

কম অণুজীব-সমৃদ্ধ খাবার

"কম অণুজীব-সমৃদ্ধ" শব্দটির অর্থ কী?

অণুজীব যেমন ব্যাকটেরিয়া ও ছত্রাক হল একপ্রকারের ক্ষুদ্র জীব, যেগুলি বিভিন্ন খাবার ও পানীয়তে পাওয়া যায়। বেশিরভাগ প্রক্রিয়াজাত (টিনজাত/রান্না করা) খাবার রান্না করার সময় অণুজীবগুলি নষ্ট হয়ে যায়, ফলে খাদ্যজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি হ্রাস পায়। কাঁচা, তাজা বা অপক্রিয়াজাত খাবার (অপরিশোধিত তাজা ফল/সবজি এবং কাঁচা বা সামান্য রান্না করা মাংস) খাওয়ার তুলনায় এই "কম অণুজীব-সমৃদ্ধ" খাবারগুলি খাওয়া নিরাপদ। অপক্রিয়াজাত খাবারগুলি যদি সঠিকভাবে প্রস্তুত না করা হয়, তবে এগুলির দরুন সংক্রমণ ও অসুস্থতা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

কেন কম অণুজীব-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার অভ্যাস মেনে চলা উচিত?

বেশি ডোজের কেমোথেরাপি, রেডিয়েশন থেরাপি এবং/অথবা বোন ম্যারো বা সেলুলার ট্রান্সপ্ল্যান্টের মাধ্যমে হওয়া ক্যান্সারের চিকিৎসাতে সেইসব কোষ ধ্বংস হয়ে যেতে পারে, যেগুলি আপনার দেহের সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষেত্রে আবশ্যিক। এর ফলে আপনি খাদ্যজনিত অসুস্থতার ক্ষেত্রে বেশি সংবেদনশীল হয়ে ওঠেন, বিশেষ করে যখন আপনার নিউট্রোফিলের পরিমাণ (আপনার শ্বেত রক্তকণিকার পরিমাণের অংশবিশেষ) কম থাকে, যা নিউট্রোপিনিয়া নামেও পরিচিত (যেমন, নিউট্রোফিল/শ্বেত রক্তকণিকার পরিমাণ কম থাকা)। এই ধরনের চিকিৎসা করা হলে, আপনার নিউট্রোফিল বা শ্বেত রক্তকণিকার পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে, তবে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা আপনার উন্নত হলেও, খাদ্যবাহিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে আপনাকে অবশ্যই তাজা খাবার-দাবার সাবধানতার সাথে খেতে হবে।

কতদিন অর্ধ কম অণুজীব-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার অভ্যাস মেনে চলা উচিত?

কেমোথেরাপি বা রেডিয়েশনের রোগীদের ক্ষেত্রে

সাধারণত আপনার চিকিৎসা শেষ না হওয়া এবং আপনি আর "নিউট্রোপিনিক" অবস্থায় না থাকা পর্যন্ত, আপনাকে এই জাতীয় খাবার খাওয়ার অভ্যাস মেনে চলতে হবে। আপনার নিউট্রোফিলের পরম পরিমাণ (ANC) সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষেত্রে আপনার দেহের সক্ষমতাকে নির্দেশ করে। আপনার মেডিকেল টিম আপনার ANC নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করবে। যদি আপনার ANC রক্তের প্রতি uL-এ 500-এর কম হয় (আপনার ল্যাব ফলাফলে 0.5K/uL), তাহলে আপনার সংক্রামিত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। আপনার ANC 0.5-এর বেশি হলে আপনাকে আর "নিউট্রোপিনিক" হিসাবে বিবেচনা করা হবে না। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন, আপনি যদি আর নিউট্রোপিনিক না থাকেন, অথচ যদি অল্প সময়ের মধ্যে আরও কেমোথেরাপি/রেডিয়েশন পাওয়ার আশা করেন, তাহলে আপনার মেডিকেল টিম **চাইতে পারে** আপনি এই ডায়েটটি চালিয়ে যান।

বোন ম্যারো বা সেনুলার ট্রান্সপ্লান্ট হওয়া রোগীদের ক্ষেত্রে

আপনার যদি **অটোলোগাস স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্ট** হয়ে থাকে: আপনাকে অবশ্যই 100তম দিন পর্যন্ত এই ডায়েটটি মেনে চলতে হবে, যা আপনার ডে জিরো (ট্রান্সপ্লান্টের দিন)-এর প্রায় 3 মাস পরের একটি দিন এবং আপনি তারপর আর নিউট্রোপিনিক হিসাবে বিবেচিত হবেন না (ANC 0.5uL-এর বেশি থাকবে)।

অ্যালোজেনিক স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্ট বা কর্ড ব্লাড ট্রান্সপ্লান্ট হওয়া রোগীদের ক্ষেত্রে

ইমিউনোসপ্রেসিভ থেরাপি সম্পূর্ণ না করা পর্যন্ত আপনাকে এই ডায়েটটি মেনে চলতে হবে। অন্যথায় আপনার মেডিকেল টিম বিবেচনা করবে, যদি:

