশক্তি উৎপাদন করে ✓ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে	প্রাণিজ উৎসঃ মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ও দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য উদ্ভিজ্জ উৎসঃ ডাল, শিম, মটরশুটি, বরবটি, বাদাম এবং যে কোন বীজ (যেমন- কাঁঠালের বীজ)	✓ খাটো হওয়া ✓ ওজনহীনতা দেখা দেয় ✓ কোয়াসিওরকোর (Kwashiorkor) রোগ হয়
চর্বি/তেল	✓ ভিটামিন এ, ডি, ই, কে দেহে পরিশোধনের জন্য আবশ্যিক ✓ শক্তির উৎস ✓ ১ গ্রাম তেল হতে ৯ কিঃ ক্যালোরি শক্তি পাওয়া যায় ✓ শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গসমূহ যেমন- হৃৎপিণ্ড, বৃক্ক ও খাদ্যনালীকে প্রতিরোধমূলক সহায়তা প্রদান করে	প্রাণিজ উৎসঃ ঘি, মাখন , পনির, দুধ, মাছের তেল, চর্বিযুক্ত মাংস, মুরগী, মাছ উদ্ভিজ্জ উৎসঃ বাদাম, সরিষা, সয়াবিন, নারিকেল এবং সূর্যমুখীর তেল	✓ ভিটামিন এ, ডি, কে দেহ কর্তৃক পরিশোধন করতে পারে না ✓ হৃদরোগ দেখা দেয় ✓ স্থূলতা দেখা যায়
পানি	✓ মানবদেহে যেকোনো রাসায়নিক পরিবর্তনে সাহায্য করে ✓ শরীরে এক স্থান হতে অন্য স্থানে পুষ্টি উপাদান পৌঁছাতে সাহায্য করে ✓ গ্রহণকৃত খাবার হজম, আত্মাভূতকরণ, সংগ্রহণ ও মল নিঃসারণে সহায়তা করে	বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানি	✓ রাসায়নিক পরিবর্তন বাধাগ্রস্ত হওয়া ✓ খাবার হজমে সমস্যা
ভিটামিন- এ	✓ দৃষ্টি শক্তি বজায় রাখে ✓ শরীরের বৃদ্ধি সাধন করে ✓ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে	গাজর, লাল শাক, মিষ্টি কুমড়া, পাকা পেপে, ডিম, গরুর কলিজা, মাছ, দুধ, মাখন, ঘি, শুটকি মাছ, পালংশাক, ডাটাশাক, কচুশাক, কচু, কলমিশাক, লালশাক, সরিষার শাক, টেঁড়শ, বরবটি, টমেটো	✓ রাতকানা হয় ✓ অন্ধত্ব হয় ✓ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়
ভিটামিন- ডি	✓ দেহের অন্ত্রে (intestine) Ca (ক্যালসিয়াম) ও P (ফসফরাস) শোষণ প্রক্রিয়াকে সহজতর করে ✓ দেহে Ca ও ফসফরাসের সঠিক মাত্রা বজায় রাখে	ডিম, মাছের কলিজা, মাছ, দুধ, মাখন, ডিমের কুসুম, লেটুস ইত্যাদি	✓ পেশী দুর্বল (muscular tenderness) হয় ✓ শিশুদের রিকেট রোগ হয় ✓ প্রাপ্ত বয়স্কদের অস্টিওম্যালারিয়া রোগ হয় ✓ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়
ভিটামিন- ই	✓ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে ✓ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে ✓ রক্তকণিকা ভাঙন প্রতিরোধ করে ✓ শরীরের কোষের ক্ষয় রোধ করে	বাদাম, কাজুবাদাম, তেলবীজ, সরিষার তেল, সয়াবিন তেল, ভুট্টার তেল, সূর্যমুখীর তেল, ডিম, পালংশাক, লালশাক, কলমিশাক, পাকা আম, টমেটো, মিষ্টি আলু, কচুপাতা	✓ শিশুদের রক্তস্বল্পতা দেখা দেয় ✓ স্নায়ু ও পেশীর অব্যাবহিকতা দেখা দেয় ✓ চুলকানী হয় ✓ বডি ফুইভ বা শরীরে তরল পদার্থ জমা হয়
ভিটামিন- কে	✓ রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে ✓ ক্ষত দ্রুত শুকাতো সাহায্য করে	ব্রোকলি, ফুলকপি, পালংশাক, কচুশাক, লালশাক, বাঁধাকপি, দুধ, পনির, দই	✓ রক্তক্ষরণ (হেমোরেজ) হয় ✓ রক্ত জমাট বাঁধতে বিলম্ব হয় ✓ শরীরে ক্ষত শুকাতো দেরি হয়
