

৪.৬.৩ সুষম খাদ্যের তালিকা :

একজন পূর্ণবয়স্ক সুস্থ মানুষের সুষম খাদ্যের একটি তালিকা দেওয়া হল -

তালিকা -১

শর্করা জাতীয় খাদ্য :

- ১) শস্য জাতীয় খাদ্য - ৪০০ - ৫০০ গ্রাম
- ২) গুড় বা চিনি - ৫০ গ্রাম
- ৩) শাক - সব্জি - ১৫০ গ্রাম

প্রোটিন জাতীয় খাদ্য :

- ১) মাছ বা মাংস - ৪৫ - ১০০ গ্রাম
- ২) ডাল - ৭৫ - ৮৫ গ্রাম

ফ্যাট জাতীয় খাদ্য :

- ১) তেল বা ঘি - ৫০ গ্রাম
- ২) দুধ - ৫০০ গ্রাম
- ৩) জল - ২ লিটার

নিরামিষাশীদের ক্ষেত্রে মাছ, মাংস ও ডিমের পরিবর্তে ছোলা ও চিনাদাম ১০০ - ১৫০ গ্রাম।

বিভিন্ন কাজের জন্য ক্যালরি চাহিদা :

কাজের প্রকৃতি

কো-বসা

বসে বসে কাজ করা

হালকা ধরনের শিল্পকর্ম

দৈনন্দিন কাজ যেমন স্নান, ক্ষৌরিকার্য,

জামা-কাপড় পরা বাজার করা প্রভৃতি

হাঁটা (কে.মি./ঘন্টা গতিতে)

সক্রিয় বিশ্রাম যেমন ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট খেলা

কঠিন পরিশ্রম বা ভারী পাঞ্জার কাজ

তালিকা - ২

ক্যালরি/কে.জি./ঘন্টা

১.৭

১.৭

২.৫

৩.০

৪.০

৪.০

৫.০

৪.৭.২ সামগ্রিক শক্তি চাহিদা :

উপরের তথ্যগুলিকে কাজে লাগিয়ে ভারতীয় পুরুষদের দৈনিক ক্যালরি চাহিদা নির্ণয় করা যায়। ধরা যাক, ২৫ বৎসর বয়সের কোন ব্যক্তির দৈহিক ওজন ৫৫ কেজি এবং দেহতলের ক্ষেত্রফল ১.৬২ বর্গমিটার। শক্তি বা ক্যালরি চাহিদা হিসাব করার সময় আমরা সারাদিনের কাজকে তিনভাগে ভাগ করে হিসাব করতে পারি যেমন, ৮ ঘন্টা ঘুমানো, ৮ ঘন্টা পেশাগত কাজ এবং ৮ ঘন্টা দৈনন্দিন কাজ। আরও ধরা যাক, ওই ব্যক্তি কোনরূপ ব্যায়াম বা ভারী কাজ করে না বা

Sedentary Person.

ক) ৮ ঘন্টা নিদ্রা (মৌল ক্লিক হার)

(৩৮.১ X ১.৬২ X ৮)

..... ৪৯৭.৭ ক্যালরি

খ) দৈনন্দিন কাজ

১। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, স্নান, জামাকাপড় পরা বাজার করা (১ ঘন্টা)

(৫৫ X ৩ X ১)

..... ১৬৫.০০ ক্যালরি

২। ওঠা বসা ও হালকা কাজ (৬ঘন্টা)

(৫৫ X ১.৭ X ৬)

..... ৫৬১.০০ ক্যালরি

গ) পেশাগত কাজ (৮ ঘন্টা)

(৫৫ X ১.৭ X ৮)

..... ৭৪৮.০০ ক্যালরি

মোট ক্যালরি চাহিদা = ১৯৬৭.৭ ক্যালরি

এর সঙ্গে আরও ১০% ক্যালরি যোগ করা দরকার যাতে সঠিক ক্যালরির চাহিদা পূরণ হয় অর্থাৎ ২১৬৪.৪৭ বা প্রায় ২১৬৫ ক্যালরি শক্তি চাহিদা পূরণ করার মতো খাদ্য তালিকা তৈরী করতে হবে।

তালিকা -৩

বিভিন্ন বয়সের ও বিভিন্ন কাজের দৈনন্দিন ক্যালরি চাহিদা :

বিভিন্ন বয়সের মানুষ

ক্যালরি/দিন.

