

## করোনায় রোগ প্রতিরোধমূলক খাবার তালিকা

### ভূমিকা:

করোনাভাইরাস থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে হলে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার, শারীরিক ব্যায়াম এবং পর্যাপ্ত ঘুমের কোন বিকল্প নেই। সেজন্য পুষ্টিগুণ সম্পন্ন ও নিয়মিত খাবার গ্রহণ করতে হবে। শর্করা জাতীয় খাবার কম খেয়ে প্রোটিন ও বিভিন্ন ভিটামিন জাতীয় খাবার, তরল এবং আদা-লং ইত্যাদি যুক্ত গরম পানি বা গ্রিন টি দিনের মধ্যে কয়েকবার পান করতে হবে। সাধারণত বিভিন্ন রঙের মৌসুমি সবজি ও ফলমূল খেতে হবে। যেমন-লাল, সবুজ, হলুদ, বেগুনি, কমলা ইত্যাদি রঙের মৌসুমি সবজি ও ফল-মূল প্রতি বেলায় খাবারের মেন্যুতে থাকতে হবে। প্রতিবেলায় ভাত এক প্লেটের তিন ভাগের এক ভাগ, বাকি দুই ভাগ সবজি, মুরগি, ডাল ইত্যাদি খেতে হবে। মিক্সড সবজি ভাজি না করে ঝোল ঝোল করে রান্না করতে হবে। দেশি মুরগি, নদীর/পুকুরের ও সমুদ্রের মাছ খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে। মাছের ক্ষেত্রে বাজারে যে মাছ পাওয়া যায় তা থেকে মাছ নির্বাচন করতে হবে। যেকোন একটি সবজি দিয়ে প্রতিদিন দুপুরে ভর্তা বানাতে হবে।

নিচে সাত দিনের খাদ্যতালিকা অনুসরণ করার জন্য অনুরোধ করা হলো-

বার	সকাল	দুপুর	রাত
রবিবার	২/৩টি লাল আটার রুটি/ভাত, ডিম সিদ্ধ, মিক্সড সবজি	ভাত, মিক্সড সবজি, সামুদ্রিক মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-ব্রকলি, চিচিংগা, গাজর, করলা, টমেটো, শাক (যেকোন)।	ভাত, মিক্সড সবজি, মুরগি, ডাল ইত্যাদি। সবজি-পেঁপে, গাজর, বরবটি।
সোমবার	সবজি খিঁচুড়ি ও সিদ্ধ ডিম	ভাত, মিক্সড সবজি, সামুদ্রিক মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-বেগুনি বাঁধাকপি, মিষ্টি কুমড়া, পটল, শাক (যেকোন)।	ভাত, মিক্সড সবজি, নদীর/পুকুরের মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-ডাটা, বরবটি, গাজর, পেঁপে।
মঙ্গলবার	২/৩টি লাল আটার রুটি/ভাত, ডিম সিদ্ধ, মিক্সড সবজি	ভাত, মিক্সড সবজি, মুরগি, ডাল ইত্যাদি। সবজি-পেঁপে, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, কাঁচা, টমেটো, শাক (যেকোন)।	ভাত, মিক্সড সবজি, সামুদ্রিক মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-ব্রকলি, পটল, ঝিঙা, করলা, টমেটো।
বুধবার	২/৩টি লাল আটার রুটি/ভাত, ডিম সিদ্ধ, মিক্সড সবজি	ভাত, মিক্সড সবজি, সামুদ্রিক মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-ব্রকলি, পটল, ঝিঙা, করলা, টমেটো, শাক (যেকোন)।	ভাত, মিক্সড সবজি, মুরগি, ডাল ইত্যাদি। সবজি-পেঁপে, গাজর, বরবটি, কাঁকরোল, টমেটো,
বৃহ:বার	সবজি খিঁচুড়ি ও সিদ্ধ ডিম	ভাত, মিক্সড সবজি, নদীর/পুকুরের মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-বেগুনি বাঁধাকপি, মিষ্টি কুমড়া, পটল, গাজর, শাক (যেকোন)।	ভাত, মিক্সড সবজি, সামুদ্রিক মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-ডাটা, বরবটি, গাজর, করলা, পেঁপে।
শুক্রবার	সবজি খিঁচুড়ি ও সিদ্ধ ডিম	ভাত, মিক্সড সবজি, মুরগি, ডাল ইত্যাদি। সবজি-পেঁপে, গাজর, বরবটি, টমেটো, শাক (যেকোন)।	ভাত, মিক্সড সবজি, নদীর/পুকুরের মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-বেগুন, পটল, কাকরোল, কাঁচাকলা, ডাল।
শনিবার	২/৩টি লাল আটার রুটি/ভাত, ডিম সিদ্ধ, মিক্সড সবজি	ভাত, মিক্সড সবজি, সামুদ্রিক মাছ, ডাল ইত্যাদি। সবজি-ব্রকলি, পটল, ঝিঙা, করলা, টমেটো, শাক (যেকোন)।	ভাত, মিক্সড সবজি, মুরগি, ডাল ইত্যাদি। সবজি-ডাটা, বরবটি, গাজর, বেগুনি বাঁধাকপি।



03 JUN 2020

Sanat K. Bhowmik  
Deputy Executive Director  
COAST Trust

**কিছু অবশ্য পালনীয় বিষয়াবলী:**

১. লাল চাল, লাল আটা ও দেশি মুরগি কিনে খেতে হবে।
২. প্রতিদিন ১টা ডিম ও ১ গ্লাস দুধ পান করতে হবে।
৩. সকালে ও দুপুরে খাবারের সাথে লেবু খেতে হবে। অথবা সারাদিনে ১টি লেবু খেতে হবে।
৪. সকালে শুধু একবার দুধ চা পরের দুইবেলা লাল চা বা গ্রিন টি পান করতে হবে।
৫. দিনের মধ্যে কয়েকবার মধু, আদা, লেবু, লং, হলুদ, রসুন দিয়ে গরম পানি পান করতে হবে।
৬. বাইরের বা হোটেলের খাবার একেবারে খাওয়া যাবে না। এমন কি চা, বিস্কুট, পুরি-সিঞ্জাড়া ইত্যাদিও খাওয়া যাবে না।
৭. নিজের খরচে যতটা সম্ভব মৌসুমী ফল খেতে হবে।
৮. রাত ৮ টার মধ্যে রাতের খাবার এবং সাড়ে ১০টার মধ্যে ঘুমাতে যেতে হবে এবং সকাল ৬টায় ঘুম থেকে উঠতে হবে। সকাল ৭.৩০টার মধ্যে সকালের নাস্তা সম্পন্ন করতে হবে।

সর্বশেষ আপডেট: ৩জুন, ২০২০।



03 JUN 2020

Sanat K. Bhowmik  
Deputy Executive Director  
COAST Trust