

খাদ্য ও পুষ্টি

মানুষের জীবন ধারণের জন্য প্রতিদিন খাদ্যের প্রয়োজন। খাদ্য ছাড়া মানুষ বাঁচে না। শুধু কী তাই খাদ্য ছাড়া পৃথিবীতে কোনো প্রাণীই বেশিদিন বাঁচে না। তাই বেঁচে থাকার জন্য এবং শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য আমরা প্রতিদিন যা খাই তাকে খাদ্য বলে। যেমন- ভাত, রুটি, দুধ, ফলমূল প্রভৃতি। আবার যেসব খাদ্য খেলে শরীরে শক্তি এবং বৃদ্ধি ও পুষ্টি জোগায় তাকে পুষ্টিকর খাদ্য বলে। যেমন- মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ফলমূল প্রভৃতি।



দুধ শরীরের জন্য খুবই উপকারী খাদ্য। এটি একটি আদর্শ খাদ্য। তাই দুধকে আদর্শ খাদ্য বলা হয়। উপাদান অনুযায়ী খাদ্যকে ৬ ভাগে ভাগ করা হয়েছে। যেমন

১. আমিষ জাতীয় খাদ্য,

২. শর্করা জাতীয় খাদ্য

স্নেহ জাতীয় খাদ্য

৪. ভিটামিন জাতীয় খাদ্য

৫. খনিজ লবণ ও

৬. পানি

আমিষ জাতীয় খাদ্য : মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, শিম, বরবটি প্রভৃতি।

শর্করা জাতীয় খাদ্য : চাল, আটা, গম, ভুট্টা, আলু, গুড় প্রভৃতি।

স্নেহ জাতীয় খাদ্য : তেল, ঘি, মাখন, ডালডা, ডিমের কুসুম প্রভৃতি।

ভিটামিন জাতীয় খাদ্য : পুঁইশাক, কচুশাক, লালশাক, গাজর, কাঁঠাল, আম প্রভৃতি।

খনিজ লবণ : সামুদ্রিক মাছ, শাকসবজি, কলিজা, ফলমূল প্রভৃতি।

পানি : পানির অপর নাম জীবন। পানি খাদ্য হজমে সাহায্য করে ও দেহের রক্ত পরিষ্কার করে।

মনে রাখবে

প্রত্যেক খাদ্যে কোনো না কোনো ভিটামিন রয়েছে। সেদিক থেকে লক্ষ্য করলে ভিটামিনও ৬ প্রকার। যথা- ১. ভিটামিন-এ ২ ভিটামিন-বি ৩. ভিটামিন-সি ৪. ভিটামিন-ডি ৫. ভিটামিন-ই ও ৬. ভিটামিন-কে।