পূর্ণবয়স্ক পুরুষ (ওজনঃ ৫৫কেজি)

বসে বসে কাজ (Sedentary work)

..... ২৪০০

মধ্যম পাল্লার কাজ (Moderate work)

..... ২৮০০

ভারী পাল্লার কাজ (Heavy Work)

..... ৩৯০০

পূর্ণবয়স্ক মহিলা (ওজনঃ ৪৫ কেজি)

বসে বসে কাজ (Sedentary work)

..... ১৯০০

মধ্যম পাল্লার কাজ (Moderate work)

..... ২২০০

ভারী পাল্লার কাজ (Heavy work)

..... ৩০০০

বালক ও বালিকা

বালক

৭-৯ বৎসর

..... ২০৫০

১০-১২ বৎসর

..... ২৪২০

১৩-১৫ বৎসর

..... ২৬৬০

১৬-১৮ বৎসর

..... ২৮২০

বালিকা

১০-১২ বৎসর

..... ২২৬০

১৩-১৫ বৎসর

..... ২৩৬০

১৬-১৮ বৎসর

..... ২২০০

গর্ভাবস্থায় মহিলাদের ৩০০ ক্যালরি বেশী হবে। দুগ্ধবতী মায়েদের প্রথম ৬ মাস অতিরিক্ত ৫৫০ ক্যালরি এবং পরের ৬ মাস ৪০০ ক্যালরি লাগবে।

তালিকা -৪

বয়স সঙ্কিকালের বালক ও বালিকাদের জন্য দৈনন্দিন সুষম খাদ্য তালিকা

খাদ্য	বালক ১৩-১৮ বৎসর		বালিকা ১৩-১৮ বৎসর	
	নিরামিষ (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	নিরামিষ (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)
শস্য	৪৫০	৪৫০	৩৫০	৩৫০
ডাল	৭০	৫০	৭০	৫০
সবুজ শাক সজ্জি	১০০	১০০	১৫০	১৫০
অন্যান্য শাক সজ্জি	৭৫	৭৫	৭৫	৭৫
আলু প্রভৃতি	১০০	১০০	৭৫	৭৫
ফল	৩০	৩০	৩০	৩০
ঘি ও তেল	৪৫	৫০	৩৫	৪০
মাছ ও মাংস	--	৩০	--	৩০
ডিম	--	৩০	--	৩০
গুড় ও চিনি	৪০	৪০	৩০	৩০
বাদাম	৫০	৫০	--	--

বাদামের স্থানে বাড়তি ৩০ গ্রাম তেল ও ঘি দেওয়া যেতে পারে।

তালিকা - ৫

পূর্ণবয়স্ক মহিলাদের সুখম খাদ্য তালিকা

খাদ্য	নিরামিষ (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)
শস্য	৩৫০+৫০*+১০০**	৩৫০+৫০*+১০০**
ডাল	৭০ + ১০*	৭০ + ১০*
সবুজ শাকসজি	১২৫ + ২৫* + ২৫**	১২৫ + ২৫* + ২৫**
অন্যান্য শাকসজি	৭৫	৭৫
আলু ও অন্যান্য	৭৫	৭৫
ফল	৩০	৩০
দুধ	২০০ + ১২৫* + ১২৫**	১০০ + ১২৫* + ১২৫**
ঘি ও তেল	৩৫ + ১৫*	৪০ + ১৫*
গুড় ও চিনি	৩০ + ১০ + ২০**	৩০ + ১০ + ২০**
মাছ ও মাংস	---	৩০
ডিম	---	৩০

