[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

ওজন কমায় পেঁপে
মাঝারি আকারের একটি পেঁপেতে মাত্র ১২০ ক্যালরি থাকে। এ ছাড়া এর যে পাচক তন্তু থাকে, তা হজমে সহায়তা করে।

ডায়াবেটিসে উপকারী
পেঁপে খেতে মিষ্টি স্বাদের হলেও এতে চিনির পরিমাণ কম থাকে। এক কাপ টুকরো করা পেঁপেতে ৮ দশমিক ৩ গ্রাম চিনি থাকে। ডায়াবেটিস প্রতিরোধক উপাদান আছে পেঁপেতে।

চোখের জন্য দরকারি
পেঁপেতে আছে ক্যারোটিনাইডস নামের উপাদান, যা চোখের জন্য উপকারী। পেঁপেতে টমেটো বা গাজরের চেয়েও বেশি ভিটামিন এ আছে। এ ছাড়া চোখের মিউকাস মেমব্রেনকে সবল করতে ও ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে যে ধরনের উপাদান দরকার, পেঁপেতে তা অধিক পরিমাণে থাকে।

ত্বকের সুরক্ষায়
ভিটামিন ‘এ’ আর প্যাপিন নামের উপাদান আছে পেঁপেতে, যা শরীরের ত্বকের মৃত কোষগুলো সরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে। শরীরের নিষ্ক্রিয় প্রোটিন ভেঙে ফেলে এবং কম মাত্রায় সোডিয়াম ত্বককে আর্দ্র রাখে।

হজমি গুণ
পেঁপেতে প্যাপিন এনজাইম থাকায় তা খাদ্যের বিপাক প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে। এটি মাংস নরম করতেও ব্যবহৃত হয়। এতে তন্তু ও পানির পরিমাণ বেশি থাকায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

এক চিমটি হলুদেই যেসব সমস্যার সমাধান

কোনও ভাজাভুজি হোক অথবা কষিয়ে রান্না, তাতে হলুদগুঁড়ো থাকবেই। আবার গোসলের আগে সামান্য একটু কাঁচা হলুদবাটা গায়ে ঘষে নিলে ত্বকের ঔজ্জ্বল্য বাড়বেই। এসব কথা তো আমাদের সকলেরই জানা। তবে হলুদের গুণাগুণ সীমাবদ্ধ নেই এই সামান্য বিষয়গুলোয়।

বিয়ের দিন সকালে হলুদ মাখানোর রীতি রয়েছে। শাস্ত্র বলছে শুভ, কিন্তু আয়ুর্বেদ বলছে অ্যান্টিসেপটিক। সরস্বতী পূজাতেও হলুদ ও নিমপাতা মাখার রীতি রয়েছে কারও কারও। সকালে উঠে অল্প মধু দিয়ে একটু কাঁচা হলুদ চিবিয়ে খেলে শরীর ভালো থাকবে, এমনই জানালেন আয়ুর্বেদ চিকিৎসক বাদল জানা।

পবিশারদ শর্মিলা সিংহ ফ্লোরা এ প্রসঙ্গে বলেন, ‘ত্বকের যে কোনও দাগ-ছোপ দূর করতে হলুদের জুড়ি মেলা ভার। আবার অ্যান্টিসেপটিক হিসেবেও কাজ করে হলুদ। তবে কাঁচা হলুদ ত্বকে সরাসরি না লাগানোই ভালো। কারও অনেকের ক্ষেত্রে অ্যালার্জিজনিত সমস্যা থাকে। বরং হলুদের সঙ্গে দুধের সর বাটা, দই বা মূলতানি মাটি, ময়দা বা যে কোনও ফলের রস মিশিয়ে ব্যবহার করলে সবথেকে বেশি উপকার মিলবে।’

অ্যান্টি-এজিং ফ্যাক্টর হিসেবেও হলুদ কাজ করে। এমনকি ডার্ক স্পট, ফাইন লাইনস বা বলিরেখা দূর করতে পারে হলুদের ব্যবহার। অনেকেই গোড়ালি ফাটার সমস্যায় ভোগেন। নারকেল তেলের সঙ্গে হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে গোড়ালিতে লাগালে চামড়া নরম হবে।