- আপনি আপনার অ্যালোজেনিক বা কর্ড ব্লাড ট্রান্সপ্লান্টের **ডে জিরোর (ট্রান্সপ্লান্টের দিন) পরে অন্তত 6 মাস** অতিবাহিত করে ফেলেন
- আপনি ট্যাক্রোলিমাসের টেপারিং সময়সূচী মেনে চলেন (যেখানে সময়ের সাথে সাথে ওপিওডের ডোজ কমানো হতে থাকে), ট্যাক্রোলিমাসের ক্ষেত্রে আপনার থেরাপিউটিক মাত্রা আর পর্যবেক্ষণ করা হয় না, **অথবা** আপনি **গত 30 দিন ধরে** অল্প ডোজের স্টেরয়েড* সেবন করে থাকেন। (*যেমন প্রতি দিন দেহের ওজনের প্রতি কেজিতে 0.1 মিলিগ্রামের থেকে কম ডোজের মিথাইল প্রেডনিজোন)
- আপনি **গত 6 মাসের মধ্যে** গ্রাফ্ট ভার্সেস হোস্ট ডিজিজ (GvHD) (যেমন রিটক্সিম্যাব, ইনফ্লিক্সিম্যাব, রক্সোলিটিনিব, টসিলিজুম্যাব) নিয়ন্ত্রণ করতে অন্য কোনও সিস্টেমিক এজেন্ট না পেয়ে থাকেন

আপনার যদি CAR T সেল ট্রান্সপ্লান্ট হয়ে থাকে: 28তম দিন, আপনি আর নিউট্রোপিনিক না হওয়া এবং আপনার আর গ্রোথ ফ্যাক্টর শটগুলির প্রয়োজন না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে ডায়েটটি মেনে চলতে হবে।

অনুগ্রহ করে খেয়াল করুন: আপনাকে অসুস্থতার জন্য হাসপাতালে পুনরায় ভর্তি করা হলে, আকস্মিকভাবে GvHD মাথাচাড়া দিয়ে উঠলে, বা আপনার ডাক্তারের রায় অনুসারে এটি আপনার সর্বোত্তম স্বার্থে হলে আপনাকে কম অণুজীব-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া চালিয়ে যেতে বা পুনরায় চালু করতে হতে পারে।

ডে জিরো হল সেইদিনটি, যেদিন আপনার ট্রান্সপ্লান্ট করা হয়েছে

কম অণুজীব-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার অভ্যাস মেনে চলাকালীন কোন ধরনের খাবার ও পানীয় খাওয়া নিরাপদ?

খাদ্যতালিকা	প্রস্তাবিত খাবারসমূহ	প্রস্তাবিত নয় এমন খাবারসমূহ
দুগ্ধজাত খাবার	<p>পাস্তুরিত দুধ, ইয়োগার্ট, এগনগ এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত দ্রব্য</p> <p>পাস্তুরিত দুধ দিয়ে তৈরি বাণিজ্যিকভাবে প্যাকেজ করা চিজ এবং চিজ দিয়ে তৈরি খাদ্যদ্রব্য (হালকা ও মাঝারি চেডার, সুইস মোজারেলা, পারমিসান, এবং প্রক্রিয়াজাত চিজের টুকরো এবং স্প্রেড, ক্রিম চিজ, কটেজ চিজ এবং রিকোটা চিজ)</p> <p>শুকনো, রেফ্রিজারেটরে ঠাণ্ডা করা বা হিমায়িত পাস্তুরিত হুইপড টপিং, আইসক্রিম, হিমায়িত ইয়োগার্ট, শরবত, আইসক্রিম বার, হোমমেড মিল্কশেক বাণিজ্যিক মেডিকেল নিউট্রিশন স্যাপ্লিমেন্ট (লিকুইড ও পাউডার করা)</p>	<p>পাস্তুরিত না করা বা অপরিশোধিত দুধ, চিজ, ইয়োগার্ট এবং অন্যান্য দুগ্ধজাত দ্রব্য</p> <p>চিজ, যেগুলিতে থাকে:</p> <ul style="list-style-type: none">• কাঁচা মরিচ বা অন্যান্য রান্না না করা সবজি• ব্লু, স্টিলটন, রোকফোর্ট এবং গর্গনজোলার মতো ছাতা বা ছত্রাক <p>মেক্সিকান স্টাইলের নরম চিজ, যেমন কেসো ব্ল্যাকো, কেসো ফ্রেস্কো এবং প্যানোলা</p> <p>আইসক্রিম, মিল্কশেক বা হিমায়িত পানীয়, যেগুলি মেশিন থেকে বের করে বিক্রি করা হয়</p>

খাদ্যতালিকা	প্রস্তাবিত খাবারসমূহ	প্রস্তাবিত নয় এমন খাবারসমূহ
<p>প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার</p> 	<p>'ভালভাবে রান্না' করা মাংসের কিমা, মাছ, শেলফিশ এবং পোলট্রির মাংস - থার্মোমিটার ব্যবহার করে নিম্নোক্ত তালিকা অনুযায়ী অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন:</p> <ul style="list-style-type: none"> • গরু, শুয়োর, বাছুর বা ভেড়ার মাংসের কিমা: 160°F • হোল কাট করা গরু, শুয়োর, বাছুর বা ভেড়ার মাংস: 145°F , বিরতির সময় 3 মিনিট • মাছ: 145°F • পোলট্রি (হোল কাট বা কিমা করা): 165°F • ডিম দিয়ে তৈরি খাবার: 160°F <p>টাটকা কাটা ডেলি মিট বা লাঞ্চ মিট, আগে থেকে রান্না করা বা স্নোকড হ্যাম, সসেজ এবং হট ডগ, শুধুমাত্র যদি সেগুলি বাষ্পে গরম করা হয় (165°F)</p> <p>বাণিজ্যিকভাবে প্যাকেজ করা ডেলি মিট, টিনজাত মাংস/মাছ/ মিট স্প্রেড/পেট</p> <p>পাস্তুরিত বা রান্না করা তোফু</p>	<p>কাঁচা, দুর্লভ, বা অল্প রান্না করা মাংস, মুরগি, গেম এবং তোফু</p> <p>কাঁচা মাছ (সুশি বা সাশিমি)</p> <p>স্নোকড ফিশ, লব্ধ, পিকেলড ফিশ, কাঁচা মাছ, ক্ল্যাম এবং ঝিনুক</p> <p>টেম্পে দিয়ে প্রস্তুত খাদ্যদ্রব্য</p>
<p>প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার (চলছে)</p>	<p>রান্না করা রেফ্রিজারেটেড স্নোকড সি-ফুড (যেমন স্যামন বা ট্রাউট)</p> <p>ভালোভাবে রান্না করা ডিম এবং ডিমের বিকল্প, পাস্তুরিত ডিম এবং ডিমের বিকল্প, গুঁড়ো করা ডিমের সাদা অংশ (সবই রান্না না করে ব্যবহার করা যেতে পারে)</p> <p>ভাজা, খোসা ছাড়ানো বাদাম (যেমন, টিনজাত বা বোতলজাত); বেক করা খাদ্রদ্রব্যে থাকা বাদাম; বাণিজ্যিকভাবে প্যাকেজ করা পিনাট বাটার ও নাট বাটার</p> <p>টিনজাত বা রান্না করা শিশ্বগোত্রীয় উদ্ভিদ</p>	<p>কাঁচা বা অল্প রান্না করা ডিম (যার মধ্যে পড়ে অতিরিক্ত তরল, নরম করে রান্না করা বা পোচ করা ডিম) এবং পাস্তুরিত না করা ডিমের বিকল্প</p> <p>খোসা সমেত ভাজা বাদাম এবং বীজ</p> <p>ভাজা নয় এমন কাঁচা বাদাম ও বীজ</p>

