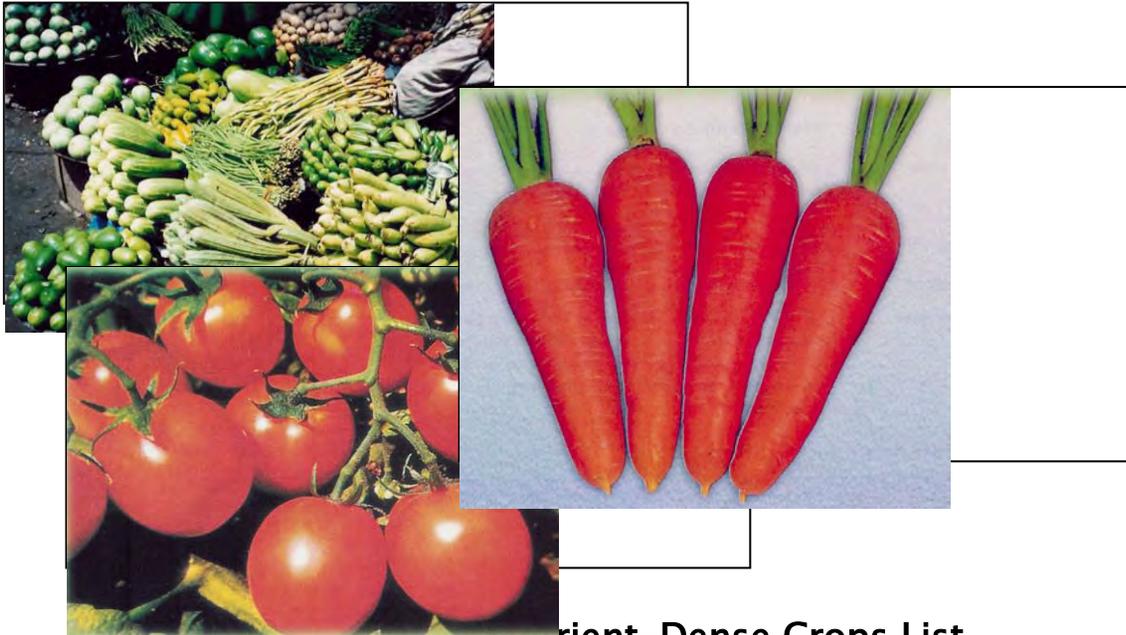




Evaluation of Most Nutritious Crops in the Feed the Future Zone of Bangladesh



**Nutrient-Dense Crops List
of Vegetables, Potato, Sweet Potato and Pulse
USAID Agro-Inputs Project in Bangladesh**

Evaluation of Most Nutritious Crops in Feed the Future Zone of Bangladesh

The Nutrition–Dense Crops List
of Vegetables, Potato, Sweet Potato and Pulse

Prepared by

Shampa Barmon

Nutrition Consultant

July 2014

Disclaimer: This report is made possible through support provided by the United States Agency for International Development (USAID). The contents and opinions expressed herein are solely those of the author and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government, or CNFA.

Acknowledgements

The author is indebted to Mark Treacy, Chief of Party, USAID Agro-Inputs Project (AIP), CNFA for his guidance and advice in developing the “Evaluation of most nutrient crops in Feed the Future Zone of Bangladesh”. The valuable cooperation and supervision of Ms Sajeda Yasmin, Gender Specialist, USAID Agro-Inputs Project in Bangladesh (AIP), implemented by CNFA, is highly acknowledged.

Many background books, papers, journals, information, USDA Database, publication of SPRING and HKI have been useful in preparing the manuscript. The author is thankful to all the writers and owners of those papers and books including the internet sources.

The author expresses sincere gratitude and appreciation to the management of the USAID Agro-Inputs Project, implemented by CNFA, for the opportunity and also for their support in furnishing the development of the nutrition–dense crops list of vegetables, potato, sweet potato, and pulse.

Introduction

Micronutrient, Vitamin A, and protein deficiencies are common problems of nutritional concern in Bangladesh, and for the people of the southwest coastal areas of Bangladesh in particular. Availability of inputs for the production of vegetables, potato, sweet potato, and pulse is considered as an important first step towards combating nutrition deficiency problems. Vegetables, potato, sweet potato, and pulse serve as inexpensive, easily available, and very good sources of micronutrients especially for the poorer section of the population. The USAID Agro Inputs Project in Bangladesh aims to improve the availability of agricultural inputs. This is vital to increasing smallholders farmers' yields, incomes, and food security – and ultimately, nutrition. The project has adopted a food-based nutrition approach to bring about a gradual improvement of the nutritional standards of the rural population through the promotion of agricultural inputs that lead to the consumption of nutritionally rich crops, crops that can provide the basic requirements of essential micronutrients, i.e. vitamins and minerals. The demonstration of nutrient-dense crops and their inputs is targeted towards both male and female retailers - and farmers in their environs - in the project area. Under the AIRN (Agro-Inputs Retailers Network) there will be at least 3000 retailers across 20 southern districts, 300 of which will be women-operated retailerships. Linking agricultural production with gender and nutrition-related concerns is important for improving the household level food consumption of available nutrient-dense high value crops. The present nutrient-dense crops list has been developed by reviewing the USDA Database, publications of Spring Bangladesh, Helen Keller International, Food and Agriculture Organization of the UN, Department of Agricultural Extension (DAE), Bangladesh Agricultural Research Institute (BARI), and some internet sources.

Evaluation of most Nutritious Crops in the Feed the Future Zone of Bangladesh

Nutrient-Dense Vegetable Crops

(Nutritional value per 100 g Raw)

English Name	Bengali Name	Carbohydrate (gm)	Protein (gm)	Fat (gm)	Calcium (mg)	Iron Fe (mg)	Vitamin A/ carotene (IU)/Carotenoid µg/mg	Vitamin B (mg)	Vitamin C(mg)	Young Children (2 Years - 9 Years)	Mature Women (10 Years- 19 Years)	Adult Female &Male (19 Years - Above)
 Spinach	Palong Shak	3.63	2.86	0.39	99.00	2.71	9377	0.189 (B2) 0.195 (B6)	2.8	Yes	Yes	Yes
 Red Amaranth	Lal Shak	4	2	0	215	2.45	2917	0.158 (B2) 0.192 (B6)	43.3	Yes	Yes	Yes
 Green Amaranth	Data Shak	4.13	3	0.30	104.89	2.90	Carotenoid 5.23 µg(micro gram)	---	0.31		Yes	Yes
 Indian Spinach	Pui Shak	3.40	1.80	0.3	109	1.20	400 µg	0.155(B2) 0.240(B6)	102	Yes	Yes	Yes