• রান্না করতে করতে হামেশাই তেল ছিটকে বা ঝোল চলকে পড়ে হাত পুড়ে যাওয়ার ভয় থাকে। অল্প একটু দুধ কিংবা ঠান্ডা দইয়ে সামান্য হলুদ মিশিয়ে পোড়া জায়গায় লাগিয়ে নিতে পারেন। তার পর সেটা শুকিয়ে গেলে আলতো ভাবে ধুয়ে ফেলুন। এ ভাবে সপ্তাহ দু’য়েক হলুদ লাগাতে থাকলে পোড়া দাগ অনেকটাই হাল্কা হয়ে যাবে।

• স্ট্রেচ মার্কস দূর করার জন্য হলুদগুঁড়ো, কেশর ও লেবুর রস মিশিয়ে ১৫ মিনিট লাগিয়ে রাখুন। দাগ হাল্কা না হয়ে যাওয়া পর্যন্ত এটা ব্যবহার করলে অনেকাংশেই মুক্তি পাবেন।

• ত্বকের স্বাভাবিক ঔজ্জ্বল্য ফিরিয়ে আনার জন্য অনেকে হলুদকে প্রাধান্য দেন। এক চামচ মধু, এক চামচ দুধ, আর এক চিমটি হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে ফেস প্যাক তৈরি করতে পারেন। সপ্তাহে তিন-চার বার এই প্যাক ব্যবহার করতে পারেন।

• অ্যাকনে দূর করতেও হলুদের জুড়ি নেই। হলুদের মধ্যে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল গুণ থাকার দরুণ অ্যাকনের জন্য দায়ী ব্যাকটেরিয়া মারতে সাহায্য করে। এর জন্য দু’চামচ চন্দন কাঠের গুঁড়ো, আধ চামচ হলুদগুঁড়োর সঙ্গে সামান্য দুধ মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরি করতে হবে। সারা মুখে সেই মিশ্রণ লাগিয়ে নিন। পেস্ট শুকিয়ে গেলে পরিষ্কার ঠাণ্ডা পানিতে মুখ ধুয়ে নিন।

প্রাচীন টোটকা

এক চা চামচ বেসনের সঙ্গে এক চিমটি হলুদগুঁড়ো মিশিয়ে হালকা পেস্ট তৈরি করে নিন। ত্বকের ক্ষতিগ্রস্ত জায়গায় সেই পেস্ট লাগিয়ে অন্তত ২৫ মিনিট রাখুন। ঈষদুষ্ণ জলে ধুয়ে নিন।

সূত্র: আনন্দবাজার

চুলের সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে বেদানা

খাদ্যগুণ, পুষ্টিগুণে ভরপুর বেদানা। টাটকা বেদানা দেখতে যেমন সুন্দর, খেতেও মিষ্টি। একাধিক গবেষণার পর চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা একটা বিষয়ে নিশ্চিত হয়েছেন যে, স্বাস্থ্যের জন্য বেদানার রসের কোনও বিকল্প হয় না। প্রতিদিনের ডায়েটে এই ফলের রসকে জায়গা করে দিলেও নানাবিধ উপকার মেলে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়: বেদানার মধ্যে রয়েছে পটাশিয়াম ও ভিটামিন সি। প্রতিদিন বেদানার রস খেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। এর অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট গুনও গ্রিন টি বা রেড ওয়াইনের থেকে প্রায় তিন গুণ বেশি। এর মধ্যে রয়েছে তিন প্রকার অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। ট্যানিন, অ্যান্থো সিয়ানিন ও এলাজিক অ্যাসিড। অ্যান্থোসিয়ানিন দেহ কোষ সুস্থ রাখার ফলে ভাইরাসের সংক্রমণ রুখতে পারে। ফোলা ভাব কমে, ক্ষয় রুখতে পারে।

রক্তচাপ: প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট থাকার কারণে বেদানা সিস্টোলিক ব্লাড প্রেশার নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ফলে স্ট্রেস, টেনশন কমে। হার্টের সমস্যা থাকলে হার্টের অসুখে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও কমে।

কোলেস্টেরল: আর্টারি পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে বেদানা। বেদানার রস তাই রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে দারুণ উপযোগী। এর পলিফেনল অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট কার্ডিওভাসকুলার

স্বাস্থ্য ভাল রাখতে সাহায্য করে। রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশি হলে প্রতিদিন খান বেদানার রস।

