বয়স ধরে রাখে যে ৫টি খাবার

বয়সের ছাপ চামড়ায় পড়বেই। চামড়া ঝুলে যাবে। কুঁচকে যাবে। টান ধরবে। আপনি চাইলেও এজিং-কে এড়াতে পারবেন না। কিন্তু এখন থেকে রোজ ডায়েটে এই এই ৫টি খাবার রাখলে, বয়সকে হাতের মুঠোয় ধরে রাখতে অনেকটাই সফল হবেন।

১) বেদানা- বেদানায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি। যা চামড়া ট্যান হওয়া ও কুঁচকে যাওয়া আটকায়। বেদানায় রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট, অ্যান্টিভাইরাল উপাদানও।

২) ব্লুবেরি- ব্লুবেরিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। যা আপনার ত্বককে সজীব রাখতে সাহায্য করে।

৩) কমলালেবু- কমলালেবুতে থাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি। যা কোলাজেন তৈরি করে ত্বককে সতেজ ও মসৃণ রাখে।

৪) অলিভ অয়েল- অলিভ অয়েলে রয়েছে ‘গুড ফ্যাট’। যার মধ্যে থাকে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড। যা আপনার হার্টের জন্য ভালো। রক্ত সঞ্চালন ভালো হলেই ত্বকে বয়সের ছাপ পড়বে না।

৫) ইওগার্ট- ইওগার্টে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, প্রোটিন, ভিটামিন-ডি ও প্রোবায়োটিকস। এর ফলে হাড় শক্ত হয়। হজম ভালো হয়। ভালো থাকে ত্বক।

যেসব কারণে শীতে আমলকি খাওয়া জরুরি

শুধু ক্রিম, তেল, বাহ্যিকভাবে মাখলেই হবে না, পুষ্টিকর প্রয়োজনীয় খাবার খেতে হবে। শীতকালে প্রতিদিন দুটি করে আমলকি খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।কারণ আমলকি খেলেই চুলের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি, রুক্ষতা কমানো, ত্বকের উজ্জ্বলতা, পেটের গোলযোগ দূর, শরীর চাঙ্গা হবে। সকালে কাঁচা আমলকি বা ভাতে সেদ্ধ

করে আমলকি খাওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন বিশেষজ্ঞরা।

কী গুণ আছে আমলকির?

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় আমলকি।ভিটামিন সি এবং অ্যান্টি অক্সিডেন্ট উপাদান থাকার জন্য বিপাকের হার বাড়ে। ভাইরাল এবং ব্যাক্টেরিয়াল আক্রমণের জন্য সর্দি কাশি প্রতিরোধে সহায়তা করে।

আমলকিতে প্রচুর পরিমাণে ক্রোমিয়াম থাকায় ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ওষুধের পাশাপাশি প্রতিদিন দুটি করে আমলকি ডায়েটে রাখতে পারেন।

ভিটামিন সি-তে ভরপুর এই ফল। কমলালেবুর চেয়ে অনেক গুণ বেশি ভিটামিন সি রয়েছে আমলকিতে। শরীরের কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে ব্যথা- বেদনা কমিয়ে দেয়। এক গ্লাস পানিতে দুই চামচ আমলকি বেটে, দু’চামচ মধু দিয়ে খেলে সর্দি কাশিতে খুব আরাম হয়।

চুল এবং ত্বকের স্বাস্থ্য মজবুত রাখে আমলকি। চুলের গোড়া মজবুত করে পাশাপাশি খুস্কি দূর করে। আমলকি হজম শক্তি বাড়ায়। কোষ্ঠকাঠিন্য অ্যাসিডিটি দূর করে।

অ্যাসিডিটি দূর করে লবঙ্গ

প্রতিটি রান্নাঘরে পাওয়া যায় এমন একটি মসলা হল লবঙ্গ। খাবারের মধ্যে লবঙ্গ একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। তবে মাথাব্যথা, মুখের রোগ, ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, মাইক্রোবিয়াল ইনফেকশন, সাইনাস, ফ্লু এবং সাধারণ ঠাণ্ডা ইত্যাদির মতো স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো মোকাবেলার জন্য পরিচিত এই লবঙ্গ।