English Name	Bengali Name	Carbohydrate (gm)	Protein (gm)	Fat (gm)	Calcium (mg)	Iron Fe (mg)	Vitamin A/ caroten (IU)/Carotenoid µg/mg	Vitamin B (mg)	Vitamin C (mg)	Young Children (2year-9 year)	Mature Women (10 Years-19 Years)	Adult Female & Male (19years -Above)
 *Bottle gourd leaves	Lau Shak	4.13	2.58	0.22	85.66	2.11	Carotenoid 3.05 µg (Micro gram)	-	0.22		Yes	Yes
 *Jute Leaves	Pat Shak	8.47	5.2	.63	132.98	9.72	Carotenoid 9.14 µg (Micro gram)	0.42 (B2) 0.35(B6)	.05	Yes	Yes	Yes
 Kangkong	Kalmishak	3.14	2.6	0.2	77	1.67	315 µg	0.1(B2) 0.096(B6)	55		Yes	Yes
 Pumpkin	Mistikura	6.5	1.0	1.0	21	0.80	7384	0.110(B2) 0.61(B6)	9	Yes	Yes	
 Carrot	Gajor	9.6	0.93	2.4	33	0.30	835 µg	0.058(B2) 0.138(B6)	5.9	Yes	Yes	
 Okra	Daros	7.0	2.0	0.1	81	.80	375	0.060(B2) 0.215(B6)	21.1	Yes	Yes	Yes

English Name	Bengali Name	Carbohydrate (gm)	Protein (gm)	Fat (gm)	Calcium (mg)	Iron Fe (mg)	Vitamin A/ caroten (IU)/Carotenoid µg/mg	Vitamin B (mg)	Vitamin C (mg)	Young Children (2year-9 year)	Mature Women (10 Years-19 Years)	Adult Female & Male (Above 19 years)
 Yard long Bean	Barboti	8.35	2.8	0.40	50	0.47	43 µg	0.110(B2) 0.24(B6)	18.8	Yes	Yes	
 French/green Bean	French sim	7.13	1.82	0.34	37	1.04	690	0.105(B2) 0.074(B6)	16.3		Yes	Yes
 Country Bean (Lablab Bean)	Shim	9.2	2.95	0.27	41	0.76	-----	0.088(B2)	5.1	Yes	Yes	
 Cucumber	Shasha	3.63	0.65	0.11	16	0.28	105	0.033(B2) 0.40(B6)	2.8	Yes	Yes	Yes
 Broccoli	Borocoli	6.64	2.82	0.37	47	0.73	623 (IU)	0.117(B2) 0.175(B2)	89.2	Yes	Yes	Yes
 Cabbage	Bandhacopi	5.8	1.3	0.1	40	0.47	98	0.040(B2) 0.124(B6)	36.6		Yes	Yes
 Cauliflower	Fullcopi	5	0.3	1.9	22	0.42	0	0.060(B2) 0.184(B6)	48.2		Yes	Yes

English Name	Bengali Name	Carbohydrate (gm)	Protein (gm)	Fat (gm)	Calcium (mg)	Iron Fe (mg)	Vitamin A/ caroten (IU)/Carotenoid µg/mg)	Vitamin B (mg)	Vitamin C(mg)	Young Children (2 Years -9 Years)	Mature Female (10Years-19 Years)	Adult Female &Male (Above 19 Years)
 Tomato	Tometo	3.9	0.9	0.2	0	0	42	0.594(B3)	14	Yes	Yes	Yes
 Bitter Gourd	Korola	3.70	1.0	0.17	19	0.43	471	0.040(B2) 0.043(B6)	84		Yes	Yes
 *Teasel gourd	Kakrol	6.30	1.47	0.1	9.83	0.538	Carotenoid 0.27 mg	----	119.0	Yes	Yes	Yes
 **Snake gourd	Chichinga	3.3	0.5	0.3	26	0.3	96 µg (micro gram)	0.04(B1) 0.06(B2)	-----		Yes	Yes
 Bottle gourd	Lau	3.39	0.62	0.2	26	0.20	16	0.22(B2) 0.040(B6)	10.1	Yes	Yes	Yes
 Ash gourd /Winter melon	Chalkumra	3.0	0.4	0.2	19	0.4	-----	0.11(B2) 0.35(B6)	13		Yes	Yes
 Brinjal	Begun	5.7	0.98	1.9	9	0.24	-----	0.037(B2) 0.084(B6)	2.2		Yes	Yes

English Name	Bengali Name	Carbohydrate (gm)	Protein (gm)	Fat (gm)	Calcium (mg)	Iron Fe (mg)	Vitamin A/ caroten (IU)/Carotenoid µg/mg	Vitamin B (mg)	Vitamin C(mg)	Young Children (2 Years -9 Years)	Mature Female (10Years-19 Years)	Adult Female &Male (Above 19Years)
 **Green Papaya	Kancha Papaya	6.4	0.9	0.8	13	0.9	560 micro gram	0.04(B1) 0.02(B2)	6	Yes	Yes	Yes
 ** Green Banana	Kancha kala	17.3	2.6	0.4	11	0.6	-----	0.09(B1) 0.06(B2)	4.0		Yes	Yes
 Sweet Potato	Misti Alu	20.1	1.6	0.5	30	0.61	709 µg	0.061(B2) 0.209(B6)	2.4	Yes	Yes	
 *Potato	Gol Alu	16.54	2.07	0.62	9.38	0.4	0	0	8.80	Yes	Yes	
 Beet	Beet	9.6	1.6	0.2	16.00	0.80	33.00	0.67(B6)	4.90	Yes	Yes	Yes
 Turnip(Green)	Shalgam	7.13	1.50	0.13	190.00	1.10	11587	0.09 (B6)	60	Yes	Yes	Yes
 Knolkhol	Olcopi	6.20	1.7	0.10	24.00	0.40	36(IU)	0.15(B6)	62	yes	yes	Yes
English name	Bengali Name	Carbohydrate (gm)	Protein (gm)	Fat (gm)	Calcium (mg)	Iron(mg)	Vitamin A/ caroten (IU)/Carotenoid	Vitamin B (mg)	Vitamin C(mg)	Young Children (2 Years -9 Years)	Mature Female (10Years-19 Years)	Adult Female &Male (Above 19Years)

