

কিডনি রোগীর উপযোগী

১০টি রেসিপি



নওশিন আতিয়া

ভূমিকা

কিডনি রোগীদের জন্য তাদের কিডনির অবস্থা নির্ধারণ করে উপযুক্ত খাদ্যাভ্যাস নির্ধারণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ সঠিক খাবার নির্বাচন কিডনি রোগের বিস্তার রোধে করতে সহায়ক হতে পারে। কিডনির কার্যকারিতা কমে গেলে, শরীরে বর্জ্য পদার্থ এবং অতিরিক্ত তরল ধীরে ধীরে বিভিন্ন অঙ্গে জমা হতে শুরু করে, যা স্বাস্থ্যহানির প্রধান কারণ হতে পারে। এজন্য কিডনি রোগীদের খাদ্যাভ্যাসে প্রোটিন, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, এবং ফসফরাসের সঠিক পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত জরুরি।

এই রেসিপিগুলিতে স্বাস্থ্যকর এবং দৈনন্দিন জীবনে সহজলভ্য উপাদান ব্যবহার করা হয়েছে, যা কিডনির জন্য ও নিরাপদ। আমাদের লক্ষ্য হচ্ছে স্বাদ ও পুষ্টি একত্রিত করে এমন খাবার তৈরি করা যা কিডনি রোগীর দৈনন্দিন খাদ্য তালিকার সাথে মানিয়ে যাবে এবং একই সঙ্গে খাবারের মাধ্যমে তাদের দৈনন্দিন পুষ্টির চাহিদা পূরণ করবে।

এই রেসিপিগুলোর মাধ্যমে কিডনি রোগীদের সুস্থ জীবনযাপন নিশ্চিত করতে এবং খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে রোগ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার প্রচেষ্টা করা হয়েছে। মনে রাখবেন, সর্বদা একজন অভিজ্ঞ ডায়েটিশিয়ানের পরামর্শ নিয়ে আপনার খাদ্যতালিকা নির্ধারণ করুন।

সূচি

চালকুমড়া ফ্রাই	৩
মিক্সড নিরামিষ	৪
পটল ভুনা	৫
সবজি খোসা ও মাছ ভর্তা	৬
চিলি চিকেন	৭
ফিশ ফ্রাই উইথ জিঞ্জার সস	৮
সাগু আপেল কাস্টার্ড	১০
প্যানকেক	১১
ডিমের হালুয়া	১২
চিকেন মোমো	১৩

চালকুমড়া ফ্রাই

পরিবেশন পরিমাণ: ৬

প্রতি ১ পরিবেশনে (১টি চালকুমড়া)

ক্যালোরি ১০৫

প্রোটিন ২.৫ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

কিডনি রোগীদের অনেক সবজি নিষেধ থাকে। কিন্তু চালকুমড়া তাদের তালিকায় থাকায় একজন কিডনি রোগী এভাবে এই রেসিপিটি খেতে পারবেন। তবে তাদের জন্য বরাদ্দ ডিমের সাদা ব্যবহার করায়, যেদিন এই রেসিপি খাবেন সেদিন আলাদা করে ডিমের সাদা আর খেতে হবে না। এই রেসিপি থেকে ভালো পরিমাণে ক্যালোরি পাওয়া যাবে। ভাত বা রুটি দিয়ে এই রেসিপিটি খাওয়া যাবে।

উপকরণ

- চালকুমড়া (চাক করে কাটা) - ৬ টুকরা করে কাটা
- ডিমের সাদা অংশ ১টি
- চালের গুঁড়া প্রয়োজনমতো (গোলা অনুযায়ী)
- গোলমরিচ গুঁড়া- সামান্য
- লবণ- সামান্য
- এরারুট - অল্প পরিমাণ
- পানি প্রয়োজনমতো (গোলা তৈরির জন্য)

প্রণালী

- চালকুমড়া ছাড়া বাকি উপকরণ মিশিয়ে গোলা তৈরি করতে হবে।
- চালকুমড়া গোলায় ডুবিয়ে ডুবো তেলে ভাজতে হবে।