লবঙ্গের প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য হচ্ছে পেরিস্টালিসিস বৃদ্ধি করে, লালা উৎপাদন বাড়ায়, পাচনে সহায়তা করে এবং অ্যাসিড রিফ্লেক্স বন্ধ করে। লবঙ্গ পেটের প্রদাহ কমায়। পেটের অন্যান্য রোগ যেমন বুক জ্বালা, অম্লতা এবং বদহজমেও এই লবঙ্গ উপকারী।

অ্যাসিডিটির সমস্যা হলে লবঙ্গের একটি টুকরো মুখে নিন, হালকা

চিবিয়ে তার রস বের করে সেটি মুখেই রেখে দিন। আস্তে আস্তে ক্ষরিত হওয়া রস অ্যাসিডিটি কমিয়ে দেয়, অ্যাসিড রিফ্লাক্স হতে দেয় না। খাবার পরেই এক টুকরো লবঙ্গ মুখে রাখুন।

হজম শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে টমেটো

করোনা আবহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে বলছেন প্রত্যেকে। আমেরিকার আর্কাইভ অব বায়োফিজিক্স অ্যান্ড বায়োকেমিস্ট্রির গবেষণা বলছে, টমেটোতে রয়েছে অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট। ফলে এগুলি মুক্ত মূলকের গতিবিধি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। ফলে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমে।

এ ছাড়াও টমেটোতে ক্যালরির পরিমাণ বেশ কম। একটি মাঝারি আকারের টমেটোতে থাকে মাত্র ২৫ ক্যালরি। টমেটো ফাইবার সমৃদ্ধ একটি সবজি। ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন বি-১২, ফোলেট, ক্রোমিয়াম এ সবই থাকে এতে। তাই পুষ্টিবিদরাও এই সবজি পাতে রাখতে বলছেন।

এই সবজিতে থাকে নানা রকমের ক্যারটিনয়েড। লাইকোপেন এবং বিটা- ক্যারোটিন। এই ফাইটোনিউট্রিয়েন্টসগুলি ক্রনিক রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। এ ছাড়াও এতে রয়েছে পটাসিয়াম। এটা মাঝারি আকৃতির টমেটোতে থাকে ৩০০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম। এক কাপ টমেটোর রসে যার পরিমাণ ৫৩৪ মিলিগ্রাম। হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্য এবং পেশীর কার্যকলাপের সঙ্গেও সম্পর্ক রয়েছে এই সবজির।

রক্ত চলাচলের ক্ষেত্রে জরুরি ভূমিকা রয়েছে লাইকোপেনের। এটি লিপিড পারঅক্সিডেশন কমায়। রক্তে খারাপ কোলেস্টেরল (এলডিএল) ও ট্রাইগ্লিসারাইডের পরিমাণও কমায় এটি। টমেটোর বিটা-ক্যারোটিন মেটাবলিক সিনড্রোমের সম্ভাবনা কমায়। এই দু’টি অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট ছাড়াও নারিনজেনিন এবং ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড থাকে টোম্যাটোতে। যেগুলি ফ্রি র্যাডিকালের গতিবিধি কমায়।

জার্নাল অব দ্য ন্যাশনাল ক্যানসার ইনস্টিটিউট বলছে, প্রস্টেট,

ফুসফুস, পাকস্থলী, কোলন, রেক্টাম, খাদ্যনালী, মুখগহ্বর, স্তন, সার্ভিক্সের ক্যানসারের ঝুঁকি কমায় টমেটোয় উপস্থিত লাইকোপেন। ‘ ’টোম্যাটোতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার। যা হজম শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে, কোলনের স্বাস্থ্য ভাল রাখে। ক্যানসার প্রতিরোধী টমেটো রোজ খাওয়া যেতে পারে। তবে প্রচুর পরিমাণে নয়। কিডনির অসুখ থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে খেতে হবে টমেটো। ইউরিক অ্যাসিডের সমস্যার ক্ষেত্রেও এই সবজি খাওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

চুল পড়া রোধে রসুন

চুল পড়া রোধে অনেকটা ম্যাজিকের মতো কাজ করে রসুন। এটি শুধু চুল পড়া ঠেকায় না, মাথার ত্বকের ইনফেকশন ও খুশকি দূর করতে সহায়ক। শুধু তাই নয়, রসুন নতুন চুল গজাতেও সাহায্য করে বলে বিশেষজ্ঞদের অভিমত।

