















শাক-সবজির পুষ্টিগুণ

প্রতিদিন শাক ও সবজি খেতে হবে, কারণ শাক-সবজি থেকে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও খনিজ যাওয়া যায়

উপাদান	পুঁইশাক	লালশাক	পালংশাক	কলমিশাক
				
ভিটামিন এ	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর
আয়রন বা লৌহ	প্রচুর	-	অল্প	মাঝারি
ভিটামিন বি	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর
উপাদান	কচুশাক	ধনেপাতা	পাটশাক	ফুলকপিপাতা
				
ভিটামিন এ	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর
আয়রন বা লৌহ	প্রচুর	অল্প	-	প্রচুর
ভিটামিন বি	মাঝারি	প্রচুর	অল্প	-
উপাদান	করলা	গাজর	চিচিঙ্গা	মিষ্টি কুমড়া
				
ভিটামিন এ	প্রচুর	অল্প	প্রচুর	অল্প
আয়রন বা লৌহ	অল্প	প্রচুর	অল্প	-
ভিটামিন বি	অল্প	অল্প	অল্প	অল্প

এছাড়া সরিসা, মূলা, ছোলা, মিষ্টি কুমড়া, বতুয়া, ডাঁটা, সজনে, মটরশুট ইত্যাদি শাকে ও পুদিনা পাতায় প্রচুর ভিটামিন ও খনিজ উপাদান পাওয়া যায়

শাক-সবজি কাটার আগে ধুয়ে নিতে হবে এবং বড় বড় টুকরা করে কাটতে হবে, এত শাক-সবজির ভিটামিন ও খনিজ উপাদান নষ্ট হবে না

বেশী তাপে বেশী সময় ধরে রান্না করলে শাক-সবজির পুষ্টিগুণ অনেক কমে যায়



জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও জাতীয় পুষ্টিসেবা
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