ভাজা চালকুমড়ার অতিরিক্ত তেল কিচেন টিস্যুতে কমিয়ে, পরিবেশন করতে হবে গরম গরম মজাদার 'চালকুমড়া ফ্রাই'।

মিষ্কড় নিরামিষ

পরিবেশন পরিমাণ: ৪

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৪৭

প্রোটিন ২ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

কিডনি রোগীদের অনেক সবজিতে নিষেধাজ্ঞা থাকে। তাদের খাবারে অল্পচিও অনেক। যে কয়েকটি সবজি তাদের খাদ্যতালিকায় ডায়টেশিয়ানদের পরামর্শ থাকে, তাদের মধ্যে এই সবজিগুলো তারা খেতে পারবেন। কিডনি রোগীদের অনেক কোষ্ঠকাঠিন্য থাকে। তাই তাদের জন্য এটি ভালো রেসিপি। যাদের ওজন কমে যাচ্ছে, তাদের জন্য ঘি দেবেন। কিন্তু যদি প্রেসার নিয়ন্ত্রণে না থাকে বা রক্তে কোলেস্টেরল বেশি থাকে তবে ঘি এড়িয়ে চলবেন।

উপকরণ

- | | |
|----------------------|----------------------|
| - পটোল- ১/২ কাপ | - কাঁচা মরিচ- ২টি |
| - লাউ- ১/২ কাপ | - রসুন কুচি- ২ কোয়া |
| - বিঙ্গা - ১/২ কাপ | - হলুদ- ১/২ চা চামচ |
| - চিচিঙ্গা- ১/২ কাপ | - কালিজিরা- ১ চিমটি |
| - চালকুমড়া- ১/২ কাপ | - তেল- ২ টেবিল চামচ |
| - পেঁয়াজ কুচি- ২টি | - ঘি- ১ চা চামচ |

প্রণালী

- চালকুমড়া ছাড়া বাকি উপকরণ মিশিয়ে গোলা তৈরি করতে হবে।
- চালকুমড়া গোলায় ডুবিয়ে দুবো তেলে ভাজতে হবে।

ভাজা চালকুমড়ার অতিরিক্ত তেল কিচেন টিস্যুতে কমিয়ে, পরিবেশন করতে হবে গরম গরম মজাদার 'চালকুমড়া ফ্রাই'।

পটোল ভুনা

পরিবেশন পরিমাণ: ৪

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১১৪

থ্রোটিন ১.৫ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

কিডনি রাগীদের অনেক সবজিতে নিষেধাজ্ঞা থাকে। তাদের খাবারে অরুচিও অনেক। যে কয়েকটি সবজি তাদের খাদ্যতালিকায় ডায়টেশিয়ানদের পরামর্শ থাকে তাদের মধ্যে পটোল একটি। তাই রেসিপিটি রুচি পরিবর্তনের জন্য খুবই ভালো। সাদা নরম ভাতের সাথে এই রেসিপি খাওয়া যাবে।

উপকরণ

- পটোল ৪টি, লবণ সামান্য
- হলুদ - ১ চা চামচ
- মরিচ গুঁড়া - ১ চা চামচ
- পেঁয়াজ বাটা ১ টেবিল চামচ
- পেঁয়াজ কুচি - ১টি
- কাঁচা মরিচ ফালি করা ২টি
- তেল - ২ টেবিল চামচ
- রসুন বাটা - ১/২ চা চামচ
- জিরা গুঁড়া - ১ চিমটি

