[redacted]

[redacted]

[redacted]:
[redacted]

[redacted]:
[redacted]

[redacted]:
[redacted]

[redacted]:
[redacted]

সঞ্চালন ঠিক রাখতে সাহায্য করে। এতে করে স্মৃতিশক্তি বাড়ে।

গ্রিন টি:
গ্রিন টি শুধুমাত্র ওজন কমাতে সাহায্যই করে না স্মৃতিশক্তি বাড়াতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। মস্তিষ্কে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট দুশ্চিন্তা কমাতে সাহায্য করে। এছাড়া এই উপাদানটির উপস্থিতি নিউরোট্রান্সমিটারের ক্রিয়াকলাপ বাড়াতে সাহায্য করে এতে করে উদ্বেগ, অতিরিক্ত মেজাজ কমে। সেই সাথে স্মৃতিশক্তিও বাড়ে।

সূত্র: টাইমস অফ ইন্ডিয়া

লিভার ক্যান্সার প্রতিরোধে কফি

শরীরের সব বর্জ্যপদার্থ বের করে শরীরকে সুস্থ রাখাই যকৃৎ বা লিভারের কাজ। আর আমাদের শরীরের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এই অঙ্গটির মারাত্মক একটি অসুখের নাম হল লিভার সিরোসিস। এই রোগে লিভার পুরোপুরি অকেজো হয়ে পড়ে। অর্থাৎ, লিভার তার স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা হারায়, যার ফলে বাড়ে মৃত্যুঝুঁকি। প্রতিবছর হাজার হাজার মানুষ লিভার সিরোসিসে আক্রান্ত হয়ে প্রাণ হারান।

তবে খুব সহজেই আমরা এই মারাত্মক রোগের হাত থেকে নিজেদের দূরে রাখতে পারি। বিগত কয়েক বছরে এক হাজারেরও বেশি গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে আমাদের অতি পরিচিত একটি পানীয়, কফি। বিজ্ঞানীদের দাবি, শুধু লিভার সিরোসিসের ঝুঁকিই নয়, লিভারের একাধিক সমস্যার সমাধানে কফি অত্যন্ত কার্যকর!

এক হাজারেরও বেশি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সম্প্রতি জানিয়েছে, নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে কফি পানের অভ্যাস লিভার ক্যান্সারের প্রতিরোধ করতে বা তার ঝুঁকি কমাতে সক্ষম।

ইংল্যান্ডের সাউথহ্যাম্পটন ইউনিভার্সিটির ড. অলিভার কেনেডি এবং তার গবেষকদল, প্রায় ৪ লক্ষ ৩০ হাজার অংশগ্রহণকারীর মধ্যে গবেষণা চালিয়েছিলেন। এই গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে মোট ১,৯৯০ জন লিভার সিরোসিসে আক্রান্ত। ড. কেনেডি অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে পরীক্ষা চালিয়ে তিনি দেখেছেন, যারা প্রতিদিন দু’ কাপ কফি পান করেন তাদের লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি প্রায় ৪৪ শতাংশ কমে যায়।

মোট ৯টি ভাগে ভাগ করে ড. কেনেডি ও তার গবেষকদল এই গবেষণা চালান। এর মধ্যে ৮টিতে দেখা যায়, কফি লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। মার্কিন চিকিৎসা গবেষণা কেন্দ্র ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ এর গবেষকরাও এই ব্রিটিশ গবেষণার রিপোর্টকে নির্ভুল বলেই মেনে নিয়েছেন।

এই গবেষণার রিপোর্টে বলা হয়েছে, প্রতিদিন এক কাপ কফি পান করলে লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি ২২ শতাংশ পর্যন্ত কমে যায়। দু’কাপ কফি ৪৩ শতাংশ পর্যন্ত ঝুঁকি কমাতে সক্ষম। তিন কাপ কফিতে কমে প্রায় ৫৭ শতাংশ ঝুঁকি এবং চার কাপ কফি পান করলে লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি কমে ৬৫ শতাংশ পর্যন্ত।