বিশেষজ্ঞদের মত, তেলের মতো করে চুলে ও মাথার ত্বকে রসুনের রস লাগালে অনেক দ্রুত নতুন চুল গজায়। রসুনের রসে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ এলিসিন যা রক্তে হিমোগ্লোবিন সঞ্চালন বাড়িয়ে দিয়ে নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। এ ছাড়া রসুনে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে কপার যা চুলকে ঘন ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল করে তোলে।

রসুনের রস ব্যবহার পদ্ধতি
প্রথম ধাপ: প্রথমে রসুন পেস্ট করে এর রস বের করে নিতে হবে। এরপর একটি এয়ার টাইট বোতলে তা সংরক্ষণ করতে হবে। যাতে যখন প্রয়োজন তখন তেলের মতো করে এই রস চুলে ব্যবহার করা যায়।

দ্বিতীয় ধাপ: চুল শুষ্ক হলে গোলাপজলের পানিতে তা আধাঘণ্টা ভিজিয়ে রাখতে হবে। গোলাপজল চুলের ময়েশ্চারাইজার ধরে রাখে। এই আধাঘণ্টা পর ভালো করে চুলে ও মাথার তালুতে রসুনের রস লাগাতে হবে।

তৃতীয় ধাপ: চুলে রসুনের রস লাগিয়ে আধাঘণ্টা অপেক্ষা করতে হবে। এরপর চিরুনি দিয়ে তা আঁচড়াতে হবে। তারপর হালকা গরম পানি দিয়ে চুল

ধুয়ে ফেলতে হবে। এবার চুলে ভালো করে মাইল্ড শ্যাম্পু লাগিয়ে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। এর ১৫ মিনিট পর কন্ডিশনার লাগিয়ে ঠান্ডা পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলতে হবে।

কতদিন বা কয় দিন পরপর ব্যবহার করবেন?

১.অতিরিক্ত হারে চুল পড়লে সপ্তাহে অন্তত দু’দিন রসুনের রস ব্যবহার করতে পারেন। এতে এক মাসের মধ্যে মাথায় নতুন চুল গজাতে পারে।

২.মাথার তালুতে ক্ষত থাকলে রসুনের রস ব্যবহার না করাই ভালো। কারণ এটি ব্যবহারে ক্ষত আরও বেড়ে যেতে পারে।

৩. মাথার ত্বক তৈলাক্ত হলে চুলে তেল দেওয়ার প্রয়োজন নেই। এক্ষেত্রে শুধু রসুনের রস লাগাতে হবে।

