

০১. খাওয়ার জন্যে বাঁচা নয়, বাঁচার জন্যে খাবার গ্রহণ করুন। খাওয়ার জন্যে বাঁচতে চাইলে খাবার মৃত্যু ডেকে আনবে, আর বাঁচার জন্যে খেলে খাবার আপনাকে প্রাণশক্তিতে উজ্জীবিত করবে।

০২. প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন।

০৩. আপনার ধর্মবিশ্বাস ও রুচি অনুসারে স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খান। রাজসিক ও তামসিক খাবার বর্জন করুন।

০৪. সকালে ভরপেট নাশতা করুন, দুপুরে তৃপ্তির সাথে খান আর সন্ধ্যার পরপরই রাতের হালকা খাবার গ্রহণ করুন।

০৫. রাতে চর্বিদার-গুরুপাক খাবার গ্রহণ এবং খেয়েই শুয়ে পড়া দুঃস্বপ্ন বা হার্ট অ্যাটাকের কারণ হতে পারে।

০৬. খাবার অপচয় করবেন না। যতটুকু খেতে পারবেন ততটুকুই প্লেটে নিন।

০৭. কী পরিমাণ খাবেন তা নির্ধারণ করবে আপনার পাকস্থলীর আয়তন। নবীজী (স.)-এর আদর্শ অনুসারে পাকস্থলীর এক তৃতীয়াংশ খাবার ও এক তৃতীয়াংশ পানীয় দ্বারা পূর্ণ করুন। এক তৃতীয়াংশ ফাঁকা রাখুন। ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

০৮. শুদ্ধ ও সং-উপার্জিত খাবার সুস্বাস্থ্য ও প্রাণ-প্রাচুর্যের ফল্গুধারা সৃষ্টি করে।

০৯. অতিরিক্ত পানাহার অন্তরতম সত্তার মৃত্যু ঘটায়। তাই চোখের খিদে-কে সংযমের সাথে দমন করুন।

১০. ভোজনরসিক হবেন না। খাবারের প্রতি আসক্তি আপনার জীবনে করুণ পরিণতি ডেকে আনতে পারে।

১১. খাওয়াকে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ মনে করবেন না। খিদে না লাগলে কারো জোরাজুরিতে খাবেন না। খাওয়ার ব্যাপারে কাউকে জোরও করবেন না।

১২. খাওয়ার প্রতিযোগিতায় নামবেন না। এ অসুস্থ প্রতিযোগিতা আপনার স্বাস্থ্যের অপূরণীয় ক্ষতির কারণ হতে পারে।

১৩. দৈনন্দিন খাবার তালিকায় মাছ, গোশত-এর পরিমাণ সীমিত এবং শাক-সবজি পর্যাপ্ত রাখুন। শাকসবজি আধা সিদ্ধ করে খান। আধাসিদ্ধ শাকসবজি সহজে হজম হয়।

১৪. প্রতিদিন খাবারে ডাল পরিমিত রাখুন। মসুরি মুগ মাশ বুট মটর অড়হর ডাল এক সাথে মিশিয়ে রান্না করুন।

১৫. সপ্তাহে ২ দিন শুধু নিরামিষ খান। গোশত মাসে ৪ দিনে সীমিত রাখুন।

১৬. লেবুর খোসা প্রাকৃতিক হজমী। গুরুপাক খাবার খেয়ে ফেললে একটুকরো লেবুর খোসা চিবিয়ে খান।

১৭. গরমের দিনে সকালে ও দুপুরে শশা ও ক্ষীরা খান। শশা-ক্ষীরা রাতে খাবেন না।

১৮. প্রতিদিন খাবারে সালাদ খান। সালাদে লেটুস, টমেটো, ধনে পাতা, পুদিনা পাতা, গাজর, শশা, রেড ক্যাবেজ, ক্যাপসিকাম ব্যবহার করুন।

১৯. ওজন কমাতে তেলে-ভাজা খাবার, আইসক্রিম, চকলেট, কেক, বিস্কুট এবং বিকেলে নাশতার পর্ব পরিহার করুন।