তবে ড. কেনেডির মতে, ফিল্টার্ড কফির উপকারিতা, সেদ্ধ করা কফির তুলনায় বেশি হয়। তবে কফির ঠিক কোন উপাদান লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি কমাতে সরাসরি কার্যকর, এ বিষয়ে এখনও নিশ্চিত নন ব্রিটিশ গবেষকরা। সাউথহ্যাম্পটন ইউনিভার্সিটির গবেষকদের মতে, শুধু কফি খেলেই লিভার সিরোসিসের ঝুঁকি কমানো সম্ভব, তা কিন্তু নয়। এরই সঙ্গে সঠিক খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়ন্ত্রিত জীবনযাত্রাও অত্যন্ত জরুরি। সূত্র: জি নিউজ

যে ৫ সবজিতে কমবে ওজন, ফিট থাকবে শরীরও

অতিরিক্ত ওজন নানা রোগের কারণ। তাই বর্তমানে ওজন নিয়ন্ত্রণ একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। এজন্য অনেকেই খাবার গ্রহণে বিভিন্ন নিয়ম মেনে চলে। কিন্তু এই নিয়ম মানতে গিয়ে প্রতিদিনের

খাদ্য তালিকা থেকে পুষ্টিকর খাবার বাদ দিয়ে দিলে চলবে না। শরীর সুস্থ রাখতে হলে পুষ্টির বিকল্প নেই।

আর এজন্য স্বাস্থ্যকরভাবে ওজন কমাতে গেলে প্রথমেই গুরুত্ব দিতে হবে শাবসবজির ওপর। পাঁচটি সবজি রয়েছে যেগুলো অতিরিক্ত ওজন কমাতে অত্যন্ত সহায়ক।

পালংশাক: এই সবুজ সবজি নানা ধরনের পুষ্টিগুণে ঠাসা। এর মধ্যে প্রচুর পরিমাণে আয়রন, পটাসিয়াম এবং ফাইবার রয়েছে। পালংশাকে ক্যালোরির পরিমাণ অত্যন্ত কম। পালংশাক শুধু যে ওজন কমাতে সহায়তা করে তাই নয়, টাইপ- ২ ডায়াবেটিস, হার্টের অসুখ এবং যেকোনও ধরনের ক্যানসার প্রতিরোধেও উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নেয়।
ব্রুকলি: ব্রোকোলিকে নিউট্রিয়েন্ট পাওয়ারহাউস বলা যেতে পারে। এর মধ্যে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, ভিটামিন সি, ভিটামিন কে এবং আয়রন রয়েছে। ব্রোকলিতে আছে প্রচুর ফাইবার এবং ক্যালোরি কাউন্ট বেশ কম। সেই কারণে ওজন কমাতে অত্যন্ত উপকারী এই সবজি।

ক্যাপসিকাম: এর মধ্যে আছে ভিটামিন সি, ডায়েটারি ফাইবার, ভিটামিন ই, বি৬ এবং ফলিত। ক্যাপসিকাম রান্না করা বেশ সহজ এবং এটি সহজেই অন্য খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে দেওয়া যায়। রঙিন এই সবজিতে পানির পরিমাণও বেশি। ক্যাপসিকাম আমাদের মেটাবলিজমের হার বাড়ায় এবং ওজন কমাতে সাহায্য করে।

টমেটো: টমেটোর মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট লাইকোপিন। টমেটো ওজন কমাতে অত্যন্ত সহায়ক। পাশাপাশি নিয়মিত টমেটো খেলে বহু ক্রনিক অসুখের থেকেও রক্ষা পাওয়া যায়। আপনি তরকারিতে টমেটো মেশান বা স্যালাডে, এটি যেমন সুস্বাদু তেমনই স্বাস্থ্যকর।

মিষ্টি আলু: দুটো বড় মিলের মাঝে হালকা কিছু খেতে হলে স্ন্যাক হিসেবে আলু দারুণ উপকারী। মিষ্টি আলুতে প্রচুর ফাইবার এবং কমপ্লেক্স কার্ব আছে। এটি ত্বকের পক্ষেও অত্যন্ত উপকারী। আলুর বদলে আপনি মিষ্টি আলু খেতে পারেন।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। সকালে কিংবা বিকালের নাস্তায় চিনাবাদাম রাখুন।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে চিরতা

