

# KEVA

## কেভা রাইস ব্রান তেল



আপনার রান্নার তেল কি স্বাস্থ্য  
পরিমাপের সমস্ত গুণমান পূরণ  
করছে?

# আপনারা কি তা যানেন

চিকিৎসকরা দিনে ৪টি চা-চামচ পরিমানের কমপক্ষে ২০ গ্রাম  
রান্নার তেল খাওয়ার পরামর্শ দেন

বাজারে পাওয়া বেশিরভাগ রান্নার তেল স্বাস্থ্য পরামিতি পূরণ  
করে না



# পরামর্শ দেওয়া হয় যে কিছু সময়ের পরে আপনার রান্নার তেল পরিবর্তন করা উচিত



সমস্ত রান্নার তেল থাকে

এসএফএ  
(স্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড)

এমউএফএ  
(মনো আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড)

পিউএফএ  
(পলি আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড)



কিছু তেলে বেশি এসএফএ রয়েছে, কারো রয়েছে বেশি এমউএফএ রয়েছে আবার কারো রয়েছে বেশি পিউএফএ রয়েছে।

এসএফএ

(স্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড)

এমউএফএ

(মনো আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড)

পিউএফএ

(পলি আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড)

এ ধরনের যে কোনও একটি তেল  
ব্যবহারের ফলে আপনার  
ধমনীতে কোলেস্টেরল জমা হতে  
পারে যা কেবল হার্টের সমস্যাই  
নয়, অন্যান্য ভয়াবহ রোগের  
কারণও হতে পারে



বেশিরভাগ রান্নার তেলে উন্নত স্বাস্থ্যের জন্য সঠিক পুষ্টি  
পাওয়া যায় না





# এগুলি খাঁটি এবং প্রাকৃতিক নয়

এই তেলগুলি উৎপাদনের সময় বিভিন্ন রাসায়নিক ব্যবহার করা হয়, যার ফলে অনেকগুলি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে।  
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া।



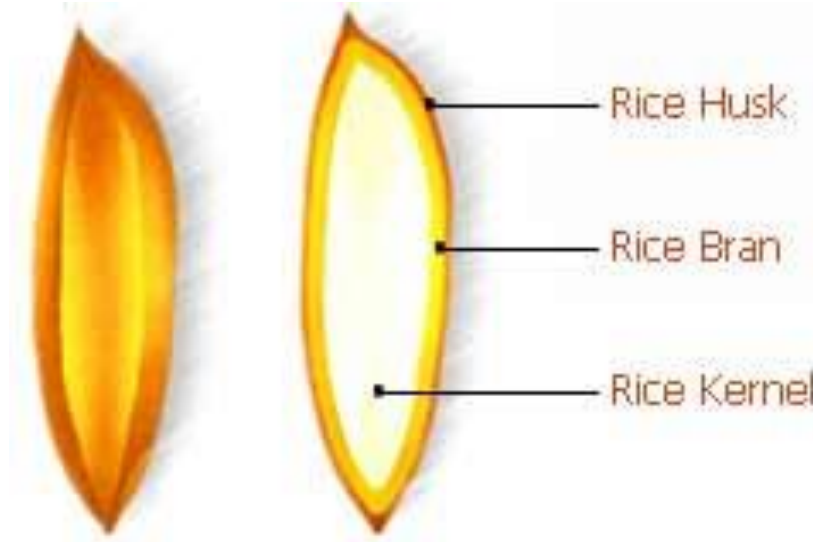
পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া



# রাইস ব্রান তেল আসলে কি



- রাইস ব্রান তেল ধানের বাদামি তৈলাক্ত স্তর থেকে বের করা হয়, যা সাদা চাল উৎপাদন করার সময় চাল থেকে পৃথক করা হয়।
- ওরিজানল, টোকোফেরলস, টোকোট্রিয়েনলস এবং স্টেরলগুলির সাথে একটি ভারসাম্যযুক্ত ফ্যাটি অ্যাসিড সংমিশ্রণ এবং এটিতে প্রচুর পরিমাণে পুষ্টিকর এবং স্বাস্থ্যকর ভোজ্য তেলের উপাদান বিশিষ্ট।



স্যাচুরেটেড ফ্যাট, কম কোলেস্টেরল এবং ভালো ফ্যাটযুক্ত মাঝারি পরিমাণের একটি খাদ্যাভাস নির্বাচন করুন

