

দক্ষিণ এশিয়ান ও ভারতীয় টেকঅ্যাওয়ে ও রেস্তোরাঁয় স্বাস্থ্যকর খাবার পরিবেশনের গাইড

গ্রাহকদের জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া ক্রমশ আরও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠছে। স্বাস্থ্যকর লাইফস্টাইলের সমর্থনে আপনার গ্রাহকদের সাহায্য করতে প্রয়োগসাম্য পরিবেশনের কয়েকটা পরামর্শ দেওয়া হল।

আপনি হয়ত ইতিমধ্যে বেশ কয়েকটা টিপস মেনে চলছেন তবে আরও স্বাস্থ্যকর বিকল্প বেছে নিতে আপনার গ্রাহকদের সাহায্য করার জন্য, আরও কিছু করার এবং সত্যিকার পরিবর্তনের জন্য তৈরি থাকুন।

পোর্শনের সাইজ

অতিরিক্ত ক্যালরি খেলে ওজন বেড়ে যেতে পারে, যার ফলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস, হার্টের রোগ এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সার হতে পারে। প্রতি বারের মিলের খাবারে সামান্য পরিমাণ কম করা হলেও অনেক প্রভাব পড়তে পারে।

- যেসব গ্রাহক কম পোর্শন চান তাদের সেই বিকল্প দিন। আপনার স্ট্যান্ডার্ড পোর্শন ছাড়াও, নিশ্চিত যে কোনও একটা করে দেখুন:
 - **বিশেষ পদগুলি কম-সাইজে রাখুন** (পাত্রে স্ট্যান্ডার্ড পোর্শন সাইজের অর্ধেক পরিমাণ ভাত ও অর্ধেক পরিমাণ মাংস)।
 - **কম পোর্শন** বা ছোটদের পোর্শন রাখুন, বিশেষ করে জনপ্রিয় পদের, এবং এইগুলি সবার কাছে প্রচার করুন।



- **পাত্রে ঠেসে বা বেশি করে খাবার না ভরার চেষ্টা করুন** বা টেকঅ্যাওয়ে ডিশে অপেক্ষাকৃত ছোট পাত্র ব্যবহার করার চেষ্টা করুন। আপনার গ্রাহকদের এক রকম জিনিস দিতে কর্মচারীদের এই পোর্শনের সাইজ বজায় রাখতে বলুন।
- আপনার মেনুর সব জিনিসের পোর্শনের সাইজ সেই পর্যন্ত কম করুন যা গ্রাহকদের জন্য গ্রহণযোগ্য হবে। যদি দেখা যায় যে গ্রাহক প্লেটে খাবার ফেলে রাখছে, তাতে স্পষ্ট বোঝা যায় যে পোর্শনের সাইজ খুব বেশি এবং কম সাইজ গ্রহণযোগ্য হবে। এটা খরচ ও খাবারের অপচয় কম করতেও সাহায্য করবে।



ফ্যাট এবং ভাজা

বেশি চর্বিযুক্ত খাবারে প্রচুর ক্যালরি থাকে যার ফলে ওজন বাড়তে পারে। তার ফলে টাইপ 2 ডায়াবেটিস, হার্টের রোগ এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সার হতে পারে। স্যাচুরেটেড ফ্যাট কম খাওয়া হলে রক্তে কোলেস্টেরল কম করা যায় এবং হার্টের রোগের আশঙ্কা কম হয়।

