

এই উদ্যোগটি আপনার কাছে নিয়ে এসেছে



#### যোষণা

এটি একটি সচেতনতা বৃদ্ধি উদ্যোগ যা আপনার কাছে নিয়ে এসেছে সান ফার্মা ল্যাবোরেটরিজ লিমিটেড। এতে সংযুক্ত উপকরণগুলি সম্পূর্ণভাবে তথ্য ও শিক্ষাগত উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য প্রদান করা হয়েছে এবং এগুলিকে কোন ভাবেই মেডিক্যাল পরামর্শ প্রদান বা কোন রোগীর রোগের অবস্থা বা চিকিৎসার অনুমোদনের সুপারিশের জন্য ব্যবহার করা উচিত নয়। কোন স্বাস্থ্যসমস্যা বা চিকিৎসার ব্যাপারে অনুগ্রহ করে, আপনার ডাক্তার বা পেশাদার ব্যক্তির পরামর্শ নিন। যদিও এই তথ্যাবলী সম্পাদনা ও যাচাইয়ের জন্য খুবই যত্ন নেওয়া হয়েছে, কিন্তু এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা এর সম্পাদকরা বা মুদ্রিত, ওয়েব বা CD ফরম্যাটে বিজ্ঞানগত সংস্করণ/পুস্তিকাটি বা তাতে থাকা বিষয়াবলী প্রস্তুত, প্রকাশ বা বন্টনের কাজে সংশ্লিষ্ট কোন ব্যক্তি এগুলিতে থাকা কোন তথ্যের সঠিকতা, সম্পূর্ণতা বা কার্যকারিতার জন্য দায়ী হবেন না বা দায়ভার নেন না বা এই সংস্করণ/পুস্তিকাটি ব্যবহারের জন্য কোন প্রত্যক্ষ, পরোক্ষ, কাকতালীয়, বিশেষ, পরিণামগত বা শাস্তিমূলক ক্ষতি হলে তার জন্য দায়ী হবেন না। এতে কোন তথ্য অর্ন্তভুক্ত করা বা বাদ দেওয়ার মানে এই নয় যে, প্রকাশক সেই বিশেষ ক্ষেত্রটির (গুলির) গুরুত্বকে সমর্থন বা প্রত্যাখ্যান করছেন। এই প্রকাশনা থেকে পাওয়া সমস্ত তথ্যগুলিকে অবশ্যই কঠোরভাবে গোপনীয় ও ব্যক্তিগত রাখতে হবে। প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ছাড়া এই প্রকাশনার কোন অংশকে পুনঃপ্রকাশিত, পুনরুদ্ভাবকীয় ব্যবস্থাতে জমা রাখা বা কোন ধরণে প্রচারিত করা যাবে না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাতে পড়া কোন তথ্যের জন্য আপনি কখনোই পেশাদার মেডিক্যাল পরামর্শকে উপেক্ষা করবেন না বা তা চাইতে দেরী করবেন না। লেখকরা, সম্পাদকরা এবং প্রকাশক এই পুস্তিকার বিষয়াবলীর ব্যাপারে প্রকাশিত বা পরোক্ষ কোন ধরণের ওয়্যারান্টি বা নিশ্চয়তা প্রদান করছেন না। এই সংস্করণ/পুস্তিকাতে থাকা তথ্যাবলী প্রাপ্তি বা এই সংস্করণ/পুস্তিকার কোন তথ্য আদানপ্রদানের মানে এই নয় যে, তা একটি ডাক্তার-রোগী এবং/বা পরিষেবা প্রদানকারী-গ্রাহক সম্পর্ক তৈরী করছে। এই সংস্করণে থাকা কোন কিছুকেই একটি মেডিক্যাল পরামর্শ বা কোন কাজের নিশ্চিতির উপায় হিসেবে বিবেচনা করা উচিত নয়। আপনি যদি উদ্দেশ্য প্রাপক না হন, সেক্ষেত্রে অনুগ্রহ করে, এটিকে অবিলম্বে সান ফার্মা ল্যাবোরেটরিজ লিমিটেডের কাছে ফেরত পাঠিয়ে দিন।



সান ফার্মা ল্যাবোরেটরিজ লিমিটেড

সান হাউজ, প্লট নং 201 বি/1, ওয়েস্টার্ন এক্সপ্রেস হাইওয়ে,

গোরেগাঁও (ই), মুম্বাই 400 063, মহারাষ্ট্র, ভারত।

টেলিফোন: (91-22) 4324 4324/1234

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

Copyright © 2016, Sun Pharma Laboratories Limited - All Rights Reserved

L2176740 - BENGALI 8396653



# স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা

স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা হল হার্টের সমস্যা সামলানোর দুটি প্রধান উপাদান। এগুলিকে যতটা কঠিন মনে হয়, তা নাও হতে পারে! এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, কারো পছন্দগুলির ধরণ তার সর্বাঙ্গীন স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। সেজন্য বলা হয় যে, স্বাস্থ্যসম্মত জীবনধারার চাবিকাঠি হল স্বাস্থ্যসম্মত পছন্দগুলি বেছে নেওয়া।