এন্ড্রি এবং সুপ	রান্না করা সমস্ত এন্ড্রি এবং সুপ	সমস্ত মিসো খাদ্যদ্রব্য, যেমন মিসো সুপ বা মিসো পেস্ট
----------------------------	----------------------------------	--

খাদ্যতালিকা	প্রস্তাবিত খাবারসমূহ	প্রস্তাবিত নয় এমন খাবারসমূহ
শাকসবজি 	<p>পুরোপুরিভাবে ধোয়া কাঁচা সবজি</p> <p>রান্না করা সমস্ত হিমায়িত, টিনজাত, বা তাজা সবজি</p> <p>শুকনো করে নেওয়া ভেষজ</p> <p>উদ্ভিদ ও মশলাপাতি</p> <p>পুরোপুরিভাবে ধোয়া তাজা ভেষজ উদ্ভিদ</p> <p>শেলফ লাইফ স্থির এমন</p> <p>বোতলজাত সালসা</p> <p>রান্না করা ভেজিটেবিল স্প্রাউট</p>	<p>রেস্তোরাঁ, ডেলিকেটমেন বা স্যালাড বারের স্যালাড</p> <p>রেফ্রিজারেটরের কেসে পাওয়া যায় এমন তাজা, অ-পাস্তুরিত ভেজিটেবিল সালসা</p> <p>রেফ্রিজারেটরের কেসে পাওয়া যায় এমন কাঁচা সবজি দিয়ে বানানো পাস্তুরিত না করা খাদ্যদ্রব্য</p> <p>আলফালফা, মুলো, ব্রকলি এবং মুগ ডাল স্প্রাউট সহ সমস্ত কাঁচা ভেজিটেবিল স্প্রাউট</p>
ফলমূল 	<p>পুরোপুরিভাবে ধোয়া কাঁচা ফল; পুরোপুরিভাবে ধোয়া কাঁচা ফল রয়েছে এমন খাবার</p> <p>টিনজাত, রান্না করা বা</p> <p>হিমায়িত ফল</p> <p>ড্রাই ফ্রুট</p> <p>পাস্তুরিত ফ্রুট জুস এবং হিমায়িত জুস কনসেনট্রেট</p>	<p>তাজা বা হিমায়িত বেরি</p> <p>আগে থেকে কেটে রাখা টাটকা ফল ও সালসা, গ্রসারিতে রেফ্রিজারেটেড কেসে পাওয়া কাঁচা ফল দিয়ে প্রস্তুত পাস্তুরিত নয় এমন খাদ্যদ্রব্য</p> <p>পাস্তুরিত নয় এমন ফল ও সবজির জুস এবং সিডার</p>

<p>খাদ্যশস্য</p> 	<p>সমস্ত ব্রেড, ব্যাগেল, রোল, মাফিন, প্যানকেক, সুইট রোল, ওয়াফেল, ফ্রেশ টোস্ট</p> <p>আলু/ভুট্টা/টাটীয়া চিপস, প্রেটজেল, পপকর্ন</p> <p>রান্না করা পাস্তা, চাল, শস্য</p> <p>রান্না করা/রেডি-টু-ইট</p> <p>মিরিয়াল</p>	<p>রান্না না করা শস্যজাতীয় খাদ্যদ্রব্য</p> <p>সেল্ফ-সার্ভ বিনে ব্রেড, রোল বা প্যাস্ট্রি</p>
---	---	--

খাদ্যতালিকা	প্রস্তাবিত খাবারসমূহ	প্রস্তাবিত নয় এমন খাবারসমূহ
<p>ফ্যাট</p> 	<p>ভেজিটেবিল অয়েল এবং শর্টেনিং</p> <p>রেফ্রিজারেটেড লার্ড, মার্জারিন, বাটার</p> <p>বাণিজ্যিক, শেলফ-লাইফের দিক থেকে স্থিতিশীল মেয়োনিজ এবং স্যালাড ড্রেসিং, যার মধ্যে</p> <p>ক্ল চিজ এবং অন্যান্য চিজ-ভিত্তিক স্যালাড ড্রেসিং অন্তর্ভুক্ত (খোলার পরে ফ্রিজে রাখতে হবে)</p> <p>রান্না করা গ্রেভি এবং সস</p>	<p>রেফ্রিজারেটেড ফ্রেশ স্যালাড ড্রেসিং যাতে কাঁচা ডিম বা চিজ থাকে, যেগুলি "দুগ্ধজাত খাদ্যদ্রব্য" বিভাগে "প্রস্তাবিত নয়" হিসাবে তালিকাভুক্ত</p>