ভিটামিন - বি১	✓ স্বাদ বৃদ্ধি করে ✓ শক্তি বিপাকে সাহায্য করে ✓ হৃৎপিণ্ড ও স্নায়ুতন্ত্রকে সঠিকভাবে কাজ করতে সাহায্য করে	আম্র দানাদার খাদ্য, শিম, মাংস, মাছ, মুরগী, ডিম, দুধ, তৈলবীজ ইত্যাদি	✓ বেরি বেরি রোগ হয় ✓ পেশীর দুর্বলতা দেখা দেয় ✓ ক্ষুধামন্দা হয় ✓ হৃৎপিণ্ড আকারে বড় হয়
ফোলেট/ (ফলিক এসিড)	✓ নতুন কোষ গঠনে বিশেষ করে লৌহিত রক্ত কণিকা গঠনে সহায়তা করে এছাড়া গ্যাস্ট্রো-ইন্টেস্টাইনাল (Gastrointestinal) ✓ কোষ গঠনে সহায়তা করে	কলিজা, মাংস, ইলিশ মাছ, সবুজ পাতাজাতীয় শাক, মাছ, শিম জাতীয় সবজি, আম্র দানাদার খাদ্য, ডিমের কুসুম ইত্যাদি	✓ রক্তস্বল্পতা ✓ নবজাত শিশুর স্নায়ুসংক্রান্ত ত্রুটি (Neutral Tube Defect)
ভিটামিন- সি	✓ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে ✓ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে ✓ সংযোজক টিস্যুকে দৃঢ়তা প্রদান করে ✓ টিস্যুর ক্ষয়পূরণে সহায়তা করে ✓ প্রোটিন তৈরীতে সহায়তা করে বা ভূক, ট্যান্ডন, লিগামেন্ট এর রক্তনালী তৈরীতে সক্রিয় ভূমিকা পালন করে	আমলকি, পেয়ারা, লেবু, কমলা, টমেটো, সজনে পাতা, জাম্বুরা, কাঁচামরিচ ডেউয়া, লটকন ক্যাপসিকাম, শাকসবজি	✓ স্কার্ভি হয় ✓ ক্ষয়পূরণ করার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যায় ✓ তুকে হেমোরেজ ঘটে ✓ হাড় দুর্বল হয়ে যায়
ক্যালসিয়াম	✓ হাড় ও দাঁত গঠনে সহায়তা করে ✓ হৃৎপিণ্ড ও পেশীর কার্য সম্পাদনে সহায়তা করে ✓ রক্ত জমাট বাধতে সাহায্য করে	দুধ, গাঢ় সবুজপাতা জাতীয় শাক, শুটকি মাছ, চিংড়ী, শিমজাতীয় বীজ, মসুর মটর, ডাল, টেঁড়শ, যব, তৈল জাতীয় বীজ ইত্যাদি	✓ অস্টিওপোরোসিসঃ পূর্ণবয়স্কদের হাড় ক্ষয় বা ভঙ্গুর হয়ে যায় ✓ অস্টিওমেলাসিয়া হয় ✓ হাড়ের গঠন দুর্বল হয়ে যায় ✓ উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়
আয়রন	✓ রক্তে অক্সিজেন পৌছানোর কাজ করে ✓ পুরাতন লৌহিত কণিকা অপসারণ ও নতুন রক্তকণিকা তৈরী করে	মাংস, সয়াবিন, গ্ৰীহা, কলিজা, ডিম, শুকনো ফল, মুরগি, বাদাম, পাতা জাতীয় শাক যেমন: পাট শাক, ডাটা শাক, লাল শাক, কচুশাক, লাউ শাক, তেঁতুল, মসুর, মটর, শিম ইত্যাদি।	✓ রক্তস্বল্পতা দেখা দেয় ✓ নিম্নমাত্রায় আয়রন জমা হয় ✓ অতিমাত্রায় শারীরিক ক্লান্তি আসে
পটাশিয়াম	✓ হৃৎপিণ্ডের পেশী সচল রাখে ✓ রক্তচাপ হ্রাস করে এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়	কলা, আনারস, কমলা, আপেল, এভোকাডো। আলু, মেটে আলু, সবুজ মটর, দধি, বাদাম, ডাব ইত্যাদি	✓ পেশী সংকোচন করে ✓ দুর্বলতা দেখা দেয়
আয়োডিন	✓ মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের সঠিক গঠন ও সচল রাখা নিশ্চিত করে ✓ শরীরের বৃদ্ধি ও বিপাক প্রক্রিয়ায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে	সামুদ্রিক মাছ ও অন্যান্য সী ফুড, প্রাণিজ খাদ্য, আয়োডিন সমৃদ্ধ মাটি থেকে উৎপাদিত ফসল, আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণ	✓ গলগন্ড হয় ✓ মানসিক প্রতিবন্ধী হয়ে থাকে