রক্তচাপ, কোলেস্টেরল ও শরীরের ওজনের সঠিক স্তর বজায় রাখার জন্য হার্ট সুস্থ রাখা পুষ্টিগত থেরাপির লক্ষ্যগুলি হল:



ফাইবার সমৃদ্ধ কার্বোহাইড্রেট, স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, প্রাণিজ খাবার থেকে চর্বিহীন প্রোটিন ও উদ্ভিজ্জ উৎসগুলি থেকে পাওয়া ফাইবার সমৃদ্ধ প্রোটিন গ্রহণ করা।

নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করা, হার্টকে সুস্থ রাখা খাবারগুলি সঠিক পরিমাণে ও অনুপাতে বেছে নেওয়া এবং হার্টের স্বাস্থ্যের ব্যবস্থাপনার জন্য সঠিক সময়ে ওষুধ খাওয়া।



জীবনধারার থেরাপিগত পরিবর্তনগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়া যা রক্তনালীগুলিতে জমা হওয়া কোলেস্টেরল হ্রাস করতে সহায়তা করবে।

হার্টের সমস্যাগুলি সামলানোর প্রধান উপায়গুলির একটি হল ব্যায়াম করা। নিয়মিত ব্যায়াম (সপ্তাহে 150 মিনিটের বেশী) হার্টের সর্বাঙ্গীন কার্যকারিতার উন্নতিতে সহায়তা করতে পারে।

ব্যায়ামের কার্ডিওভাসকুলার উপকারগুলি হল:

হার্টের পেশীগুলিকে জোরদার করতে সহায়তা করে

শরীরে রক্তের পরিচলনের উন্নতিতে সহায়তা করে

শরীরের কোষগুলিকে আরো ভালভাবে অক্সিজেন ব্যবহার করতে সহায়তা করে

কোলেস্টেরলের স্তরের ব্যবস্থাপনা করতে সহায়তা করে

রক্তচাপের স্তর নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে



কোন ব্যায়াম শুরুর আগে আপনার ডাক্তারের সাথে অবশ্যই আলোচনা করতে হবে ও তা যাচাই করে নিতে হবে। একটি ব্যায়ামের রুটিন শুরু করা প্রথমদিকে সমস্যাজনক মনে হতে পারে, কিন্তু ধীরে ধীরে আপনি তার সাথে মানিয়ে উঠলে তা সহজ হয়ে ওঠে।

ব্যায়ামের পূর্বসতর্কতাগুলি:

আপনার যদি শ্বাসে টান ধরে বা শ্বাসরোধের অনুভূতি হয়, সেক্ষেত্রে ব্যায়াম করা থামান।

আপনার যদি শরীর ভাল না থাকে বা কোন অসুস্থতা থেকে সেরে ওঠার পর্যায়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে ব্যায়াম করবেন না।

আপনার হৃৎস্পন্দন দ্রুত ও অনিয়মিতবোধ করলে সেই কার্যধারাটি থামান।

সেবাপ্রদর্শক:

<http://www.ijsrp.org/research-paper-1013/ijsrp-p2234.pdf> - Accessed on 6 Sep 2016

[http://www.journalofpreventivecardiology.com/pdf/Last-pdp/rising\\_incidence\\_4\\_2015.pdf](http://www.journalofpreventivecardiology.com/pdf/Last-pdp/rising_incidence_4_2015.pdf) - Accessed on 6 Sep 2016

[http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Monounsaturated-Fats\\_UCM\\_301460\\_Article.jsp#V8IB3F97IU](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Monounsaturated-Fats_UCM_301460_Article.jsp#V8IB3F97IU) - Accessed on 6 Sep 2016

[http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Polyunsaturated-Fats\\_UCM\\_301461\\_Article.jsp#V8IEEV97IU](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Polyunsaturated-Fats_UCM_301461_Article.jsp#V8IEEV97IU) - Accessed on 6 Sep 2016

[http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Added-Sugars-Add-to-Your-Risk-of-Dying-from-Heart-Disease\\_UCM\\_460319\\_Article.jsp#V8IN1V97IU](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Added-Sugars-Add-to-Your-Risk-of-Dying-from-Heart-Disease_UCM_460319_Article.jsp#V8IN1V97IU) - Accessed on 6 Sep 2016