পানীয়সমূহ



পৌরসভা থেকে আসা কলের জল, ফুটানো কুয়োঁর জল
বাণিজ্যিকভাবে বোতলজাত পাতিত, ঝর্ণা
এবং প্রাকৃতিক জল

হাসপাতালে: ইনপেশেন্ট ইউনিটে বিশেষ
ফিল্টার করা মেশিন থেকে প্রাপ্ত বরফ

বাড়িতে: উপরে তালিকাভুক্ত জলের নিরাপদ
উৎস থেকে বাড়িতে তৈরি করা বরফ
টিনজাত বা বোতলজাত পানীয়
পাউডার করা বা তরল
পানীয়ের মিশ্রণ
একটি অনুমোদিত উৎস থেকে জল দিয়ে
পুনর্গঠিত

ইনস্ট্যান্ট ও ব্রিউড কফি এবং চা; ফুটন্ত
জল দিয়ে তৈরি কোল্ড-ব্রিউড টি

বাণিজ্যিকভাবে প্যাকেজ করা টি ব্যাগ
ব্যবহার করে তৈরি করা ব্রিউড হার্বাল টি

বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত লিকুইড ও পাউডার
করা নিউট্রিশন সাল্লিমেণ্ট

না ফুটানো কুয়োঁর জল

তালিকাতে “অনুমোদিত নয়” এমন
উৎস ছাড়া অন্য উৎস থেকে প্রাপ্ত
বরফ

অপাস্তুরিত ফুট ও ভেজিটেবিল জুস,
বা সাইডার

ফাউন্টেন পানীয়

গরম বা ঠাণ্ডা জল দিয়ে তৈরি
কোল্ড-ব্রিউড টি

মাটে টি বা লুজ টি

একটি বিতরণ মেশিন থেকে পরিবেশন
করা দুধ বা বরফ-ভিত্তিক পানীয়।

খাদ্য তালিকা	প্রস্তাবিত খাদ্যসমূহ	প্রস্তাবিত নয় এমন খাবারসমূহ
ডেজার্ট	<p>রেফ্রিজারেটেড বাণিজ্যিক ও হোমমেড কেক, পাই, পেস্ট্রি, ক্রিম-ভরা পেস্ট্রি এবং পুডিং</p> <p>হোমমেড এবং বাণিজ্যিকভাবে প্রস্তুত কুকিজ</p> <p>শেলফ-লাইফ স্থিতিশীল এমন ক্রিম-ভরা কাপকেক, কেক বা পাই</p> <p>টিনজাত বা রেফ্রিজারেটেড পুডিং</p> <p>হিমায়িত প্যাকেজ করা আইসক্রিম, শরবত, ইটালিয়ান আইস এবং পপসিকেল</p>	<p>রেফ্রিজারেটেড, ক্রিম-ভরা প্যাস্ট্রি প্রোডাক্ট (যেগুলির শেলফ-লাইফ স্থিতিশীল নয়)</p> <p>মোড়ানো নয় বা সেল্ফ-সার্ভ ডেজার্ট (যেমন কুকিজ, মারফিন, পেস্ট্রি বা ক্যান্ডি)</p> <p>মেশিন থেকে বিতরণ করা সফট-সার্ভ আইসক্রিম বা হিমায়িত খাবার</p>
অন্যান্য	<p>লবণ, দানাদার চিনি, ব্রাউন সুগার</p> <p>জ্যাম, জেলি, সিরাপ (খোলার পর ফ্রিজে রাখতে হবে)</p> <p>বাণিজ্যিকভাবে শেলফ-লাইফ স্থিতিশীল (তাপ দ্বারা প্রস্তুত করা) এমন মধু</p> <p>কেচাপ, মাস্টার্ড, বারবিকিউ সস, সয়া সস, অন্যান্য মশলা (খোলার পরে ফ্রিজে রাখতে হবে)</p> <p>আচার, পিকেল রেলিশ, অলিভ (খোলার পরে ফ্রিজে রাখতে হবে)</p> <p>ক্যান্ডি, গাম</p>	<p>রান্না না করা একগাদা খাবার</p> <p>কাঁচা, পাস্তুরিত না করা বা তাপ দ্বারা প্রস্তুত না করা মধু; মৌচাকে লেগে থাকা মধু</p> <p>রান্না না করা ব্রিউয়ার'স ইস্ট</p> <p>পথবিক্রেতাদের বিক্রি করা খাবার অথবা দোকানে পাওয়া নমুনা খাবার</p>

জল তো সর্বত্রই পাওয়া যায়... কিন্তু সেসব কি পান করা নিরাপদ?

কলের জল যা প্রতিদিন পরজীবী, ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাসের উপস্থিতি জানতে কঠোরভাবে পরীক্ষা করা হয়, তা পান করার পক্ষে নিরাপদ বলে মনে করা হয়। এই ধরনের পরীক্ষা-নিরীক্ষা এরি কাউন্টি ওয়াটার অথরিটি (Erie County Water Authority) বাফেলো ওয়াটার অথরিটির (Buffalo Water Authority) সাথে একত্রে মিলে করে থাকে।

