পেটের চর্বি ঝরাতে যেভাবে রসুন খাবেন

রসুন একটি অতিপরিচিত বস্তু, যা প্রায় প্রতিটির বাড়ির রান্না ঘরেই থাকে। সহজলভ্য এই জিনিসটির স্বাস্থ্য উপকারিতা কখনোই অস্বীকার করা যায় না। এটি পুষ্টির পাওয়ার হাউস হিসেবে পরিচিত।

নিম্ন রক্তচাপ থেকে শুরু করে সাধারণ সর্দি-কাশিতে ঘরোয়া প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। এটি পেটের চর্বি ঝরাতেও চমৎকার কাজ করে।

যেভাবে ওজন কমায় রসুন: এতে ভিটামিন বি৬ এবং সি, ফাইবার, ম্যাংগানিজ, ক্যালসিয়াম রয়েছে। এগুলো ক্যালরি কমাতে ভূমিকা রাখে।
২০১১ সালে প্রকাশিত পুষ্টিবিষয়ক একটি জার্নালে উল্লেখ করা হয়, নারীদের ওজন কমাতে রসুন সহায়ক।

এছাড়াও রসুন রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে, রক্ত পরিষ্কার করে এবং সর্দি-ফ্লু প্রতিরোধে সহায়তা করে।

নিয়মিত রসুন খেলে শরীরে শক্তি বাড়ায় এবং হজমক্রিয়ার উন্নতি ঘটায়।

যেভাবে খাবেন রসুন

গোলমরিচ-রসুন: ২-৩টি রসুনের কাটা কোয়া এক গ্লাস পানিতে সারা রাত ভিজিয়ে রাখুন। সকালে রসুনের কোয়াগুলো তুলে ফেলে দিন। এরপর এতে এক চিমটি গোলমরিচের গুঁড়া মিশিয়ে খালি পেটে পান করুন।

রসুন-মধু: ২-৩টি রসুনের কোয়া খোসা ছাড়িয়ে পিষে নিন। এটি কয়েক ফোঁটা মধুর সঙ্গে মেশান এই রসুন। মিশ্রণটি ১৫-২০ মিনিট পর খেয়ে নিন। প্রতিদিন একবার করে খান।

রসুন-লেবুর রস: ২-৩টি রসুনের কোয়া এক গ্লাস উষ্ণ পানিতে কিছুক্ষণের জন্য রেখে নিন। এবার এক টেবিল চামচ লেবুর রস এতে ভালোভাবে মেশান। সকালে খালি পেটে এই মিশ্রণটি পান করুন।

সেূত্র- বিডি প্রতিদিন

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পেয়ারার জুড়ি নেই

ফল হতে পারে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির অন্যতম সহজ উপায়। কেননা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে ফলের জুড়ি নেই। আর বিভিন্ন ফলের মধ্যে পুষ্টিগুণ সম্পন্ন পেয়ারা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির অন্যতম উৎস।

একটি পেয়ারায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি আর ভিটামিন-এ। এছাড়া অন্য ফল যেমন একটি কমলা থেকে প্রায় ৪ গুণ বেশি ভিটামিন-সি আর একটি লেবু থেকে ১০ গুণ বেশি ভিটামিন-এ পাওয়া যায় একটি পেয়ারা থেকে।

অন্যদিকে এসব ভিটামিনের পাশাপাশি ফাইবার, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস, পটাশিয়াম এবং ভিটামিন বি-২ প্রচুর পরিমাণে রয়েছে পেয়ারাতে।

করোনাভাইরাসের এ সময়ে যখন শরীরের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন তখন পেয়ারা হতে পারে ইমিউনিটি বুস্টের ভাল একটি মাধ্যম।

এছাড়া ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতেও পেয়ারা বেশ কার্যকর। এতে থাকা লাইকোপিন, ভিটামিন সি, কোয়ারসেটিন, মতো অনেক এ্যান্টিঅক্সিজেন উপাদান শরীরে থাকা ক্যান্সারের কোষ বৃদ্ধি রোধ করে পাশাপাশি প্রোস্ট্রেট ক্যান্সার এবং স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। মুখরোচক এ ফলটি খেতেই কেবল সুস্বাদু নয় কাজের দিক থেকেও পেয়ারা ডায়াবেটিসসহ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে বেশ কার্যকর। বিভিন্ন ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা যেমন ব্রংকাইটিস সারিয়ে তুলতেও পেয়ারা বেশ উপকারী।