প্রণালী

পটোল ভালো করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে নিন। একটি পটোল লম্বায় দুই ফালি করে কেটে নিন। পটলের বিচি চামচ দিয়ে ফেলে দিন। এবার হালকা লবণ মেখে ফ্রাইপ্যানে তেল দিয়ে তেল গরম হলে পটোল হালকা ভেজে নিন। এবার পটোল তুলে রেখে দিন একটি প্লেটে। এবার তেলে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে হালকা ভেজে জিরা বাদে সব মসলা কষিয়ে নিন ভালোমতো। এবার পটোলগুলো কষানো মসলার মধ্যে দিয়ে অল্প নেড়েচেড়ে একটু পানি দিয়ে ঢেকে দিন। এবার অল্প আঁচে কিছুক্ষণ রাখুন। মসলা পটোলের মধ্যে লেগে গেলে অর্থাৎ পটোল পুরো সিদ্ধ হয়ে গেলে জিরার গুঁড়া ও কাঁচা মরিচ দিয়ে নামিয়ে ফেলুন।

সবজি খোসা ও মাছ ভর্তা

পরিবেশন পরিমাণ: ২

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৩৩

প্রোটিন ৪ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

অনেকেই আছেন যাদের বমি বমি ভাব বেশি থাকার কারণে পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার খেতে পারেন না বা যারা শুধু মাছ রান্না খেতে পারছেন না, তাদের জন্য এই রেসিপিটি খুব ভালো। তবে যাদের পটাশিয়াম অনেক বেশি তারা এই রেসিপিটি এড়িয়ে চলবেন। এই রেসিপিতে আপনার জন্য বরাদ্দকৃত মাছের টুকরো ব্যবহার করা হয়েছে। তাই বাড়তি মাছ এই একই দিনে ওই বেলায় খাওয়ার প্রয়োজন নেই।

উপকরণ

- লাউ/পটোলের খোসা আধা কাপ
- মাছ (৩০ গ্রাম) ১ টুকরা
- কাঁচামরিচ- ২/৩টি
- পেঁয়াজ কুচি - ১টি
- লবণ- সামান্য
- সরিষার তেল প্রয়োজনমতো

প্রণালী

- মাছের টুকরা ও লাউয়ের খোসা ভালোভাবে ধুয়ে, লাউয়ের খোসা সিদ্ধ করে, পানি ফেলে দিতে হবে।

- লাউ, মাছ, কাঁচামরিচ শিলে একসাথে বেটে, তার সাথে পেঁয়াজ সরিষার তেল একসাথে মাখতে হবে। চাইলে শুকনো মরিচ টেলে দেওয়া যেতে পাও।

- এবার গরম ভাতের সাথে পরিবেশন করুন মজাদার 'সবজি খোসা ও মাছ ভর্তা'।

চিলি চিকেন

পরিবেশন পরিমাণ: ৩

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৩৩

প্রোটিন ৮.৬ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

৩ পরিবেশনের এই রেসিপিটির এক পরিবেশন একজন কিডনি রোগী খেতে পারবেন। একটু ভিন্ন স্বাদের এই রেসিপি সাদা নরম ভাত ও রুটি পরিবর্তনের জন্য অল্প তেলের পোলাও দিয়ে খেতে পারবেন। যাদের ডায়াবেটিস নেই, তারা চাইলে কর্নফ্লাওয়ার চুলা থেকে নামানোর আগে একটু ব্যবহার করতে পারেন। যারা ডায়ালাইসিস নিচ্ছেন, তারা চাইলে দুই পরিবেশন পরিমাণে খেতে পারবেন। মাংসের পরিবর্তে চাইলে মাছ দিয়ে এই রেসিপি করতে পারবেন।

উপকরণ

- মুরগির বুকের মাংস - ১০০ গ্রাম
- গোলমরিচ গুঁড়া- ১/২ চা চামচ
- সয়াবিন তেল- ১ টেবিল চামচ
- পেঁয়াজ ২টি
- ছ্যাঁচা রসুন ৩ কোয়া
- কাঁচা মরিচ (ফালি)- ১টি
- চিনি- সামান্য
- শুকনো মরিচ (ফালি) ১টি
- আদা কুচি - ১ টেবিল চামচ
- ভিনেগার - সামান্য
- লবণ সামান্য