কুমোর অপরিশোধিত জল খাওয়া নিরাপদ নয়! এতে বিভিন্ন ধরনের ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস থাকতে পারে যা জীবনের পক্ষে ঝুঁকির কারণ হতে পারে। **নিরাপদে পান করার আগে কুমোর জল ফুটিয়ে নিতে হবে বা এটি দিয়ে ফল ও সবজি পরিষ্কার করে নিতে হবে।** (কুমোর জলকে অতি অবশ্যই এমনভাবে ফুটাতে হবে, যাতে তা ঘূর্ণাকারে ফুটে থাকে এবং কমপক্ষে ১ মিনিটের জন্য এই কাজটি করতে হবে। তারপর ঠান্ডা করে ফ্রিজে রেখে দিতে হবে এবং ৪৪ ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করে ফেলতে হবে।)

ইনপেশেন্ট ট্রান্সপ্লান্ট ইউনিটের মেশিন থেকে **বরফ** ব্যবহার করা আপনার পক্ষে নিরাপদ, কারণ মেশিনে থাকা জল থেকে যেকোনো ব্যাকটেরিয়া বা ভাইরাস অপসারণ করতে এই জলকে একটি বিশেষ পরিষ্কার ব্যবস্থার মধ্য দিয়ে

পরিচালিত করা হয়। হাসপাতালের অন্য কোনো এলাকা থেকে এবং সাধারণভাবে রেস্টুরেন্ট থেকে বরফ ব্যবহার করা আপনার এড়িয়ে চলা উচিত। জলের কোনো "অনুমোদিত" উৎস থেকে বাড়িতে তৈরি বরফ গ্রহণযোগ্য।

বোতলজাত জল নিরাপদ হতে পারে যদি আপনি এমন একটি ব্র্যান্ড বেছে নেন যা সম্ভাব্য ক্ষতিকারক ব্যাকটেরিয়া এবং ভাইরাসগুলিকে নির্ভরযোগ্যভাবে অপসারণের জন্য পরিশোধিত করা হয়েছে। এই প্রক্রিয়াগুলির মধ্যে পাতন, বিপরীত আয়রণ, বা একটি "পরম" এক-মাইক্রোমিটার ফিল্টার দিয়ে পরিশোধন অন্তর্ভুক্ত। এই মানদণ্ডকে মাথায় রেখে, বোতলজাত জলের নিম্নলিখিত উদাহরণগুলি আপনার পান করার পক্ষে নিরাপদ বলে মনে করা হয়:

- Acadia® (অ্যাকাডিয়া - বিশুদ্ধ পানীয় জল বা বিশুদ্ধ বাষ্প পাতিত জল)
- Aquafina® (অ্যাকুয়াফিনা), Dasani® (দাসানি), Dannon® (ড্যানন) প্রাকৃতিক ঝর্ণার জল, Deer Park® (ডিয়ার পার্ক)
- Great Bear® (গ্রেট বিয়ার), Ice Mountain® (আইস মাউন্টেন)
- Nestle® (নেসলে), Poland Spring® (পোলার স্প্রিং), Spring Reflections® (স্প্রিং রিফ্লেকশনস)
- Tops® (টপস)
- Wegmans® (ওয়েগম্যানস)/Mayer Brothers® (মেয়ার ব্রাদার্স)

তাজা ফল ও শাকসবজির ব্যবহার

- কাঁচা ফল ও শাকসবজির গা থেকে ধুলোময়লা ধুয়ে ফেলুন।
- চামরা বা খোসা ছাড়াতে হবে এমন কাঁচা ফল ও শাকসবজিকে 2 মিনিটের জন্য জলে ভিজিয়ে রাখুন। খাওয়া, খোসা ছাড়ানো বা টুকরো করার আগে কলের জল খুলে ফল ও শাকসবজিগুলো পুরোপুরিভাবে ধুয়ে ফেলুন। সাবান, ডিটারজেন্ট বা ব্লিচ ব্যবহার করবেন না।
- গায়ে লেগে থাকা অবশিষ্ট ময়লা অপসারণ করতে একটি ছোট ভেজিটেবিল ব্রাশ ব্যবহার করুন। বারবার ব্যবহার করার মাঝে ব্রাশটিকে স্যানিটাইজ করে নিন।
- সেইসব কাঁচা ফল বা শাকসবজি খাবেন না, যেগুলির খোসায় কাটা বা ছিদ্র করা অংশ থাকে। এইসব অংশে ব্যাকটেরিয়া বৃদ্ধি পেতে পারে।
- স্টোর থেকে ক্ষতবিক্ষত বা ক্ষতিগ্রস্ত নয় এমন ধরনের খাদ্রব্য কিনুন। যদি তাজা আগে থেকে কাটা দ্রব্য কেনেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে এটি যেন রেফ্রিজারেটেড করা বা বরফ দ্বারা বেষ্টিত থাকে।
- বাড়িতে এনে অবিলম্বে তাজা দ্রব্যগুলিকে ফ্রিজে ঢুকিয়ে দিন। (তাজা গোটা খাবার যেমন কলা, পেঁয়াজ এবং আলু ফ্রিজে রাখার প্রয়োজন হয় না।) তাজা দ্রব্য খোসা ছাড়ানো বা কাটার 2 ঘন্টার মধ্যে ফ্রিজে রাখা উচিত। 2 ঘন্টার বেশি ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিলে উচ্ছিষ্ট কাটা দ্রব্য ফেলে দেওয়া উচিত।
- **ব্যাকটেরিয়া বা অন্যান্য অণুজীবগুলি অনিচ্ছাকৃতভাবে একটি থেকে আবেকটি খাদ্যদ্রব্যে স্থানান্তর করবেন না।** তাজা খাদ্যদ্রব্য পরিচালনা করার সময় পরিষ্কার কাটিং বোর্ড ও পাত্র ব্যবহার করুন। সম্ভব হলে তাজা খাদ্যদ্রব্যের জন্য একটি পরিষ্কার কাটিং বোর্ড এবং কাঁচা মাংস, মুরগি ও সিমুডের জন্য একটি পৃথক বোর্ড ব্যবহার করুন। খাবার তৈরির সময়, কাটিং বোর্ড, পাত্র বা থালা-বাসন যা তাজা খাদ্যদ্রব্য, কাঁচা মাংস, মুরগি বা সিমুডের সংস্পর্শে এসেছে সেগুলি ধুয়ে ফেলুন।
- তাজা খাদ্যদ্রব্য বা অন্যান্য কাঁচা খাদ্যদ্রব্যের সংস্পর্শে আসা বরফ সেবন করবেন না।
- কাটা তাজা ফল/সবজি সহ পচনশীল খাবার বাইরে বহন/সঞ্চয় করলে বরফ বা আইস জেল প্যাক সহ একটি কুলার ব্যবহার করুন।
- রেস্টোরায়ঁ কাঁচা ফল, শাকসবজি বা ভেজজ খাবার খাবেন না।