- ডুবো তেলে ভাজা হলে প্রচুর তেল ব্যবহার করা হয়, তার বদলে **তন্দুরে রান্না করুন**। যেমন, রেপসীড বা সানফ্লাওয়ার অয়েলের মত সামান্য আনস্যাচুরেটেড অয়েল দিয়ে টিক্কা, পাপড়, সিঙ্গাড়া এবং ম্যারিনেট করা পনীর তন্দুরে রান্না করুন।
- **খাবার একবারের বেশি ভাজবেন না।** তেলে সামান্য ভাজা, দুবার বা তিনবার রান্না করা ও খাবার আবার গরম করা হলে খাবারের চর্বির পরিমাণ বেড়ে যায়। পেঁয়াজির মত স্ন্যাকস একবার ভাজা হলে তেল কম ব্যবহার হবে।
- **ভাজার জন্য** রেপসীড বা সানফ্লাওয়ার অয়েলের মত **স্বাস্থ্যকর তেল ব্যবহার করবেন** কারণ তাতে কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে।
- **ঝোলে কম তেল ব্যবহার করার** চেষ্টা করবেন **এবং বাড়তি ফ্যাট ফেলে দেবেন।** চেষ্টা করবেন রান্নায় যেন তেল ভেসে না থাকে।
- বাটার চিকেন ও চিকেন কোর্নার মত পদ রান্না করতে রেপসীড বা সানফ্লাওয়ার অয়েল ব্যবহার করুন, এবং দরকার হলে, শেষে সামান্য পরিমাণ মাখন বা ঘি ব্যবহার করুন কারণ এতে বেশি মাত্রায় স্যাচুরেটেড ফ্যাট থাকে। কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট সত্ত্বেও আপনি স্বাদ, সুগন্ধ ও চকচকে ভাব পাবেন।
- ম্যারিনেড, চাটনি, চাটের পদ ও লাসিয়তে সাধারণ, কম চর্বির দই ব্যবহার করবেন। আপনি সেমি-স্কীমড বা 1% দুধ দিয়ে দই পেতে নিতে পারেন বা কম ফ্যাটের দই কিনতে পারেন। এইগুলিতে ফুল ফ্যাটের খাদ্যপদার্থের তুলনায় বেশি খরচ হবে না এবং এটা আপনার পরিবেশন করা খাবারে স্যাচুরেটেড ফ্যাট কম করার সহজ উপায়।
- **তেল অবশ্যই সঠিক তাপমাত্রায় গরম করে নেবেন।** পকোড়া, পেঁয়াজি বা চিপসের মত তেলেভাজা খাবার ভাজতে শুরু করার আগে, আপনার কাছে খুব কার্যকর ফ্রায়ার থাকলে কম পক্ষে 160-165°C বা আপনার কাছে প্রথাগত ফ্রায়ার থাকলে 175°C-এ তেল গরম করে নিলে, আরও মুচমুচে, লোভনীয় খাবার পাবেন যা কম চর্বি শোষণ করে।
- **বাড়তি ফ্যাট ঝাকিয়ে, পিটিয়ে ও ছেঁকে নেবেন,** তার ফলে ফ্যাট শোষণ 20% কম করা যায়।



নুন

নুন কম খাওয়া জরুরী কারণ অতিরিক্ত নুনের ফলে রক্তচাপ বাড়তে পারে এবং স্ট্রোক ও হার্টের রোগের আশঙ্কা বেড়ে যেতে পারে।

- আপনার খাবারে **নুন** ও নোনতা উপাদানের ব্যবহার ধীরে ধীরে **কম করবেন** যখন;
 - মূল রান্নার পদ ও বিরিয়ানির জন্য আপনার মশলার মিশ্রণ ভাজবেন।
 - পরিবেশনের জন্য আপনার রান্নার পদ তৈরি করবেন।
 - নান রুটির জন্য আটা মাখবেন।
 - ভাত রাঁধবেন।
- আপনি যদি এই কাজটি ধীরে ধীরে করেন তাহলে গ্রাহক বুঝতে পারবে না। প্রতি সপ্তাহে একটু করে নুন কম করার চেষ্টা করবেন যতক্ষণ না সম্পূর্ণ বাদ দেওয়া যায়।
- টেবিল ও কাউন্টার থেকে নুন সরিয়ে দেওয়ার বিষয়ে বিবেচনা করে দেখবেন এবং গ্রাহকরা অনুরোধ করলে কেবল তাদের দেখবেন।
- লেবেল দেখে নেবেন এবং কম নুন, চিনি, ফ্যাট ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট সহ আগে-থেকে-তৈরি করা আচার, সস ও মশলা বেছে নেবেন।