ব্যথা ও পেশি: বাত, অস্টিওআর্থারাইটিস, পেশির ব্যথা কমাতে সাহায্য করে বেদানা। তরুণাস্থির ক্ষয় রুখতেও উপকারী বেদানা।

চুলের সৌন্দর্য বৃদ্ধি: অতিরিক্ত চুল পড়ার জন্য চিন্তায় করছেন? তাহলে প্রতিদিন বেদানার রস খাওয়া শুরু করুন। দেখবেন হেয়ার ফলের মাত্রা তো কমবেই, সেই সঙ্গে চুলের সৌন্দর্যও বৃদ্ধি পাবে চোখে পড়ার মতো।

গলায় মাছের কাটা বিঁধলে যা করবেন

মাছ একটি সুস্বাদু খাবার। অধিকাংশ মানুষই মাছ খেতে ভালবাসে। কিন্তু কিছু কিছু মাছ যেগুলোতে কাটার পরিমাণ একটু বেশি। অনেক সময় তাড়াহুড়ো করে খেতে গিয়ে গলায় বিঁধে যায় কারও কারও। কখনো গলায় মাছের কাটা বিঁধলে ৫টি ঘরোয়া উপায় অনুসরণ করুন, সহজেই সমাধান হয়ে যাবে আপনার সমস্যা।

১) গলায় কাঁটা বিঁধলে উষ্ণ পানিতে সামান্য পাতিলেবুর রস মিশিয়ে ওই মিশ্রণ খান। পাতিলেবুর রসের অ্যাসিডিক ক্ষমতা কাঁটাকে নরম করে দেবে। ফলে গলায় বিঁধে থাকা কাঁটা সহজেই নরম হয়ে নেমে যাবে গলা থেকে।

২) লবণ কাঁটা নরম করতে অত্যন্ত কার্যকর। তবে শুধু লবণ না খেয়ে এক কাপ উষ্ণ পানিতে সামান্য লবণ মেশিয়ে নিন। এই উষ্ণ লবণ-পানি খেলে গলায় বিঁধে থাকা মাছের কাঁটা সহজেই গলা থেকে নেমে যাবে।

৩) গলায় কাঁটা বিঁধলে দেরি না করে সামান্য অলিভ অয়েল খেয়ে নিন। অলিভ অয়েল অন্য তেলের তুলনায় একটু বেশিই পিচ্ছিল। ফলে অলিভ অয়েল খেলে গলায় বিঁধে থাকা কাঁটা পিছলে সহজেই নেমে যাবে।

৪) গলায় কাঁটা বিঁধলে এক কাপ পানির সঙ্গে ২ চামচ ভিনিগার মিশিয়ে

খেয়ে নিন। ভিনেগার গলায় বিঁধে থাকা মাছের কাঁটাকে নরম করতে সক্ষম। তাই পানির সঙ্গে ভিনেগার মিশিয়ে খেলে গলায় বিঁধে থাকা কাঁটা সহজেই নরম হয়ে নেমে যাবে।

৫) গলায় কাঁটা বিঁধলে খানিকটা ভাত বা পাউরুটি চটকে ছোট ছোট মণ্ড করে নিন। এবার একবারে গিলে ফেলুন। ভাত বা পাউরুটির মণ্ডের ধাক্কায় গলায় বিঁধে থাকা কাঁটা সহজেই নেমে যাবে।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ এবং ওজন কমাতে সহায়তা করে কমলা

কমলা সারা বছর পাওয়া গেলেও শীতকালে পাওয়া যায় বেশি। ১০০ গ্রাম কমলাতে আছে ভিটামিন বি ০.৮ মিলিগ্রাম, সি ৪৯ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৩ মিলিগ্রাম, পটাসিয়াম ৩০০ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ২৩ মিলিগ্রাম।

প্রতিদিন যতটুকু ভিটামিন সি প্রয়োজন তার প্রায় সবটাই একটি কমলা থেকে সরবরাহ হতে পারে। কমলায় আছে শক্তি সরবরাহকারী চর্বিমুক্ত ৮০ ক্যালোরি, যা শক্তির ধাপগুলোর জন্য জ্বালানি হিসেবে কাজ করে। কমলায় আছে প্রচুর ভিটামিন সি, যা ক্যান্সার প্রতিরোধক, স্বাস্থ্যকর, রক্ত প্রস্তুতকারক এবং ক্ষত আরোগ্যকারী হিসেবে খুবই উপকারী।