* গর্ভাবস্থায় বাড়তি ক্যালরি যোগ করতে হবে।

** দুগ্ধবতী রমণীদের বাড়তি ক্যালরি যোগ করতে হবে।

তালিকা - ৬

পূর্ণবয়স্ক পুরুষদের সুখম খাদ্য তালিকা

খাদ্য	বসে বসে হালকা কাজ করা ব্যক্তি (গ্রাম)	মাঝারি কাজ করা ব্যক্তি (গ্রাম)	ভারী কাজ করা ব্যক্তি (গ্রাম)
শস্য জাতীয়	৪৬০	৫২০	৬৭০
ডাল জাতীয়	৪০	৫০	৬০
সবুজ শাক-সজি	৪০	৪০	৪০
অন্যান্য সজি	৬০	৭০	৮০
আলু ও অন্যান্য	৫০	৬০	৮০
দুধ	১৫০	২০০	২৫০
তেল ও ঘি	৪০	৪৫	৬৫
গুড় ও চিনি	৩০	৩৫	৫৫

৪.৭.৩ ক্রীড়াবিদদের জন্য সুখম খাদ্য তালিকা প্রস্তুতি

পুষ্টি ও ক্রীড়া দক্ষতার সম্পর্ক :

পুষ্টি হল খাদ্য সম্পর্কিত বিজ্ঞান এবং খাদ্যের সাথে স্বাস্থ্য ও শারীরিক কার্যক্রমের সম্পর্কের অধ্যয়ন। সর্বোচ্চ গ্রহণযোগ্য স্বাস্থ্য ও শারীরিক সক্ষমতা লাভের জন্য ক্রীড়াবিদদের প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন। প্রতিদিনের চর্চা কঠোর শারীরিক প্রশিক্ষণ নেওয়া এবং প্রতিযোগিতায় লড়াই করার জন্য এই শারীরিক সক্ষমতা ও স্বাস্থ্য প্রয়োজন।

মুঠর ও প্রভাব :

বেঠিক ও অপর্য়াপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত ভাবেই ক্রীড়া দক্ষতার উপর কুপ্রভাব বিস্তার করে। পুষ্টিগত অসঙ্গতির কারণে ক্রীড়াবিদরা তাদের দীর্ঘ দিনের অর্জিত সক্ষমতার পরিপূর্ণ-প্রদর্শনে ব্যার্থ হয়।

পূর্বেই আমরা দেখেছি সুযম খাদ্য তালিকা প্রস্তুতির আগে কতকগুলি বিষয় মনে রাখতে হয়। ক্রীড়াবিদদের জন্য সুযম খাদ্য তালিকা প্রস্তুতির পূর্বে উল্লেখিত বিষয়গুলির সাথে মনে রাখতে হবে কার্যক্রম বা ক্রীড়া বিষয়টি কিরূপ, অর্থাৎ, অঙ্গসঞ্চালনের সাথে ছোট, মাঝারি বা বড় কোন জাতীয় পেশী দল যুক্ত আছে, কার্যক্রমটি বিরাম যুক্ত বা ধারাবাহিক প্রভৃতি। আরও জানতে হবে কার্যক্রমের তীব্রতা, অর্থাৎ হালকা, মাঝারি বা ভারীপাল্লার, কার্যক্রমের স্থায়িত্ব অর্থাৎ কম সময়ের বা দীর্ঘমেয়াদি এবং প্রাবল্য অর্থাৎ দৈনিক একবার বা অনেকবার কার্যক্রমটির পুনরাবৃত্তি হবে কিনা।

