

ফডম্যাপ নির্দেশিকা

যে খাবারগুলি খাওয়া থেকে আপনার বিরত থাকা উচিত

ফুলকপি		আম		নান	
রসুন		বেদানা 1/2 কাপ		রুটি	
বীট 40 গ্রা.		প্লাম		সাদা ন্যুডল	
পেঁয়াজ		পিচ		সাদা পাউরুটি	
মটরশুঁটি		আপেল		গরুর দুধ	
মিষ্টি আলু 1 কাপ		এপ্রিকট / খুবানি		ছাগলের দুধ	
সাদা আলু		কাজু		বাটার মিল্ক বা ছাস	
পেঁয়াজ পাতা সাদা অংশ		আমন্ড 20টি বাদাম		দই	
কাঁচকলা		পেস্তা		গরুর দুধের দই	
মাশরুম		শুঁটিজাতীয় শস্য / ডাল সমূহ		টোফু	
ব্রকোলি		ভাঙ্গা মটর বা ছোলা		কোকোনাট মিল্ক 250 মিলি	
উচ্ছে / করলা		রাজমা		ডাবের জল	
বাঁধাকপি		গোটা মুগ		কড়া চা	
আতা		সয় বীন		অ্যালকোহল	
খেজুর		গম		স্পোর্টস ড্রিন্ক	
কাঁঠাল		রুটি		ক্রিম / আইসক্রিম	

যে খাবারগুলি আপনি অল্প পরিমাণে খেতে পারেন

মিষ্টি আলু 1/2 কাপ		টটকা নারকেল 1 কাপ		বেদানা 1 কাপ	
কুমড়া 1/2 কাপ		শুকনো নারকেল 1/2 কাপ		কোকোনাট মিল্ক 150 মিলি	

যে খাবারগুলি আপনি খেতে পারেন

বেগুন



পেঁপে



আমন্ড



ক্যাপসিকাম



পাকা



বাজরা



ট্যাডস / ভেভি



ড্রাগন



ওটস্



মিষ্টি আলু
3/4 কাপ



ফুট



ডিম



কুমড়ো
1/4 কাপ



বেদানা



মুরগীর মাংস



শালগম



স্ট্রবেরী



ঝিনুক



পালং শাক



পেয়ারা



মাছ



পেঁয়াজ পাতা
সবুজ অংশ



কিউয়ি



চিংড়ি



গাজর



আনারস



আদা



টমেটো



আঙুর



জিড়ে



টাকা নারকেল
1/2 কাপ



তিল



ধনে



শুকনো নারকেল
1/4 কাপ



কুমড়োর
বীজ



হালকা চা



কোকোনাট মিল্ক
125 মিলি



চীনাবাদাম



কফি



ভাত



কালো চা



ফডম্যাপ ডায়েট-এর 4টি পর্যায়

01

মূল্যায়ন করুন

এইরকম ডায়েট শনাক্ত করুন যা আপনার জন্য সবথেকে বেশি উপকারী হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে

02

সীমিত করুন

উচ্চ-ফডম্যাপ যুক্ত খাবার খাওয়া কমানো শুরু করুন

03

পুনরায় শুরু করুন

সহনশীলতা মূল্যায়নের জন্য ফডম্যাপ উপাদানগুলি পুনরায় শুরু করুন

04

পার্সোনালাইজ করুন

দীর্ঘমেয়াদী উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করার জন্য প্রয়োজনীয় ন্যূনতম বিধিনিষেধ মেনে চলুন

ফডম্যাপ-এর পরিমাণ কমাতে রান্নার কয়েকটি টিপস্

- ফার্মেন্টেশন (ইডলি, ধোসা ইত্যাদি)
- ডাল জাতীয় শস্য ভেজানো এবং সিদ্ধ করে ভেজানো জল ফেলে দেওয়া
- লবণ জলে ভিজিয়ে পেঁয়াজ, রসুন এবং বীটের আচার করা
- রেসিপিতে পেঁয়াজ, রসুন বা ছোটো পেঁয়াজ যোগ না করা
- দুধ এবং দই যোগ না করা
- পরিবেশনের পরিমাণ কমানো
- রসুন-মিশ্রিত তেল কৌশল ফুডম্যাপগুলি জলে দ্রবণীয় কিন্তু তেলে দ্রবণীয় নয়
- পেঁয়াজ এবং রসুনের পরিবর্তে হিং ব্যবহার করা

ফডম্যাপ (FODMAP): ফার্মেন্টেবল ওলিগোস্যাকারাইডস্, ডিস্যাকারাইডস্, মনোস্যাকারাইডস্ অ্যান্ড পলিওলস্

ডিসক্রিমার: এই প্রচারপত্রের বিষয়বস্তু কেবলমাত্র তথ্যের উদ্দেশ্যে প্রদান করা হয়েছে। এটি বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের বিকল্প নয়। লিফলেটে উল্লিখিত কোনো পরামর্শ বাস্তবায়নের পূর্বে অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।