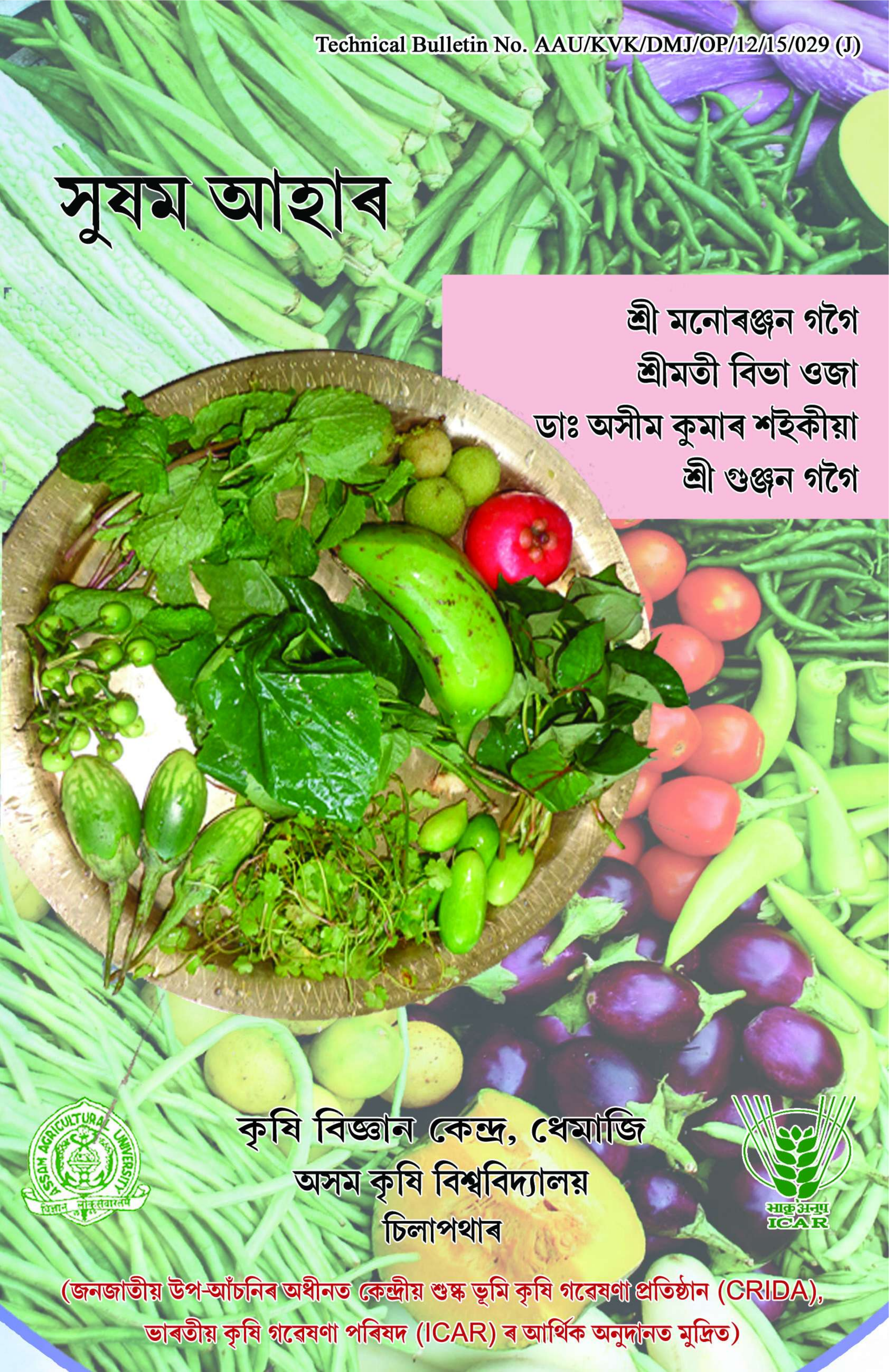
Technical Bulletin No. AAU/KVK/DMJ/OP/12/15/029 (J)