এক্ষেত্রে কাঁচা পেয়ারা ঠাণ্ডা, কাশি সারিয়ে তুলতে বেশি সহায়ক। অন্যদিকে পেয়ারা ছাড়াও এর পাতাতেও রয়েছে ঔষধি গুণাবলি। পেয়ারা পাতার রস মেয়েদের ঋতুস্বাবের সময়ে পেটে ব্যথার সমস্যা দূর করতে বেশ সহায়ক।

এতে থাকা ভিটামিন এ দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে এবং রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করতে বেশ কার্যকর।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

মস্তিষ্কে কী প্রভাব ফেলে প্রতিদিনের চা পানের অভ্যাস?

বর্তমানে চা পানের অভ্যাস অনেকেরই আছে। অনেকের দিনে একাধিকবার চা পান করার অভ্যাস রয়েছে। কারও কারও কাছে চা পান আবার শৌখিনতা। বিভিন্ন ধরনের চায়ের স্বাদ নিতে পছন্দ করেন তারা। আপনি যেই তালিকাতেই পড়ুন না কেন চা পান করার অভ্যাসটি বজায় রাখলে আপনারই লাভ। এমনটাই বলছে সাম্প্রতিক এক সমীক্ষা।

চা পানের অভ্যাস যাদের রয়েছে তাদের মস্তিষ্ক অনেক বেশি সক্রিয়। এক মার্কিন জার্নালের সমীক্ষায় সম্প্রতি এমন দাবি করা হয়েছে। জানার্লের পক্ষ থেকে এই সমীক্ষা করা হয়েছিল। প্রথমে কয়েকজনকে বেছে একটি ফর্ম পূরণ করানো হয়।

যাতে প্রত্যেকে জানান, তাদের চা পানের অভ্যাস রয়েছে কিনা। থাকলে দিনে কতবার চা পান করেন, কোন ধরনের চা পান করেন। এই ফর্ম পূরণের করার পর প্রত্যেকের এমআরআই স্ক্যান করানো হয়। দেখা যায়, যারা চা পান করেন তাদের মস্তিষ্ক যারা চা পান করেন না তাদের থেকে অনেক বেশি সক্রিয়।

বিশেষজ্ঞদের মতে চায়ের মধ্যে ক্যাফেইন থাকে। এতেই মস্তিষ্ক আরও বেশি সক্রিয় হয়ে ওঠে। তা নতুনভাবে ভাবনা ও চিন্তা করতে তৎপর হয়। ফলে প্রতিদিনের চা পানের অভ্যাস যাদের রয়েছে তাদের মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতাও বেড়ে যায়। অবশ্য পুরো বিষয়টি এখনও তর্কসাপেক্ষ। তবে আলসেমির মেজাজ কাটাতে যে চায়ের জুড়ি মেলা ভার, সেকথা চা প্রেমীরা অন্তত মানেন।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

হাড়ের ক্ষয়রোধ করে নাশপাতি

নাশপাতি পুষ্টিগুণে ভরপুর এক ফল। বিশ্বজুড়ে কয়েক ধরনের নাশপাতির চাষ হলেও মূলত এশিয়া, ইউরোপ ও উত্তর আফ্রিকাতেই এটি বেশি পাওয়া যায়।

নাশপাতিতে প্রচুর পরিামাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে। এই ফল তাই ক্যানসার প্রতিরোধ করতে পারে। ব্রেস্ট, লাং, প্রোস্টেট, কোলন ও রেকটাম ক্যানসার দূর করে নাশপাতি। এতে থাকা ভিটামিন এ, ভিটামিন সি ও ফ্ল্যাভোনয়েড অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে।

প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি থাকে নাশপাতিতে। ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বেশি থাকার কারণে এই ফল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। তাই ফ্লু অথবা ঠাণ্ডাজনিতে রোগে ভুগলে নাশপাতি খাওয়ার পরামর্শ দেন অনেক ডাক্তার।