প্রণালী

- মুরগির বুকের মাংস লম্বা ফালি করে নিতে হবে।
- মাংস লবণ ও গোলমরিচ গুঁড়া দিয়ে মেখে রাখতে হবে কিছুক্ষণ।
- ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে, রসুন ভাজতে হবে।

রসুন হালকা বাদামি হলে, মাংস দিয়ে ভাজতে হবে। কাঁচা ও শুকনো মরিচ, লম্বা করে কুচি করা আদা, পেঁয়াজ, চিনি ও সামান্য সিরকা দিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করতে হবে। মাঝে মাঝে মাংস নাড়াচাড়া করে, ভালোমতো সিদ্ধ হলে, নামিয়ে পরিবেশন করুন, সুস্বাদু, প্রোটিনযুক্ত 'চিলি চিকেন'।

ফিশ ফ্রাই উইথ জিঞ্জার সস

পরিবেশন পরিমাণ: ৪

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৩৭

প্রোটিন ৯.৭ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

এই রেসিপিটি ৪ পরিবেশন অর্থাৎ একজন রোগী ৫০ গ্রামের একটি টুকরো খাবেন। যাদের

ডায়াবেটিস আছে, তারা চিনি আর কর্নফ্লাওয়ার বাদ দিয়েও রেসিপিটি করতে পারবেন। কেউ চাইলে লাল মরিচের জায়গায় কাঁচা মরিচ দিয়ে রেসিপিটি তৈরি করতে পারবেন। তবে ডায়ালাইসিস রোগীদের প্রোটিনের চাহিদা বেশি থাকে এবং তাদের রক্তে সুগার কমে যায় বা বেশির ভাগ সময়ে কম থাকে, তাই তারা এই রেসিপিটি ১০০ গ্রাম একজনই খেতে পারবেন।

উপকরণ

- ফ্রাইড ফিশ তৈরির উপকরণ:
- রুই/কাতল/আইড় মাছ- ২০০ গ্রাম
- সয়াবিন তেল ২ টেবিল চামচ
- লবণ- সামান্য
- চালের গুড়া ১ টেবিল চামচ

সস তৈরির উপকরণ

- সাদা সিরকা ১ টেবিল চামচ
- আদা কুচি- ১ টেবিল চামচ
- চিনি- সামান্য
- শুকনো মরিচ কুচি
- ১টি পেঁয়াজ কুচি-১টি
- ময়দা ১ টেবিল চামচ

প্রণালী

- মাছ ধুয়ে পরিষ্কার করে, পানি ঝরিয়ে ফিলে করে নিতে হবে।
কর্নফ্লাওয়ার ও লবণ মিশিয়ে মিশ্রণে মাছ গড়িয়ে নিতে হবে।

- একটি সসপ্যানে হালকা তেলে, মাছ শ্যালো ফ্রাই করতে হবে।

- অন্য সসপ্যানে সিরকা, আদা, চিনি ও পানি মিশিয়ে ফোটাতে হবে, ফুটে উঠলে নামিয়ে রাখতে হবে।

অন্য ফ্রাইপ্যানে সামান্য তেলে মরিচ, পেঁয়াজ হালকা ভাজতে হবে।

- এই মিশ্রণে সিরকা, আদা, চিনি ও পানির তৈরি সস ঢেলে এর মধ্যে কর্নফ্লাওয়ার গুলে সম খান করতে হবে।

- মাছ ডিশে সাজিয়ে, সস ওপর দিয়ে ঢেলে, সাজিয়ে পরিবেশন করুন, ফ্রাইড ফিশ উইথ জিন্তার সস'।

