



ରଂ ଦେଖେ ଯାଇ ଚେନା

ଅନୁସ୍ତତି : ଜାମିଲ ହାସାନ ସୁଜନ

ରଂ ଏର ମଧ୍ୟେଇ ଲୁକିଯେ ଆଛେ ପୁଣ୍ଡିଗୁଣେର ମୂଳ ଉପାଦାନ । ଏକଜନ ଚିକିତ୍ସକ ହିସାବେ ଆମি ୨୦ ବର୍ଷରେରେ ବେଶି ସମୟ ଧରେ ପୁଣ୍ଡିବିଦ୍ୟା ଓ କ୍ୟାନ୍ସାର ପ୍ରତିରୋଧ ନିଯେ ଗବେଷଣା କରେଛି ଏବଂ ଆମି ବିଶ୍ୱାସ କରି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟହିନ ଖାଦ୍ୟଅଭ୍ୟାସେର ଫଳେଇ ବେଶିରଭାଗ ଗତାନୁଗତିକ ରୋଗ ଗୁଲି ହୁଏ ଥାକେ, ସେମନ : ହାର୍ଟେର ରୋଗ, କ୍ୟାନ୍ସାର ଏବଂ ଆମି ଯାକେ ବଲି ଡାଯାବେସିଟି - ଓବେସିଟି ଏବଂ ଡାଯାବେଟିସ ଏର ଏକଟି ବ୍ୟାପକ ସଂହାରକାରୀ ରୂପ ।

ଏଥାନେ ଏକଟି ଧାକ୍କାଓ ଆଛେ : ପ୍ରତିଦିନ ଫଲ ମୂଳ ଓ ଶାକ ସଜୀ ଖେଳେଇ ଯେ ଆପଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଣ୍ଡି ଲାଭ କରବେନ ତାର ନିଶ୍ଚଯତା ନେଇ । ସେମନ ଧରନ, ଅନେକେର କାହେଇ ସଜୀର ମଧ୍ୟେ ଆଇସରାର୍ ଲେଟୁସ ଏବଂ ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇ ଖୁବ ପ୍ରିୟ, ଯାର ମଧ୍ୟେ ପୁଣ୍ଡି ଉପାଦାନ ଖୁବ କମାଇ ଥାକେ । ଏକଟି ବଡ଼ ସୂତ୍ର : ତାଦେର ରଂ ଏର ଅଭାବ । ଅତ୍ୟଜ୍ଞଲ ବର୍ଣ୍ଣ ବିଶିଷ୍ଟ ଫଲ ଓ ସଜୀତେ ଜୀବାଗୁ ବିରୋଧୀ ଏକ ଧରଣେର ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଥାକେ ଯାକେ ବଲା ହୁଏ ଫାଇଟୋ-ନିଡ଼ଟିଯେନ୍ଟସ ।

ଏହି ସକଳ ସଞ୍ଚୀବନୀ ଉପାଦାନ ସଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣ ପେତେ ହଲେ, ଆପନାର ସଚରାଚର ଗୃହୀତ ଖାଦ୍ୟର ସାଥେ ଯୋଗ କରନ ରଂ ଏର ପରିବାରେର ସାତଟିର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଥେକେ ଏକ ଟୁକରା ଫଳେର ରସ, ଏକ ଥେକେ ଦୁଇ କାପ ସଜୀ । କିନ୍ତୁ ବିଷୟାଟି ସହଜସାଧ୍ୟ ନଯ ।

ଏହି ରଂ ଚିହ୍ନିତ ପରିକଳ୍ପନାଯ ଆପଣି ଆପନାର ଖାଦ୍ୟଅଭ୍ୟାସେ ଉଚ୍ଚ କିଲୋଜୁଲ ସମ୍ମନ ରଙ୍ଗଟି ଓ ନାନ୍ତାର କରେକ କିଲୋ ସ୍ଵାଭାବିକ ଭାବେ କମିଯେ ଫେଲତେ ପାରେନ । ଏ ଛାଡ଼ା ଆପନାର ଖାଦ୍ୟଅଭ୍ୟାସେ ଭିଟାମିନ, ମିନାରେଲ୍ସ ଏବଂ ଆଁଶ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣେର ପରିମାଣଓ ବେଡ଼େ ଯାବେ ।