- স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য প্রয়োজনীয় চারটি ম্যাক্রোন্যুট্রিয়েন্টের মধ্যে ফ্যাট অন্যতম, অন্য তিনটি হ'ল প্রোটিন, শর্করা এবং জল।
- ঘরের তাপমাত্রায় চর্বিগুলি শক্ত এবং ঘরের তাপমাত্রায় তেলগুলি তরল।
- ফ্যাট শক্তি এবং প্রয়োজনীয় ফ্যাট অ্যাসিড সরবরাহ করে এবং তারা চর্বিযুক্ত দ্রবণীয় ভিটামিন এ, ডি, ই এবং কে সরবরাহ করতে সহায়তা করে।
- ফ্যাট গন্ধ এবং স্বাদে ভূমিকা রাখে এবং খাদ্যাভাসের স্বচ্ছলতা বাড়ায়।
- আমরা যে খাবারটি খাচ্ছি তাতে আমাদের কিছুটা ফ্যাট দরকার, সংবেদনশীলভাবে তা নির্বাচন করুন।
- কিছু বিশেষ ধরনের ফ্যাট, যেমন স্যাচুরেটেড ফ্যাটগুলি রক্তে কোলেস্টেরল বাড়িয়ে করোনারি হার্ট ডিজিজের ঝুঁকি বাড়ায়।
- অসম্পৃক্ত ফ্যাটগুলি (মূলত উদ্ভিজ্জ তেলগুলিতে পাওয়া যায়) যা রক্তের কোলেস্টেরলের ভারসাম্য বজায় রাখে।
- হায়দরাবাদের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ নিউট্রিশনের মতে, উপবাসী জীবনযাপন সম্পন্ন প্রাপ্ত বয়স্কদের প্রায় ২৫ গ্রাম ফ্যাট গ্রহণ করা উচিত,
- কঠোর শারীরিক পরিশ্রমের সাথে জড়িত ব্যক্তিদের দৈনিক ৩০ থেকে ৪০ গ্রাম ফ্যাট লাগে।
- ছোট বাচ্চাদের এবং কিশোর-কিশোরীদের খাদ্যাভাসে সারা দিনে প্রায় ৩০ - ৫০ গ্রাম ফ্যাট থাকা উচিত।
- একটি প্রতিবেদন বলছে, ভারতীয়রা তাদের প্রতিদিনের খাদ্যাভাসে উচ্চ মাত্রায় তেল, চর্বি এবং লবণ গ্রহণ করে যা বিভিন্ন রোগের কারণ।

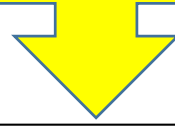
ভাল ফ্যাট	খারাপ ফ্যাট
এমউএফএ (মনো আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট অ্যাসিড)	স্যাচুরেটেড ফ্যাটস (এসএফএ)
পিউএফএ (পলি আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট অ্যাসিড)	ট্রান্স ফ্যাটস (টিএফএ)

# রাইস ব্রান অয়েলের স্বাস্থ্য উপকারিতা



- ✓ হার্ট হেলথি অরেজানল- এইচডিএল (ভাল) কোলেস্টেরল বৃদ্ধি করে এবং এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লিসারাইড হ্রাস করে।
- ✓ প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টস - রোগ থেকে রক্ষা এবং স্থায়িত্ব উন্নতি করতে সহায়তা করে।
- ✓ প্রাকৃতিকভাবে ভারসাম্যযুক্ত ফ্যাট সংমিশ্রণ - ভারসাম্যপূর্ণ এসএফএ : পিউএফএ : এমউএফএ।
- ✓ স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করে - পুষ্টির ফেরিক এসিড, যা হরমোন নিঃসরণকে উৎসাহিত করে এবং স্বাস্থ্যকে চাঙ্গা করে।
- ✓ তেলের কম শোষণ - পরিশোধিত ধানের তুষের তেলে ভাজা খাবারগুলি ১৫% কম তেল শোষণ করে এবং ক্যালোরি গ্রহণ কমায়।
- ✓ অ্যান্টি-ক্যান্সার বৈশিষ্ট্য- নিউট্রিয়েন্ট টোকোট্রিয়েনল যা ক্যান্সার বিরোধী বৈশিষ্ট্য হিসাবে পরিচিত।
- ✓ উচ্চ ভিটামিন ই (টকোফেরল) - সুসম স্নায়ুতন্ত্র বজায় রাখতে সহায়তা করে।
- ✓ প্রাকৃতিক অ্যান্টি-এজিং- পুষ্টির স্কোলেইন যা ত্বকের স্বর উন্নত করে এবং কুঁচকে গঠনে বিলম্ব করে।