সাণ্ড আপেল কাস্টার্ড

পরিবেশন পরিমাণ: ২

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৫১

প্রোটিন ০.৩৫ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

সাণ্ডতে মূলত কার্বোহাইড্রেট থাকে, তবে প্রোটিন নেই বললেই চলে। কিডনি রোগীদের জন্য কয়েকটি ফল খাওয়ার উপদেশ থাকে, যদি দৈনিক পটাশিয়াম চাহিদা ৬০-৮০ মি.লি. ইকুইভিলেন্ট হয়। তাদের জন্য আপেল বরাদ্দ করা যেতে পারে দৈনিক একটি মাঝারি বা অর্ধেক। আপেলের পরিবর্তে চাইলে পাকা পেঁপে বা নাশপাতিও ব্যবহার করা যাবে। তাই, এই রেসিপিটি ফলের চাহিদার পাশাপাশি কার্বোহাইড্রেট বা ক্যালোরি প্রদান করবে। তাই মধ্য সকাল বা বিকালে স্ন্যাকস হিসেবে এটি খুব ভালো রেসিপি।

বিশেষ করে চিনির সিরি বাদ দিয়ে যেসব কিডনি রোগী ডায়াবেটিক ও ইনসুলিন নেন, তাদের হাইপো গ্লাইসেমিয়া প্রতিরোধে এই খাবারটি মধ্য সকালে খুবই উপযোগী।

উপকরণ

- সাণ্ড - আধা কাপ
- আপেল - ১/২ (অর্ধেক)
- চিনি - স্বাদমতো
- ভেনিলা এসেন্স - ১ চা চামচ বা দারুচিনি + এলাচ - ২টা

প্রণালী

- সাণ্ড পানি + অল্প চিনি দিয়ে সিদ্ধ না হওয়া পর্যন্ত রান্না করে নিতে হবে।
- আপেল ছোট ছোট টুকরো করে ফুটন্ত পানিতে ২ মিনিট ফুটতে হবে। বাটিতে সাণ্ড দিয়ে তার ওপর আপেল সাজিয়ে দিতে হবে।
- চিনির সিরি ওপর দিয়ে ঢেলে ছড়িয়ে দিতে হবে।
- তৈরি মজাদার, পুষ্টিকর সাণ্ড আপেল কাস্টার্ড।

প্যানকেক

পরিবেশন পরিমাণ: ৪

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৫৯

প্রোটিন ৬ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

সকল বা বিকাল থেকে কোন একটি সময়ে এই রেসিপিটি খাওয়া যাবে।
যাদের ডায়াবেটিস নেই, সেইসব কিডনি রোগীর জন্য এটি ভালো
রেসিপি। কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন যুক্ত একটি রেসিপি এটি। তবে এই
রেসিপিটি যেদিন কেউ খাবেন, সেদিন তার খাদ্যতালিকা থেকে ডিম ও
দুধ বাদ দিতে হবে প্রোটিন ব্যালান্সের জন্য।

উপকরণ

- ময়দা- $1/2$ কাপ
- চিনি - $1/8$ কাপ
- দুধ-২ টেবিল চামচ (তরল দুধ)
- তেল-১ টেবিল চামচ
- দারুচিনি গুঁড়া- ১ চিমটি
- পানি- $1/8$ কাপ

প্রণালী

- একটি পাত্রে ময়দা, চিনি, দারুচিনি গুঁড়া ভালোভাবে মেশাতে হবে।
- মিশ্রণে প্রথমে দুধ, পরে পানি মেশাতে হবে। এ ক্ষেত্রে মিশ্রণের
ঘনত্বের ওপর ভিত্তি করে, পানি কমবেশি হতে পারে।
- এবার নন-স্টিকি ফ্রাইপ্যানে তেল গরম করে, মিশ্রণটির ৪ ভাগের ১
ভাগ দিয়ে বাদামি না হওয়া পর্যন্ত ভাজতে হবে
- এভাবে চারটি 'প্যান কেক' তৈরি করে, পরিবেশন করতে হবে।

ডিমের হালুয়া

পরিবেশন পরিমাণ: ৪

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৮৫

প্রোটিন ৩.৩০ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

যাদের ডায়াবেটিস নেই তারা মাঝেমাঝে খাদ্যতালিকায় বিকেলের নাশতা হিসেবে খেতে পারবে। এই রেসিপিতে প্রোটিন আছে প্রায় ১৩.৩ গ্রামের মতো। কিডনি রোগীদের জন্য ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকলে কার্বোহাইড্রেট খুব জরুরি ও খাওয়া প্রয়োজন। একদম খেতে না পারলে এটি ভালো রেসিপি। ডায়ালাইসিস রোগী যাদের ওজন কমে যাচ্ছে তারা অনায়াসেই খেতে পারবেন।

