World Cancer Research Fund

স্বাস্থ্য ভালো রাখার

5টি সহজ উপায়

wcrf.org

স্বাস্থ্য ভালো রাখুন

যুক্তরাজ্যে প্রতি বছর প্রায় 40 শতাংশ পর্যন্ত ক্যান্সারের ঘটনা প্রতিরোধ করা সম্ভব।

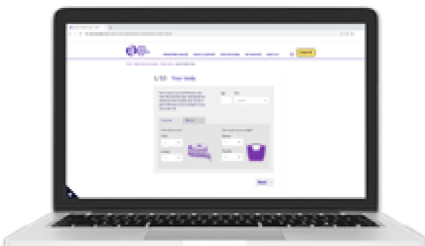
নিজেকে ক্যান্সার থেকে রক্ষা করার সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ উপায় হচ্ছে ধূমপান না করা এবং সূর্যালোকে নিরাপদ থাকা। এরপর সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা, আরো সক্রিয় হওয়া এবং একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মেনে চলা।

স্বাস্থ্য ভালো রাখার 5টি সহজ উপায়:

1. স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন
2. বেশি করে হাঁটাচলা করুন
3. ভালো খাবার খান
4. জাঙ্ক ফুড বা অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া সীমিত করুন
5. মদ্যপান কম করুন

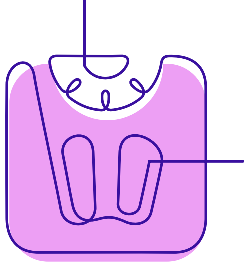
এইসব সহজ উপায়গুলো মেনে চললে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমবে, পাশাপাশি এটি আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস ও হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকিও কমাবে। আপনি যেকোনো সময়েই স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন শুরু করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারেন, আপনার বয়স কত কম বা বেশি তাতে কিছু আসে যায় না। একবারে একটি পরিবর্তন করাও আপনার স্বাস্থ্য ও ক্যান্সার ঝুঁকির ক্ষেত্রে পার্থক্য গড়ে দিতে পারে।

আপনার বর্তমান খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাত্রা কতটা স্বাস্থ্যকর, সে সম্পর্কে জানতে আমাদের পাঁচ মিনিটের **ক্যান্সার হেলথ চেক** সম্পন্ন করুন: **wcrf.org/cancertool**



নিজেকে আরো সুস্থ করে তুলতে সহায়তা পেতে আমাদের বিনামূল্যের হেলথ রিসোর্সেস ও রান্নার বইগুলো দেখুন: **wcrf.org/booklets**

1. স্বাস্থ্যকর ওজন



ভালো খাবার খাওয়া ও আরো বেশি হাঁটাচলা করা আপনাকে একটি স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জন করতে এবং তা বজায় রাখতে সাহায্য করবে।

স্বাস্থ্যকর ওজন কী?

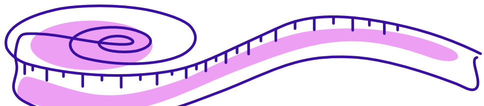
আপনার উচ্চতা অনুযায়ী আপনার ওজন স্বাস্থ্যকর কি না, তা যাচাই করার একটি সহজ উপায় হলো আপনার বডি মাস ইনডেক্স (BMI) পরিমাপ করা*

আপনি আমাদের ওয়েবসাইটে BMI যাচাই করতে পারেন: wcrf.org/bmi-calculator

অথবা একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবীকে (হেলথ প্রফেশনাল) বলুন এটি আপনাকে পরিমাপ করে দিতে।

**কিছু কিছু জাতিগোষ্ঠী, গর্ভবতী মহিলা, বয়স্ক মানুষ, প্রচুর মাংশপেশী রয়েছে এমন মানুষ এবং 5 ফিটের কম উচ্চতার মানুষের জন্য BMI কম নির্ভরযোগ্য হতে পারে।*

আপনার শরীরের কোথায় মেদ জমা হয় সেটিও গুরুত্বপূর্ণ। কোমরের দিকে খুব বেশি চর্বি জমা হওয়ার সাথে ক্যান্সার, হৃদরোগ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিস হওয়ার সংযোগ রয়েছে।



কোমরের একটি স্বাস্থ্যকর পরিমাপ হচ্ছে:

নারী – 80cm/31.5"-এর কম

ইউরোপিয়ান শ্বেতাঙ্গ বংশোদ্ভূত পুরুষ – 94cm/37"-এর কম

এশিয়ান বংশোদ্ভূত পুরুষ – 90cm/35.4"-এর কম

আপনার কোমর স্বাস্থ্যকর পরিসরের মধ্যে রয়েছে কি না, তা জানতে কোমর পরিমাপ করুন। কীভাবে তা করতে হবে তা এখান থেকে জানতে পারেন: **wcrf-uk.org/waist**

2. বেশি হাঁটাচলা করা

এক জায়গায় বসে থাকার প্রবণতা কমান এবং সপ্তাহে কমপক্ষে 150 মিনিট সক্রিয় হওয়ার চেষ্টা করুন।

শারীরিকভাবে আরো বেশি সক্রিয় হওয়ার মানে এই নয় যে আপনাকে জিমে যেতে হবে বা ঘণ্টার পর ঘণ্টা ব্যায়াম করতে হবে। আপনার দৈনন্দিন জীবনে সক্রিয় হওয়ার বহু উপায় রয়েছে এবং আপনি যতটা মনে করছেন তার চাইতে কম সময়ে তা করা সম্ভব।

সক্রিয় হওয়া আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে বিভিন্নভাবে উপকারী। এটি আপনার ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে এবং আপনাকে শারীরিক ও মানসিক উভয় ক্ষেত্রেই ভালো অনুভব করাতে পারে।

বসে থাকার প্রবণতা কম করা

দীর্ঘ সময় বসে থাকা আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো নয়। চেষ্টা করুন বসে থাকলে প্রতি 30 মিনিট অন্তর কিছু হাল্কা অ্যাক্টিভিটি করতে।

আপনি এগুলো করার চেষ্টা করতে পারেন:

- স্ট্রেচিং করা
- দাঁড়ানো ও হাঁটাচলা করা
- এক জায়গায় দাঁড়িয়ে বিভিন্ন অঙ্গের সঞ্চালন (মার্চ অন দ্য স্পট)
- ঘরের কাজকর্ম করা

সক্রিয় হওয়ার সময়

- আপনার হার্ট রেট বৃদ্ধি করার এবং গভীরভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন
- আনন্দদায়ক এবং আপনি উপভোগ করেন এমন অ্যাক্টিভিটি বাছাই করুন
- এমন অ্যাক্টিভিটি করুন, যেগুলো আপনার মাংশপেশীকে আরো বেশি কাজ করায়, যেমন যোগব্যায়াম, বাগান করা ও বডিওয়েট ব্যায়াম (দৈহিক ওজন ব্যবহার করে ব্যায়াম)
- ব্যায়ামের পরিমাণ ও নিজের সহনশীলতা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করুন

মনে রাখবেন আপনার সক্রিয়তা বৃদ্ধি আপনার স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো, তা যত অল্পই হোক না কেন।

সক্রিয় হওয়ার জন্য আরোপরামর্শ ও উপদেশ পেতে, আমাদের নির্দেশিকা লিভিং অ্যান অ্যাক্টিভ লাইফ (সক্রিয় জীবনযাপন করা) পড়ে দেখুন **wcrf-uk.org/activelife**

3. ভালো খাবার খাওয়া

পূর্ণ দানা শস্য (হোলগ্রেইন), শাক-সবজি, ফলমূল এবং বিনসের মত কলাই জাতীয় খাদ্যকে আপনার দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসের মূল অংশ করুন।

আপনার থালাকে বেশি করে উদ্ভিদ-ভিত্তিক খাবার দিয়ে ভর্তি করলে তা আপনার খাবারে বেশি করে ভিটামিন, মিনারেল ও ফাইবার যোগ করে। ভালো খাওয়া আপনাকে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে এবং আপনার ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করে।

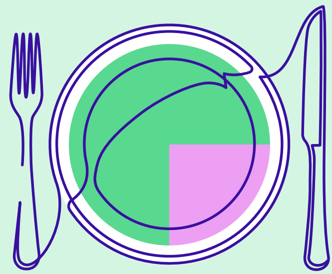
বেশি খান

1. **ফলমূল ও শাকসবজি** – এগুলো তাজা, ফ্রোজেন, ক্যানজাত বা শুকনো হতে পারে
2. **পূর্ণ দানা শস্য (হোলগ্রেইন)** যেমন ব্রাউন বা ওয়াইল্ড রাইস, হোলহুইট পাস্তা ও হোলমিল ব্রেড
3. **কলাই জাতীয় শস্য** যেমন ডাল, বিনস ও ছোলা