সুষম আহাৰ

শ্ৰী মনোৰঞ্জন গগৈ
শ্ৰীমতী বিভা ওজা
ডাঃ অসীম কুমাৰ শইকীয়া
শ্ৰী গুঞ্জন গগৈ



কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, ধেমাজি
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়
চিলাপথাৰ

(জনজাতীয় উপ-আঁচনিৰ অধীনত কেন্দ্ৰীয় শুষ্ক ভূমি কৃষি গৱেষণা প্ৰতিষ্ঠান (CRIDA),
ভাৰতীয় কৃষি গৱেষণা পৰিষদ (ICAR) ৰ আৰ্থিক অনুদানত মুদ্ৰিত)

খাদ্যই আমাৰ প্ৰাণ। খাদ্যৰ লগত আমাৰ দেহ, মন, স্বাস্থ্যৰ কথা নিৰ্ভৰ কৰে। শাৰীৰিক, মানসিক, সামাজিক আৰু আধ্যাত্মিক উৎকৰ্ষ হোৱাকে সুস্বাস্থ্য বুলি কোৱা হয়। এই সুস্বাস্থ্য এটা মূল ভেটি হ'ল সুপৰিপুষ্টি। যিবিলাক খাদ্যবস্তুৱে আমাৰ দেহ সুস্থ আৰু পুষ্ট হোৱাত সহায় কৰে বা বিভিন্ন ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰে তেনেবিলাক খাদ্যকে পুষ্টিকৰ খাদ্য বোলে।

আমি কিয় আহাৰ খাওঁ ঃ–

আমাৰ দেহ, মন সুস্থ ৰাখিবৰ বাবে আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। অকল ভোক নিবাৰণৰ বাবে আহাৰ গ্ৰহণ কৰা নহয়। আহাৰ খোৱাৰ প্ৰধান কাৰণ বোৰ চমুকৈ হ'ল--

১। দেহৰ উপযুক্ত গঠন আৰু বাঢ়নৰ বাবে

২। মৃত কোষবোৰৰ পূৰণাৰ্থে

৩। শক্তিৰ যোগান, কৰ্ম দক্ষতা বৃদ্ধি কৰা

৪। ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ

৫। শৰীৰৰ উষ্ণতা সমতা ৰক্ষা কৰিবলৈ

৬। শৰীৰৰ বিভিন্ন অংগ প্ৰত্যেংগ সঠিক মতে ক্ৰিয়া কৰি থাকিবলৈ।

আহাৰ কেনে হোৱা উচিত ঃ–

মানুহৰ বয়স, লিংগ, আকাৰ, শাৰীৰিক বয়স, পৰিশ্ৰম আদিৰ ওপৰত খাদ্যৰ পৰিমাণ, গুণাগুণ, প্ৰকাৰ ইত্যাদি নিৰ্ভৰ কৰে। খোৱা খাদ্য এনেকুৱা হোৱা উচিত যাতে ই প্ৰায় সকলো ধৰণৰ পোষ্টিক দ্ৰব্যৰ যোগান ধৰিব পাৰে অৰ্থাৎ সুষম হয়। তদুপৰি খোৱা খাদ্য সমূহ সহজে হজম কৰিব পৰা, সতেজ, প্ৰাকৃতিক আৰু আৱশ্যকীয় পুষ্টি সম্পন্ন হোৱা উচিত।

খোৱা আহাৰ কেনেকৈ ৰান্ধিব আৰু ৰাখিব লাগে ঃ–

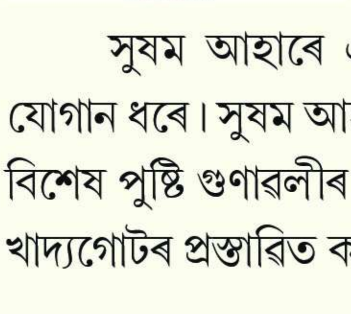
১। ৰান্ধনি ঘৰ সুপৰিস্কাৰ, বতাহ চলাচল কৰা, পোহৰ যুক্ত হোৱা উচিত।