উপকরণ

- ডিম ২টি

- চিনি- ১/২ কাপ

- তেল ২ টেবিল চামচ

- গোলাপজল ২ চা চামচ অথবা দারুচিনি স্বাদমতো

প্রণালী

- ডিম ভেঙে সাদা ও কুসুম আলাদা করতে হবে। ডিমের সাদা জমাট করে ও কুসুম মসৃণ করে ফেটাতে হবে। ফেটানো ডিমের সাদা ও কুসুম একসঙ্গে মেশাতে হবে।

- এরপর তাতে চিনি দিয়ে মেশাতে হবে।

- হাঁড়িতে মেশানো ডিম ও তেল নিতে হবে। চুলায় মৃদু আঁচে নাড়তে হবে।

- গোলাপজল বা দারুচিনি স্বাদের জন্য দিতে হবে।

হালুয়া থেকে ঘি বের হয়ে যাওয়ার পর, খুব অল্প আঁচে রেখে, অনেকক্ষণ নেড়ে, হালুয়ার মতো হলে, নামিয়ে পছন্দমতো আকারে কেটে, সাজিয়ে পরিবেশন করুন মজাদার 'ডিম হালুয়া'।

চিকেন মোমো

পরিবেশন পরিমাণ: ৬

প্রতি ১ পরিবেশনে

ক্যালোরি ১৫৯

প্রোটিন ৯.১৬ গ্রাম

খাদ্য পরামর্শ

সকল বা বিকাল থেকে কোন একটি সময়ে এই রেসিপিটি খাওয়া যাবে। যাদের ডায়াবেটিস আছে সেইসব কিডনি রোগীর জন্যও এটি ভালো রেসিপি। কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন যুক্ত একটি রেসিপি এটি। তবে এই রেসিপিটি যেদিন কেউ খাবেন, সেদিন তার খাদ্যতালিকা থেকে অতিরিক্ত ডিম বাদ দিতে হবে প্রোটিন ব্যালান্সের জন্য।

উপকরণ

- চিকেন কিমা- ১কাপ
- ময়দা- ১কাপ
- আদা বাটা- ১/৪ চা চামচ
- রসুন বাটা- ১/৪ চা চামচ
- গোল মরিচ গুঁড়া- ১/৪ চা চামচ
- সয়া সস- ১ চা চামচ
- পেঁয়াজ বাটা- ১/২ চা চামচ
- পানি- ১/৪ কাপ
- তেল- ১ টেবিল চামচ
- লবণ- স্বাদ মতো

প্রণালী

- প্রথমে ময়দা তেল আর লবণ দিয়ে ভালো করে মাখতে হবে, ময়ান যত ভালো হবে মোমো তত নরম হবে।

- এবার প্যানে তেল দিয়ে একটু গরম করে তাতে কিমা আর বাকি সব কিছু একে একে দিয়ে একটু নেড়ে নামাতে হবে। একটি বাটিতে কিমা ঢেলে ঠান্ডা করতে হবে।

- এরপর ময়দা মাখাটা দিয়ে লুচির মতো ছোট ছোট লেচি কেটে বেলতে হবে আর তার ভিতর একটু করে কিমার পুর দিয়ে মুখ বন্ধ করতে হবে।

- এবার চুলায় স্টিমারে পানি দিয়ে ফুটতে দিতে হবে, পানি ফুটে উঠলে তাতে মোমোগুলো সাজিয়ে ঢাকনা দিয়ে ১০/১২ মিনিট ভাপ দিতে হবে।

- ভাপ হয়ে গেলে প্লেটে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন চিকেন মোমো।



www.naushinsdiet.com