- চেষ্টা করবেন সপ্তাহে তিন বারের বেশি রেড মিট যেমন গরুর মাংস (বিফ), শুকরের মাংস (পর্ক) ও ভেড়ার মাংস (ল্যাম্ব) না খেতে।
- প্রক্রিয়াজাতকৃত মাংস যেমন হ্যাম, বেকন ও চোরিজো খেতে চাইলে, যতটা সম্ভব কম খাওয়া যায়, ততই ভালো, একেবারেই না খেলে সবচাইতে ভালো।

কোন খাবারগুলো আপনার থালার বেশিরভাগ অংশজুড়ে থাকা উচিত:

¾ (বা তার বেশি) পূর্ণ দানা শস্য (হোলগ্রেইন), কলাই জাতীয় খাবার, শাকসবজি ও ফলমূল



¼ (বা তার কম) চর্বিহীন মাংস, হাঁসমুরগি, মাছ, ডিম বা সয়া-ভিত্তিক খাবার যেমন টেমপে ও টোফু

আপনি আমাদের বিভিন্ন ধরনের সুস্বাদু রেসিপি সম্পর্কে এখান থেকে জানতে পারেন: **wcrf.org/recipes** অথবা আমাদের বিনামূল্যের কুকবুকটি এখান থেকে দেখতে পারেন: **wcrf.org/cookbooks**

4. জাঙ্ক ফুড খাওয়া সীমিত করুন

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখতে সাহায্য করার জন্য ফাস্ট ফুড, জাঙ্ক ফুড ও চিনিযুক্ত পানীয় পান করা সীমিত করুন।

মাঝে মাঝে এই ধরনের খাবার খাওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখা কঠিন হয়ে যায়, কিন্তু আপনি এই সকল খাবার খাওয়া সীমিত করার মাধ্যমে এবং এগুলোকে আপনার দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসের অংশ না করে নিজেকে আরো বেশি স্বাস্থ্যবান রাখতে পারেন।

আপনি যা পান করেন তা আপনার স্বাস্থ্যের উপর আপনি যা খান তার সমান প্রভাব ফেলতে পারে। নিয়মিত বা বেশি পরিমাণে চিনিযুক্ত পানীয় পান করলে তা সময়ের সাথে সাথে ওজন বৃদ্ধি ঘটাবে। তার বদলে, জল, চিনিমুক্ত পানীয় ও মিষ্টি ছাড়া চা ও কফি পান করা সবচাইতে ভালো।

সীমিত করার চেষ্টা করুন

1. **ফাস্ট ফুড ও জাঙ্ক ফুড** যেমন পিজ্জা, ভাজা খাবার, বিস্কুট, কেক, চকলেট ও ক্রিস্প।
2. **চিনিযুক্ত পানীয়** যেমন কোলা, জুস ও চিনিযুক্ত মিল্কশেক।

এই ধরণের খাবার ও পানীয়ের এমনকি ছোটো ছোটো পরিমাণেও প্রচুর ক্যালোরি থাকে এবং এতে প্রায়ই আপনার শরীরকে সুস্থ রাখতে যেসব নিউট্রিয়েন্ট প্রয়োজন সেগুলোর ঘাটতি থাকে।

এই ধরণের খাবার ও পানীয়গুলো সীমিত করা আপনাকে স্বাস্থ্যকর ওজন অর্জন করতে ও আপনার ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করবে।

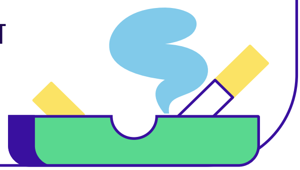
5. মদ্যপান কম করা

আপনি মদ্যপান কম করার মাধ্যমে আরো সুস্থতা অর্জন করতে পারেন।

আপনার ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে, মদ একেবারেই পান না করা সবচাইতে উত্তম। আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে মদ বিশেষভাবে ক্ষতিকারক হতে পারে।

আপনি যদি মদ পান করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে সপ্তাহে 14 ইউনিটের বেশি পান করবেন না এবং এটি কমপক্ষে তিন দিনে ভাগ করে পান করবেন।

অ্যালকোহলিক বা মদযুক্ত পানীয়গুলোতে ক্যালোরির পরিমাণও খুব বেশি থাকে এবং এতে আপনার শরীর সুস্থ থাকার জন্য যেসব নিউট্রিয়েন্ট প্রয়োজন সেগুলো থাকে না।



ইউনিট কাকে বলে?