চিনি

মাত্রাধিক চিনিসহ অতিরিক্ত খাবার ও পানীয় খেলে ক্যালরি বেড়ে যেতে পারে ও তার ফলে ওজন বেড়ে যায়, যা টাইপ 2 ডায়াবেটিস, হার্টের রোগ, স্ট্রোক এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সারের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়। এর ফলে দাঁতেও পোকা পড়তে পারে।

- **সহজাত বিকল্প হিসাবে স্বাস্থ্যকর পানীয় রাখুন** যেমন জল, কম চর্বিৰ দুধ, মিষ্টি পানীয়ের বদলে কম ক্যালরি বা বাড়তি চিনি ছাড়া পানীয়।
- যদি ফলের রস দেওয়া হয় তাহলে 150ml সার্ভিং সাইজে বা যথাসম্ভব এই পরিমাণের কাছাকাছি পরিবেশন করার চেষ্টা করবেন কারণ এইগুলিতে প্রচুর চিনি থাকে
- ডেজার্ট দেওয়া হলে, যাতে ফ্যাট ও চিনি কম থাকে সেসব রাখবেন এবং/বা কম পরিমাণ রাখবেন বা এর বদলে চিনি বা সিরাপ ছাড়া তাজা ফলের বিকল্প রাখবেন।



ফল, সবজি এবং ফাইবার

এইগুলিতে ক্যালরি কম থাকে এবং ভিটামিন, খনিজ এবং ডায়েটারি ফাইবার বা তন্তুর ভালো উৎস। এইগুলি প্রচুর পরিমাণে খাওয়া হলে পাচন ক্ষমতা বাড়বে এবং হার্টের রোগ, স্ট্রোক ও কয়েক প্রকারের ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে পারে।

- (অতিরিক্ত ফ্যাট, চিনি বা নুন না মিশিয়ে) যতগুলি সম্ভব রান্নার পদে **বেশি করে সবজি ও/বা ডাল মেশাবেন**। সাধারণত এইগুলি মাংস ও মাছের চেয়ে সস্তা হয় তাতে আপনার অর্থ সাশ্রয় হবে এবং রান্নার পদের ফাইবার বাড়বে। এর মধ্যে কয়েকটা করে দেখুন;
 - মাংসের পদে পেপার এবং পনীরের পদে মটর বা পালং শাকের মত সবজি যোগ করে দেখুন। তাতে রং ও টেক্সচার বাড়ার ফলে আরও চিতাকর্ষক হবে।
 - স্কিউয়ার করা মাংসের মাঝে পেপার ও পেঁয়াজ দিয়ে দিন।
 - স্টার্টারের পাশাপাশি বেশি ফ্যাট, চিনি বা নুন ছাড়া ড্রেসিং দিয়ে সাধারণ স্যালাড পরিবেশন করুন বা অল্প পরিমাণে ড্রেসিং দিন।
 - ভাতে বাড়তি তেল বা নুন না দিয়ে তা আরও রঙিন করে তুলতে তাতে ভাপানো সবজি যেমন মটর, ভুট্টা, পেপার, গাজর, বীন বা মাশরুম মিশিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন।
 - প্রধান মিলের বিকল্প হিসাবে অর্ধেক পোর্শন মাংসের সাথে অর্ধেক পরিমাণ সবজির পদ রাখুন।

- আপনার মেনুর বিকল্প হিসাবে **হোলমিল মীল রুটি ও টেকি ছাঁটা চালের ভাত রাখুন**।
- আপনার ডেজার্ট মেনুতে ফল যেমন কুলফির সাথে আম বা কমলালেবু, পেঁপে, লিচু, আম বা আনারসের ফলের স্যালাড দেওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার ডেজার্ট মেনুতে ফল রাখুন বা মিল ডিলের অংশ হিসাবে রাখুন - এই ফল তাজা, টিনজাত ফলের রস, শুকনো বা হিমায়িত হতে পারে।

