

আপনি কি জানতেন?

অতিরিক্ত শর্করা খেলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে পারে এবং ওজন বাড়তে পারে।

সারাদিন ধরে এই স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলি ব্যবহার করুন:

তাজা সবজি



জল এবং সেল্টজার



তাজা ফল



বিন, নাট এবং বীজ



আস্তু শস্যদানা



সীফুড



অধিক তথ্যের জন্য, nyc.gov/health এ যান এবং "healthy eating" (স্বাস্থ্যকর খাবার) অনুসন্ধান করুন, অথবা myplate.gov এ যান।