# রাইস ব্রান অয়েলের স্বাস্থ্য উপকারিতা



- ✓ রাইস ব্রান অয়েলে প্রচুর পরিমাণে অরিজানল (অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট) থাকে যা কোলেস্টেরল হ্রাসের বৈশিষ্ট্য ধারণ করে, রক্ত কোলেস্টেরল হ্রাস করে, রক্ত জমাটবদ্ধতা কমিয়ে দেয় প্লাটিলেটগুলি একত্রিত করে।
- ✓ এটি ট্রাইগ্লিসারাইড কমাতে সহায়তা করে এবং ভাল কোলেস্টেরলকে খারাপ কোলেস্টেরল অনুপাতের উন্নতি করে। (এইচডিএল / এলডিএল) যা হৃদরোগের জন্য খুব গুরুত্বপূর্ণ।
- ✓ যেমন পূর্বে আলোচনা করা হয়েছে রাইস ব্রান অয়েলের একটি ভারসাম্যযুক্ত ফ্যাটি অ্যাসিড প্রোফাইল রয়েছে যা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডাব্লুএইচও), আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের (এএএচএ), জাতীয় পুষ্টি ইনস্টিটিউট (এনআইএন) এবং ইন্ডিয়ান মেডিকেল রিসার্চ কাউন্সিলের (আইসিএমআর) দ্বারা প্রস্তাবিত।
- ✓ রাইস ব্রান অয়েল অন্যান্য ভোজ্য তেলের তুলনায় অরিজানল, টোকোট্রিয়েনল, টোকোফেরল, স্ফোলোটিনের মতো অ্যান্টিঅক্সিডেন্টগুলির সমন্বয়ে গঠিত।



Source- <https://smjournals.com/food-nutritional-disorders/download.php?file=fulltext/smjfnd-v1-1007.pdf>  
<http://www.fnbnews.com/Top-News/future-edible-oil-of-india-rice-bran-oil-the-wonder-oil-37988>

হায়দ্রাবাদ জাতীয় পুষ্টি ইনস্টিটিউট দ্বারা প্রস্তাবিত	ওজনের দ্বারা ফ্যাটি অ্যাসিড%			মন্তব্য
	সম্পূর্ণ চর্বি (এসএফএ) ২৭- ৩৩%	পলি-অসম্পূর্ণ ফ্যাটি (পিইউএফএ) ২৭-৩৩%	মনো-অসম্পূর্ণ ফ্যাটি (এমউএফএ) ৩৩-৪০%	
রাইস ব্র্যান অয়েল	২৪	৩৪	৪২	ডাব্লুএইচ.ও. অনুসারে ভারসাম্যযুক্ত ফ্যাটি
দেশি ঘি / বাটার	৬৭	০৩	৩০	উচ্চ স্যাচুরেটেড ফ্যাটি
কর্দি তেল / কুসুম তেল	০৯	৭৮	১৩	উচ্চ পিইউএফএ
সূর্যমুখীর তেল	১২	৬৯	১৯	উচ্চ পিইউএফএ
পাম তেল	৫০	১০	৪০	উচ্চ এসএফএ
ভূট্টার তেল	১৩	৫৯	২৮	উচ্চ পিইউএফএ
সুতির বীজ তেল	২৬	৫৫	১৯	উচ্চ পিইউএফএ
তিল তেল	১৩	৪৬	৪১	উচ্চ পিইউএফএ
সয়াবিন তেল	১৫	৬১	২৪	উচ্চ পিইউএফএ
সরিষা তেল	৩	২৯	৬৮	উচ্চ মাত্রায় অবাঞ্ছিত ইউরিক অ্যাসিড
অলিভ অয়েল	১৬	১১	৭৩	লো স্মোক পয়েন্ট, ভাজার জন্য ভাল নয়

দ্রষ্টব্য : বিভিন্ন তেলের ফ্যাটি রচনার মান সাহিত্যের মানগুলির উপর ভিত্তি করে।

এই সমস্ত মানগুলি পূরণ করতে, কেভা ইন্ডাস্ট্রিজ নিয়ে এসেছে এক সেরা সমাধান

KEVA

# কেভা রাইস ব্র্যান অয়েল



Kaipo

কেভা রাইস ব্রান অয়েলটি চালের শক্ত  
বাইরের বাদামী স্তর থেকে চাফ (চালের  
কুঁড়ি) থেকে আহত তেল, এটি ওজন  
ভারসাম্য বজায় রাখে।







এটিতে একটি সুষম  
ফ্যাট রচনা রয়েছে যা  
প্রতিটি এমইউএফএ,  
পিইউএফএ এবং  
এসএফএ এর ভারসাম্য  
বজায় রাখে। অতএব,  
এটি একটি স্বাস্থ্যকর  
রান্নার তেল