							µg/mg)				Years)	19 Years)
 Radish	Mul a	3.40	0.68	0.10	25	0.34	7	0.039(B2) 0.071(B6)	14.8		Yes	Yes
 *Taro leaves	Kac hu Pata	4.94	2.45	0.41	0.08	1.01	10.28	0	60.09		Yes	Yes
 ***Taro stem	Kac hur Kan do	104	0.3	0	60	0.5	0.104	0	3		Yes	Yes
 **Taro root	Kac hur Muk hi	24.4	3	0.8	40	1.7	0.024	0.16(B1) 0.11(B2)	6		Yes	Yes
 *Green Chilli	Kan cha Mor ich	5.45	2.86	0.83	14.00	4.490	1.0	--	113.00	Yes	Yes	Yes
 *Coriander leaves	Dha ney Pata	4.58	4.0	0.85	114.00	4.98	Carote noide	-	0.08	Yes	Yes	Yes
 **Termeric	Hal ud	69.4	6.3	5.1	150.00	18.6	0.03	0.03 (B1)	-	Yes	Yes	Yes
 **Ginger	Adh a	12.3	2.3	0.9	20	2.6	0.04	0.06(B1) 0.03(B2)	6	Yes	Yes	Yes

Nutrient dense Pulse Crops

English name	Bengali Name	Protein (gm)	Fat (gm)	Carbohydrate (gm)	Total Dietary fiber	Calcium (mg)	Iron Fe(mg)	Potassium K(mg)	Zinc Zn(mg)	Young Children (2 Years -9 Years)	Mature Female (10 Years-19 Years)	Adult Female & Male (Above 19 Years)
 1*Lentil	Musur Dal	27.7	0.8	43.2	13.2	23	5.1	635	3.89	Yes	Yes	Yes
 1*Mung Bean	Muger Dal (Vanga)	23.7	1.2	60.9	0.7	69	7.2	1300	2.73	Yes	Yes	Yes
 1*Black Gram	Mas Kala i Dal Asto	22.3	1.7	45.1	16.3	184	5.9	1121	2.31		Yes	Yes
 1*Bengal Gram (Break)	Solar Dal (Vanga)	20.2	6.0	59.2	1.2	56	8.8	725	3.34		Yes	Yes
 1*Bengal Gram	Sola Sukna (Asto)	20.4	6.0	44.8	17.4	203	8.8	716	2.68	Yes	Yes	Yes
 1* Pea Bean	Motor Dal	11.5	1.1	25.2	6.8	75	4.8	709	3.49	Yes	Yes	Yes
English name	Bengali Name	Protein (gm)	Fat (gm)	Carbohydrate (gm)	Total Dietary fiber (gm)	Calcium (mg)	Iron Fe(mg)	Potassium K(mg)	Zinc Zn(mg)	Young Children (2 Years -9 Years)	Mature Female (10 Years-18)	Adult Female & Male (Above 18 Years)

											Years)	
	Arhar Dal	21.7	1.64	62.78	15	130	5.23	1392	2.76		Yes	Yes
	Rangima Cim	24	1.0	60	5	143	8.00	1406	3.00	Yes	Yes	Yes
	Soya bean	32.9	19.9	23.6	9.3	241	11.3	1530	5.9	Yes	Yes	Yes

* Islam, S., Khan, N. and Akhtaruzzaman, M. 2010. A Food Composition Database for Bangladesh with Special reference to Selected Ethnic Foods Unpublished article. Institute of Nutrition and Food Science, University of Dhaka.

** Khan, M. 2001. Sabji Utpadhan Projukti Nirdeshikha. Unpublished booklet. Department of Agricultural Extension (DAE)

*** Karim, M. Basak, N. 1989. Basat Barir Baganey Nibir SabjiChas. Unpublished booklet. Bangladesh Agricultural Institute

1* Shaheen N. et al. 2013. Food Consumption Table for Bangladesh. Unpublished article. Institute of Nutrition and Food Science, Centre for Advanced Research in Sciences and University of Dhaka

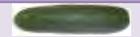
Notes:

1. Country bean, Yard long bean, Sweet potato, Potato, Carrot, Sweet gourd, Spinach, Indian Spinach, Red amaranth, Lentil, Mung bean, Pea and kidney bean can be given to infant of 6 months to 1 year by making soup with rice or hotchpotch. In this period they need to intake more Iron and Vitamin C rich food. Vitamin C can help to dissolve Iron (Fe) in blood.
2. Spinach, Cabbage, and Cauliflower can't grow well in the coastal area commonly but it can be grown by using compost / organic fertilizer and special management. Their nutritive value and market demand are high. They are also culturally acceptable in Bangladesh.
3. The protein availability of Soya bean is very high so it can be grown in the coastal belt for ensuring more protein.
4. All vegetables are needed for all ages but they are prioritized as per age group's particular nutritional demand.

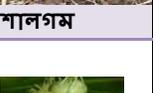
বাংলাদেশের ফিড দি ফিউচারের জন্য উচ্চপুষ্টিসমৃদ্ধ ফসলের মূল্যায়ন
ইউএস এ আই ডি এগ্রো-ইনপুট প্রকল্প (এ আই পি), সি এন এফ এ
(পুষ্টিমান প্রতি ১০০ গ্রাম রান্না না করা অবস্থায়)

শাক সস্কীর নাম	শকরা (গ্রাম)	আমিষ(গ্রাম)	তেল জাতীয় (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রণ (মিলি গ্রাম)	ভিটামিন এ (আই ইউ/মাই ক্রোগ্রাম /মিলি গ্রাম)	ভিটামিন বি /মিলি গ্রাম	ভিটামিন সি (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর- ৯বছর)	বালিকা/ কিশোরী (১০ বছর - ১৯ বছর)	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)
 পালং শাক	৩.৬৩	২.৮৬	.৩৯	৯৯.০০	২.৭১	৯৩৭৭	০.১৮৯ (বি২) ০.১৯৫ (বি৬)	২.৮	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 লালশাক	৪	২	০	২১৫	২.৪৫	২৯১৭	০.১৫৮ (বি২) ০.১৯২ (বি৬)	৪৩.৩	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 ডাটাশাক	৪.১৩	৩	০.৩০	১০৪.৮৯	২.৯০	ক্যারোটিনয়েড ৫.২০ মাইক্রোগ্রাম	---	০.৩১		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 Indian Spinach	৩.৪০	১.৮০	০.৩	১০৯	১.২০	৪০০ মাইক্রোগ্রাম	০.১৫৫(বি২) ০.২৪০(B6)	১০২	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ

শাকসব্জীর নাম	শকরা (গ্রাম)	আমিষ(গ্রাম)	তেল জাতীয় (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রণ (মিলি গ্রাম)	ভিটামিন এ (আই ইউ/মাইক্রো গ্রাম /মিলি গ্রাম)	ভিটামিন বি /মিলি গ্রাম	ভিটামিন সি (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর-৯বছর)	বালিকা/কিশোরী (১০ বছর - ১৮ বছর)	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)
 *লাউশাক	৪.১৩	২.৫৮	০.২২	৮৫.৬৬	২.১১	ক্যারোটিনয়েড ৩.০৫ মাইক্রোগ্রাম	-	০.২২		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 পাটশাক	৮.৪৭	৫.২	.৬৩	১৩২.৯৮	৯.৭২	ক্যারোটিনয়েড ৯.১৪ মাইক্রোগ্রাম	০.৪২ (বি২) ০.৩৫(বি৬)	.০৫	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 কলমীশাক	৩.১৪	২.৬	০.২	৭৭	১.৬৭	৩১৫ মাইক্রোগ্রাম	০.১(বি২) ০.০৯৬ (বি৬)	৫৫		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 মিষ্টি কুমড়া	৬.৫	১.০	১.০	২১	০.৮০	৮৭৩৮৪	০.১১০(বি২) ০.৬১(বি৬)	৯	হ্যাঁ		হ্যাঁ
 গাজর	৯.৬	০.৯৩	২.৪	৩৩	০.৩০	৮৩৫ মাইক্রোগ্রাম	০.০৫৮ (বি২)০.১৩৮ (বি৬)	৫.৯	হ্যাঁ	হ্যাঁ	
 টেঁড়শ	৭.০	২.০	০.১	৮১	.৮০	৩৭৫	০.০৬০ (বি২) ০.২১৫ (বি৬)	২১.১	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
শাকসব্জীর নাম	শকরা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	তেল জাতীয়	ক্যালসিয়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রণ (মিলি গ্রাম)	ভিটামিন এ (আই ইউ/মাইক্রো	ভিটামিন বি /মিলি গ্রাম	ভিটামিন সি (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর	বালিকা/কিশোরী (১০ বছর -	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)

			(গ্রাম)	গ্রাম)		গ্রাম /মিলি গ্রাম)			-১বছর)	১৮ বছর)	
 বরবটি	৮.৩৫	২.৮	০.৪০	৫০	০.৪৭	৪৩ মাইক্রোগ্রাম	০.১১০(বি২) ০.২৪(বি৬)	১৮.৮	হ্যাঁ	হ্যাঁ	
 ফ্রেন্স বিন	৭.১৩	১.৮২	০.৩৪	৩৭	১.০৪	৬৯০	০.১০৫(বি২) ০.০৭৪(বি৬)	১৬.৩	হ্যাঁ		
 দেবী সীম	৯.২	২.৯৫	০.২৭	৪১	০.৭৬	-----	০.০৮৮(বি২)	৫.১	হ্যাঁ	হ্যাঁ	
 শসা	৩.৬৩	০.৬৫	০.১১	১৬	০.২৮	১০৫	০.০৩৩(বি২) 0.40(B6)	২.৮	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 ব্রোকলি	৬.৬৪	২.৮২	০.৩৭	৪৭	০.৭৩	৬২৩	0.১১৭(বি২) 0.175(B2)	৮৯.২	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 বাঁধাকপি	৫.৮	১.৩	০.১	৪০	০.৪৭	৯৮	০.০৪০(বি২) ০.১২৪(বি৬)	৩৬.৬		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 ফুলকপি	৫	০.৩	১.৯	২২	০.৪২	০	০.০৬০(বি২) 0.১৮৪	৪৮.২		হ্যাঁ	হ্যাঁ
শাকসব্জীর নাম	শকরা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	তেল জাতী য় (গ্রাম)	ক্যালসি য়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রন (মিলি গ্রাম)	ভিটামিন এ (আই ইউ/মাইক্রো গ্রাম /মিলি গ্রাম)	ভিটামিন বি /মিলি গ্রাম	ভিটামিন সি (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর -১বছর)	বালিকা/কিশো রী (১০ বছর - ১৮ বছর)	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)

 টমেটো	৩.৯	০.৯	০.২	০	০	৪২	০.৫৯৫(বি৩)	১৪	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 করলা	৩.৭০	১.০	০.১৭	১৯	০.৪৩	৪৭১	০.০৪০(বি২) ০.০৪৩(B6)	৮৪		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 *কাকরোল	৬.৩০	১.৪৭	০.১	৯.৮৩	০.৫৩৮	ক্যারোটিনয়েড ০.২৭ (মিলি গ্রাম)	----	১১৯.০		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 **চিচিংগা	৩.৩	০.৫	০.৩	২৬	০.৩	৯৬	০.০৪(বি১) ০.০৬(বি২)	-----	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 লাউ	৩.৩৯	০.৬২	০.২	২৬	০.২০	১৬	০.২২(বি২) ০.০৪০(বি৬)	১০.১	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 চালকুমড়া	৩.০	০.৪	০.২	১৯	০.৪	-----	০.১১(বি২) ০.৩৫(B6)	১৩		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 বেগুন	৫.৭	০.৯৮	১.৯	৯	০.২৪	-----	০.০৩৭(বি২) ০.০৮৪(বি৬)	২.২		হ্যাঁ	হ্যাঁ
শাকসব্জীর নাম	শকরা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	তেল জাতী য় (গ্রাম)	ক্যালসি য়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রণ (মিলি গ্রাম)	ভিটামিন এ (আই ইউ/মাইক্রো গ্রাম /মিলি গ্রাম)	ভিটামিন বি /মিলি গ্রাম	ভিটামিন সি (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর -৯বছর)	বালিকা/কিশো রী (১০ বছর - ১৮ বছর)	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)
 **কাঁচাপেঁপে	৬.৪	০.৯	০.৮	১৩	০.৯	৫৬০ মাইক্রোগ্রাম	০.০৪(বি১) ০.০২(বি২)	৬	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ

 **কাঁচা কলা	১৭.৩	২.৬	০.৪	১১	০০.৬	-----	০.০৯(বি১) ০.০৬(বি২)	৪.০		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 মিষ্টি আলু	২০	১.৬	০.৫	৩০	০.৬১	৭০৯ মাইক্রোগ্রাম	০.০৬১(বি২) ০.২০৯(বি৬)	২.৪	হ্যাঁ	হ্যাঁ	
 * আলু	১৬.৫৪	২.০৭	০.৬২	৯.৩৮	০.৪	০	০	৮.৮০	হ্যাঁ	হ্যাঁ	
 বিট	৯.৬	১.৬	০.২	১৬.০০	০.৮০	৩৩.০০	০.৬৭(বি৬)	৪.৯০	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 শালগম	৭.১৩	১.৫০	০.১৩	১৯০.০০	১.১০	১১৫৮৭	০.০৯ (বি৬)	৬০	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 ওলকপি	৬.২০	১.৭	০.১০	২৪.০০	০.৪০	৩৬	০.১৫(বি৬)	৬২	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
শাকসব্জীর ও মসলা জাতীয় সব্জীর নাম	শকরা (গ্রাম)	আমিষ (গ্রাম)	তেল জাতী য় (গ্রাম)	ক্যালসি য়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রণ (মিলি গ্রাম)	ভিটামিন এ (আই ইউ/মাইক্রো গ্রাম /মিলি গ্রাম)	ভিটামিন বি /মিলি গ্রাম	ভিটামিন সি (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর -৯বছর)	বালিকা/কিশো রী (১০ বছর - ১৮ বছর)	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)
 মূলা	৩.৪০	০.৬৮	০.১০	২৫	০.৩৪	৭	০.০৩৯(বি২) ০.০৭১(বি৬)	১৪.৮		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 *কচুশাক	৪.৯৪	২.৪৫	০.৪১	০.০৪	১.০১	১০.২৮.	০	৬০.০৯		হ্যাঁ	হ্যাঁ