- এক পাইন্ট সাধারণ-শক্তিমত্তার বিয়ার, লেগার বা সাইডার মানে **2 ইউনিট**
- ছোটো এক গ্লাস (125ml) ওয়াইন মানে **1.5 ইউনিট**
- 25ml পরিমাণের স্পিরিট যেমন ভদকা বা হুইস্কি মানে **1 ইউনিট**

মদ্যপান কম করতে:

- **অ্যালকোহলিক পানীয়গুলোকে তরল মিশিয়ে পাতলা করুন,** যাতে সেগুলো বেশি সময় ধরে পান করা যায়। যেমন, ছোটো হোয়াইট ওয়াইন স্প্রিটজারের সাথে সোডা ওয়াটার।
- মদ ও পানি বা চিনিমুক্ত সফট ড্রিংক **পালাক্রমে পান করুন।** অথবা কম-মদ বা মদ-মুক্ত বিকল্প বাছাই করুন।

অ্যালকোহলিক পানীয়তে কতটা ক্যালোরি আছে, সে সম্পর্কে এখান থেকে জানুন:
wcrf.org/alcohol-calculator

ওয়ার্ল্ড ক্যান্সার রিসার্চ ফান্ডের ব্যাপারে

ওয়ার্ল্ড ক্যান্সার রিসার্চ ফান্ড খাদ্যাভ্যাস, ওজন ও শারীরিক কর্মকাণ্ড কীভাবে আপনার ক্যান্সার হওয়ার এবং হলে তা থেকে সেরে ওঠার সম্ভাবনাকে প্রভাবিত করে, সেটি পরীক্ষা করে। আন্তর্জাতিক চ্যারিটির একটি নেটওয়ার্কের অংশ হিসেবে, আমরা 1982 সাল থেকে জীবন-রক্ষাকারী গবেষণায় অর্থায়ন, বৈশ্বিক জনস্বাস্থ্য নীতিকে প্রভাবিত এবং জনসাধারণকে শিক্ষিত করে চলেছি।

সমাজ যখন প্রতিকারের অনুসন্ধান চালাচ্ছে, সেইসাথে আমাদের প্রতিরোধ ও টিকে থাকা বিষয়ক কাজ মানুষদের ক্যান্সারের বিধ্বংসী প্রভাব থেকে মুক্ত হয়ে দীর্ঘতর, সুখী ও সুস্থ জীবন যাপন করতে সাহায্য করে চলেছে।

আপনি কি আমাদের এমন একটি পৃথিবী গড়ে তুলতে সাহায্য করবেন, যেখানে রোজ প্রতিরোধযোগ্য ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়া ব্যক্তির সংখ্যা অপেক্ষাকৃত পরিমাণে কমতে থাকে? আমাদের কাজ কেবলমাত্র দাতব্য অনুদানের মাধ্যমে অর্থায়িত হয়। আপনার সমর্থন আমাদেরকে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করার জন্য সহজলভ্য ও সহজবোধ্য স্বাস্থ্যগত তথ্য প্রদান করা চালিয়ে যেতে সাহায্য করবে: wcrf.org/donate

যে কোনো অনুসন্ধান বা তথ্য বড়ো প্রিন্টে পেতে, অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

World Cancer Research Fund
140 Pentonville Road, London N1 9FW

টেলিফোন: 020 7343 4200 **ইমেইল:** resources@wcrf.org

facebook.com/WoCRF
twitter.com/wcrf_uk
instagram.com/wcrfuk
linkedin.com/company/wcrf

wcrf.org

ক্যান্সার প্রতিরোধ করছি। জীবন বাঁচাচ্ছি।

মুদ্রণের সময় সকল তথ্য সঠিক।
পরবর্তী পর্যালোচনার তারিখ আগস্ট WEHBSGBT

© 2024 World Cancer Research Fund

ইংল্যান্ড ও ওয়েলসের চ্যারিটি কমিশন-এ নিবন্ধিত (নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর: 1000739)