তালিকা ৭ অনুসার বলা যায় বেশীর ভাগ ক্রীড়াবিদদের দৈনিক শক্তি চাহিদার মাত্রা প্রায় ৩০০০ থেকে ৬০০০ ক্যালরি। ক্রীড়াবিদদের দৈনিক শক্তি চাহিদা সঠিক ভাবে মিটালো কি না তা তার শরীরের শতকরা ফ্যাটের পরিমানের পরিবর্তনের উপর নির্ভর করে। সুতরাং, মানবদেহে প্রয়োজনের অতিরিক্ত যত খাদ্য গ্রহন করা হয়, তা ফ্যাট বা চর্বিতে পরিবর্তিত হয় এবং দেহে জমা হয়, এতে শরীরের ওজন ও শতকরা চর্বির পরিমান বৃদ্ধি পায়। স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যবান অথেলোয়ার পুরুষদের শরীরে ১৬ থেকে ২৫ শতাংশ ফ্যাট থাকতে পারে। উচ্চ শ্রেণীর প্রতিযোগিতায় অংশ গ্রহণকারী খেলোয়াড় পুরুষ ও মহিলাদের শরীরে যথাক্রমে ১০% ও ১৫% এর কম ফ্যাট থাকে।

তালিকা - ৭

বিভিন্ন ক্রীড়া কার্যক্রমের জন্য প্রয়োজনীয় আনুমানিক গড় শক্তি চাহিদা

ক্রীড়া কার্যক্রম	ক্যালরি/দিন		ক্যালরি/দিন/কে.জি. শারীরিক ওজন	
	পুরুষ	মহিলা	পুরুষ	মহিলা
প্রধানতঃ সবাত কার্যক্রম, যেমন - সহনশীলতা নির্ভর দীর্ঘদূরত্বের দৌড়, সাইকেল চালনা, সাঁতার।	৩০০০-৫০০০	২৫০০-৪৫০০	৫৫-৬৫	৫০-৬০
প্রধানতঃ অবাত কার্যক্রম, যেমন- সক্ষমতা নির্ভর কার্যক্রম বা কম দূরত্বের দৌড়, নিষ্কেপ, ভারোত্তোলন এবং জিমন্যাস্টিকস।	৩০০০-৬০০০	২৫০০-৪৫০০	৫০-৫৫	৪৫-৫০
যে সকল কার্যক্রমে তুলনামূলক ভাবে কম পেশী শক্তি প্রয়োজন, যেমন - বোলিং, দাবা, গলফ ও মটোর রেসিং	২৫০০-৩৫০০	২০০০-৩০০০	৪৫-৫০	৪০-৪৫

তালিকা-৮

বিভিন্ন শারীরিক কার্যক্রমের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি খরচ

কার্যক্রম	শক্তি খরচ (ক্যালরি/মিনিট)
১. আরামে শোয়া	১.৫
২. আরামে দাড়ানো	১.৭
৩. সাইকেল চালানো, ৫.৫ মাইল/ঘন্টা গতিতে	৪.৫
৪. সাইকেল চালানো, ১৩.১ মাইল/ঘন্টা গতিতে	১১.১
৫. গলফ	৫.০
৬. টেনিস	৭.১
৭. স্কোয়াস	১০.২
৮. কুস্তি	১৩.১
৯. সাঁতার, ক্রল স্ট্রোক ২.২ ফুট/সে.	১২.০
ক্রল স্ট্রোক, ৫.৮ ফুট/সে.	১২৫.০
১০. সাঁতার, ব্যাকস্ট্রোক, ২ ফুট/সে.	১০.০
ব্যাকস্ট্রোক ৫ ফুট/সে.	১৩৫.০
১১. সাঁতার, ব্রেস্টস্ট্রোক, ২.৫ ফুট/সে.	১৮.০
ব্রেস্টস্ট্রোক, ৪.০ ফুট/সে.	৭৮.০
১২. স্ক্রয়িং, ৮.১ মাইল/ঘন্টা.	২০.৯
১৩. দীর্ঘ দূরত্বের দৌড়	১৪.৯
১৪. দৌড়, ৪.৯২ মিটার/সে.	২৩.৬
৬.৪৮ মিটার/সে.	৪৩.৯
৭.২৪ মিটার/সে.	৬২.১
৮.৩১ মিটার/সে.	১২৪.০
৮.৯৪ মিটার/সে.	১৮৬.০