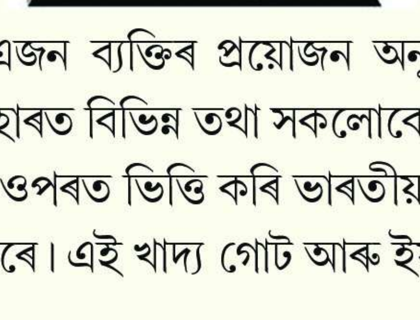
২। ৰন্ধা আৰু অন্যান্য বাচন বৰ্তন পৰিস্কাৰ হব লাগে।

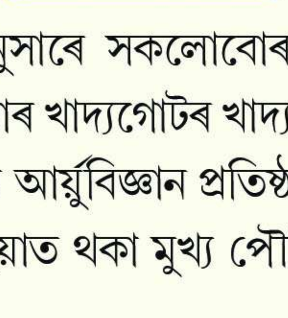
৩। যিকোনো কীট পতংগ, মাখি, অথবা পঁচা খাদ্য ভেকুঁৰ আদিৰ প্ৰতিৰোধৰ প্ৰতি চকু দিব লাগে।

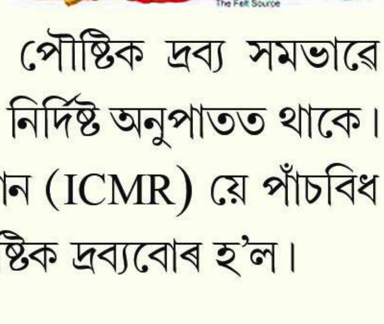
৪। সদায় পৰিস্কাৰ পানীহে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত।

সুষম আহাৰ আৰু খাদ্য গোটঃ–









সুষম আহাৰে এজন ব্যক্তিৰ প্ৰয়োজন অনুসাৰে সকলোবোৰ পৌষ্টিক দ্ৰব্য সমভাৱে যোগান ধৰে। সুষম আহাৰত বিভিন্ন তথা সকলোবোৰ খাদ্যগোটৰ খাদ্য নিৰ্দিষ্ট অনুপাতত থাকে। বিশেষ পুষ্টি গুণাৱলীৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ভাৰতীয় আয়ুৰ্বিজ্ঞান প্ৰতিষ্ঠান (ICMR) য়ে পাঁচবিধ খাদ্যগোটৰ প্ৰস্তাৱিত কৰে। এই খাদ্য গোট আৰু ইয়াত থকা মুখ্য পৌষ্টিক দ্ৰব্যবোৰ হ'ল।

১।	শস্য আৰু দানা জাতীয় (চাউল, আটা, বাজৰা, গম, বার্লি)	শক্তি, প্ৰটিন, ভিটামিন B_1, B_2, ফলিক এচিড, কেলচিয়াম, আঁহ
২।	মাহ জাতীয় (মচুৰ, মটৰ, ৰাজমাহ, চয়াবিন, মগু, বুট ইত্যাদি)	শক্তি, প্ৰটিন, ভিমটামিন B_1, B_2 ফলিক এচিড, কেলচিয়াম, আইৰণ, আঁহ
৩।	গাখীৰ আৰু মাংস জাতীয় সামগ্ৰী (গাখীৰ, দৈ, পনীৰ, মাংস, মাছ, কণী)	প্ৰটিন, স্নেহদ্ৰব্য, ভিটামিন B_2 কেলচিয়াম
৪।	ফল মূল আৰু শাক-পাচলি	সকলো ধৰণৰ ভিটামিন আৰু খনিজ লৱণ
৫।	তেল আৰু চেনী জাতীয় বাটাৰ, ঘিউ, বনস্পতি, খোৱা তেল, চেনী, গুৰ	শক্তি, স্নেহ দ্ৰব্য