স্বাস্থ্যকর বিকল্প সমর্থন করুন

মেনুর সব জিনিসের পুষ্টিগুণ বাড়ানো জরুরী, তাছাড়াও আপনি ইউনিক সেলিং পয়েন্ট দিতে প্রচার করতে পারেন ও গ্রাহকদের স্বাস্থ্যকর মিল বা স্ন্যাক বেছে নেওয়ায় উৎসাহিত করতে পারেন।

- পরামর্শ চাইলে যাতে কর্মচারীরা বেশি ফাইবার ও কম নুন, স্যাচুরেটেড ফ্যাট, চিনি ও ক্যালরি সহ স্বাস্থ্যকর বিকল্পের সুপারিশ ও প্রচার করতে পারেন তার জন্য তাদের প্রশিক্ষণ দিন।
- কম পোর্শনের সাইজের এবং স্বাস্থ্যকর পদ সহ **মিল ডিল** বা মেনু দিন;
 - স্বাস্থ্যকর বিকল্পের জন্য আপনার সেট মেনুর একটা বা দুটো জিনিস অদলবদল করুন, যেমন বিরিয়ানির বদলে সাদা ভাত বা ক্রিমসহ পদের বদলে টমেটো দিয়ে তৈরি প্রধান পদ।



- দুইজনের জন্য একটা প্রধান পদ, ডাল ও ভাত তরকারি, রুটি ও ফলের স্যালাডের ডেজার্ট রাখুন।
- মেনুতে, সব ডিলে ও প্রচার অভিযানে স্বাস্থ্যকর পানীয়, ফল ও সবজির বিকল্প রাখবেন।
- কম ফ্যাট ও চিনির ডেজার্ট, কম পোশনের সাইজ রাখুন বা সেসবের বদলে ফলের বিকল্প রাখুন।
- বিনামূল্যে পাপড় পরিবেশন পরিহার করুন কারণ তাতে মিলে প্রচুর ফ্যাট ও ক্যালরি যোগ হয়।

সরবরাহকারীর কাছ থেকে স্বাস্থ্যকর উপকরণ ও খাদ্য দ্রব্য নেবেন

আপনি যে খাদ্য পানীয় কিনবেন সেসবের পুষ্টিগুণের তথ্য দেখে নেবেন এবং কম নুন, চিনি ও চর্বি ও বেশি ফাইবারযুক্ত বিকল্প বেছে নেবেন। আপনার সরবরাহকারী আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

এনার্জীর বিষয়ক তথ্য দিন;

বাইরে খেতে গেলে ক্যালরির তথ্যের সাহায্যে গ্রাহক প্রয়োজনমত তথ্য জেনে স্বাস্থ্যকর বিকল্প বেছে নিতে পারবেন। আপনার পরিবেশন করা খাবারে কোথায় পোশন সাইজ কম করা যায় বা ক্যালরি কম করতে উপকরণ অদলবদল করা যায় তা এর সাহায্যে খুঁজে নিতে পারবেন।

ফুড স্ট্যান্ডার্ডস স্কটল্যান্ড [MenuCal](https://www.foodstandards.gov.scot) (MenuCal.fss.scot) নামের একটা ফ্রি অনলাইন টুল দিচ্ছে যার সাহায্যে ব্যবসা প্রতিষ্ঠান কিলোক্যালরি ও কিলোজুলে খাবারের এনার্জী ভ্যালুর হিসাব করে নিতে পারবে। এই MenuCal টুল অ্যালার্জী সংক্রান্ত তথ্য দিয়েও ব্যবসা প্রতিষ্ঠানগুলিকে সাহায্য করে।

এপ্রিল 2021

পাবলিক হেল্থ ইংল্যান্ড (মার্চ 2017) এবং ফুড স্ট্যান্ডার্ডস এজেন্সি ইন নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড (অক্টোবর 2020) দ্বারা আগে থেকে প্রকাশিত নির্দেশিকার ভিত্তিতে।