নাশপাতিতে প্রচুর আয়রন ও কপার থাকে, যা অ্যানিমিয়ার প্রাকৃতিক চিকিৎসায় ভালো ভূমিকা রাখে। শরীরে আয়রনের পরিমাণ বেড়ে গেলে রক্তে লোহিত কণিকার পরিমাণ বাড়ে। তাই নাশপাতি খেলে অ্যানিমিয়া, মাংস পেশির দুর্বলতা, ক্লান্তি ও শারীরিক অবসাদ দূর হয়।

অস্টিওপোরোসিস সহ হাড়ের বিভিন্ন সমস্যা যাদের আছে, তাদের জন্য উপকারী ফল নাশপাতি। এতে থাকা কপার, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম হাড়ের ক্ষয়রোধ করে হাড় মজবুত রাখে।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

আগুনে দগ্ধ হলে তাৎক্ষণিক যা

করবেন, যা করবেন না

দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন ঘটনা ও দুর্ঘটনার মধ্য দিয়ে যেতে হয় মানুষকে। অনেক সময় অগ্নিকাণ্ডের মতো দুর্ঘটনায়ও পড়তে হয় কাউকে কাউকে। তবে কেউ আগুনে দগ্ধ হলে সঙ্গে সঙ্গে কিছু করণীয় আছে। এক্ষেত্রে চিকিৎসক এবং বিশেষজ্ঞরা কিছু পরামর্শ তুলে ধরা হল-

প্রচুর পানি ঢালুন

শুধু পানি ঢাললেই পোড়ার পরিমাণ কমিয়ে আনা যেতে পারে। যুক্তরাজ্যের জাতীয় স্বাস্থ্য সেবা বিভাগের তথ্যানুযায়ী, বহমান ঠাণ্ডা পানি দিয়ে পোড়া জায়গা অন্তত ২০ মিনিট ধরে ধুতে হবে। তবে বরফ, বরফ শীতল পানি কোনও ধরনের ক্রিম ও তৈলাক্ত পদার্থ যেমন মাখন দেওয়া যাবে না।

কাপড় ও গহনা খুলে ফেলুন

কেউ অগ্নিকাণ্ডের শিকার হলে তার পরিহিত কাপড় ও গহনা যত দ্রুত সম্ভব খুলে ফেলতে হবে। শিশুদের ক্ষেত্রে ন্যাপি কিংবা ডায়াপার থাকলে সেটি খুলে ফেলতে হবে।

কিন্তু পোড়া চামড়া বা পেশীর সাথে যদি কোনও ধাতব পদার্থ বা কাপড়ের টুকরো আটকে গিয়ে থাকে তাহলে তা সরানোর চেষ্টা করা যাবে না। এক্ষেত্রে ক্ষত আরও বেড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে।

পানি ঢালার পর রোগীর শরীর গরম রাখার চেষ্টা করতে হবে যাতে হাইপোথারমিয়া না হয়। সেক্ষেত্রে কম্বল দিয়ে তাকে জড়িয়ে নেওয়া যেতে পারে। তবে শরীরের যে অংশ পুড়ে গেছে সেখানে যাতে কোনও ধরনের কাপড় না থাকে সেটি খেয়াল রাখতে হবে।

যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে নিতে হবে

আগুনে পোড়োর পর প্রথম ২৪ ঘণ্টা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে মধ্যে হাসপাতালে নেওয়া গেলে রোগীর মৃত্যু ঝুঁকি অনেকাংশেই কমিয়ে আনা সম্ভব বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞরা।

প্রথম ২৪ ঘণ্টায় স্যালাইন দেওয়ার কারণে যে উপকার পাওয়া যায় পরে আর সেটি পাওয়া যায় না। এজন্য এই ২৪ ঘণ্টাকে পোড়া রোগীর জন্য গোল্ডেন আওয়ার বলা হয়।

টুথপেস্ট, লবণ, ডিমের সাদা অংশ দেওয়া যাবে না

পোড়া রোগীকে তার ক্ষত স্থানের ওপর টুথপেস্ট, লবণ বা ডিমের সাদা অংশ দেওয়া যাবে না। এটি প্রাথমিকভাবে জীবাণুমুক্ত থাকলেও পরবর্তীতে এটাকে সংক্রমণের দিকে ঠেলে দেয়।