কমলা ‘বি’ ভিটামিন ফোলেটের খুব ভালো উৎস, যা জন্মগত ত্রুটি এবং হৃদরোগের জন্য ভালো কাজ করে। প্রতিদিনকার প্রয়োজনীয় পটাসিয়ামের সাত ভাগ পূরণ করা সম্ভব কমলা দিয়ে, যা শরীরের তরলের ভারসাম্য রক্ষার জন্য প্রয়োজন।

কমলাতে উপস্থিত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ফ্রি-র্যাডিকাল ড্যামেজ করে। ফলে ত্বকের সজীবতা বজায় থাকে। এতে উপস্থিত অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট বিভিন্ন ইনফেকশন প্রতিরোধে সহায়তা করে। কমলায় উপস্থিত বিটা ক্যারোটিন সেল ড্যামেজ প্রতিরোধে সহায়তা করে এবং ক্যালসিয়াম দাঁত ও হাড় গঠনে সাহায্য করে। ম্যাগনেসিয়াম থাকায় ব্লাড প্রেসার

নিয়ন্ত্রণে থাকে।

পটাসিয়াম ইকেট্রোলাইট ব্যালেন্স বজায় রাখে এবং কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম ভালো রাখতে সহায়তা করে। কমলাতে উপস্থিত লিমিয়েড মুখ, ত্বক, ফুসফুস, পাকস্থলীকে কোমল রাখে এবং স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। ডায়াবেটিস প্রতিরোধ এবং অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট থাকায় ওজন কমাতেও সহায়তা করে।

জেনে নিন যে ৭ কারণে কমে যাচ্ছে আপনার আয়ু

সবাই বেশি দিন বেঁচে থাকতে চায়। কিন্তু জানেন কি, এমন অনেক কাজ আছে যেগুলো আমাদের অজান্তেই আমাদের আয়ু কমিয়ে দিচ্ছে? আসুন কারণগুলো জেনে যাক-

টিভি দেখা
ব্রিটিশ জার্নাল অব স্পোর্টস মেডিসিনে প্রকাশিত এক গবেষণা বলছে, ২৫ বছরের বেশি বয়সীরা এক ঘণ্টা টিভি, ডিভিডি বা ভিডিও দেখলে তাদের জীবনের আয়ু প্রায় ২২ মিনিট কমে যেতে পারে। সে হিসেবে কেউ যদি ধারাবাহিকভাবে দিনে গড়ে ছয় ঘণ্টা করে টিভি দেখেন, তাহলে তার জীবন থেকে পাঁচটি বছর চলে যেতে পারে।

যৌনসম্পর্ক
ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নালের একটি গবেষণায় জানা যায়, যেসব পুরুষ মাসে কমপক্ষে একবারও যৌনসম্পর্কে লিপ্ত হননি তাদের মারা যাওয়ার সম্ভাবনা, যারা সপ্তাহে অন্তত একদিন যৌনসম্পর্ক করেছেন, তাদের চেয়ে দ্বিগুণ।
এদিকে ডিউক ইউনিভার্সিটির গবেষণা বলছে, যেসব নারীর আনন্দময় যৌনজীবন রয়েছে তারা অন্যদের চেয়ে প্রায় আট বছর বেশি বাঁচেন। কাজেই সুস্থ, সুন্দর জীবনের জন্য নিয়মিত যৌনসম্পর্ক গুরুত্বপূর্ণ বৈকি!

একা থাকা

অনেকেই একা থাকতে পছন্দ করেন। মনে করেন এতে করে চাপ এড়ানো যায়। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন অন্য কথা। তাদের মতে, একা থাকা মানে জীবনের সুখ, স্বাচ্ছন্দ্য থেকে বঞ্চিত হওয়া – যা আয়ু কমাতে পারে। দিনে ১৫টি সিগারেট খেলে স্বাস্থ্যের যে ক্ষতি হয়, পর্যাপ্ত সামাজিক যোগাযোগ না করলেও সেরকম ক্ষতি হতে পারে বলে জানিয়েছেন মার্কিন মনোবিজ্ঞানী জুলিয়ান হোল্ট-লুনস্টাড।

বসে থাকা
আমেরিকান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন-এর জার্নালে প্রকাশিত গবেষণা বলছে, দিনে গড়ে ১১ ঘণ্টার বেশি সময় বসে থাকা মানে পরবর্তী তিন বছরের মধ্যে মৃত্যুর সম্ভাবনা প্রায় ৪০ শতাংশ বেড়ে যাওয়া। কাজেই আর বসে থাকা নয়, শারীরিক পরিশ্রম করুন, সুস্থ থাকুন!