২০. খাওয়ার সময় ও আগে-পরে আধ ঘণ্টা পর্যন্ত বেশি পানি পান করবেন না।

২১. দেহের রেচন প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক রাখার জন্যে প্রতিদিন কমপক্ষে ৮ গ্লাস বা দেড় লিটার পানি পান করুন। প্রচুর শাক ও আশযুক্ত সবজি খান।

২২. কৃত্রিম খাবার ও ফাস্টফুড ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়। হাড়, দাঁত ও চোখের জটিলতা, এমনকি কিডনি ও মূত্রাশয়ের ক্যান্সার সৃষ্টির কারণ হতে পারে।

২৩. কোমল পানীয়ের প্রতিটি চুমুক শরীরের অন্তর্গত শক্তি ক্ষয় ও কিডনি বিনাশ করে। কোমল পানীয় নিজে পান ও অন্যকে পরিবেশন থেকে বিরত থাকুন।

২৪. কোমল পানীয় ও এনার্জি ড্রিংকসই অ্যালকোহল বা মাদকাসক্তির কালো দরজা উন্মুক্ত করে।

২৫. পানীয়ের রাজা চুষক পানি। নিয়মিত চুষক পানি পানে হজম শক্তি ও ক্ষুধা বাড়ে, এসিডিটি হ্রাস পায়, আলসার ও মূত্রাশয়ের ব্যাধি নিরাময় হয়, গলব্লাডার ও কিডনিতে পাথরসহ দেহে অপ্রয়োজনীয় কোনো কিছু জমাট বাঁধতে পারে না।

২৬. গরম খাবার বা পানীয় খাওয়ার সাথে সাথেই ঠাণ্ডা খাবার বা পানীয় খাবেন না। এতে দাঁতের ক্ষতি হয়।

২৭. পানীয় হিসেবে ডাব খান। ডাব না পেলে লেবু পানি খান।

২৮. গরমের তাপদাহ কমাতে তেঁতুল ও গুড়ের শরবত পান করুন।

২৯. খালি পেটে চা বা কফি পান করবেন না। দুধ-চায়ের পরিবর্তে শুধু লিকার চা বা সবুজ চা পান করুন।

৩০. দিনে চার/পাঁচবারের বেশি চা পানের অভ্যাস থাকলে শুধু দুবার চায়ে মিষ্টি নিন।

৩১. চিনির পরিবর্তে গুড় এবং ময়দার পরিবর্তে লাল আটা খান।

৩২. প্যাকেটজাত ফলের রসের পরিবর্তে ফল খান। টিনজাত, প্রক্রিয়াজাত ও পরিশোধিত খাবার বর্জন করুন।

৩৩. দেশীয় মৌসুমী ফল পর্যাপ্ত খান। মৌসুমী ফল সে মৌসুমের রোগ-ব্যাধির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৩৪. খাবারে অতিরিক্ত মশলা, তেল, ঝাল ও ভাজা-পোড়া বর্জন করুন। রেস্তোরাঁ ও বাইরের খাবার যত কম খাবেন তত ভালো।

৩৫. রঙ দেয়া মিষ্টি খাবেন না। খাবারের কৃত্রিম রঙ ক্যান্সারের কারণ হতে পারে।

৩৬. প্রতিদিন ৫/১০ গ্রাম স্পিরুলিনা খান। প্রচুর প্রোটিন, বিটা ক্যারোটিন ও লৌহ সমৃদ্ধ এ খাবার দেহকোষকে প্রাণবন্ত করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৩৭. পুষ্টির জন্যে নিয়মিত এক চা চামচ মধু, এক গ্লাস দুধ, একটি ডিম খান।

৩৮. নিয়মিত চিনি ছাড়া সাধারণ দই (ইয়োগার্ট) খান।

৩৯. সকালে এক মুঠি ভিজানো কাঁচা ছোলা ও এক টুকরো আদা এক চিমটি বিট লবণসহ খাওয়ার অভ্যাস করুন।

৪০. সম্ভব হলে সপ্তাহে ১ দিন অথবা ১৫ দিনে ১ দিন রোজা বা উপবাস করুন। এতে হার্টবিট ও রক্তচাপ কমে, ডায়াবেটিস-এমনকি মস্তিষ্কের বয়সজনিত রোগগুলোর ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে।

