

## 2<sup>nd</sup> SEMESTER

### Chapter-4 &5: RDA and SDA

**SDA (আপেক্ষিক উদ্দীপন ক্রিয়া):** (সংজ্ঞা) স্বাভাবিক অবস্থায় যে কোন প্রকার খাদ্য গ্রহণের পর যে উদ্দীপকধর্মী ক্রিয়ায় মৌল বিপাকের ফলে উৎপন্ন তাপের থেকে দেহে অতিরিক্ত তাপ উৎপন্ন হয়, তাকে সেই খাদ্যের আপেক্ষিক উদ্দীপন ক্রিয়া বা স্পেসিফিক ডায়নামিক অ্যাকশন বলে।

প্রকৃতপক্ষে ,খাদ্যগ্রহণের 1 ঘন্টা পর থেকে খাদ্যজনিত মৌল বিপাকীয় হারের বৃদ্ধিকেই খাদ্যের তাপীয় কাজ বা আপেক্ষিক উদ্দীপন ক্রিয়া বলে গণ্য করা হয়।

**শর্করা,প্রোটিন ও স্নেহপদার্থের আপেক্ষিক উদ্দীপন ক্রিয়ার মান:** 1.শর্করার ক্ষেত্রে খাদ্যের তাপীয় কাজের মান 6%। 2.প্রোটিনের ক্ষেত্রে খাদ্যের তাপীয় কাজের মান 30%। 3.স্নেহপদার্থের ক্ষেত্রে খাদ্যের তাপীয় কাজের মান 4%।

যদি কোনো ব্যক্তিকে 100 kcal শক্তি উৎপাদক শর্করাজাতীয় খাদ্যে খাওয়ানো হয়, তবে খাদ্যগ্রহণের 1 ঘন্টা পরে তাপশক্তি উৎপাদনের পরিমাণ BMR এর থেকে 6% বৃদ্ধি পাবে। একইভাবে প্রোটিন ও ফ্যাটের ক্ষেত্রেও

**Reference Man** বা পুরো পুরুষ: সম্পূর্ণ পুরুষ হলেন 18-29 বছর বয়সী ,60kg ওজনবিশিষ্ট, 1.73m উচ্চতাসম্পন্ন পুরুষ যার BMI এর মান 20.3 এবং যিনি কোনরকম ব্যাধি হতে মুক্ত ও কর্মক্ষম। ইনি দৈনিক 8ঘন্টা মাঝারি পরিশ্রমের কাজ করেন। ইনি দৈনিক 8ঘন্টা সময় শয়নে, 4-6ঘন্টা বসে ও 2-4ঘন্টা সময় হাঁটাচাঁটি ও বিনোদনমূলক কাজকর্মে ব্যয় করেন।

**Reference Woman** বা পুরো নারী: সম্পূর্ণ নারী হলেন 18-29 বছর বয়সী ,55kg ওজনবিশিষ্ট, 1.61m উচ্চতাসম্পন্ন নারী, যিনি গর্ভবতী বা স্তন্যদাত্রী নন এবং যার BMI এর মান 21.1 এবং যিনি ব্যাধি হতে মুক্ত ও কর্মক্ষম। ইনি দৈনিক 8ঘন্টা মাঝারি পরিশ্রমের কাজ করেন। 8ঘন্টা সময় শয়নে, 4-6ঘন্টা বসে ও 2ঘন্টা সময় হাঁটাচাঁটি ও বিনোদনমূলক কাজকর্মে ব্যয় করেন।

**RDA** —শব্দটির পূর্ণ রূপ হল Recommended Dietary Allowance ।এর অর্থ হল নির্দিষ্ট বয়স ও ওজন অনুসারে এবং শ্রম অনুযায়ী প্রত্যেক ব্যক্তির স্বাভাবিক জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় দৈনিক পুষ্টিমাত্রা।