বেকারত্ব
ক্যানাডার গবেষকরা বলছেন, একজন মানুষ বেকার থাকা মানে তার অকালমৃত্যুর সম্ভাবনা ৬৩ শতাংশ বেড়ে যাওয়া। ১৫টি দেশের প্রায় ২০ মিলিয়ন মানুষের ৪০ বছরের তথ্য বিশ্লেষণ করে এমন তথ্য পেয়েছেন গবেষকরা।

ঘুমানো
দিনে আট ঘণ্টার বেশি সময় ধরে ঘুমানো ঠিক নয় বলে জানান বিশেষজ্ঞরা। তারা বলেন, ধারাবাহিকভাবে এত সময় ধরে ঘুমানো স্বাস্থ্যকর নয়। দিনে সর্বোচ্চ সাত ঘণ্টা ঘুমানোর পরামর্শ দিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা।

অতিরিক্ত ব্যায়াম
ব্যায়াম করা শরীরের জন্য উপকারী। কিন্তু সেটা বেশি হয়ে গেলেই বিপদ। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে নির্ধারিত সময় পর্যন্ত ব্যায়াম করা উচিত। সূত্র: ডয়েচে ভেলে

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

[redacted]

[redacted]

1. [redacted]: [redacted]

2. [redacted]: [redacted]

3. [redacted]:[redacted]

4. [redacted]: [redacted]

5. [redacted]: [redacted]

6. [redacted]: [redacted]

7. [redacted]: [redacted]

8. [redacted]: [redacted]

9. [redacted]: [redacted]

10. [redacted]: [redacted]

চোখ ভালো রাখতে গরম দুধে এক চামচ মধু, কাজ দেবে ম্যাজিকের মত!

দুধ ও মধু, পুষ্টিতে ভরপুর বস্তু দুটো অতিপরিচিত। ক্যালসিয়ামের সবচেয়ে ভালো উৎস হল দুধ। ক্যালসিয়াম আমাদের দাঁত ও হাড়ের গঠনে সাহায্য করে।

এছাড়া দাঁতের ক্ষয়রোধ করে দুধ। আর দাঁতের ক্ষয়রোধের সঙ্গে সঙ্গে দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতেও দুধ অত্যন্ত কার্যকরী। সারাদিনের কর্মব্যস্ততার পর ক্লান্তি দূর করতে এক গ্লাস গরম দুধ খুবই উপকারী। গরম দুধ ক্লান্ত পেশি সতেজ করতে সাহায্য করে। গত কয়েক মাস ধরে সবাই ওয়ার্ক ফ্রম হোমে অভ্যস্ত। সেই সঙ্গে দেখা দিচ্ছে আরও নানা সমস্যাও। আমাদের অজান্তেই বেড়ে গেছে স্ক্রিন-টাইমিং।

সারাদিনই বাড়িতে থাকার ফলে ল্যাপটপ, মেবাইল আর টিভিতেই কাটছে বেশির ভাগ সময়। এছাড়াও শপিং থেকে অফিসের কাজ ভরসা সেই ল্যাপটপ। যার ফলে প্রভাব পড়ছে চোখে। সারাদিনের এই অতিরিক্ত চাপে ক্লান্ত হয়ে পড়ছে চোখ। এদিকে চাইলেই যে চিকিৎসকের কাছে যেতে পারবেন এমন নিশ্চয়তাও নেই। অতএব যত্ন আপনার নিজেকেই নিতে হবে।

যেমন কাজের ফাঁকে ল্যাপটপ থেকে একটু বিরতি নিন। চোখ সরিয়ে রাখুন। সবুজের দিকে তাকান। কিংবা চোখ বন্ধ করে খানিকক্ষণ চোখের ব্যায়াম করুন। এরফলে দেখবেন চোখ অনেকটা সতেজ লাগবে। যারা ইতোমধ্যেই চশমাতে অভ্যস্ত তাদের পাওয়ার বেড়ে গিয়েছে অনেকখানি।