চিরতা গুরুত্বপূর্ণ ভেষজ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। রোগ নিরাময়ে চিরতার সমস্ত গাছই ব্যবহার করা হয়। তবে এর শিকড় সবচেয়ে বেশি কার্যকর। চিরতা চর্ম রোগ ও জ্বর সারাতে এক ওস্তাদ গাছ। এছাড়াও হেপাটাইটিস, ডায়াবেটিস, ম্যালেরিয়া জ্বর, অ্যাজমা প্রভৃতি কঠিন অসুখের চিকিৎসাতেও চিরতা ব্যবহার করা হয়।

নিচে চিরতার উল্লেখযোগ্য কিছু ভেষজ গুণ ও ব্যবহার সম্পর্কে বর্ণনা করা হলো-

অ্যালার্জি সারায়
যাদের এলার্জি হয়ে শরীর চুলকায়, চুলকানোর জায়গাটা ফুলে লাল হয়ে যায়, ত্বক থাকা থাকা হয়ে ওঠে। তারা চিরতার শরণাপন্ন হয়ে ভালো থাকতে পারেন। অ্যালার্জি সারাতে চিরতার তিতা রস সাহায্য করতে পারে। আগের দিন রাতে শুকনো চিরতা ৪-৫ গ্রাম পরিমাণ এক গ্লাস (২৫০ মিলিলিটার) গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে। পরদিন ওটা ছেঁকে দিনের মধ্যে ২-৩ বারে খেতে হবে। সেই সাথে খাবারের দিকেও নজর দিতে হবে। যেসব খাবার খেলে অ্যালার্জি হয় সেসব খাবার খাওয়া যাবে না। বিশেষ করে পুঁইশাক, বেগুন, চিংড়ি মাছ, ইলিশ মাছ, হাঁসের ডিম ইত্যাদি খাওয়া উচিত হবে না।

প্রবল হাঁপানির উপশম হয়
একজিমার সাথে যাদের হাঁপানি আছে অথবা অর্শের রক্ত পড়াব বন্ধ হওয়ায় হাঁপানি বেড়ে গেছে, অল্প ঠাণ্ডা লাগলে বা ঋতু পরিবর্তনের সময় সর্দি-কাশি হয়ে হাঁপানির টানটা বেড়ে গেছে তারা আধা গ্রাম চিরতার গুঁড়ো ৩ ঘণ্টা অন্তর মধুসহ চেটে খাবেন। এতে ২-৩ দিনের মধ্যে প্রবল হাঁপানি কমে যাবে।

কৃমি সারায়
কৃমি হলে পেটের উপরের অংশটা মোচড়ায়, ব্যথা করে। পেটে কৃমি হলে

আধা গ্রাম চিরতার গুঁড়ো সকালে মধুসহ বা চিনি মিশিয়ে চেটে খাবেন। এরপর পানি খেতে পারেন। এতে কৃমির উপদ্রব চলে যাবে।

চুলকানি সারায়
গায়ে চুলকানি হলে ২০ গ্রাম চিরতাতে অল্প পানি ছিটিয়ে বেঁটে বা ছেঁচে নিতে হবে। তারপর তা লোহার কড়াই বা তাওয়াতে ১০০ গ্রাম সরষের তেল দিয়ে জ্বাল দিয়ে হবে। সরষের তেল গরম হয়ে ফেনামুক্ত হলে তাতে চিরতা ছাড়তে হবে। ভালো করে ভাজা হলে নামিয়ে ছাঁকতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে চিরতা যেন পুড়ে না যায়। এই তেল চুলকানোর জায়গায় ঘষে অল্প অল্প করে মালিশ করলে দ্রুত চুলকানি সেরে যাবে।