খাদ্যজনিত অসুস্থতা প্রতিরোধ করতে আর কী করা যেতে পারে?

একজন স্মার্ট ক্রেতা হোন

- খোসা অক্ষত রয়েছে এমন দাগহীন তাজা ফল ও সবজি বেছে নিন।
- আপনি যখন মাংস, দুগ্ধজাত খাদ্যদ্রব্য, ডিম ইত্যাদি কিনবে, তখন "বিক্রির সর্বশেষ" এবং "ব্যবহারের সর্বশেষ" তারিখগুলি পরীক্ষা করুন।
- ডেলি স্টোর থেকে কেনাকাটার সময় তাজা টুকরো করা খাবার বেছে নিন এবং 1-2 দিনের মধ্যে খেয়ে ফেলুন।
- ডেলি স্টোর থেকে কেনা তাজা কাটা মাংস ও চিজ খাওয়ার আগে সর্বদা 165° F তাপমাত্রায় গরম করে নিন। (ডেলি স্টোর থেকে কেনা আগে থেকে প্যাকেজ করা মাংস ও চিজ আপনি গরম না করে খেতে পারেন।)
- ফাটা বা ফ্রিজে ঠান্ডা না করা ডিম ব্যবহার করবেন না।
- খাবারগুলিতে বাজে দুর্গন্ধ, ছাতা বা সংক্রমণ আছে কিনা পরীক্ষা করে নিন।
- গরম হয়ে যাওয়া বা গলে যাওয়া কম করতে কেনাকাটা করার একদম শেষপর্বে রেফ্রিজারেটেড ও হিমায়িত খাদ্যদ্রব্যগুলি কিনুন।
- বাড়ি ফেরার পথে রেফ্রিজারেটেড ও হিমায়িত খাবার গলে যাওয়া বা গরম হওয়া থেকে বিরত রাখতে গাড়িতে একটি কুলার রাখুন।
- গর্ত থাকা, ফোলা বা মরচে ধরে থাকা ক্যানগুলি বাদ দিয়ে দিন।
- কেনাকাটা করার সময় ফ্রিতে নমুনা খাবার খাবেন না। গ্রসারি থেকে কেনা জিনিসপত্র অবিলম্বে স্টোর করুন।

[LOGO Translation]

খাবার-দাবারকে নিরাপদে রাখুন
পরিষ্কার করুন। আলাদা করুন। রান্না
করুন। ঠান্ডা করুন।



খাবার-দাবার নিরাপদে স্টোর করুন

- আপনার রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা 34-40° F-এ রাখুন।
- আপনার ফ্রিজারের তাপমাত্রা 5° F-এর নিচে রাখুন।
- আপনার রেফ্রিজারেটর ও ফ্রিজারের তাক ও দরজা প্রায়শই স্যানিটাইজ করুন।
- অবিলম্বে রেফ্রিজারেটরে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকা খাবারগুলি পরিষ্কার করুন।
- অনেকদিন থেকে ফ্রিজে জমাট বেধে থাকা খাবারগুলি ফেলে দিন। এগুলিকে দেখতে শুকনো ও রঙহীন লাগবে এবং আইস ক্রিস্টাল দেখা যেতে বা নাও যেতে পারে।
- "ফ্রিজে রাখতে হবে" হিসাবে চিহ্নিত সমস্ত খাদ্যদ্রব্য ফ্রিজে রেখে দিন।
- ফ্রিজ বা মাইক্রোওয়েভে হিমায়িত খাবার গলিয়ে নিন: ঘরের তাপমাত্রায় কখনও কাউন্টারটপে করবেন না।
- ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত সমস্ত পচনশীল খাবারগুলিকে ঠান্ডা রাখুন।
- "ব্যবহারের সর্বশেষ" তারিখের মেয়াদ উত্তীর্ণ হয়ে যাওয়া খাবারগুলি ফেলে দিন।
- ছাতায়ুক্ত যেকোনো খাবার ফেলে দিন।
- খাবার খাওয়ার পরপরই অবশিষ্ট রান্না করা খাবার একটি খোলা, বড়ো মুখের পাত্রে রেখে ফ্রিজে ঢুকিয়ে দিন। ঠান্ডা হলে ঢাকনা দিয়ে ঢেকে দিন। **3 দিনের মধ্যে (72 ঘন্টা) অবশিষ্ট খাবার খেয়ে ফেলুন।**

অবশিষ্ট খাবারগুলিকে কমপক্ষে 165°F-এ আবার গরম করুন।

- ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ বাড়ার গতি কমাতে খাবারগুলিকে হিমায়িত করুন।
- স্ফীত, ফুটো থাকা বা গভীরভাবে খাঁজ কাটা যেকোনো ক্যান বাতিল করুন।
- জমানো খাবার ঘুরিয়ে ফিরিয়ে খান; প্রথমে আগে থেকে রাখা খাবারগুলি খেয়ে নিন।
- সিক্কেস নিচে খাবার জমিয়ে রাখবেন না।
- খাবারের সামনে রাসায়নিক এবং পরিষ্কার করার লিকুইড সংরক্ষণ করবেন না।

সবসময় মনে রাখবেন....