যদি রোগীর মুখ কিংবা চোখ পুড়ে যায় তাহলে রোগীকে যতক্ষণ সম্ভব সোজা করে বসিয়ে রাখার চেষ্টা করতে হবে। এতে ফোস্কা পড়া বা ফুলে যাওয়া কমে যায়।

বেশি করে তরল খাওয়াতে হবে

পোড়া রোগীকে স্যালাইন দেওয়া সম্ভব না হলে মুখে অন্তত স্যালাইন, ডাবের পানি বা তরল জাতীয় খাবার বেশি করে খাওয়াতে হবে।

এছাড়া ক্যালরি ও প্রোটিন জাতীয় খাবার যেমন ডিম বা মুরগি খেলে উপকার পাওয়া যায়।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

গরমে দই খেলে যেসব উপকার পাবেন

সম্প্রতি প্রচণ্ড গরমে অতিষ্ঠ মানুষ। অত্যধিক গরমে মানব শরীরে পানিশূন্যতা ও হিটস্ট্রোকের সমস্যা বেশি হয়ে থাকে। তাই এ সময় শরীরের চাহিদা অনুযায়ী বিশুদ্ধ পানি পান করা জরুরি। সেই সঙ্গে খাবার স্যালাইনও খেতে হবে। গরমে ঘেমে শরীর থেকে যে লবণপানি বের হয়ে যায়, তা পূরণ করতে খাবার স্যালাইনের বিকল্প নেই।

আর গরমে পেট ঠাণ্ডা রাখতে দই খেতে পারেন। দই ল্যাক্টোব্যাসিলাস ভালো ব্যাক্টেরিয়াকে উদ্দীপিত করে। দইয়ের রয়েছে আরও অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা।

আসুন জেনে নিই দইয়ের স্বাস্থ্য উপকারিতা-

১. গরমে পেট ঠাণ্ডা রাখে দই এবং পেট পরিষ্কার থাকে। এছাড়া দইয়ের ক্যালসিয়াম কোলনের কোষগুলো অস্বাভাবিক বৃদ্ধি রোধ করে।

অন্ত্রেও উপকারী ব্যাক্টেরিয়া নিঃসরণ করে। কোলাইটিস রোগে দই খুবই উপকারী।

৩. দইয়ের ব্যাক্টেরিয়া শরীরে ক্যালসিয়াম, ভিটামিন বি কমপ্লেক্স শোষণ করতে সাহায্য করে। ভিটামিন বি-১২ রক্তকোষ গঠনে সাহায্য করে।

৪. দইয়ে রয়েছে প্রাণিজ প্রোটিন। দইয়ে পাবেন অত্যাবশ্যক অ্যামিনো অ্যাসিড। দুধের প্রোটিন থেকে দইয়ের প্রোটিন সহজে হজম হয়।

৫. শিশু ও বয়স্কদের জন্য দই খাওয়া উপকারী। দই রক্তে কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে ও পেটের গ্যাস কমায়। এছাড়া ডায়রিয়া ও কনস্টিপেশনের সমস্যা কমায়।

৬. দইয়ে ক্যালোরি, ফ্যাট, কোলেস্টেরল কম। তাই গরমে খেতে পারেন দইয়ের ঘোল, রায়তা।

৭. এই গরমে শরীর সুস্থ রাখতে নিয়মিত দই খেতে পারেন। দই প্রেমাচিওর এজিং, জন্ডিস, হেপাটাইটিস রোধ করে।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

মাইগ্রেন সারিয়ে তোলে আপেল, কমায় ক্যানসারের আশঙ্কা

প্রতিদিন একটা করে আপেল খেলে নাকি আর চিকিৎসকের কাছে যেতে হয় না। সকলে জানেন, আপেলের উপকারিতা অনেক। কিন্তু আপেলের আরও কিছু ব্যাপার আছে যে ব্যাপারে সকলের খুব বেশি জানা নেই। আমাদের আজকের এই প্রতিবেদন থেকে দেখে নেওয়া যাক আপেল খাওয়ার উপকারিতা।

মাইগ্রেনে যারা ভুগছেন তারা প্রতিদিন সকালে একটা করে আপেল খালি পেটে খেয়ে নিন। এতে মাইগ্রেন আর মাথা ধরার মত নানা রোগ সেরে যায়।

