

নিউ ইয়র্ক সিটির খাবার এবং হালকা আহার: আপনার এবং গ্রহের জন্য কল্যানকর

সিটির সংস্থাগুলি এবং তাদের ঠিকাদাররা নিউ ইয়র্ক সিটির খাদ্যের মানদণ্ডগুলি মেনে চলে, যাতে তাদের পরিবেশন করা খাবার এবং হালকা আহার আরও স্বাস্থ্যকর এবং পরিবেশের জন্য টেকসই হতে পারে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে স্কুল, বয়স্কদের কেন্দ্র, আশ্রয়কেন্দ্র, শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র, সংশোধনাগার এবং সরকারি হাসপাতালে এবং সিটির বিভিন্ন প্রোগ্রামের মাধ্যমে পরিবেশন করা খাবার ও পানীয়।

নিউ ইয়র্ক সিটির খাদ্যের মানদণ্ডগুলি প্রতি তিন বছর অন্তর পর্যালোচনা এবং সংশোধন করা হয়। সিটি পরিচালিত স্থাপনাগুলিতে পরিবেশন করা খাবার এবং হালকা আহারকে এই মানদণ্ডগুলি কীভাবে আরও স্বাস্থ্যকর করে তোলে, তার কয়েকটি উপায় নিচে দেওয়া হলো:

আম্লি এবং ন্যূনতম প্রক্রিয়াকৃত উদ্ভিদজাত খাবারকে উৎসাহিত করা

মানদণ্ডগুলি:

- প্রতিদিন দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে অন্তত দুই পরিবেশনের পরিমাণ (সার্ভিং) **ফল এবং শাকসবজি** পরিবেশন করতে হবে।
- পরিবেশন করা সমস্ত শস্যদানার অর্ধেক অবশ্যই **আম্লি শস্যদানা** হতে হবে।
- প্রতি সপ্তাহে দুপুরের খাবার এবং রাতের খাবারে অন্তত দুই পরিবেশনের পরিমাণ (সার্ভিং) **উদ্ভিদজাত প্রোটিন** পরিবেশন করতে হবে।

কীভাবে এই মানদণ্ডগুলি খাবার এবং হালকা আহারকে আরও ভালো করে তোলে:

- বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ফল, শাকসবজি, বিনস এবং আম্লি শস্যদানা, যেমন ওটমিল, ব্রাউন রাইস, আম্লি গমের রুটি এবং ভুট্টার টিটলা খাওয়া আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ভালো এবং এটি উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে বা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে।
- উদ্ভিদজাত প্রোটিন, যেমন বিনস, মসুর ডাল, টোফু, বাদাম এবং বীজ ইত্যাদিতে সম্পৃক্ত ফ্যাট কম থাকে এবং এগুলি প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ফাইবার এবং অন্যান্য পুষ্টিগত উপাদান সরবরাহ করে যা সাধারণ স্বাস্থ্যকে ভালো রাখে। বেশি করে উদ্ভিদজাত প্রোটিন এবং কম প্রাণিজ প্রোটিন খাওয়া পরিবেশের জন্যও কম ক্ষতিকর হতে পারে।

স্বাস্থ্যকর পানীয় গ্রহণে উৎসাহিত করা

মানদণ্ডগুলি:

- সমস্ত খাবারের সাথে **পানি** পরিবেশন করা হয়।

- প্রতিদিন 6 আউন্স-এর বেশি **100 % ফলের রস** পরিবেশন করা যাবে না।
- শুধুমাত্র 1 % বা ফ্যাট-মুক্ত **দুধ** পরিবেশন করা যাবে, যাতে কোনো মিষ্টি যোগ করা হয়নি।

কীভাবে এই মানদণ্ডগুলি খাবার এবং হালকা আহারকে আরও ভালো করে তোলে:

- শরীরে পানির ভারসাম্য বজায় রেখেও অতিরিক্ত চিনিযুক্ত পানীয় এড়ানোর একটি উপায় হল প্রচুর পানি পান করা এবং 100 % ফলের রস সীমিত রাখা।

বেশি প্রক্রিয়াজাত খাবার সীমিত করা

মানদণ্ডগুলি:

- **প্রক্রিয়াজাত মাংস** পরিবেশন করা যাবে না।
- সমস্ত খাবারে সীমিত পরিমাণে **লবণ** থাকতে হবে।
- সমস্ত খাবার এবং জলপানে সীমিত পরিমাণে **যোগ করা চিনি** থাকতে হবে।
- **কম বা শূন্য ক্যালোরির মিষ্টিকারক, কৃত্রিম রং, অথবা ময়দায় মেশানো নির্দিষ্ট উপাদান এবং প্রিজারভেটিভ** আছে এমন খাবার পরিবেশন করা যাবে না।

কীভাবে এই মানদণ্ডগুলি খাবার এবং হালকা আহারকে আরও ভালো করে তোলে:

- প্রক্রিয়াজাত মাংসের সাথে কিছু ক্যান্সারের সম্পর্ক রয়েছে।
- খুব বেশি লবণ খেলে উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ে।
- খাবার এবং পানীয় প্রক্রিয়াজাত করতে সেগুলিতে অতিরিক্ত চিনি যোগ করা হয়। যোগ করা চিনি খাওয়ার সাথে টাইপ 2 ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, হৃদরোগ এবং দাঁত ক্ষয় হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক রয়েছে।
- কম বা শূন্য ক্যালোরির মিষ্টিকারক, কৃত্রিম রং এবং ময়দায় মেশানো নির্দিষ্ট উপাদান ও প্রিজারভেটিভ কোনো পুষ্টিগুণ প্রদান করে না এবং এগুলি স্বাস্থ্যঝুঁকির কারণ হতে পারে।

গরুর মাংস সীমিত করা

মানদণ্ড:

- **গরুর মাংস** প্রতি সপ্তাহে দুপুরের খাবারে এক পরিবেশনের পরিমাণ (সার্ভিং) এবং রাতের খাবারে এক পরিবেশনের পরিমাণ (সার্ভিং) পর্যন্ত সীমিত রাখা।

কীভাবে এই মানদণ্ডটি খাবার এবং হালকা আহারকে আরও ভালো করে তোলে:

- গরুর মাংসে প্রচুর পরিমাণে সম্পৃক্ত ফ্যাট থাকে, যা হৃদরোগের কারণ হতে পারে।
- গরুর মাংসের উৎপাদন প্রচুর পরিমাণে গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমনে বড় অবদান রাখে, যা পৃথিবীর ক্ষতি করে। 2019 সাল থেকে, নিউ ইয়র্ক সিটির গ্রিনহাউস গ্যাস নির্গমন 29 % কমেছে, যা আংশিকভাবে নিউ ইয়র্ক সিটির গরুর মাংস কম পরিবেশন করার সাথে যুক্ত হতে পারে।

আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/healthyworkplaces-এ যান।