এসএফএ

এমইউএফএ

পিইউএফএ



এটিতে পুষ্টি উপাদান গুলি সঠিক পরিমাণ রয়েছে

ভিটামিন এ

ভিটামিন ডি২

ভিটামিন ই



KEVA

Kaipo

১০০% খাঁটি এবং প্রাকৃতিক

কোনও ধরনের রাসায়নিক থেকে তৈরি নয়

একটি পরিশোধিত প্রযুক্তি ব্যবহার করে  
উৎপাদিত হয়েছে



KEVA

এটিতে রয়েছে

Kaipo

ফাইটোস্টেরল

স্টেরলিন

গামা ওরিজানল



অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টস



এটি ধমনীতে খারাপ কোলেস্টেরল জমা করে না এবং তাই  
আপনাকে রাখে স্বাস্থ্যকর

জৈব খামার থেকে এবং কেবল যান্ত্রিক উপায়ে সরাসরি উন্নততর বিভাগের রান্নার প্রাপ্ত তেল

উপাদানগুলি বিশ্বজুড়ে বিস্তৃতভাবে অধ্যয়ন করা হয় এবং কোলেস্টেরল কম পাওয়া যায় যা তাদের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে আনতে চান তাদের পক্ষে এটি একটি দুর্দান্ত পছন্দ করে তোলে, উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যযুক্ত

অসম্পূর্ণ ফ্যাটি অ্যাসিডগুলির সংখ্যার চেয়ে তিনগুণ স্যাচুরেটেড , সারা বিশ্ব জুড়ে অনেক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ দাবি করেন যে উপাদানগুলি সামগ্রিক অনাক্রম্যতার জন্য স্বাস্থ্যকর, গবেষণা অনুসারে এগুলি ফাইটোস্টেরল, স্টেরলিন এবং গামা-অরিজানল সমৃদ্ধ

ফলস্বরূপ, ক্যালরি হ্রাস করে , ভাল, হালকা স্বাদ গ্রহণের খাবার, বর্ধিত স্বাদ এবং স্বচ্ছলতা বৈশিষ্ট্যযুক্ত



# স্বাস্থ্য উপকারিতা সমূহ



অসংখ্য বৈজ্ঞানিক গবেষণা রাইস ব্রান অয়েল গ্রহণের পরামর্শ দেয়

- খারাপ কোলেস্টেরল হ্রাস করে এবং ভাল কোলেস্টেরলের মাত্রা বাড়ায় এবং জলপাই তেল বা গ্রাউন্ড বাদাম তেলের সাথে তুলনা করলে লিপিড প্রোফাইলের আরও ভাল পরিচালনায় সহায়তা করে।
- এটি ব্লাড সুগার ব্যবস্থাপনায় সহায়তা করে।
- বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে।
- লিভারকে রক্ষা করে।
- ত্বকের অবস্থার উন্নতি করে।
- হজম ক্ষমতার উন্নতি করে।



KEVA

Kaipo

# স্বাস্থ্য উপকারিতা সমূহ

এটি উচ্চ খোঁয়া পয়েন্ট (বার্ন) পয়েন্ট রয়েছে, এটি রান্না, ভাজা, প্যান বা স্ট্রাইং স্টার জন্য উপযুক্ত করে তোলে এবং ট্রান্স ফ্যাটযুক্ত হাইড্রোজেনেটেড তেল প্রতিস্থাপনের জন্য এটি একটি ভালো পছন্দ।



KEVA

Kaipo

# এটা কিভাবে কাজ করে?



কোলেস্টেরল কমাতে সহায়তা করতে পারে কারণ এতে তেল রয়েছে এমন উপাদান রয়েছে যা কোলেস্টেরল শোষণকে হ্রাস করতে পারে এবং কোলেস্টেরল নির্মূলতা বাড়িয়ে তুলতে পারে। ক্যালসিয়াম শোষণ হ্রাস করতে পারে ; এটি কিডনি পাথরগুলির গঠন হ্রাস করতে সহায়তা করতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে অন্যান্য রান্নার তেলের তুলনায় ধানের তুষের তেলের অনেক স্বাস্থ্য উপকারীতা রয়েছে।

রাইস ব্রান অয়েল মেনোপজাসাল ইস্যুতে সহায়তা করে, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে, ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে, অকালকালীন বার্ধক্য নিয়ন্ত্রণ করে, ওজন হ্রাসে সহায়তা করে, ত্বককে সুস্থ করে তুলতে সহায়তা করে, অনাক্রম্যতা বাড়াতে সহায়তা করে, এন্ডোক্রাইন সিস্টেমকে উন্নত করে, লিভারের কার্যকারিতা উন্নত করে, স্বাস্থ্যকরকে উৎসাহ দেয়, চুলের বৃদ্ধি, কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সহায়তা করে এবং এতে ভাল ফ্যাট রয়েছে।



KEVA

Kaipo





যোগাযোগের ঠিকানা :

**Keva Industries**

**An ISO 9001 :2008 Certified Company**

**Web : [www.kevaind.org](http://www.kevaind.org)**