 ***কচুর ডগা	১০৪	০.৩	০	৬০	০.৫	০.১০৪	০	৩		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 **কচুরমুখী	২৪.৪	৩	০.৮	৪০	১.৭	০.০২৪	০.১৬(বি১) ০.১১(বি২)	৬		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 *কাঁচামরিচ	৫.৪৫	২.৮৬	০.৮৩	১৪.০০	৪.৪৯০	১.০	--	১১৩.০০		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 *ধনেপাতা	৪.৫৮	৪.০	০.৮৫	১১৪.০০	৪.৯৮	ক্যারোটিনয়ে ড ৬.৮৩ মাইক্রোগ্রাম	-	০.০৮	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 **হলুদ	৬৯.৪	৬.৩	৫.১	১৫০.০০	১৮.৬	০.০৩	০.০৩(বি১)	-	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 **আঁদা	১২.৩	২.৩	০.৯	২০	২.৬	০.০৪	০.০৬(বি১) ০.০৩(বি২)	৬	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
ডালের নাম (শুকনা)	আমিষ (গ্রাম)	তেল জাতীয় (গ্রাম)	শকরা (গ্রাম)	মোট আঁশ	ক্যালসি য়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রন (মিলি গ্রাম)	পটাসিয়াম (মিলি গ্রাম)	জিংক (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর -৯বছর)	বালিকা/কিশো রী (১০ বছর - ১৮ বছর)	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)
 1*মসুর ডাল	২৭.৭	০.৮	৪৩.২	১৩.২	২৩	৫.১	৬৩৫	৩.৮৯	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 1*মুগডাল	২৩.৭	১.২	৬০.৯	০.৭	৬৯	৭.২	১৩০০	২.৭৩	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ

 1*মাসকলাই ডাল	২২.৩	১.৭	৪৫.১	১৬.৩	১৮৪	৫.৯	১১২১	২.৩১		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 1*ছোলার ডাল (ভাংগা)	২০.২	৬.০	৫৯.২	১.২	৫৬	৪.৪	৭২৫	৩.৩৪		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 1*ছোলার ডাল (আস্ত)	২০.৪	৬.০	৪৪.৮	১৭.৪	২০৩	৮.৮	৭১৬	২.৬৮	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 1* মটরডাল	১১.৫	১.১	২৫.২	৬.৮	৭৫	৪.৮	৭০৯	৩.৪৯	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
ডালের নাম (শুকনা)	আমিষ (গ্রাম)	তেল জাতীয় (গ্রাম)	শকরা (গ্রাম)	মোট আঁশ	ক্যালসি য়াম (মিলি গ্রাম)	আয়রণ (মিলি গ্রাম)	পটাসিয়াম (মিলি গ্রাম)	জিংক (মিলি গ্রাম)	ছোট শিশু (২বছর -৯বছর)	বালিকা/কিশো রী (১০ বছর - ১৮ বছর)	প্রাপ্ত মহিলা ও পুরুষ (১৯ বছরের বেশী)
 অড়হড় ডাল	২১.৭	১.৬৪	৬২.৭ ৮	১৫	১৩০	৫.২৩	১৫৯২	২.৭৬		হ্যাঁ	হ্যাঁ
 কিডনি বীন /রংগিমা সীম	২৪	১০	৬০	৫	১৪৩	৮.০০	১৪০৬	৩.০০	হ্যাঁ	হ্যাঁ	হ্যাঁ
 1*সোয়াবীন	৩২.৯	১৯.৯	২৩.৬	৯.৩	২৪১	১১.৩	১৫৩০	৫.৯	হ্যাঁ	হ্যাঁ	

* Islam, S., Khan, N. and Akhtaruzzaman, M. 2010. A Food Composition Database for Bangladesh with Special reference to Selected Ethnic Foods Unpublished article. Institute of Nutrition and Food Science, University of Dhaka.

** Khan, M. 2001. Sabji Utpadhan Projukti Nirdeshikha. Unpublished booklet. Department of Agricultural Extension (DAE).

*** Karim, M. Basak, N. 1989. Basat Barir Baganey Nibir Sabji Chas. Unpublished booklet. Bangladesh Agricultural Institute.

1* Shaheen N. et al. 2013. Food Consumption Table for Bangladesh. Unpublished article. Institute of Nutrition and Food Science Centre for Advanced Research in Sciences and University of Dhaka.

নোট: ১. দেশী সীম, বরবটি, মিষ্টি আলু, আলু, গাজর, মিষ্টি কুমড়া, পালংশাক, পুঁইশাক, লালশাক, ব্রোকলি, মসুর ডাল, মুগ ডাল, মটর ডাল এবং রংগিমা সীম এসব ৬ মাসের থেকে ১ বছরের ছোট শিশুকে চালের সাথে মিশিয়ে খিচুরী করে অথবা সুপের মত খেতে দেয়া যেতে পারে কারণ এসমস্ত সন্ধীতে প্রচুর পরিমাণে আয়রণ ও ভিটামিন সি আছে। ভিটামিন সি আয়রণের সহজ প্রাপ্যতা রক্ত ভিতর করতে সাহায্য করে।

২. পালংশাক, ফুলকপি, বাঁধাকপি এবং ব্রোকলি দক্ষিণ পশ্চিম অঞ্চলে খুব একটা ভাল হয় না, কিন্তু জৈবসার প্রয়োগ করে ও উন্নত চাষাবাদের মাধ্যমে ভাল আবাদ করা যেতে পারে। এসমস্ত সন্ধী গুলোর অনেক পুষ্টিমান এবং বাজার চাহিদা আছে। তাছাড়া খাবারের প্রচলনো আছে।

৩. সোয়াবিন ডালে আমিষের পরিমাণ বেশী থাকায়, ইহা আবাদ করে আমিষের ঘাটতি মেটানো যায়।

Postscript

Food security and good nutrition are basic rights for every household in Bangladesh. Food security means that everyone has at all times access to and control over sufficient quantities of good quality food for an active and healthy life. In Bangladesh, the main sources of nutrition such as vitamins and minerals traditionally come from plant foods. In order to maximize the contribution of homestead food production to combat vitamin and other micronutrient deficiency, homestead vegetables' production plays a vital role. Potato, sweet potato, vegetables, and pulse are useful options for food and nutrition for rural farming families.