আপেলে প্রচুর আয়রন। তাই কেটে রাখলে কালো হয়ে যায়। যারা অ্যানিমিয়ায় ভুগছেন তারা যদি রোজ আপেলের রস খান তবে উপকার পাবেন।

কাশি হলেও আপেল খেতে পারেন। আপেলের রসে অল্প মিছরি আর গোল মরিচ মিশিয়ে রোজ খান। আর কাশি হবে না।

বয়স বাড়লে মস্তিষ্কে নানা ধরনের সমস্যা হয়। এ জন্য আপেল খান। আবার দাঁত সুস্থ রাখতেও আপেল সাহায্য করে।

আপেলে প্রচুর ফাইবার, তা হজমে সাহায্য করে। রোজ আপেল খেলে ক্যানসারের আশঙ্কা কমে। পাশাপাশি নিয়মিত আপেল খেয়ে টাইপ ২ ডায়াবিটিসের আশঙ্কা কমে যায়।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন

পেটে গ্যাস দূর করার সহজ উপায়

যারা ভোগেন কেবল তারাই বোঝেন এটি কত যন্ত্রণার। একটু ভাজাপোড়া অথবা দাওয়াত, পার্টিতে মসলাযু্ক্ত খাবার খেলে তো শুরু হয়ে যায় অস্বস্তিকর গ্যাসের সমস্যা। ফাস্ট ফুড, ব্যস্ত জীবনযাত্রার যুগে গ্যাস, পেটের অসুখ এখন ঘরোয়া রোগ হয়ে দাঁড়িয়েছে। যেকোনো বাসায় গেলেই গ্যাস্ট্রিকের ১ পাতা ওষুধ অবশ্যই পাওয়া যায়। তবে কী গাদা গাদা গ্যাসের ওষুধে এ সমস্যা দূর হয়! কিন্তু ঘরোয় কিছু উপায় আছে যেগুলি প্রয়োগ করলে গ্যাস, বুক জ্বালা থেকে সহজেই বাঁচা যায়।

১. শসা: শসা পেট ঠাণ্ডা রাখতে অনেক বেশি কার্যকরী খাদ্য। এতে রয়েছে ফ্লেভানয়েড ও অ্যান্টি ইনফ্লেমেটরি উপাদান যা পেটে গ্যাসের উদ্রেক কমায়।

২. দই : দই আমাদের হজম শক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। এতে করে দ্রুত খাবার হজম হয়, ফলে পেটে গ্যাস হওয়ার ঝামেলা দূর হয়।

৩. পেঁপে : পেঁপেতে রয়েছে পাপায়া নামক এনজাইম যা হজমশক্তি বাড়ায়।

নিয়মিত পেঁপে খাওয়ার অভ্যাস করলেও গ্যাসের সমস্যা কমে।

৪. কলা ও কমলা: কলা ও কমলা পাকস্থলির অতিরিক্ত সোডিয়াম দূর করতে সহায়তা করে। এতে করে গ্যাসের সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এ ছাড়াও কলার সলুবল ফাইবারের কারণে কলা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করার ক্ষমতা রাখে। সারাদিনে অন্তত দুটি কলা খান। পেট পরিষ্কার রাখতে কলার জুড়ি মেলা ভার।

৫. আদা: আদা সবচাইতে কার্যকরী অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি উপাদানসমৃদ্ধ খাবার। পেট ফাঁপা এবং পেটে গ্যাস হলে আদা কুচি করে লবণ দিয়ে কাঁচা খান, দেখবেন গ্যাসের সমস্যা সমাধান হবে।

৬. ঠাণ্ডা দুধ: পাকস্থলির গ্যাসট্রিক এসিডকে নিয়ন্ত্রণ করে অ্যাসিডিটি থেকে মুক্তি দেয় ঠাণ্ডা দুধ। এক গ্লাস ঠাণ্ডা দুধ পান করলে অ্যাসিডিটি দূরে থাকে।

৭. দারুচিনি: হজমের জন্য খুবই ভালো। এক গ্লাস পানিতে আধ চামচ দারুচিনির গুঁড়ো দিয়ে ফুটিয়ে দিনে ২ থেকে ৩ বার খেলে গ্যাস দূরে থাকবে।