দেহৰ প্ৰয়োজনীয় খাদ্য উপাদান আৰু প্ৰধান কাম

খাদ্য উপাদানৰ নাম	প্ৰধান কাম	উৎস
১। কাৰ্বহাইড্ৰেট	শক্তি যোগান ধৰা, আঁহৰ উৎস	শস্য আৰু দানা জাতীয় খাদ্য, চেনী, গুৰ
২। প্ৰটিন	শৰীৰৰ কোষ গঠন, মাংসপেশী গঠন, ৰোগ প্ৰতিৰোধ, তেজ, হৰমন, এনজাইম গঠন কৰা	গাখীৰ, কণী মাছ-মাংস আৰু মাহ-জাতীয় খাদ্য, শস্য আৰু দানা জাতীয় খাদ্যতো প্ৰটিন থাকে
৩। ফেটছ (স্নেহ দ্ৰব্য)	শক্তি, তাপ যোগান ধৰে, কোষৰ গঠন	তেলজাতীয় খাদ্য, গাখীৰ আৰু মাংস জাতীয় খাদ্য
৪। ভিটামিন আৰু খনিজ লৱণ	ৰোগ প্ৰতিৰোধ তথা প্ৰতিকাৰ কৰা, শাৰীৰিক বিপাক কাৰ্য্য, অভাৱজনিত ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰা	ফলমূল শাক-পাচলি

ভাৰতীয় আৰ্য়ুবিজ্ঞান প্ৰতিষ্ঠানৰ মতে ভাৰতীয় মানুহৰ খাদ্য নিৰ্দেশৱালী ঃ–

১। খোৱা খাদ্যত বিভিন্ন প্ৰকাৰ খাদ্য অন্তৰ্ভূক্ত কৰি পুষ্টিগত ভাৱে সুষম কৰি ল'ব লাগে।

২। গৰ্ভাৱস্থা আৰু দুগ্ধদায়ী মাতৃৰ ক্ষেত্ৰত অতিৰিক্ত খাদ্য আৰু যত্নৰ দৰকাৰ হয়।

৩। সম্পূৰ্ণ একক দুগ্ধপান ৪-৬ মাহ পৰ্য্যন্ত কৰাব লাগে।

৪। Food Suppliment/পৰিপূৰক খাদ্য ৪-৬ মাহৰ ভিতৰত আৰম্ভ কৰিব লাগে।

৫। শিশু আৰু কৈশোৰৰ স্বাস্থ্য ঠিকে ৰাখিবলৈ সুপুষ্টিৰ ব্যৱস্থা হ'ব লাগে।

৬। সেউজীয়া শাক পাচলি, অন্য পাচলি আৰু ফলমূলৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে।

৭। ৰন্ধা তেল, মাংস জাতীয় খাদ্য কমকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

৮। খাদ্য বেছিকৈ খাব নালাগে।

৯। খোৱা খাদ্য পৰিস্কাৰ আৰু নিৰাপদ হোৱা উচিত।

১০। নিমখ কমকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব।

১১। স্বাস্থ্যগত আৰু যোগাত্মক খাদ্য দৃষ্টি ভংগী ৰখা ভাল।

১২। প্ৰচেছড ফুড (Processed Food) বা সংশ্লেষিত খাদ্য চাই চিতি লওক। চেনী কেতিয়াবাহে খোৱা ভাল।

১৩। পানী যথেষ্ট পৰিমাণে খাব। অন্যান্য পানীয় কমাই খোৱা ভাল।

১৪। বয়সীয়া লোকৰ ক্ষেত্ৰত উচ্চ বা বেচি পুষ্টি সম্বলিত খাদ্যৰ যোগান ধৰিলে স্বাস্থ্য সক্ৰিয় আৰু সবল হৈ থাকে।

খাদ্য উপাদানৰ নিৰ্ধাৰিত তালিকা ঃ–

আমাৰ দেহ, মন সুস্থ ৰাখিবৰ বাবে আমাৰ বয়স, শ্ৰম, শৰীৰৰ ওজন অনুপাতে, আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। দেহৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় আহাৰ নিয়মীয়াকৈ গ্ৰহণ কৰিবৰ বাবে বয়স, শ্ৰম, লিংগ আদিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি দৈনিক আৱশ্যক হোৱা বিভিন্ন খাদ্য উপাদানৰ পৰিমান তালিকা আকাৰে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল ঃ--