Nutritional status is internationally recognized as an indicator of national development. Nutrition is both an input and an output of the development process. A well-nourished and healthy workforce is a precondition for successful economic and social development. One of the most efficient and effective means of ensuring adequate food security and better nutrition is to produce vegetables and other crops in homesteads and adjacent lands.

Women and children of the coastal belt of the southwest region of Bangladesh have been suffering from severe malnutrition. They have been affected by different diseases like kwashiorkor, marasmus, anemia of adolescent girls and pregnant and lactating mothers, night blindness, scurvy, rickets, inflammation near lips, and less milk production of lactating mothers. This population segment has been living there with less basic life needs. Vegetables are a key source of micronutrients to improve the health of the malnourished poor, particularly vulnerable women and children. With locally available, high nutrient content vegetables, communities can ensure good nutrition through balanced diets and also increase household incomes. Improvements in production practices and diversification of nutrient-dense crops can lead to better nutrition when coupled with appropriate nutrition messaging.

It has been established that even moderate and mild energy malnutrition contributes to child mortality, and micronutrient deficiencies are associated with increased risk of child and maternal mortality (Kiess 2001). It is estimated that worldwide, 53 percent of the approximately 10 million child deaths every year can be attributed to malnutrition (Black et al 2003). Vitamin A deficiency is the leading cause of preventable childhood blindness, and is associated with an increased risk of mortality and an increased severity of infectious diseases (Bloem 1996). Improved family nutrition and health is a key objective of the sustainable livelihoods framework (HKI AP/2003).

References and literature cited

Bloem, M., Huq, N., Gorstein, J., Burger, S., Kahn, T., Islam, N., Baker, S. and Davidson, F. 1996. Production of fruits and vegetables at the homestead is an important source of vitamin A among women in rural Bangladesh. 50 (suppl. 3) European Journal of Clinical Nutrition S62 - S67.

Islam, S., Khan, N. and Akhtaruzzaman, M. 2010. A Food Composition Database for Bangladesh with Special reference to Selected Ethnic Foods. Unpublished article. Institute of Nutrition and Food Science, University of Dhaka.

Karim, M. Basak, N. 1989. Basat Barir Baqaney Nibir SabjiChas. Unpublished booklet. Bangladesh Agricultural Institute(BARI).

Khan, M. 2001. Sabji Utpadhan Projukti Nirdeshikha. Unpublished booklet. Department of Agricultural Extension (DAE).

Rudrapa U. Spinach, Pumpkin, Okra, Green bean/French bean, Cucumber, Tomato, Bitter gourd, Bottle gourd, Turnip, Knokhol, Radish: Nutritional facts and health benefits. Published in www.nutrition-and-you.com

Shaheen N. Et. al. 2013. Food Consumption Table for Bangladesh. Unpublished article. Institute of Nutrition and Food Science, Centre for Advanced Research in Sciences and University of Dhaka.

United States Department of Agriculture. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. <http://ndb.nal.usda.gov/>

Annex

Useful Links for High Nutrient-dense Crops

1. Spinach [Spinach nutrition facts and health benefits - Nutrition and You](#)

www.nutrition-and-you.com/spinach.html

by Umesh Rudrappa - Spinach is store house for many phyto-nutrients that have health promotional and ... Very low in calories and fats (100 g of raw leaves provide just 23 calories). ... Nutritive value per 100 g. (Source: USDA National Nutrient data base) ... list of vegetables with complete illustrations of their nutrition facts and health benefits.

Missing: datasouree

2. [Nutritional Comparison: Amaranth leaves \(raw\) vs Cabbage ...](#)

skipthepie.org › ... › [Amaranth leaves \(raw\)](#)

Rotkohl (German red cabbage) is ideal eaten hot with a hot meat main dish or eaten ... Official USDA name: "Amaranth leaves, raw" ... 1 Nutritional Facts Compared; 2 Calories Compared; 3 Vitamins Compared ... Serving Size: 100g or 3.5oz growing children and we have therefore included them in the list of essential ...

3. [Basella alba - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

en.wikipedia.org/wiki/Basella_alba

Nutritional value per 100 g (3.5 oz) ... Source: USDA Nutrient Database ... It is known under various common names, including vine spinach, red vine spinach, ... Basella alba is native to the Indian Subcontinent, southeast Asia and New Guinea. ... In South Asia, it is known as *pui shak* (পুই শাক) in Bengali; poi ni bhaji in ...

4. [Ipomoea aquatica - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

en.wikipedia.org/wiki/Ipomoea_aquatica

It is known as phak bung in Thai, rau muống in Vietnamese, *kangkong* in Tagalog, Water spinach is also eaten *raw* or parboiled along with other vegetables in dip ... *Nutritional value per 100 g (3.5 oz)* ... Source: *USDA Nutrient Database*. In South *India*, the leaves are finely chopped and mixed with grated coconut to ...

5. *Pumpkin nutrition facts and health benefits - Nutrition and You*

www.nutrition-and-you.com/pumpkin.html

[by Umesh Rudrappa](#) - *Pumpkin* belongs to Cucurbita family like cucumbers, squash, etc. ... Golden-nugget pumpkins are flat, smaller in size and feature *sweet* creamy orange ... With 7384 mg *per 100 g*, it is one of the vegetables in the Cucurbitaceae family *list* of vegetables with complete illustrations of their *nutrition facts* and health benefits.

6. *Carrot - Wikipedia, the free encyclopedia*

en.wikipedia.org/wiki/Carrot

Nutritional value per 100 g (3.5 oz) ... Source: *USDA Nutrient Database* ... Nitrite and nitrate contents are about 40 and 0.41 milligrams *per 100 grams* (fresh), respectively. ... Only 3% of the β -carotene in *raw carrots* is released during digestion: this can be improved to 39% by pulping, ... See also: *List of carrot diseases*.

7. *Okra nutrition facts and health benefits - Nutrition and You*

www.nutrition-and-you.com/okra.html

[by Umesh Rudrappa](#) - *Okra*, also known as "lady finger", is one of the popular nutritious vegetables of North-Eastern Africa origin. ... Fresh pods are the good source of folates; provide about 22% of RDA *per 100 g*. ... *nutrients: Okra* (*Abelmoschus esculentus*), Fresh, *raw* pods, *Nutrition value per 100 g*. (Source: *USDA National Nutrient data base*) ...

8. *Descriptions and articles about the Yardlong Bean (Vigna ...*

eol.org/pages/1231704/details

Yardlong bean pods may grow to 10-20 inches long, but customers prefer them ... Source: *USDA NRCS PLANTS Database* This article includes a *list* of references, related reading or external links, but its ... *Nutritional value per 100 g (3.5 oz)* ... A serving of *100 grams* of *yardlong beans* contains 47 calories, 0 g of total fat, ...