চুল ওঠা বন্ধ করে
কোনো কারণ দেখা যাচ্ছে না, অথচ রোজ মাথা থেকে প্রচুর চুল উঠছে। চুল উঠতে উঠতে ঘন কেশ পাতলা হয়ে যাচ্ছে। এক্ষেত্রে আগের দিন রাতে এক কাপ গরম পানিতে ৫ গ্রাম চিরতা ভিজিয়ে রেখে পরদিন সেই পানি ছেঁকে তা দিয়ে মাথা ধুয়ে ফেললে চুল ওঠা কমবে। একদিন পর পর একদিন এভাবে চিরতার পানি দিয়ে মাথা ধুতে হবে। ৩-৪ বার এভাবে ধুতে পারলে চুল ওঠা অনেক কমে যাবে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে
চিরতা নিয়মিতভাবে খেলে রক্তে চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে থাকে বা কমে। চিরতা দেহে অগ্ন্যাশয়ের ইনসুলিন উৎপাদনকে ত্বরান্বিত করে। এক্ষেত্রে আগের দিন রাতে শুকনো চিরতা ৪-৫ গ্রাম পরিমাণ এক গ্লাস (২৫০ মিলিলিটার) গরম পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে। পরদিন ওটা ছেঁকে সকালে খালি পেটে খেতে হবে।

রক্তশূণ্যতা কমায়
চিরতা দেহে রক্তকোষ গঠন করে। তাই চিরতা সেবনে রক্তশূন্যতা কমে যায়। এমনকি ঋতুস্রাব বা মাসিকে অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ হলে তাও কমাতে পারে। কোথাও কেটে গেলে সে কাটা স্থানে চিরতার রস লাগিয়ে দিলে দ্রুত রক্ত পড়া বন্ধ হয়। অভ্যন্তরীন রক্তক্ষরণ, নাক দিয়ে রক্তপড়া এসবও চিরতা বন্ধ করতে পারে।

হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়
চিরতার মধ্যে শক্তিশালী এন্টি অক্সিডেন্ট রয়েছে যা বার্ধক্যকে বিলম্বিত করে দিতে পারে। এমনকি নিয়মিত চিরতা সেবনে ক্যানসার ও হৃদরোগে স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে যায়।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

নিন এবং পান করুন। এটি অ্যাসিডিটি, পেটের গ্যাস এবং পেট ফাঁপা রোধ করে থাকে। বাচ্চাদের গ্যাসের সমস্যা দূর করে থাকে এই পানীয়।

ডায়াবেটিস থেকে ডায়েরিয়া, শসা খাওয়ার উপকারিতা অনেক

শসা খুব পরিচিত সবজি। প্রায় সারা বছর ধরেই এই সবজি পাওয়া যায়। সালাদ ছাড়ও এটি এমনিতেও খাওয়া যায়। অনেকে এর তরকারি খায়।এর ক্যালরি খুব কম।১০০ গ্রাম শসাতে থাকে ১৩ ক্যালোরি।

এবার শসা খাওয়ার উপকারিতা দেখে নেওয়া যাক।

১. কথায় বলে ডায়াবেটিস থেকে ডায়েরিয়া সকলের জন্যই শসা অপরিহার্য। প্রচণ্ড গরমে দেহের পানির ভারসাম্য বজায় রাখে শসা। এর ফলে দেহকে সজীব রাখতে শসার কোনও বিকল্প নেই।
২. বদ হজম, অ্যাসিডিটি, অরুচি, গ্যাস্ট্রাইটিস লিভার এবং প্যানক্রিয়াসের সমস্যা থাকলে শসা খাওয়া উচিত।

৩.আর্থারাইটিস হার্টের রোগ অস্টিওপোরেসিস এবং কনস্টিপেশন প্রতিরোধে শসা ভালো কাজ করে।

৪. বয়স্কদের মধ্যে অ্যালঝেইমার্স ও অন্যান্য নিউরোলজিক্যাল রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে শসায় থাকা ফিসটিন নামক এক ধরনের আন্টি ইনফ্লামেটরি যৌগ।
৫. এছাড়া কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ ও অন্যান্য প্রদাহজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে অতিপরিচিত সহজলভ্য এই সবজি।

স্মৃতিশক্তি বাড়ায়, ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় ও হার্ট ভাল রাখে গাজর

গাজর একটি শীতকালীন সবজি। তবে এখন প্রায় সারা বছরই পাওয়া যায়। পুষ্টিগুণে ভরপুর গাজর কাঁচা ও রান্না দু’ভাবেই খাওয়া যায়। গাজরের রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা-

১. ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে: গাজর ক্যান্সার প্রতিরোধক। গবেষণায় দেখা যায়, নিয়মিত গাজর খেলে ফুসফুস, স্তন, কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায় অনেকটাই।

২. দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে: গাজরে রয়েছে উচ্চ পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন। এই বিটা ক্যারোটিন লিভারে পৌঁছে ভিটামিন ‘এ’- তে রূপান্তরিত হয়, যা চোখের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

৩. হার্ট ভালো রাখে: গাজরে থাকা প্রচুর পরিমাণে ডায়েটরি ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হার্ট সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এই উপাদানগুলো হার্টের ধমনির ওপর কোনো আস্তরণ জমা হতে দেয় না। সেই সঙ্গে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

৪. দাঁত ভালো রাখে: দাঁতের সুস্থতার জন্যও গাজর বেশ উপকারী। গাজরের রস দাঁত মজবুত করতে সাহায্য করে। তা ছাড়া এতে ভিটামিন ‘সি’ থাকায় মাড়ির সুস্থতা বজায় রাখে। মাড়ি ফোলা ও দাঁত থেকে রক্ত পড়ার মতো সমস্যার সমাধানেও গাজর বেশ উপকারী।

৫. স্মৃতিশক্তি বাড়ে: গাজরে থাকা প্রচুর পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন মস্তিষ্কের ক্ষয় রোধ করে। তাই মস্তিষ্কেও শক্তি বৃদ্ধি করতে বেশি করে গাজর খান।

প্রতিদিন একই সময়ে খাবার খাওয়া দূরে রাখবে বহু মারণব্যাধিকে

মনে করুন সেই দিনগুলোর কথা, যখন আপনি দেরি করে ঘুম থেকে ওঠেন। নাস্তা কথাও ভুলে যান। দিন শুরুই করেন দুপুরের খাবার দিয়ে। একটু ঠাণ্ডা মাথায় ভাবলেই বুঝবেন এই দিনগুলো আপনার একরকম থাকে না। আসলে আপনার শরীর সঠিক পুষ্টি না পাওয়ায় ওই দিনগুলোতে আপনার কার্ডিয়াক রিদম নষ্ট হয়। বিপাকের ছন্দ কাটে। চিকিৎসকরা বলছেন ওবেসিটি তথা ওজনবৃদ্ধির মূল কারণ এটাই। সঙ্গে এই অভ্যাস তরান্বিত করে হৃদরোগ।

দেখা যাচ্ছে, প্রাচীন চীনা চিকিৎসা পদ্ধতি ও আয়ুর্বেদে সবচেয়ে বেশি জোর দেওয়া হয়েছে রুটিনে। স্পষ্টই বলা হয়েছে, রুটিনে বাঁধা জীবনই সুস্থ জীবন।একটি ছন্দ বজায় রাখার কথা বারববার বলা হয়েছে সেখানে। সুস্থ থাকার মূল দাওয়াই হল, খাওয়া, ঘুম, স্বাস্থ্যচর্চা জীবনের সব কিছুতেই একটা রুটিন রাখা।

এখানেই জানতে হবে ক্রোনো নিউট্রিশনের গুরুত্ব। ফরাসি নিউট্রিশনিস্ট জ্য রবার্ট রাপিন এই ডায়েটের বিষয়ে প্রথম সরব হন। এই ডায়েটটি তৈরিই হয়েছে চীনা এবং আয়ুর্বেদিক মতামত সংক্রান্ত বোঝাপড়াকে কেন্দ্র করে।

বলা হচ্ছে, আপনি যদি দিনের প্রতিটি খাবার ঘড়ি ধরে খেতে পারেন, অনিয়ম ছাড়াই চালিয়ে যেতে পারেন তবে আপনার বিপাক ঠিক থাকবে। সমস্ত হরমোন সঠিকভাবে ক্ষরিত হবে। মন-শরীর দুটোই তরতাজা থাকবে। ওবেসিটি, ক্যান্সারের মতো রোগগুলোও দূরে থাকবে।

ক্রোনো ডায়েটে খাবারের সময়ের সঙ্গে সঙ্গে গুণগত মানেও নজর দিতে হয়। এক সময়ে এক পরিমাণ ও এক মানের খাবার খাওয়াই ক্রোনো ডায়েটের লক্ষ্য। এক্ষেত্রে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দ্রুত বাড়ে। রক্ষা পাওয়া যায় কার্ডিওভাসকুলার রোগ থেকেও। সূত্র: নিউজ১৮