সংশয় থাকলেই, বাতিল করুন!

স্যানিটাইজিং মিক্স



3 টেবিল চামচ গন্ধহীন ব্লিচ + 1 কোয়ার্ট (4 কাপ) জল

কিচেন পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।

- প্রতিবার ব্যবহারের পর স্যানিটাইজিং সলিউশন মিশ্রণ দিয়ে কাটিং বোর্ড, ছুরি এবং বাসনকোসনের প্রান্তগুলি জীবাণুমুক্ত করে নিন।
- বাসনকোসন এবং কাউন্টারটপগুলি থেকে খাবারের অংশবিশেষ মুছে ফেলুন।
- হাত দিয়ে বাসনপত্র ধোয়ার পরিবর্তে ডিশওয়াশার দিয়ে পরিষ্কার করুন। জলের উচ্চ তাপমাত্রা এবং ড্রাইং সাইকেল থেকে প্রাপ্ত তাপ আপনার থালা-বাসন জীবাণুমুক্ত করতে আরও কার্যকর।
- হাত দিয়ে থালা-বাসন ধুলে রাবারের গ্লাভস পরুন এবং থালা-বাসন ধোয়ার জন্য গরম জল ব্যবহার করুন। থালা-বাসন মোছার তোয়ালে থেকে খাবারকে দূষিত করতে পারে এমন ব্যাকটেরিয়া কমাতে যখনই সম্ভব থালা-বাসনগুলিকে এয়ার ড্রাই করে নিন।
- থালা-বাসন মোছার কাপড় ও তোয়ালে প্রতিদিন বদলে নিন: স্যানিটাইজিং সলিউশন ব্যবহার করে সেগুলিকে জীবাণুমুক্ত করুন।
- অন্ততপক্ষে এক সপ্তাহ অন্তর স্পঞ্জগুলি বদলে নিন। আপনি যদি সেগুলি আবার ব্যবহার করার পরিকল্পনা করেন তবে স্যানিটাইজিং সলিউশন দিয়ে এগুলি পরিষ্কারও করা যেতে পারে।

সতর্কভাবে খাবার প্রস্তুত করুন

- খাবার তৈরির আগে, তৈরি করার সময় এবং তৈরি করার পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- হাত ধুয়ে তারপর খেতে বসুন।
- আপনার হাত শুকানোর জন্য পেপার টাওয়েল বা কাগজের টিস্যু পেপার ব্যবহার করুন, তবে থালা-বাসন মোছার তোয়ালে ব্যবহার করবেন না।
- যখনই সম্ভব, এই ডায়েট মেনে থাকা ব্যক্তিদের জন্য তাজা/কাঁচা খাবার প্রস্তুত করে দিতে একজন কাউকে উপলব্ধ থাকা উচিত।
- **সমস্ত কাঁচা ফল ও শাকসবজি খাওয়ার আগে ঠাণ্ডা জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। (যদি আপনি খোসা সমেত না খান, তবুও।)**
- প্যাকেজ করা তাজা শাকসবজিগুলিও অবশ্যই ধুয়ে নিতে হবে - এমনকি যদি সেগুলির প্যাকেজে "ট্রিপল ওয়াশড" লেখা থাকে, তবুও।
- রান্না করা এবং কাঁচা খাবার কাটতে বিভিন্ন কাটিং বোর্ড ব্যবহার করুন।
- অন্যদিকে শুধুমাত্র কাঁচা মাংসের জন্য আরেকটি কাটিং বোর্ড রাখুন।



- মাংস ম্যারিনেট করে রেফ্রিজারেটরে রেখে দিন। যেকোনো অবশিষ্ট মেরিনেশন ফেলে দিন বা টেবিলে বসে খাওয়ার আগে ফুটিয়ে নিন।
- কাঁচা বা আংশিকভাবে রান্না করা মাংস, মুরগি, মাছ, শেলফিশ বা পাস্তুরিত নয় এমন এগ মিক্সচার খাবেন না।
- মাংস এবং ডিম দিয়ে তৈরি খাবার রান্না বা অবশিষ্টাংশ পুনরায় গরম করার জন্য তাপমাত্রার স্তর বুঝতে USDA নির্দেশিকা পড়ুন।
(সহজ রেফারেন্সের জন্য আপনার ফোন বা ট্যাবলেটে “Is My Food Safe?” নামক অ্যাপে দেওয়া তথ্যাবলী দেখুন)