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

রোগ আরোগ্যকারী গুণে সমৃদ্ধ জায়ফল

নানা গুণে সমৃদ্ধ জায়ফল। ইন্দোনেশিয়া, মালয়েশিয়া, শ্রীলঙ্কা, ওয়েস্ট ইন্ডিজ প্রভৃতি দেশে মূলত জায়ফল গাছের চাষ হয়। তবে ইতিহাস থেকে প্রাচীন ভারতে চিরহরিৎ এ বৃক্ষের চাষ ও ব্যবহারের প্রমাণ পাওয়া যায়। বর্তমানে দক্ষিণ ভারতের পশ্চিমঘাট পর্বতাঞ্চলে প্রচুর জায়ফলের চাষ হয়। জায়ফল বিভিন্ন রোগ আরোগ্যকারী গুণে সমৃদ্ধ। আয়ুর্বেদ চিকিৎসা শাস্ত্রে একে ত্রিদোষনাশক ভেষজ বলে অভিহিত করা হয়। জায়ফল রুচি বৃদ্ধি করে বা এক কথায় বলা হয় অরুচিনাশক। শরীর উষ্ণ রাখে, শক্তিবর্ধক, খিদে বাড়ায়, বায়ু-পিত্ত-কফের বৈষম্য দূর করে, ব্রণ, মেছতা, ত্বকের কালো দাগ ও শ্বেতী আরোগ্য করে। কোলাইটিস যাকে গ্রহণী বলে তা দূর করার একমাত্র উপায় জায়ফল। জায়ফল ঘষে নিয়ে দিনে দুবার মাথায় লাগালে বা কপালে প্রলেপ দিলে সাইনোসাইটিসজনিত যন্ত্রণায় চটপট আরাম দেয়। বুক ধড়ফড় করলে বা অতিরিক্ত পালপিটেশন হলে জায়ফল চূর্ণ ২৫ মিলিগ্রাম দুধসহ খেলে অব্যর্থ উপকার হয়। পেশির খিঁচুনি বা মাসকুলার ক্র্যাম্প হলে ২৫-৪০ মিলিগ্রাম জায়ফল চূর্ণ মধুসহ খেলে অব্যর্থ উপকার হয় বা জায়ফল ঘষে নিয়ে ব্যথার জায়গায় লাগালে চটজলদি আরাম পাওয়া যায়। দাঁতের যন্ত্রণায় জায়ফলের তেল তুলোয় একটু শুষে ব্যথার স্থানে লাগালে উপকার হয়। গায়ে চাকা চাকা দাগ যাকে আমরা আমবাত বা আর্টিকারিয়া বলি, জায়ফলের তেল এ ক্ষেত্রে আশ্চর্য ফলদায়ক। অনিদ্রা মানুষের শারীরিক ও মানসিক বিপর্যয়ের অন্যতম কারণ বলা যায়। তা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য শুকনো আমলকী দুই টুকরো সামান্য বিট লবণ ও এক চিমটে জায়ফল চূর্ণ রাতে শোয়ার আগে পানিসহ খেলে উপকার পাওয়া যায়। মধুর সঙ্গে জায়ফল ঘষে পেস্ট তৈরি করে খেলে অতিরিক্ত হিক্কা ও বমিভাব তৎক্ষণাৎ দূর হয়। জায়ফলের মলরোধ করার শক্তি আছে তাই অ্যাইমবিক কোলাইটিসে বা গ্রহণী রোগে সামান্য আখের গুড়ে জায়ফল চূর্ণ মিশিয়ে দিনে দুবার খেলে অব্যর্থ উপকার হয়। খাওয়ার রুচি বৃদ্ধিতে, খিদে ও হজমশক্তি বাড়াতে আপেল, কলা প্রভৃতিতে বা যে কোনো ফল ও

স্যালাডে সামান্য জায়ফলের গুঁড়া বা চূর্ণ ব্যবহার করলে উপকার হয়।

রুচি বাড়াতে সাহায্য করে আদা

আদার রসে রয়েছে জিনজেরল নামের রাসায়সিক উপাদান, যা দেহের সিমপ্যাথেটিক সিস্টেমে বিটা এগনিস্ট হিসেবে কাজ করে, অর্থাৎ বন্ধ শ্বাসনালী খুলে দেয়, সাইনাসগুলোকে পরিষ্কার রাখে, শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করে।

হাঁপানি রোগে ব্যবহৃত বিটা এগনিস্ট ওষুধের প্রায় সমান কার্যকরী এই রস যা গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে। এ ছাড়া শোগাওল নামের উপাদান মস্তিষ্কের বিভিন্ন কেন্দ্রের ওপর কাজ করে বমি ভাব বা বমি অনেকটাই কমাতে পারে।

বিজ্ঞানীরা যেসব সমস্যায় আদার ব্যবহারের সুফল মেনে নিয়েছেন সেগুলো হলো:

যাত্রাকালীন অসুস্থতা বা মোশন সিকনেস কমানো এবং গর্ভবতী নারীদের মর্নিং সিকনেসে দারুণ কাজে আসে আদার রস। এটি পেটের ব্যথা, গ্যাস কমায়, রুচি বাড়াতে সাহায্য করে।

এন্টি ইনফ্লামেটেরি গুণ থাকায় বাত ব্যথার রোগীদেরও উপকারে আসে নিয়মিত আদা বা আদার রস সেবন। ফিলাডেলফিয়ায় এসিটামিনোফের বা প্যারাসিটামল ও আদার রস পাশাপাশি ব্যবহার করে ব্যথা-বেদনা কমাতে প্রায় সমান কার্যকারিতা পাওয়া গেছে।