তালিকা-৯

শ্রুতি গ্রাম খাদ্যদ্রব্যে শ্বাস্ত্র ক্যালারির পরিমাণ

খাদ্যদ্রব্য (১০০ গ্রাম)	ক্যালারি	খাদ্যদ্রব্য (১০০ গ্রাম)	ক্যালারি
চাল	৩৪৫	আপুস	৭১
আটা	৩৪১	কলা	৭২
বিস্কক আটা	৩৪৮	আপেল	৫৯
মোরের দুধ	১১৭	আমলা	৫৮
গরুর দুধ	৬৭	পাকা টমেটো	২০
পলীর	৩৪৮	মুগো	১৬
মাখন	৭২৯	গাজর	৪৮
ষি	৯০০	আলু	৯৭
বেগ	৯০০	পিঁয়াজ	৫০-৫৯
চিনি	৪০০	কুমড়া	১৩
মধু	৩১৯	ফুলকপি	৩০
শুঁড়	৩৮৩	বাধাকপি	২৭
সাদা রুটি	২৪৫	পালংশাক	২৬
মুগির ডিম	১৭৩	ছোলা ভাজা	৩৬৯
ছাগলের মাংস	১১৮	বাদাম ভাজা	৫৭০
নারকোল	৪৪৪	আইসক্রীম	২০৬
পাকা পেপে	৩২	ষিষ	১৭৮
কমলালেবু	৪৮	বসগোন্ধা	৩৩৩
ভরমুজ	১৬	মশলা ধোঁসা	৪৫৪
পাকা আম	১১১	সিঁড়কা	২২৮
পেয়ারা	৫১	পকোরা	২০০

৪.৭.৪ সামগ্রিক শক্তি চাহিদা :

ক্রীড়াবিদদের সামগ্রিক শক্তি চাহিদা নিরূপণের জন্য প্রথমেই জানা দরকার, সে কোন জাতীয় ক্রীড়া বিষয়ের সাথে যুক্ত। ধারা যাক, ব্যক্তি সাতারের সাথে যুক্ত এবং তার সমগ্র দিন বা ২৪ ঘন্টার কর্মসূচী হলে ৮ ঘন্টা ঘুম, ৮ ঘন্টা পেশাগত কাজ, ৪ ঘন্টা কঠোর অনুশীলন এবং ৪ ঘন্টা দৈনন্দিন কাজ, সুতরাং, ক্যালরি চাহিদা হলে। (২৫ বৎসর বয়স, ওজন : ৫৫ কেজি, দেহতলের ক্ষেত্রফল ১.৮ বর্গমিটার)।

ক) নিদ্রা (৮ ঘন্টা)

$$80 \times 1.5 \times 8$$

(৪০ ক্যালরি মৌল বিপাকের হার)

$$= 960 \text{ ক্যালরি}$$

খ) পেশাগত কাজ (৮ ঘন্টা)

$$55 \times 1.9 \times 8$$

$$= 836 \text{ ক্যালরি}$$

গ) ভারী পরিশ্রম বা কঠোর

$$\text{অনুশীলন } 55 \times 2.5 \times 8$$

$$= 1100 \text{ ক্যালরি}$$

ঘ) দৈনন্দিন কার্য (৪ ঘন্টা)

$$55 \times 1.3 \times 8$$

$$= 572 \text{ ক্যালরি}$$

মোট শক্তি চাহিদা = ৩০৮৪ ক্যালরি

এর সঙ্গে আরও ১০% ক্যালরি যোগ করা দরকার যাতে সঠিক ক্যালরি চাহিদা পূরণ হয়, অর্থাৎ মোট চাহিদা = ৩৩৯২ ক্যালরি।