9. Green beans nutrition facts and health benefits

French Bean

www.nutrition-and-you.com/green_beans.html

by [Umesh Rudrappa](#) - Beans are a good source of dietary fiber, vitamins, and minerals. ... Fresh green beans are very low in calories (31 kcal per 100 g of raw beans) and contain ... See the table below for in depth analysis of *nutrients*: ... (Source: USDA National Nutrient data base) ... <<-Read *Yard-long beans* nutrition facts and health benefits.
Missing: ~~database~~

10. Lablab - Wikipedia, the free encyclopedia

en.wikipedia.org/wiki/Lablab

Nutritional value per 100 g (3.5 oz) ... Source: *USDA Nutrient Database*. *Lablab purpureus* is a species of *bean* in the family Fabaceae. ... include *hyacinth bean*, *dolichos bean*, *seim bean*, *lablab bean*, *Egyptian kidney bean*, *Indian bean*, ... 1 Description; 2 Uses; 3 Common names; 4 Gallery; 5 References; 6 External links ...

11. Cucumber nutrition facts and health benefits

www.nutrition-and-you.com/cucumber.html

by [Umesh Rudrappa](#) - This ancient cultivated low calorie vegetable has more *nutrients* to offer than ... Fresh *cucumbers* are available throughout the season and can be eaten *raw* as ... It is one of the very low calorie vegetables; provide just 15 calories per 100 g. ... (Source: *USDA National Nutrient data base*) ... *USDA National Nutrient Database*.

12. Broccoli, Raw - (USDA) - Nutrient Database for Standard ...

ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2920

Basic Report: 11090, *Broccoli, raw* ... *Nutrient values* and weights are for edible portion ... Value per 100 g ... Phosphorus, P, mg, 66, 60, 401, 20, 100, 29, 98.

13. Nutritional Comparison: Amaranth leaves (raw) vs Cabbage ...

skipthepie.org > ... > [Amaranth leaves \(raw\)](#)

Rotkohl (German *red* cabbage) is ideal eaten hot with a hot meat main dish or eaten ... Official *USDA* name: "*Amaranth* leaves, *raw*" ... 1 *Nutritional Facts* Compared; 2 *Calories* Compared; 3 *Vitamins* Compared ... Serving Size: 100g or 3.5oz growing children and we have therefore included them in the *list* of essential ...

14. [Cauliflower - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

en.wikipedia.org/wiki/Cauliflower

Cauliflower, raw. Nutritional value per 100 g (3.5 oz) ... Source: USDA Nutrient Database ... A comprehensive list of about 80 North American varieties is maintained at North ... Cauliflower can be roasted, boiled, fried, steamed, or eaten raw

15. [Tomato nutrition facts and health benefits - Nutrition and You](#)

www.nutrition-and-you.com/tomato.html

[by Umesh Rudrappa](#) - Rich in anti-oxidant lycopene, *tomato* is another gift of Mexicans to this world. ... are one of the low-calorie vegetables; hold just 18 calories *per 100 g*. ... See the table below for in depth analysis of *nutrients: Tomato* (*Lycopersicon esculentum*), *raw*, *Nutrition value per 100 g*. (Source: *USDA National Nutrient database*) ...

16. [Bitter gourd \(Bitter melon\) nutrition facts and health benefits](#)

www.nutrition-and-you.com/bitter-gourd.html

[by Umesh Rudrappa](#) - *Bitter gourd* (*Momordica charantia*) notably contains phyto-nutrient, ... The vegetable is very low in calories, providing just 17 calories *per 100g*. ... fresh, *raw*, *Nutritive value per 100 g* (Source: *USDA National Nutrient data base*) ... *list* of vegetables with complete illustrations of their nutrition facts and health benefits. <<-Back ...

17. Teasel Gourd /Kakrol [Final Report- Sk Nazrul Islam - NFPCSP](#)

www.nfpcsp.org/.../Final%20Report-%20Sk%20Nazrul%20Islam.pdf

by Islam - 1 - [Cited by 2](#) - [Related articles](#)

calculating the *nutritive value* of diets, quantitatively assessing diets for individuals or ... source for updating FCT in *Bangladesh* which is an essential tool in food policy Key food *list* consumed by both the native general and *ethnic people The *fresh* food sample (*vegetable* or fruit) was homogenized in a mortar with.

18. **Snake gourd:** Khan Dr.Md.Mahbub Rahman, 200. "*Sabji Utpadhan Projukti Nirdeshika*" DAE , Dhaka

19. [Bottle gourd \(Calabash\) nutrition facts and health benefits](#)

www.nutrition-and-you.com/bottle-gourd.html

by [Umesh Rudrappa](#) - *Bottle gourd* or calabash is one of the popular low-calorie Asian vegetables. ... broad leaves just as that in *pumpkin* and white monoecious flowers in the summer. ... is one of the least calorie vegetable providing just 14 calories *per 100g*. ... fresh, raw, *Nutritive value per 100 g* (Source: *USDA National Nutrient database*) ...

20. Ash Gourd (*Chal Kumra*)

[Winter melon - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

en.wikipedia.org/wiki/Winter_melon

List. Benincasa cerifera Savi; Benincasa cylindrica Ser. nom. inval. ... *Winter melon*, (Waxgourd), raw. *Nutritional value per 100 g* (3.5 oz) ... Link to *USDA Database* entry ... The *winter melon*, also called white gourd, winter gourd, tallow gourd, Chinese preserving melon, or ash gourd, is a vine grown for its very large fruit, ...

21. [Eggplant - New World Encyclopedia](#)

www.newworldencyclopedia.org/entry/eggplant

Sep 14, 2013 - *Eggplant* is the common name for a perennial *plant*, Solanum ... The *plant* and fruit also are known as aubergine and *brinjal*. ... 3 History; 4 Cultivation; 5 Production; 6 Culinary uses and *nutritional values* Source: *USDA Nutrient database* ... edible *plant*, with a concentration of 100 ng/g (or 0.01mg/100g).

22. Green Papaya

Khan Dr.Md.Mahbub Rahman , 1 “ *Sabji Utpadhan Projukti Nirdeshika* “DAE , Dhaka

23. Banana Green (*Kancha Kala*)

Khan Dr.Md.Mahbub Rahman . 2001. “*Sabji Utpadhan Projukti Nirdeshika*”. DAE , Dhaka

24.Sweet Potato [Sweet potato - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

en.wikipedia.org/wiki/Sweet_potato

The *sweet potato* (*Ipomoea batatas*) is a dicotyledonous plant that belongs to the family Convolvulaceae. Main article: *List of sweet potato diseases* ... *Nutritional value per 100 g (3.5 oz)* ... Source: *USDA Nutrient Database* ... Besides simple starches, *raw sweet potatoes* are rich in complex carbohydrates, dietary fiber and ..