ଲାଲ/ବେଣୁନୀ-ଲାଲ

ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଲି ଶକ୍ତିଶାଲୀ ଅୟାନ୍ତି ଅକ୍ରିଡାନ୍ଟ ଅୟାନ୍ତସିଯାନିନ ଧାରଣ କରେ ଯା ରଙ୍କେର ଜମାଟବନ୍ଦକରଣେ ବାଧାର ସୃଷ୍ଟି କରେ ହାର୍ଟେର ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ଟ୍ରୋକେର ଝୁକି କମିଯେ ଦେଯ ।

ଜାମ

ବୁଲ୍ ବେରି

ଚେରି ଫଲ

ବଁଇଚି ଫଲ

ବେଣୁନ

କିଶମିଶ

ଖେଜୁର

ରଙ୍ଗ-ବର୍ଣ୍ଣ ବା ଲାଲ ଆଙ୍ଗୁର

ଲାଲ ଆପେଲ

ଲାଲ ବାଁଧାକପି

ଲାଲ ନାଶପାତି

ଶୁକନୋ ମରିଚ

ଲାଲ ଦ୍ରାକ୍ଷା

ସ୍ଟ୍ରୀ ବେରି

ରାସ୍ପ ବେରି

ଲାଲ

ଯେ କୋନ ଟମେଟୋ-ଜାତ ଖାଦ୍ୟ- ଏମନକି ସାଲସା ବା ଟମେଟୋ ସସ- ଏକଟି କ୍ୟାନ୍ସାର ବିରୋଧୀ ଅୟାନ୍ତି ଅକ୍ରିଡାନ୍ଟ ଯା ପ୍ରବଳ ମାତ୍ରାର ଲାଇସୋପେନ ଏର ଯୋଗାନ ଦେଯ । ଏଛାଡ଼ାଓ ଖେତେ ଚେଷ୍ଟା କରନ :

পেয়ারা
গোলাপী আঙুর
তরমুজ

কমলা

কমলা রঙের খাদ্য মধ্যস্থিতি বিটা ক্যারোটিন চোখ ও ত্বকের স্বাস্থ্যের উন্নতি বিধান করে এবং কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

ওক ফল
শীতকালীন লাউ
খুবানী ফল
গাজর
আম
কুমড়া
পাহাড়ী ফুটি
মিষ্ঠি আলু

কমলা /হলুদ

কমলা পরিবারের আতীয়রা অ্যান্টি অক্সিডান্টের বিটা ক্রিপ্টোক্রান্টিন সমৃদ্ধ যা কোষকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে।

নেষ্টারিন
কমলা লেবু
পেঁপে
পিচ ফল
আনারস
ট্যাঙ্গারিন
হলুদ আঙুর

হলুদ/সবুজ

আপনার চোখের আরও সুরক্ষা : এই খাদ্যগুলি লিউটেইন ও জিউরান্টিন ধারণ করে যা চোখের ছানি এবং ম্যাকুলার ডিজেনারেশন এর বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে।

আভোকাদো
কলার্ড
ভুট্টা
শশা (খোসা সহ)
সবুজ সীম
সবুজ মটরশুটি
সবুজ বা হলুদ গোল মরিচ
কিউই ফল
লেটুস পাতা
সবুজ শাক
জুকিনি (খোসা সহ)

সবুজ

সবুজ খাদ্যগুলি যে প্রাকৃতিক রাসায়নিক উপাদানে পরিপূর্ণ থাকে তাকে বলা হয় আইসোথিওসিনেটস, যথা সালফোরেন, এবং ইন্ডোলস। এই সকল রাসায়নিক উপাদান ক্যান্সার বিরোধী লিভার এঞ্জাইম উৎপাদনকে উদ্বৃষ্টি করে।

বক চই
ফুল কপি
আসেল্স স্প্রাউটস
বাধাকপি
কেইল
সুইস চার্ড

সবুজ / সাদা

রসুন এবং পেঁয়াজ টিউমার বিরোধী অ্যালিসিন ধারণ করে। মাশরুমের ভিতরে অন্যান্য রোগ বিরোধী রাসায়নিক উপাদান আছে। এই সকল মশলা জাতীয় সঙ্গী ফ্ল্যাভোনয়েন্ডস সমৃদ্ধ যা কোষের ক্ষতি থেকে সুরক্ষা দেয়।

সবুজ ডঁটা
অ্যাস্পারাগাস
শাক
চাইভ
এন্ডাইভ
লিক

মূল প্রতিবেদন লেখক: ডেভিড হারবার, এম ডি

লেখকের আগের লেখাগুলো পড়ার জন্য এখানে **টোকা মারুণ**