<http://www.webmd.com/cholesterol-management/tc/therapeutic-lifestyle-changes-llc-diet-for-high-cholesterol> - Accessed on 6 Sep 2016

<https://www.nationaljewish.org/healthinfo/conditions/cardio/exercise-and-heart-disease/> - Accessed on 6 Sep 2016

হাটের জটিল সমস্যা সৃষ্টির ঝুঁকি হ্রাসের ক্ষেত্রে যে জিনিসগুলি সহায়তা করে তার মধ্যে অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ হল ব্যক্তিটির জীবনধারাতে পরিবর্তন করা। জীবনধারার থেরাপিগত পরিবর্তনগুলি করা হল কোলেস্টেরল হ্রাসে সহায়তাকারী পদ্ধতিগুলির একটি।

জীবনধারার থেরাপিগত পরিবর্তনগুলির ক্ষেত্রে 4টি মূল বিষয় রয়েছে:

একটি কোলেস্টেরল হ্রাসকারী  
খাদ্যতালিকা অনুসরণ করা



ওজন অতিরিক্ত হলে ওজন কমানো



নিয়মিত ব্যায়াম করা



ধূমপান ছেড়ে দেওয়া ও মদ্যপান  
নিয়ন্ত্রিত করা



স্বাস্থ্যগত জটিলতাগুলি হওয়ার ঝুঁকির উপর ওবেসিটি বা স্থূলত্বের একটি সরাসরি প্রভাব রয়েছে। এর কারণ হল, অতিরিক্ত ওজনের জন্য হার্টকে পেশীকলাগুলিতে বেশী রক্ত পাম্প করে সরবরাহ করতে হয়। সেজন্য আপনার ওজন যদি বেশি হয়, সেক্ষেত্রে একটি স্বাস্থ্যসম্মত প্রারম্ভের প্রথম পদক্ষেপ হল ওজন কমানো। ওজন কমালে তা শরীরের কোলেস্টেরলের স্তর কমাতে এবং তার জন্য রক্ত প্রবাহের উন্নতিতেও সহায়তা করে। নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করে এবং অল্প অল্প পরিমাণে ঘন ঘন স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়ার মাধ্যমে ওজন কমানা।

কারো কারো কাছে তার খাওয়ার অভ্যাসে পরিবর্তন করা খুব সমস্যার মনে হতে পারে। এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে, স্বাস্থ্যসম্মত পছন্দগুলি বেছে নেওয়া সহজও হতে পারে। হাটের সমস্যা থাকা লোকের একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাওয়াদাওয়ার ধরণ তৈরী করা প্রয়োজন। হাট সুস্থ রাখার খাদ্যাভ্যাস সংক্রান্ত নির্দেশনাগুলি স্বাস্থ্যসম্মত অভ্যাসগুলি তৈরী করার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে।





# কয়েকটি পুষ্টি উপাদান

যা একজন ব্যক্তির পুষ্টিগত স্থিতি ও হার্টের স্বাস্থ্যের  
উন্নতিতে সহায়তা করবে

## খাদ্যগত ফাইবার

### গুরুত্ব

খাদ্যগত ফাইবার কোলেস্টেরলের সাথে আবদ্ধ হয় এবং শরীর থেকে অতিরিক্ত কোলেস্টেরল দূর  
করতে সহায়তা করে এবং এভাবে রক্তনালীগুলিতে কোলেস্টেরল জমা হওয়াকে সর্বনিম্ন করে। তাই,  
প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতে খাদ্যগত ফাইবার সমৃদ্ধ খাবারগুলি যোগ করা সুনিশ্চিত করুন।

### খাদ্য উৎস

খাদ্যগত ফাইবার-সমৃদ্ধ খাবারগুলি যেমন, ওটস, ডাল, সীম, অন্যান্য দানাশস্যগুলি ইত্যাদি এবং অদ্রাব্য ফাইবার-সমৃদ্ধ খাবার  
যেমন 3-5 পরিবেশনা ফল, শাকসবজি যার মধ্যে সবুজ পাতাযুক্ত ও অন্যান্য শাকসবজি, গোটা দানার খাদ্যশস্য ইত্যাদি  
অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।



## মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডস (MUFA)

### গুরুত্ব

MUFA সমৃদ্ধ খাবারগুলি ব্যাড বা খারাপ কোলেস্টেরলের স্তর হ্রাস করতে সহায়তা করতে  
পারে এবং তার জন্য আরো স্বাস্থ্যগত জটিলতা তৈরী হওয়ার ঝুঁকি হ্রাসে সহায়তা হতে পারে।  
এছাড়াও MUFA-সমৃদ্ধ তেলগুলি ভিটামিন ই সমৃদ্ধ হয় যা শরীরে জমা হওয়া ক্ষতিকর মৌলগুলি  
হ্রাস করতে সহায়তা করে।

### খাদ্য উৎস

অলিভ অয়েল, বাদাম তেল, ক্যানোলা তেল, তিলের তেল, সূর্যমুখী তেল ইত্যাদি।



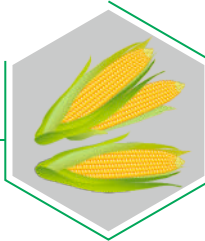
## পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডস (PUFA)

### গুরুত্ব

PUFA সমৃদ্ধ খাবারগুলি শরীরের দুই ধরনের অবশ্যপ্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিড প্রদান করে।  
ওমেগা-3 ও ওমেগা-6 হল এই দুটি অবশ্যপ্রয়োজনীয় ফ্যাটি অ্যাসিড যা শরীরের প্রয়োজন  
হয়। এই ফ্যাটি অ্যাসিডগুলি শরীরের কোলেস্টেরলের স্তর কমাতে সহায়তা করে এবং  
তাছাড়াও শরীরের কোষগুলির রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করে।

### খাদ্য উৎস

ওমেগা-3-এর উৎস হল মাছ, কাঠবাদাম, শণ বীজ, রাইস ব্র্যান অয়েল ইত্যাদি এবং ওমেগা-6-এর খাদ্য উৎস গুলি  
হল সয়াবীন তেল, ভুট্টার তেল সূর্যমুখীর তেল ইত্যাদি।



## স্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিডস (SFA)

### গুরুত্ব

আপনি যে ধরনের ও যে পরিমাণ ফ্যাটি গ্রহণ করেন তা শরীরের ফ্যাটি, ওজন,  
কোলেস্টেরলের স্তর ও হার্টের সর্বাঙ্গীন স্বাস্থ্যের উপর একটা সরাসরি প্রভাব ফেলে।  
স্যাচুরেটেড ফ্যাটি সমৃদ্ধ খাবার সর্বনিম্ন পরিমাণে খাওয়া উচিত, কারণ দেখা গিয়েছে যে,  
স্যাচুরেটেড ফ্যাটি রক্তের কোলেস্টেরলের স্তর বাড়িয়ে দেয়।

### খাদ্য উৎস

খাসীর মাংস, গরুর মাংস, ভেড়ার মাংস, শূকরের মাংস, মাংসজাত খাবার, পূর্ণ ননীযুক্ত দুধ,  
চিজ, চর্বি, মাখন, ক্রীম, পাম অয়েল, নারকেলের তেল ইত্যাদি সীমায়িত পরিমাণে খান।



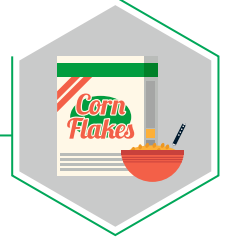
## সোডিয়াম ও লবণ

### গুরুত্ব

হার্ট ও শরীরের জন্য সবচেয়ে অবশ্যপ্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানগুলির অন্যতম হল সোডিয়াম।  
কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে দেখা গিয়েছে যে, সোডিয়াম তাদের রক্তচাপের স্তরকে বাড়িয়ে দেয়, যার  
জন্য হার্টকে আরো বেশী পাম্প করতে হয়। তাই সোডিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া সীমায়িত  
করা হলে তা হার্টের সমস্যা তৈরী হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে।

### খাদ্য উৎস

সোডিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন বেকারীর প্রোডাক্ট, প্যাকেজ করা খাবার, রেডি-টু-ইট মীল, ইনস্ট্যান্ট নুডল ও সুপ  
ইত্যাদি কম পরিমাণে খান।



## চিনি

### গুরুত্ব

অতিরিক্ত পরিমাণ চিনি হার্টের সমস্যার ঝুঁকিকে বাড়িয়ে তোলে, কারণ দেখা গিয়েছে যে, তা  
শরীরের ওজনকে বাড়িয়ে দেয় এবং ওবেসিটি বা ফুলত্ব, উচ্চ রক্তচাপ ও উচ্চ  
কোলেস্টেরলের ঝুঁকিকে বাড়িয়ে দেয়।

### খাদ্য উৎস

খাবার ও পানীয়ে চিনি, সিরাপ, কৃত্রিম মিষ্টিকারী যোগ করা সীমায়িত করুন।

