

কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকির সময়ে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য পুষ্টিকর খাবারের পরামর্শ

প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের খাবার থেকে সুস্বাদু খাবার খাবেন, যা থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পাবেন।



প্রতিদিন সম্ভব হলে জিংক সমৃদ্ধ খাবার যেমন: মাছ/ মাংস/ ডিম/ দুধ এবং বীচিজাতীয়/ বাদাম/ ডাল/ গমের তৈরি খাবার খাবেন।



প্রতিদিন বিভিন্নরকম তাজা, ঘরে রান্না করা এবং অপ্রক্রিয়াজাত খাবার খাবেন।

ভিটামিন “সি” যে কোন ভাইরাস প্রতিরোধে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন “সি” সমৃদ্ধ মৌসুমি ও সহজলভ্য ফলমূল ও শাকসবজি যেমন: পেয়ারা, আমলকী, জাম্বুরা, কমলা, টমেটো, কাঁচামরিচ, লেবু ইত্যাদি রাখুন।



বোতলজাত কোমল পানীয়, কৃত্রিম জুস, ফলের রস, সিরাপ, চিনিযুক্ত পানীয়, অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত, লবনযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন এবং অতিরিক্ত চা বা কফি পান করবেন না।

প্রতিদিন যথেষ্ট পরিমাণ (৮-১০ গ্লাস বা ২ লিটারের মত) নিরাপদ পানি পান করুন, কুসুম গরম পানি হলে ভাল হয়। পানীয়ের মধ্যে পানি পান সবচাইতে ভাল, তবে আপনি স্বাস্থ্যসম্মত (চিনি কম বা ছাড়া) অন্যান্য পানীয়ও পান করতে পারেন; যেমন: লেবুর শরবত, ডাবের পানি ইত্যাদি। এ ছাড়া কিছু ফল ও সবজি যেগুলোতে পানি আছে সেগুলোও খেতে পারেন; যেমন: তরমুজ, আনারস, শসা, টমেটো ইত্যাদি।



বয়স্করা অন্য যেকোনো সময়ের মত কোভিড-১৯ সংক্রমণের ঝুঁকির সময়ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের প্রতি গুরুত্ব দিবেন

- পরিমিত পরিমাণ চর্বি জাতীয় খাবার ও তেল খাবেন।
- কম লবণ এবং কম চিনি খাওয়ার অভ্যাস করুন।
- বাড়ির বাইরে খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন, প্রয়োজনে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ও অভিজ্ঞ কারো সহযোগিতা এবং মনস্তত্ত্ববিদের পরামর্শ নিন।



সঠিক পুষ্টিকর খাবার আর পানীয় সুস্বাস্থ্য ও রোগপ্রতিরোধ শক্তির জন্য অত্যাবশ্যকীয়।

শাক-সবজি, মাছ মাংস রান্না করবার আগে প্রবাহমান পানিতে খুব ভালোভাবে ধুয়ে নিন।



খাবার প্রস্তুত, পরিবেশন ও খাবার আগে দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।

হাঁচি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহুর ভাঁজে নাক-মুখ ঢেকে ফেলুন, ব্যবহৃত টিস্যু ঢাকনায়ুক্ত ময়লার পাত্রে ফেলুন ও ভালো করে দুই হাত জীবাণুমুক্ত করুন।