৪১. আন্তরিকভাবে পরিমিত মেহমানদারি করুন। বাহ্যিক ও অপচয় সবসময় বরকত নষ্ট করে।

৪২. গোব্রাসে না গিলে ভালোভাবে চিবিয়ে খান। এতে হজম ভালো হবে, দাঁত ও মাড়ি শক্ত থাকবে।

৪৩. বিরক্তি নিয়ে খাবেন না। খাওয়ার সময় তাড়াহুড়া করবেন না, অন্যমনস্ক হবেন না। শুকরিয়া করতে করতে অগ্রহ ও মনোযোগ সহকারে খান।

৪৪. গৃহকর্মীকে সমমানের খাবার দিন। মেহমানের সঙ্গে আসা গৃহকর্মী বা কর্মচারীকেও সমমানের খাবার দিয়ে আপ্যায়ন করুন।

৪৫. দাওয়াত খেতে গিয়ে আপ্যায়নের খুঁত ধরবেন না। ফিরে এসে এ নিয়ে কোনো সমালোচনাও করবেন না। এতে আপনার রিষিক কমে যেতে পারে।

৪৬. খাওয়ার সময় রান্নার বাস্তবসম্মত প্রশংসা করুন। আপনার একটু প্রশংসা রান্নাকারীর উৎসাহ অনেকটা বাড়িয়ে দেবে।

৪৭. পরিবারের সবাই যেকোনো এক বেলার খাবার একসাথে খান। খাওয়া শেষ হলে অন্যদের অনুমতি নিয়ে তারপর উঠুন।

৪৮. খাওয়ার সময় অপ্রয়োজনীয় আলাপ করবেন না। গীবত বা পরচর্চা খাবারের বরকত নষ্ট করে দেয়।

৪৯. কারো খাওয়ার দিকে তাকিয়ে থাকবেন না। বিনা অনুমতিতে অন্যের খাবারের ঢাকনা ওঠাবেন না।

৫০. যথাসম্ভব নিঃশব্দে খাবেন। মুখে খাবার নিয়ে কথা বলবেন না।

৫১. গ্লাসে পানি ঢেলে খাওয়াসহ নিজের প্লেট নিজে ধোয়ার অভ্যাস করুন।

৫২. প্রতিবার খাওয়ার পর দাঁত পরিষ্কার করুন। তাহলে দাঁতে ক্যারিজ হবে না।

৫৩. বিকল্প ব্যবস্থা থাকলে খাওয়ার পর প্লেটে হাত ধোবেন না। হাত ধুয়ে নির্দিষ্ট তোয়ালে বা গামছায় হাত মুছুন।

৫৪. অতিরিক্ত পরিশ্রমের পরপরই খাবার খাবেন না। মুখ-হাত ধুয়ে ৫ মিনিট বিশ্রাম নিয়ে তারপর খান।

৫৫. প্রতিবেলার খাবার ৩ পদে সীমিত রাখুন। খাওয়ার সময় মনে মনে বলুন, যা খাচ্ছি মজা করে খাচ্ছি। যা খাচ্ছি সব হজম হচ্ছে।

৫৭. খাওয়া শেষে বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ থ্যাঙ্কস গড বা প্রভু ধন্যবাদ, বেশ তৃপ্তির সাথে খেয়েছি।

৫৮. খাওয়ার পর কমপক্ষে ১০ মিনিট বজ্রাসনে বসুন। এতে হজমশক্তি বাড়ে।

৫৯. খাওয়ার আগে প্রার্থনা করুন। প্রার্থনা আহারের তৃপ্তি বাড়িয়ে দেবে।

খাবারের প্রার্থনা

হে করুণাময়! তোমারই নেয়ামত এখন আমাদের সামনে। এত ভালো খাবার এখন অনেকের সামনেই নেই। এই সুস্বাদু খাবারের জন্যে তুমি আমাদের শুকরিয়া গ্রহণ কর। আমাদের সুস্বাস্থ্য ও প্রাচুর্য দান কর। সত্যের আলোয় আলোকিত কর। আমিন!

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭।
ফোন : ৯৩৪৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০
রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯
সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২
সেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :
৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯
E-Mail : info@quantumf.org
Web Site : www.quantummethood.org

সুস্বাস্থ্য
কণিকা
আহার পর্ব
মহাজাতক
প্রাণী
জীবনের
ভিত্তি