৮. জিরা : জিরা পেটের গ্যাস, বমি, পায়খানা, রক্তবিকার প্রভৃতিতে অত্যন্ত ফলপ্রদ। জ্বর হলে ৫০ গ্রাম জিরা আখের গুড়ের মধ্যে ভালো করে মিশিয়ে ১০ গ্রাম করে পাঁচটি বড়ি তৈরি করতে হবে। দিনে তিনবার এর একটি করে বড়ি খেলে ঘাম দিয়ে জ্বর সেরে যাবে।

৯. লবঙ্গ: ২/৩টি লবঙ্গ মুখে দিয়ে চুষলে একদিকে বুক জ্বালা, বমিবমিভাব, গ্যাস দূর হয়। সঙ্গে মুখের দুর্গন্ধ দূর হয়।

১০. এলাচ : লবঙ্গের মতো এলাচ গুঁড়ো খেলে অম্বল দূরে থাকে।

১১. পুদিনা পাতার পানি: এক কাপ পানিতে ৫টা পুদিনা পাতা দিয়ে ফুটিয়ে খান। পেট ফাঁপা, বমিভাব দূরে রাখতে এর বিকল্প নেই।

১২. মৌরির পানি : মৌরি ভিজিয়ে সেই পানি খেলে গ্যাস থাকে না।

এ ছাড়াও খাবারে সরষে যোগ করুন: সরষে গ্যাস সারাতে করতে সাহায্য করে। বিভিন্ন খাবারের সাথে সরষে যোগ করা হয় যাতে সেইসব খাবার পেটে গ্যাস সৃষ্টি করতে না পারে। নজর রাখতে হবে নিজের খাওয়া-দাওয়ার প্রতি। জেনে নিতে হবে কোনটি খাওয়া উচিত হবে কোনটি হবে না।

পুরুষের জন্য উপকারী যেসব খাবার

সুস্থ থাকতে ও শরীরে পুষ্টির চাহিদা পূরণে খাবার খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিছু খাবার রয়েছে যা পুরুষের জন্য খুবই উপকারী।

পুরুষের সুস্থতা, তারুণ্য আর বয়স লুকাতে কিছু খাবার খেতে পারেন। কিছু খাবারে রয়েছে ফাইটোনিয়ট্রিয়েন্টে ভরপুর। এ ছাড়া তারুণ্য ধরে রাখতে ওমেগা-৩ ফ্যাট, লাইকোপেন, ভিটামিন-‘সি’ নিয়মিত খাদ্য তালিকায় রাখা জরুরি।

নিয়মিত এসব খাবার খেলে সহজে বয়সের ছাপ পড়ে না ও শরীরের দুর্বলতাও কমবে।

এ বিষয়ে এভার কেয়ার হাসপাতালের (অ্যাপোলো) পুষ্টিবিদ তামান্না চৌধুরী বলেন, কিছু খাবার রয়েছে যা ফাইটোনিয়ট্রিয়েন্টে ভরপুর। যা পুরুষের স্বাস্থ্য ভালো রাখে। এছাড়া ওমেগা-৩ ফ্যাট, লাইকোপেন, ভিটামিন-‘সি’ ও স্বাস্থ্যের জন্য ভালো।

আসুন জেনে নিই এমন কিছু খাবার সম্পর্কে-

১. ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ থেকে টমেটো শরীরকে সুরক্ষা দেয়। টমেটো ত্বকে কোলাজেন তৈরি করে এবং ত্বকে প্রোটিনের সরবরাহ বজায় রাখে।

২. খেতে পারেন মাছের তেল। মাছের তেল শরীরের কোষের প্রদাহের বিরুদ্ধে লড়াই করে এবং ঠিকমতো চালাতে সাহায্য করে। মাছের তেলে আছে উচ্চমাত্রার হজমে সহায়ক প্রোটিন।

৩. সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন বাদাম খেতে পারেন। বাদমে দরকারি ভিটামিন ও পুষ্টি আছে।

৪. স্ট্রবেরি, ব্ল্যাকবেরি ও ব্লুবেরিতে গুরুত্বপূর্ণ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ফ্ল্যাভোনয়েডসের ভালো উৎস। এতে আছে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’, যা কোলাজেনকে শক্তিশালী করে। এতে ত্বকের

