

**No Mask
No Service**

সেবা পেতে মাস্ক ব্যবহার করুন



মুজিব বর্ষে স্বাস্থ্য খাত
এগিয়ে যাবে অনেক ধাপ



অতিরিক্ত চিনি, মিষ্টি ও লবণ জাতীয় খাবারঃ

- ❖ ক্ষুধা বাড়ায়, ❖ ইনসুলিন হরমোনের কার্যকারিতা নষ্ট করে,
- ❖ লিভারের ক্ষতি করে, ❖ উচ্চ রক্তচাপ বাড়ায়, ❖ কিডনির রোগ বাড়ায়,
- ❖ বাতের ব্যথা বাড়ায়।

লবণ খাওয়া কমিয়ে আনতে আপনি কি করতে পারেন?

- ❖ পাতে লবণ একেবারে খাবেন না,
- ❖ রান্নার সময় কম লবণ ব্যবহার করুন,
- ❖ চিপ্‌স, বিট লবণ, লোনা ইলিশ, গুটকি, ফাস্ট ফুডসহ অন্যান্য লবণে ভরা খাবার পরিহার করুন।

অতিরিক্ত চিনি ও লবণ পরিহার করুন : সুস্থ থাকুন



লাইফস্টাইল, হেলথ এডুকেশন এন্ড প্রমোশন
স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়