এদিকে যাদের চশমা ছিল না, তাদেরও অনেক রকম সমস্যায় পড়তে হয়েছে। বর্তমানে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে মানসিক চাপও। সেই প্রভাবও পড়ছে চোখে। যাদের অ্যালার্জি কিংবা ড্রাই আইজের সমস্যা রয়েছে তারা কাজের ফাঁকে যেমন ঠান্ডা পানিতে চোখ ধোবেন তেমনই চোখে গরম-ঠাণ্ডা পানি দিয়ে ভাপও নেবেন। এইভাবে একরকম যত্ন নিতে পারেন।

এছাড়াও অবশ্যই বদল আনুন খাবারের মেনুতে। প্রতিদিন যদি কোনও একটা সময় গরম দুধে মধু মিশিয়ে খেতে পারেন তাহলে অনেক উপকার পাবেন। আর্য়ুবেদ শাস্ত্রেও বলা রয়েছে দুধে মধু মিশিয়ে খাবার কথা।

দুধে মধু মিশিয়ে খেলে যেসব উপকার পাবেন

চোখ ভালো থাকবে
মধুর মধ্যে থাকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, অ্যান্টিফাংগাল যা যেকোনও রকম ইনফেকশন থেকে রক্ষা করে। এছাড়াও দুধে আছে ভিটামিন ডি, এ। আছে ল্যাকটিক অ্যাসিড, ক্যালসিয়াম। ফলে যখন এই দুই উপাদান মিশে যাচ্ছে তখন তা যেমন দৃষ্টিশক্তি ভালো করে তেমনই চোখের পেশির কার্যক্ষমতা বাড়ায়। চোখের জন্য বেশ কিছু ওষুধেও ব্যবহার করা হয় মধু।

মানসিক চাপ কমায়
গরম দুধ আর মধু একসঙ্গে খেলে তা স্নায়ুর উপর প্রভাব ফেলে। ফলে পেশির ক্লান্তি দূর হয়। মানসিক চাপ কমে। হজম ভালো হয়।

ঘুম ভালো হয়
গরম দুধে মধু মিশিয়ে যদি প্রতিদিন রাতে শুতে যাওয়ার আগে খাওয়া যায় তাহলে কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যা থেকে মুক্তি মেলে। পেট পরিষ্কার থাকে। যারা গ্যাসের সমস্যায় ভুগছেন তারা যদি প্রতিদিন এই গরম দুধ খান তাহলে উপকার পাবেন। তবে খাওয়ার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। যাদের দুধে সমস্যা আছে তারা এড়িয়ে চলুন।

শক্তি বাড়ায়
মধু আর দুধ এমনিই প্রচুর এনার্জি দেয়। কাজেই যখন দুটো একসঙ্গে মিশছে তখন যে তার ফল দ্বিগুণ হবে তা বলার অপেক্ষা থাকে না। সকালে অর্থাৎ প্রাতরাশের পর এক গ্লাস খেলে সারাদিন এনার্জি থাকবে তুঙ্গে।

পেটের যেকোনও সংক্রমণে
অনেকেই আছেন যারা ক্রনিক পেটের সমস্যায় ভোগেন। গ্যাস, অম্বল, পেটখারাপ অনেকের লেগেই থাকে। এছাড়াও হজমের সমস্যা তো থাকেই। আর মধুর মধ্যে থাকা অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল উপাদান পাকস্থলীর সংক্রমণের সঙ্গে লড়াই করে।

মনযোগ বাড়ায়
একটানা ঘরে বসে কাজ করার ফলে সকলেরই নানা রকম সমস্যা আসছে। বিশেষত মানসিক। কাজে আসছে একঘেঁয়েমি। যার ফলে মস্তিষ্কেও তার প্রভাব পড়ছে। নষ্ট হচ্ছে মনযোগ। যে কারণে মধু আর দুধ খুব উপকারী। মধু মস্তিষ্কে ভালো প্রভাব ফেলে আর দুধ মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা ঠিক থাকে। সব মিলিয়ে মনসংযোগের ঘাটতি পূরণ হয়। মন

