

আপনার খাবার আপনার ও পৃথিবীর জন্য আরও স্বাস্থ্যকর

নিউ ইয়র্ক সিটি খাদ্য মানের (NYC Food Standards) কারণে পাবলিক স্কুল, বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের কেন্দ্র, আশ্রয়কেন্দ্র, শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র, সংশোধনী সুবিধা, সাধারণ মানুষের হাসপাতাল এবং অন্যান্য শহরের প্রোগ্রামগুলিতে পরিবেশন করা খাবার এবং স্ন্যাকস এখন আরও স্বাস্থ্যকর এবং টেকসই। NYC খাদ্য মানগুলি NYC দ্বারা কেনা এবং পরিবেশিত সমস্ত খাবার এবং স্ন্যাকসের জন্য পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা নির্ধারণ করে দেয়।

খাবার এবং স্ন্যাকসে এখন আছে...	কি এই খাবার এবং স্ন্যাকসকে স্বাস্থ্যকর করে তোলে?	এটা কেন গুরুত্বপূর্ণ?
আরো ফল এবং শাকসব্জী	দুপুর ও রাতের উভয় খাবারে কমপক্ষে দুটি ফল এবং শাকসব্জী পরিবেশন করা হয়।	ফল এবং শাকসব্জীতে ভিটামিন, মিনারেল এবং ফাইবার থাকে যা আপনাকে সুস্থ রাখে এবং আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।
আরও গোটা শস্য	পরিবেশন করার শস্যের মধ্যে অন্তত অর্ধেক হল গোটা শস্য (যেমন পুরো-গমের রুটি বা বাদামী চাল)।	গোটা শস্যের মধ্যে থাকা ফাইবার হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।
আরও উদ্ভিদ প্রোটিন	সম্পূর্ণ এবং ন্যূনতম প্রক্রিয়াজাত উদ্ভিদ প্রোটিন (যেমন মটরশুটি, মসুর ডাল, মটর, বাদাম, বীজ বা টফু) প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার দুপুর ও রাতের খাবারে পরিবেশন করা হয়।	উদ্ভিদ প্রোটিনে কম পরিমাণে সম্পৃক্ত ফ্যাট থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ফাইবার এবং অন্যান্য পুষ্টি সরবরাহ করে যা সুস্থতার জন্য সহায়ক। প্রাণীজ প্রোটিনের বদলে প্রায়শই উদ্ভিদ প্রোটিন বেছে নেওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রিনহাউস গ্যাসের নির্গমন কমিয়ে একটি স্বাস্থ্যকর পৃথিবী তৈরি করতে সাহায্য করে।
কম গরুর মাংস	গরুর মাংস প্রতি সপ্তাহে দুপুরের খাবারে একবার এবং রাতের খাবারে একবার পরিবেশন করার মধ্যে সীমাবদ্ধ রাখতে হবে।	গরুর মাংসে প্রচুর পরিমাণে সম্পৃক্ত ফ্যাট থাকে, যা হৃদরোগের কারণ হতে পারে। গরুর মাংসের উৎপাদনের ফলে প্রচুর পরিমাণে গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমন হয় যার পৃথিবীর ক্ষতির জন্য একটা বড় অবদান আছে।
কম প্রক্রিয়াকৃত মাংস	প্রক্রিয়াকৃত মাংস (যেমন ব্রেকফাস্ট সসেজ, বেকন, হট ডগ বা ডেলি মিট) এখন সীমিত হয়ে গেছে এবং 2025 সালের মধ্যে তা পর্যায়ক্রমে বন্ধ হয়ে যাবে।	প্রক্রিয়াকৃত মাংস খাওয়া ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।
কম লবণ	রুটি, সস এবং টিনজাত মটরশুটি এবং শাকসব্জীর মতো খাবারে সীমিত পরিমাণে লবণ থাকে।	অত্যধিক সোডিয়াম উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।
চিনির পরিমাণ কম	সিরিয়াল, দই, বেকড পণ্য এবং অন্যান্য খাবার যোগ করা চিনিতে কমানো হয়, যা হলো শর্করা যেগুলো খাবার প্রক্রিয়াজাত করার সময় দেওয়া হয়।	অতিরিক্ত চিনি গ্রহণ করলে টাইপ দুই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক, হৃদরোগ এবং দাঁতের গহ্বরের ঝুঁকি বেড়ে থাকে।
স্বাস্থ্যকর পানীয়	সব খাবারেই জল পাওয়া যায়। প্রতিদিন 100 % জুস ছয় আউন্স পরিমাণ পরিবেশনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকবে।	হাইড্রেটেড থাকা ও উচ্চ-ক্যালোরিযুক্ত পানীয় সীমিত করার একটি উপায় হল জল বেছে নেওয়া এবং 100 % জুস সীমিত করা।

আরও জানতে এবং সম্পূর্ণ NYC খাদ্য মান সম্পর্কে পড়তে, এখানে যান nyc.gov/health এবং অনুসন্ধান করুন “NYC Food Standards” (NYC খাদ্য মান)।