ক্ৰ. নং	খাদ্য উপাদান	শিশু	যুৱক-যুৱতী	গৰ্ভাৱতী	প্ৰাপ্তবয়স্ক
১	কাৰ্বহাইড্ৰেট	১৫০-২০০ গ্ৰাম		৫৫০-৬০০ গ্ৰাম	৩৫০-৪৭৫ গ্ৰাম
২	প্ৰ'টিন	প্ৰতি কিলোগ্ৰাম ওজনৰ হিচাপত ৩-৪ গ্ৰাম	প্ৰতি কিলোগ্ৰাম ওজনৰ হিচাপত ২-৩ গ্ৰাম	প্ৰতি কিলোগ্ৰাম ওজনৰ হিচাপত ২-৩ গ্ৰাম	প্ৰতি কিলোগ্ৰাম ওজনৰ হিচাপত ১ গ্ৰাম
৩	চৰ্বি	২০ গ্ৰাম	২৫-৩০ গ্ৰাম	২৫-৩০ গ্ৰাম	১৫-২০ গ্ৰাম
৪	খাদ্য প্ৰাণ 'ক'	১৫০০-২০০০ আই ইউ	৩০০০-৫০০০ আই ইউ	৬০০০-৮০০০ আই ইউ	৩০০০-৫০০০ আই ইউ
৫	খাদ্য প্ৰাণ খ$_{১}$	২.০ মিলিগ্ৰাম	১-১.৫ মিলিগ্ৰাম	১.১-১.২ মিলিগ্ৰাম	১.৫ মিলিগ্ৰাম
৬	খাদ্য প্ৰাণ খ$_{২}$	.৫৩ ৰ পৰা ৩.০ মিলিগ্ৰাম			
৭	খাদ্য প্ৰাণ খ$_{৬}$	.৪ মিলিগ্ৰাম	৪.২ মিলিগ্ৰাম	২.৫ মিলিগ্ৰাম	২.০ মিলিগ্ৰাম
৮	খাদ্য প্ৰাণ গ	১০০ মিলিগ্ৰাম	৮০-১০০ মিলিগ্ৰাম	৩০০ মিলিগ্ৰাম	৭৫ মিলিগ্ৰাম
৯	খাদ্য প্ৰাণ ই	যথেষ্ট পৰিমাণে খাব লাগে			
১০	খাদ্য প্ৰাণ কে				
১১	কেলচিয়াম	১২ মিলিগ্ৰাম	১৫ মিলিগ্ৰাম	১২ মিলিগ্ৰাম	১০ মিলিগ্ৰাম
১২	ফছ্ফৰাচ		১.৫ মিলিগ্ৰাম	১.৫ মিলিগ্ৰাম	১.৩ মিলিগ্ৰাম
১৩	আয়োডিন	আমাৰ গোটেই জীৱনত মাত্ৰ এক চামুচ পৰিমাণৰ আয়োডিনৰহে প্ৰয়োজন হয়।			

সম্পাদনা সমিতি ——

সম্পাদক ঃ **গুঞ্জন গগৈ**, আঁচনি সমন্বয়ক (তত্বাৱধায়ক), কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, ধেমাজি

সহঃ সম্পাদক ঃ **ড° পল্লৱ কুমাৰ শৰ্মা**, মুখ্য বিজ্ঞানী, (AICRPDA), বিশ্বনাথ কৃষি মহাবিদ্যালয়

ঃ **ড° ৰঞ্জিত কুমাৰ সাউদ**, সহযোগী সঞ্চালক, সম্প্ৰসাৰণ শিক্ষা সঞ্চালকালয়

ঃ **মনোৰঞ্জন গগৈ**, বিষয় বস্তু বিশেষজ্ঞ (গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান)

সদস্য ঃ **ডাঃ অসীম কুমাৰ শইকীয়া, বিভা ওজা, বিনীতা কোঁৱৰ, স্বপন কুমাৰ শৰ্মা**

অলংকৰণ ঃ **বিষ্ণু নাৰায়ণ ফুকন**, আঁচনি সহায়ক (কম্পিউটাৰ)

আঁচনি সমন্বয়ক, কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, ধেমাজিৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত ও প্ৰচাৰিত