



ইয়েলেদ ভি'ইয়ালদা উইক্ কমসুচি  
[Yeled v'Yalda WIC Program]

3820 14<sup>th</sup> Avenue

Brooklyn, NY 11218

টেলিফোনঃ 718.686.3799 • ফ্যাক্স : 718.871.7736

[www.yeled.org](http://www.yeled.org)

## সব্জি এবং ফল বেছে নেওয়া

- ❁ মরশুমি সব্জি ও ফল কিনুন।
- ❁ সেই ফল এবং সব্জি কিনুন যা টাটকা, তাজা ও নিটোল।
- ❁ সেই ফল ও সব্জি বেছে নিন যেগুলি উজ্জ্বল রঙের; বিবর্ণ অথবা কালো হয়ে যাওয়া ফল বা সব্জি নেবেন না।
- ❁ টাটকা ফল ও সব্জি কেনার সময় আপনি যা তাড়াতাড়ি ব্যবহার করে ফেলতে পারবেন তাই কিনবেন।
- ❁ ছাতা ধরা, আঁচড় লাগা, ডেবে যাওয়া, কাটা অথবা নিস্তেজ হয়ে যাওয়া ফল ও সব্জি কিনবেন না।
- ❁ যদি ব্যাগের মধ্যে আঠালো পদার্থ অথবা তরল থাকে তাহলে সেই ব্যাগে আগে থেকে ভরে রাখা সব্জি কিনবেন না।
- ❁ শুধুমাত্র ঠান্ডায় জমাট বাঁধা সেই ফল ও সব্জি কিনবেন যা সম্পূর্ণ জমাট বাঁধা বলে অনুভব করা যায়। এই ধরনের ফল ও সব্জি আপনার ঠেলাগাড়িতে সবচেয়ে শেষে তুলবেন যাতে আপনি গৃহে পৌঁছোনের আগেই সেগুলি ডিফ্রস্ট না হতে শুরু করে।
- ❁ আরও বেশিদিন সংরক্ষণের জন্য ধাতুর পাত্রে ভরা জিনিস কিনুন।

এন.ওয়াই.এস. ডি.ও.এইচ

[NYS DOH] থেকে গৃহীত



## সবজি এবং ফলের উপকারিতা

- প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ পাওয়া যায়
- ফাইবার অর্থাৎ আঁশ জাতীয় পদার্থ বেশি পরিমাণে থাকে (যা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে, কোলেস্টেরল এর মাত্রা কমায়)
- ক্যালরি এবং চর্বিজাতীয় পদার্থ কম থাকে (ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে)
- হৃদরোগ এবং কয়েক ধরনের ক্যান্সার হবার সম্ভাবনা কমায়
- দৃষ্টিশক্তিকে রক্ষা করতে সাহায্য করে (চোখের ছানি কমাতে পারে)
- রক্তচাপ কমাতে পারে
- ডায়াবেটিস হবার সম্ভাবনা কমাতে পারে
- সুস্থসবল মাড়ি গঠনে সাহায্য করে

এন.ওয়াই.এস. ডি.ও.এইচ  
[NYS DOH] থেকে গৃহীত