25. Beet

[Nutrition Facts and Analysis for Beets, raw](#)

nutritiondata.self.com/facts-001-02s01t8.html

Nutrition facts and Information for *Beets, raw*. ... *100 grams*, 1 ounce (28.0g), 1 cup (136.0g), 1 *beet* (2" dia) (82.0g) Amounts *per 1 cup (136.0g)* Source: Nutrient data for this listing was provided by *USDA SR-21*. ... averages of the nutrient densities of those *nutrients* for which the FDA has established Daily Values, and ...

26. Turnip (*Shal Gam*)

[Turnip greens nutrition facts and health benefits](#)

www.nutrition-and-you.com/turnip-greens.html

[by Umesh Rudrappa](#) - The *green* tops indeed hold more *nutrients* and anti-oxidants than the *turnip* tuber in ... Yet, the leafy tops are very low in calories consisting of just 32 calories *per 100g*. ... 100 g fresh *raw* greens provide 6952 µg, and 11984 µg of β-carotene and lutein-zeaxanthin levels respectively. *USDA National Nutrient Database*.

27. Knolkhol (*Olcopi*)

[Kohlrabi nutrition facts and health benefits - Nutrition and You](#)

www.nutrition-and-you.com/kohlrabi.html

[by Umesh Rudrappa](#) - Kohlrabi or *knol-khol* or German Turnip is a stout, round, tuberous vegetable of the Brassica family; ... However, internally, both the "white" (actually light *green* color) as well as purple types have ... Health benefits of Kohlrabi (*Knol-khol*) ... fresh, *raw*, *Nutrition value per 100 g*. (Source: *USDA National Nutrient data base*) ...

28. Radish (*Mula*)

[Radish nutrition facts and health benefits - Nutrition and You](#)

www.nutrition-and-you.com/radish.html

by [Umesh Rudrappa](#) - *Radish* is one of the nutritious root-vegetables featured in both salads as well ... Its outer peel near the top stem end features leafy-green color which, ... source of vitamin C; provide about 15 mg or 25% of DRI of vitamin C *per 100 g*. ... See the table below for in depth analysis of *nutrients*: ... *USDA National Nutrient Database*.

29. Taro Leaves (Kachu Pata) [Final Report- Sk Nazrul Islam - NFPCSP](#)

www.nfpcsp.org/.../Final%20Report-%20Sk%20Nazrul%20Islam.pdf

by Islam - 1 - [Cited by 2](#) - [Related articles](#)

calculating the *nutritive value* of diets, quantitatively assessing diets for individuals or ... source for updating FCT in *Bangladesh* which is an essential tool in food policy Key food *list* consumed by both the native general and *ethnic people The *fresh* food sample (*vegetable* or fruit) was homogenized in a mortar with.

30. Taro Stem (Kachur Kando)

Karim A Malik and Basak a rayan Chandro ,October 1989”Basat Bari Baganey ibir abji chash “,BARI (Eng :intensive Vegetables Cultivation on Homestead Garden)

31. Taro root (Mukhi Kachu)

Khan Dr.Md.Mahbub Rahman , 1 “ abji Utpadhan Projukti ird eshika “DAE , Dhaka

32. Green Chilli

[Final Report- Sk Nazrul Islam - NFPCSP](#)

www.nfpcsp.org/.../Final%20Report-%20Sk%20Nazrul%20Islam.pdf

by Islam - 1 - [Cited by 2](#) - [Related articles](#)

calculating the *nutritive value* of diets, quantitatively assessing diets for individuals or ... source for updating FCT in *Bangladesh* which is an essential tool in food policy Key food *list* consumed by both the native general and *ethnic people The *fresh* food sample (*vegetable* or fruit) was homogenized in a mortar with.

33. Coriander Leaves

[Final Report- Sk Nazrul Islam - NFPCSP](#)

www.nfpcsp.org/.../Final%20Report-%20Sk%20Nazrul%20Islam.pdf

by Islam - 1 - [Cited by 2](#) - [Related articles](#)

calculating the *nutritive value* of diets, quantitatively assessing diets for individuals or ... source for updating FCT in *Bangladesh* which is an essential tool in food policy Key food *list* consumed by both the native general and *ethnic people The *fresh* food sample (*vegetable* or fruit) was homogenized in a mortar with.

34. Tumeric (Halud):

Khan Dr.Md.Mahbub Rahman , 1 “ abji Utpadhan Projukti ird eshika “DAE , Dhaka

35.Ginger (Adha):

Khan Dr.Md.Mahbub Rahman , 1 “ abji Utpadhan Projukti ird eshika “DAE , Dhaka

Pulses

1.Lentil, Mungbean ,black gram, Bengal gram, Pea, and Soyabean

[Food Composition Table for Bangladesh - Nazma Shaheen ...](#)

www.fao.org/fileadmin/templates/food.../FCT_10_2_14_final_version.pdf

Government of the People's Republic of *Bangladesh* (GPRB) *List of recipes* The first report on the *nutritive value* of 108 *raw* foods in *Bangladesh* was published in those for beverages and other liquids are presented per 100 g edible portion to be useful for a *list* of methods adopted after method *validation* as per ...

2. Kidney Bean (*Rangima Sim*) : [Kidney bean - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

en.wikipedia.org/wiki/Kidney_bean

... red *kidney beans*. *Nutritional value per 100 g* (3.5 oz) ... Source: *USDA Nutrient Database*. The *kidney bean* is a variety of common bean (*Phaseolus vulgaris*).

3.Pigeon Pea (Arrahor Dal)

[Pigeon pea - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

en.wikipedia.org/wiki/Pigeon_pea

Pigeon peas are both a food crop (dried peas, flour, or green *vegetable* peas) and a ... *Nutritional value per 100 g (3.5 oz) ...*
Source: *USDA Nutrient Database* "Nutrition Facts and Analysis for *Pigeon* peas (red *gram*), mature seeds, *raw*" ...

[AVRDC - The World Vegetable Center: Vegetable research ...](#)

www.agridept.gov.lk/images/stories/site/.../asda2010_keynoteaddress.pdf

by M Chadha - [Related articles](#)

Poverty, hunger and malnutrition are *common* ... *Bangladesh* and *Nepal*, two-fifths in *India* and one-third in ... of proteins and *calories* (FAO, 996). ... *Vegetables* can enhance nutrition and provide balance to starchy Using molecular technologies to isolate and *validate* genes 985; *HKI/AVRDC*, 993; *AVRDC*, 994; *Yusuf*.

[Feeding Baby Solid Foods from 6 to 12 months of age](#)

www.healthyalberta.com/BabySolidFoods-Nov2012.p