বাইরের খাবার খাওয়া সংক্রান্ত পরামর্শ

1. হাসপাতালের ক্যাফেটেরিয়া এবং খাদ্য/পানীয়ের কিয়স্কগুলিকে অবশ্যই নিরাপত্তা ও খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে একটি বাইরের রেস্টোরাঁর মতোই অনুরূপ নজরে বিবেচনা করতে হবে। অনুগ্রহ করে এমনটা ভেবে বসবেন না যে প্রস্তাবিত খাবার ও পানীয়গুলি কম অণুজীব-সমৃদ্ধ খাবার খাওয়া রোগীদের পক্ষে উপযুক্ত বিকল্প।
2. আপনার চেনাজানা রেস্টোরাঁ থেকে খাবার কেনার চেষ্টা করুন - যে জায়গাগুলি পরিষ্কার এবং যেগুলি ভালভাবে রান্না করা খাবার পরিবেশন করে। আপনি যদি রেস্টোরাঁটির ব্যাপারে না জানেন, তবে নিরাপত্তা মূল্যায়নে আপনাকে সহায়তা করার জন্য সন্ধান করার উপযোগী কয়েকটি ব্যাপার এখানে জানানো হল:
 - ✓ রেস্টুরুম পরীক্ষা করুন - যদি সেটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে, সাবান থাকে এবং তোয়ালে বা হ্যান্ড ড্রায়ার পাওয়া যায়, তবে তো খুবই ভালো!
 - ✓ রেস্টোরাঁটিকে সামগ্রিকভাবে পরিষ্কার এবং সুশুষ্ক হওয়া উচিত।
 - ✓ আপনি যদি খাদ্য প্রস্তুত করার জায়গায় কর্মীদের দেখতে পান, দেখে নিন তারা গ্লাভস পরে আছেন কিনা।
 - ✓ কিচেন থেকে নিয়ে আসা খাবারগুলি পরীক্ষা করুন - আপনি যদি প্রচুর তাজা বা কাঁচা শাকসবজি বা ফলের উপস্থিতি দেখতে পান, তাহলে এই দ্রব্যগুলি ছাড়াই আপনাকে খাবার পরিবেশন করতে বলুন।
 - ✓ পুষ্টির সামগ্রিক মান এবং খাদ্য নিরাপত্তা উভয় দৃষ্টিকোণ থেকে ফাস্ট ফুড খাওয়ার সুপারিশ খুব একটা করা হয় না। আপনি যদি ফাস্ট-ফুড বিক্রি করে এমন রেস্টোরাঁ থেকে খাবার বেছে নেন, তাহলে ড্রাইভ-থ্রু দিয়ে আপনার খাবারটি নেবেন না। রেস্টোরাঁয় গিয়ে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা খতিয়ে দেখে তবে নেওয়া উচিত। তাদের আপনাকে এমন কোনো খাবার দিতে দেবেন না যা এতক্ষণ হিটিং ল্যাম্পের নীচে রাখা ছিল। এবং মনে রাখবেন - আপনার অর্ডার করা খাদ্যদ্রব্যে যেন কোনো তাজা ফলমূল বা শাকসবজি না থাকে।
3. বুফে থেকে কোনো খাবার খাওয়া চলবে না। আইটেমগুলি ঘরের তাপমাত্রায় বর্ধিত সময়ের জন্য রাখা থাকতে পারে, যে কারণে খাবারগুলিতে একটি অনিরাপদ তাপমাত্রা যোগ হয়। এছাড়াও, বুফে থেকে খাদ্যদ্রব্যগুলি নিতে যেকোনো যেমনভাবে ইচ্ছে নিজেদের হাত ব্যবহার করতে পারেন।
4. পটলাক, স্যালাড বার, ফুটপাতে খাবার বিক্রেতা এবং গ্রসারি স্টোরে ফ্রিতে দেওয়া নমুনা খাবার এড়িয়ে চলুন।
5. বাইরে খাবার খাওয়ার সময় কোনো প্রকারের তাজা ফলমূল বা শাকসবজি খাওয়া চলবে না - এগুলির মধ্যে যেকোনো গার্নিশ, স্যান্ডউইচে দেওয়া তাজা সবজি, তাজা ফল ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত। বাইরে খাওয়ার সময় “রান্না করা খাবার” খাওয়ার কথা বিবেচনা করুন।
6. যেকোনো ক্যাফেটেরিয়া বা রেস্টোরাঁয় আইস মেশিনের বরফ সহ যেকোনো নিজে থেকে নিয়ে খেতে হয় এমন ধরনের পানীয় এড়িয়ে চলুন।
7. খালি হাতে সম্ভাব্যভাবে স্পর্শ করা যেতে পারে এমন যেকোনো নিজে থেকে নিয়ে খেতে হয় এমন ধরনের খাবার এড়িয়ে চলুন।
8. কোনো সফট-সার্ভ আইসক্রিম খাওয়া চলবে না। আইসক্রিম বিক্রি করা মেশিনগুলি খুব কমই

পুখানুপুখভাবে পরিষ্কার করা হয়, যার ফলে এগুলি ব্যাকটেরিয়া এবং জীবাণুর প্রজনন ক্ষেত্র হয়ে ওঠে।

9. বাইরে খাওয়ার সময়, কোনো প্রকারের ঠান্ডা উপাদেয় মাংস বা চিজ খাবেন না, যদি সেগুলি বাষ্পে গরম না করা হয়। যেমন, ঠান্ডা টার্কি স্যান্ডউইচ খাওয়া চলবে না, তবে গ্রিলড টার্কি অ্যান্ড চিজ স্যান্ডউইচ খাওয়া যেতে পারে। প্যাকেজে থাকা ডেলি বা লাঞ্চঅন মিট বাড়িতে গরম না করে খেলেও অসুবিধে নেই, কিন্তু রেস্টোরাঁয় তা আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকে না।
10. হিটিং ল্যাম্পের নীচে রেখে দেওয়া খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন - আপনার খাদ্যদ্রব্যটি নতুন করে তৈরি করার অনুরোধ করুন।
11. পিজ্জা যেহেতু রান্না করা হয়, তাই এটি খেতে পারেন। চিকেন উইংস খাওয়ার ক্ষেত্রে সাবধান থাকুন - অবশ্যই এগুলি যেন যথাযথভাবে ভাজা হয়ে থাকে।
12. রান্না করা খাবারের না খাওয়া অংশ অবিলম্বে ফ্রিজে রাখা উচিত এবং খাবার তৈরির 3 দিনের (72 ঘন্টা) মধ্যে খাওয়া/পুনরায় গরম করা যেতে পারে। অন্যথায়, এটি হিমায়িত, বাতিল করতে বা অন্য কাউকে খেতে দিতে হবে!

কোনো প্রশ্ন থাকলে, কল করুন
রসওয়েল পার্ক ডায়েটিশিয়ান অফিস
716-845-2398