মেজাজ ভালো থাকে। কাজে গতি আসে। সূত্র: এই সময়

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে যেসব খাবার

শরীরে অগ্ন্যাশয় যদি যথার্থ ইনসুলিন তৈরি করতে না পারে অথবা শরীরে ইনসুলিনের সঠিক কাজ ব্যাহত হয় তাহলে সেটাকে ডায়াবেটিস বলা হয়। এ রোগে আক্রান্ত রোগীদের ঘন ঘন প্রস্রাব হয়; অধিক তৃষ্ণার্ত অনুভব করে এবং বার বার মুখ শুকিয়ে যায়। আক্রান্তরা অতিশয় দুর্বলতা, সার্বক্ষণিক ক্ষুধা, স্বল্প সময়ে দেহের ওজন হ্রাস, চোখে ঝাপসা দেখাসহ নানান সমস্যায় ভোগে।

নিচে ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়ক কয়েকটি খাবার নিয়ে আলোচনা করা হলো :

সবুজ চা: সবুজ চা মানুষের শরীরে ইনসুলিনের মতো কাজ করে; ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করে এটি।

ওয়াইল্ড স্যামন: ডায়াবেটিস আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য অন্যতম একটি ঔষধি খাদ্য ওয়াইল্ড স্যামন। এতে উচ্চ মাত্রায় ওমেগা-৩ রয়েছে। ফ্যাটি অ্যাসিডের একটি বড় উৎস এটি। ডায়াবেটিস রোগের পাশাপাশি কার্ডিওভাসকুলার রোগের ঝুঁকিও কমায় ওয়াইল্ড স্যামন।

মাছ : গবেষণায় দেখা যায়, মাছের ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড ইনসুলিনের সংবেদনশীলতাকে উন্নত করতে সাহায্য করে। এটি গ্লুকোজের ঘনত্ব কমিয়ে ডায়াবেটিস রোগের ঝুঁকি হ্রাসে সহায়তা করে। এতে চর্বিহীন প্রোটিন রয়েছে।

টক দই : টক দই একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য। এতে চিনির পরিমাণ খুব কম। এটি রক্তে চিনির পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে। দুপুরের খাবারের সঙ্গে বা বিকেলের নাস্তায় স্যান্ডউইচের সঙ্গে টক দই খাওয়া যায়। এটি ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করে।

ডিমের সাদা অংশ: ডিম পেশি গঠনকারী খাদ্য। এতে উচ্চ মানের

প্রোটিন রয়েছে। ডিমের সাদা অংশে উচ্চ মানের চর্বিহীন প্রোটিন এবং কম মাত্রায় কার্বোহাইড্রেট রয়েছে যা ২ ধরণের ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সাহায্য করে।

লেবু: লেবু ও লেবু জাতীয় ফল ডায়াবেটিস প্রতিরোধে কাজ করে। গবেষণায় দেখা গেছে, শরীরে ভিটামিন সি এর অভাবে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি রয়েছে। তবে লেবু জাতীয় ফল খেলে ভিটামিন সি এর অভাব পূরণ হয়। জাম্বুরা, কমলা, লেবু এবং লাইমস ডায়েবেটিস নিয়ন্ত্রণে ইনসুলিনের মতো কাজ করে।

সবুজ শাকসবজি: সবুজশাক সবজি ২ ধরনের ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি কমায়। পালং শাক, পাতা কপি, শালগম, ফুলকপি, বাঁধাকপি, লেটুস পাতা ইত্যাদি খাবারে ক্যালরি এবং কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ কম। গবেষণায় বলা হয়, সবুজ শাক সবজি খেলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ১৪ শতাংশ পর্যন্ত কমে।

বাদাম: গবেষণায় দেখা গেছে, ডায়াবেটিসের ঝুকি প্রায় ২১ শতাংশ পর্যন্ত কমায় চীনাবাদাম। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় ১ আউন্স আখরোট বা কাজুবাদাম ডায়াবেটিস প্রতিরোধে বিস্ময়করভাবে কাজ করে। নিয়মিত বাদাম খেলে হৃদরোগের ঝুঁকিও কমে।

মটরশুটি: ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য অত্যন্ত উপকারী একটি খাদ্য মটরশুটি। গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতিদিন ১ কাপ মটরশুটি খেলে ২ ধরনের ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমে। এতে উচ্চমাত্রায় শর্করা, চর্বিহীন প্রোটিন এবং আঁশ রয়েছে। এটি শরীরের রক্তে চিনি কমাতে সাহায্য করে; হৃদরোগের সম্ভাবনাও কমায়।