



স্বাস্থ্য সুরক্ষায় খাদ্য : শীর্ষ পাঁচ

জামিল হাসান সুজন

সঠিক খাদ্য গ্রহণ করে আপনি আপনার হাতের সুরক্ষা করতে পারেন, আপনার মেজাজের ভারসাম্য রক্ষা করতে পারেন এবং সূত্রিশক্তি ধরে রাখতে সহায়তা পেতে পারেন। স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিম্নোক্ত পাঁচ প্রকারের খাদ্য গ্রহণ করে অবিশ্বাস্য রকম ফল পেতে পারেন।

১। সুস্বাদু মচমচে ওয়াল নাট (আখরোট) হাতের সুরক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। গবেষণায় পাওয়া যায় যে, হাই ফ্যাট খাবার গ্রহণের ফলে সৃষ্টি ধমনীর প্রদাহ ও অক্সিডেশন হ্রাস করতে ওয়াল নাট সহায়তা করে। ওয়াল নাট ধমনীর স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তা সংরক্ষণ করতেও সহায়তা করে, এবং এটি উত্তিদজ্ঞাত ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড ও অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট এর একটি বৃহৎ উৎস।

২। আপনি যদি আপনার সূত্রিশক্তিকে শান্তি করতে চান তাহলে আপনার খাদ্যাভ্যাসে তেলাক্ত মাছের পরিমাণ বৃদ্ধি করতে হবে। বিশেষভাবে স্যামন মাছ ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ, যা হার্ট এবং জয়েন্ট এর সুরক্ষা থেকে শুরু করে অ্যাজমার লক্ষণ উপশমে এবং আলঘরেইমার রোগের চিকিৎসায় কাজ করে থাকে। সপ্তাহে দুই থেকে তিন বার তেলাক্ত মাছ খাওয়ার জন্য হার্ট ফাউন্ডেশন সুপারিশ করে, যা ওমেগা-থ্রি সমৃদ্ধ খাবারের ঘাটতি পূরণ করবে।



৩। আপনি যদি ক্লান্ত বোধ করেন এবং যা করতে সাধারণত ভালবাসেন তা করতে উৎসাহ বোধ না করেন, অথবা মন মরা ও হতোদয়ম বোধ করেন, তাহলে আপনার খাবারে ভিটামিন বি এর পরিমাণ বাড়াতে হবে, বিশেষত ভিটামিন বি টুয়েল্ভ। এর অভাবেই উপরোক্ত লক্ষণ সমূহ দেখা দেয়। ডিম - এবং এর সাথে মাছ, মাংস, দুধ, চীজ (পনির) ও সিরিয়ল (খাদ্য শস্য) - ভিটামিন বি টুয়েলভ এর বৃহৎ উৎস, এটি এমন একটি পুষ্টি যা আপনার মন মর্জি বা মেজাজ ও অন্যান্য মস্তিষ্ক কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। বেটার হেলথ চ্যানেল তাদের প্রতিবেদনে বলে যে, আপনি যদি সন্দেহ পোষণ করেন যে আপনার দেহে ভিটামিনের অভাব আছে অথবা আপনার মন মরা ভাব দুই সপ্তাহের অধিক থাকে তাহলে ডাক্তার অথবা পুষ্টিবিদের সাথে দেখা করুন।

৪। দি ম্যাকুলার ডিজেনারেশন ফাউন্ডেশন তাদের প্রতিবেদনে উল্লেখ করে যে, অস্ট্রেলিয়াতে অন্ধত্বের অন্যতম কারণ ম্যাকুলার ডিজেনারেশন। অস্ট্রেলিয়ার পঞ্চাশোর্দ্ধ মানুষের মধ্যে প্রতি সাত জনের মধ্যে একজন এই রোগে আক্রান্ত। আর্কাইভ্স অভি অফথ্যাল মোলোজি দুইটি নতুন গবেষণায় প্রকাশ করে যে, নিয়মিত মেডিটেরানিয়ান - স্টাইল খাবার যা মাছ, বাদাম, অলিভ অয়েল এবং অন্যান্য ওমেগা - থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ খাদ্যে থাকে তা গ্রহণ করলে আপনি আপনার দৃষ্টি শক্তির সুরক্ষাকে দীর্ঘায়িত করতে পারেন

এবং ডিজেনারেশন এর ঝুঁকি কমিয়ে ফেলতে পারেন।

৫। যে কোন খাবারের সাথে মাশরুম হতে পারে একটি বহুমুখী সংযোজন। স্যালাদের সাথে বা স্যান্ডুইচের ভিতর, সসে ডুবিয়ে কাঁচা অবস্থায় অথবা রান্না করে এবং স্টেক এর সাথেও খেতে পারেন। ম্যাসাচুরেট্স এ অবস্থিত টার্কট্স ইউনিভার্সিটির একটি নতুন গবেষণায় দাবী করা হয় যে, মাশরুম আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দিতে পারে এবং ইনফেকশন থেকে সুরক্ষা দান করে।

সূত্র : ‘নিউ আইডিয়া’ ম্যাগাজিন, অস্ট্রেলিয়া।

লেখকের আগের লেখাগুলো পড়তে হলে এখানে **টোকামারুন**

ইমেইল # zamil2@hotmail.com

