

পাঠ্য অন্তর্গত প্রশ্নাবলী - ৫.৫

১. 'A' স্তুতি দিয়া রোগসমূহ 'B' স্তুতি দিয়া পথ্য আহারের লগত মিলাই সঙ্গেরা :

Column-A Column-B

- | | |
|-------------------|---|
| (i) ডায়েরিয়া | (a) কম চেনিযুক্ত খাদ্য |
| (ii) জ্বর | (b) কম আঁহযুক্ত আহার |
| (iii) মধুমেহ | (c) কম নিমখযুক্ত খাদ্য |
| (iv) উচ্চ বক্তচাপ | (d) বেছি প্রটিন, বেছি কেলবি খাদ্য |
| (v) জগ্নিচ | (e) বেছি আঁহযুক্ত আহার |
| (vi) কৌষ্ঠকাঠিন্য | (f) বেছি কার্বহাইড্রেট, কম চবি থকা আহার |

২. তলৰ পোষককেইটা থকা পাঁচটাকৈ খাদ্যৰ নাম দিয়া :

- (a) কার্বহাইড্রেট
.....
.....
- (b) প্রটিন
.....
.....
- (c) আঁহযুক্ত
.....

৫.৬ আহারের ওপৰত থকা ভুল বিশ্বাসসমূহ [Wrong beliefs (myths) regarding diet] :

আহারের ওপৰত থকা ভুল বিশ্বাসসমূহ এতিয়াও জনসাধারণৰ মাজত বিয়পি আছে। আমি ইয়াত কিছুমান ভুল বিশ্বাস আৰু প্ৰকৃত সত্য দাঙি ধৰিছোঁ।

১. ভুলবিশ্বাস : মধুমেহ রোগত ভাত আৰু আলু খাব নোৱাৰে।

সত্য : কম পৰিমাণত সদায়ে খাব পাৰে।

২. বিশ্বাস : জগ্নিচ বোগীয়ে চরি বা হালধী খোরা অনুচিত।
 সত্তা : চরি আহাৰ কিছুদিনৰ বাবে দিব নালাগে, কিন্তু হালধীয়ে জগ্নিচ বোগীক একো
 ক্ষতি নকৰে।
৩. বিশ্বাস : শৰীৰৰ ওজন কমাবলৈ একদম নোখোৱা বা খুব কমকৈ খোরা উচিত।
 সত্তা : ভোকাতুৰ অৱস্থাই শৰীৰত ক্ষতি কৰে। পৰিমিত, বেছি আঁহযুক্ত, কম শক্তিদায়ক
 আহাৰহে শৰীৰৰ ওজন কমোৰাত সহায় কৰে।
৪. বিশ্বাস : হাগনী হলৈ খোৱা বন্ধ কৰিব লাগে।
 সত্ত্বা : শৰীৰৰত আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয়। খোৱা বন্ধ কৰিলে হাগনী ৰোগ কেতিয়াও
 উপশম নহয়।
৫. বিশ্বাস : জৰুৰ সময়ত গৰম খাদ্য খাব নালাগে।
 সত্ত্বা : প্ৰকৃততে গৰম বা শীতল খাদ্য হিচাপে কোনো খাদ্যৰ ভাগ নাথাকে।