দাগ কমায়।

৫. তারুণ্য ধরে রাখতে গ্রিন টি বা সবুজ চায়ের কদর দিন দিন বাড়ছে। সবুজ চায়ে রয়েছে একাধিক পুষ্টি উপাদান ও খনিজ পদার্থ।

৬. দইয়ে থাকা ব্যাকটেরিয়া শরীরের জন্য বেশ উপকারী এবং বয়সের কারণে হওয়া রোগগুলো প্রতিরোধে দই বিশেষভাবে কাজ করে।

৭. পুষ্টিকর ফলগুলোর মধ্যে অ্যাভোকাডো অন্যতম। কেননা এর মধ্যে আছে নানা ঔষধিগুণ।

জাঙ্ক ফুড জৈবিক বার্ধক্যের দিকে ঠেলে দেয় : সমীক্ষা

যে সব লোক প্রচুর শিল্প প্রক্রিয়াজাত জাঙ্ক ফুড খান তাদের বয়স বাড়ার সাথে জড়িত ক্রোমোজোমে পরিবর্তনের সম্ভাবনা বেশি থাকে। মঙ্গলবার এক অনলাইন সম্মেলনে বিশেষজ্ঞরা এ কথা বলেন।

স্থূলতা বিষয়ে ইউরোপীয় এবং আন্তর্জাতিক সম্মেলনে বিজ্ঞানীরা বলেছেন, “অতি প্রক্রিয়াজাত খাবার” যারা দিনে তিনবার অথবা অধিকার গ্রহণ করেন, তাদের ডিএনএ এবং ক্রোমোজোমের শেষে পাওয়া টেলোমিরেস নামের প্রোটিনের তারতম্য দ্বিগুণ হবে, যারা এই জাতীয় খাবার কম গ্রহণ করেন তাদের ক্ষেত্রে এই তারতম্য সংক্ষিপ্ত হবে।

সংক্ষিপ্ত টেলোমিরেস কোষ স্তরে বার্ধক্যের গতি নির্ধারণকারী এবং সমীক্ষায় বলা হয়, কোষগুলো বার্ধক্যের দিকে ধাবিত হওয়ার একটি কারণ এই জাঙ্ক ফুড।

বিশেষজ্ঞরা সতর্ক করে দিয়ে বলেছেন, বার্ধক্যের সঙ্গে জাঙ্ক ফুডের জোরালো সম্পর্ক রয়েছে তবে জাঙ্কফুড ও সীমিত টেলোমিরেসের মধ্যে কার্যকারণ সম্পর্ক এখনো অনুমানের মধ্যেই রয়েছে।

প্রতিটি মানুষের কোষে ২৩ জোড়া ক্রোমোজোম রয়েছে, এতে আমাদের জেনেটিক কোড ধারণ করা আছে। টেলোমিরেস জিনগত তথ্য বহন করে না।

তবে ক্রোমোজোমগুলোর স্থায়িত্ব ও অখণ্ডতা রক্ষার জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ এবং বর্ধিতভাবে ডিএনএ আমাদের দেহের সকল কোষের কার্যক্রম পরিচালনা করে।

বয়স বাড়ার সাথে সাথে স্বাভাবিকভাবেই আমাদের টেলোমারগুলো সংক্ষিপ্ত হতে থাকে কারণ প্রতিটি কোষ বিভাজনকালে টেলোমিরের কিছু অংশ হারিয়ে যায়। টেলোমিরের দৈর্ঘ্য হ্রাস পাওয়া জৈবিক বার্ধক্যের একটি মার্কার বা মানদণ্ড।

স্পেনের ইউনিভার্সিটি অব নাভাররার প্রফেসর মারিয়া বেস-রাসতোল্লো এবং এমেলিয়া মার্তির নেতৃত্বাধীন বিজ্ঞানীরা জাঙ্কফুড গ্রহণ এবং টেলোমারের দৈর্ঘ্য সংক্ষিপ্ত হওয়ার মধ্যে সম্পর্ক রয়েছে বলে তাদের ধারণা প্রকাশ করেন।

সূত্র- ইত্তেফাক