আদা মাইগ্রেন রোগীদেরও আরাম দিতে পারে। আদার রস পাকস্থলীতে মিউকাস আবরণ তৈরিতে সাহায্য করে। এ কারণে ভারী খাবারের পর আদা চিবানো একটি প্রাচ্যদেশীয় অভ্যেস। এ ছাড়া এটি অন্ত্রে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের শোষণ বাড়ায়।

বাদাম খাওয়ার স্বাস্থ্যগত উপকারিতা

বাদাম খেলেই ওজন বাড়ে, এই ধারণা একদমই ভুল। আকারে ছোট হলেও বাদামে বিভিন্ন খনিজ এবং পুষ্টিগুণ রয়েছে। যা শীতের মৌসুমে শরীরের তাপ মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখার পাশাপাশি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী করে তোলে। করোনা আবহে ইমিউনিটি বাড়াতে অনেকেই তাদের ডায়েটের পরিবর্তন এনেছেন। কিন্তু আপনার ডায়েটে বাদাম আছে কি? কোন বাদাম কতটা খাবেন জেনে নিন।

আমন্ড বা কাঠবাদাম:

শীতের দিনে চারটি করে কাঠবাদাম খাওয়ার অভ্যেস করুন। রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে ভিজিয়ে রেখে এবং সকালে খালি পেটে খান। এর মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমানে ভিটামিন ই, এ, বি ১, বি ৬, ম্যাগনেসিয়াম এবং পটাসিয়াম। যা চুল এবং ত্বক দুইটার জন্যই ভালো। কাঠবাদাম রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের মত জটিল রোগের ঝুঁকি কমায়। ওজন নিয়ন্ত্রণ ও এনার্জি বুস্ট আপ করে কাঠবাদাম। পড়াশোনা মনে রাখার জন্য বাচ্চাদের প্রতিদিন কাঠবাদাম খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন বিশেষজ্ঞরা।

আখরোট:

অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টস এবং ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিডে সমৃদ্ধ আখরোট আপনার স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। এর মধ্যে অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট রয়েছে যা ত্বকের আর্দ্রতা সঠিক মাত্রায় বজায় রাখতে সহায়তা করে। প্রতিদিনের খাবার যেমন- সালাদ, কেক, কুকিস বা বিকেলের স্ন্যাক্স-এর মধ্যে আখরোট রাখুন।

কাজু বাদাম:

কাজু বাদাম খেলে ওজন বৃদ্ধি পায় সঠিক। কিন্তু প্রত্যেক দিন পরিমিত মাত্রায় খেলে ওজন নিয়ন্ত্রণেই থাকে। শীতকালে দিনে দু- তিনটি কাজুবাদাম খাওয়া খুবই ভাল। শরীর গরম থাকার পাশাপাশি কাজ করার এনার্জি বেড়ে যায়। তবে কাজু বরফি এড়িয়ে চলুন বরং সুজি, চিড়ের পোলাও বা পায়েস রান্নায় কাজুর ব্যবহার করতে পারেন।

চিনাবাদাম:

চিনাবাদাম আমাদের সবারই পছন্দের একটি খাবার। এতে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টস, খনিজ ও ভিটামিন গুলো সঠিক মাত্রায় থাকায় কার্ডিওভাসকুলার, কোলেস্টেরল এমনকি ক্যানসারের মত কঠিন রোগ হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

পেস্তা:

অন্যান্য বাদামগুলির তুলনায় দাম একটু বেশি হলেও এর পুষ্টিগুণ অনেক। পেস্তা বাদাম খেতে খুবই সুস্বাদু। তাই পায়েস, অথবা কোনও মিষ্টির উপরে গার্নিশ করতে এর ব্যবহার চোখে পড়ে। এটি ওজন হ্রাস, রক্তচাপ, রক্তে শর্করার পরিমাণ ও কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।

ডিমের সাদা অংশের যত উপকারিতা

প্রোটিনের প্রধান উৎস হিসেবে প্রথম সে খাবারটির নাম আসে তা হলো ‘ডিম’। ডিমের সাদা অংশ ভিটামিন বি সমৃদ্ধ এবং কোলেস্টেরল মুক্ত। এছাড়া ডিমের সাদা অংশের রয়েছে আরও অনেক উপকারিতা।

আসুন তাহলে জেনে নেই ডিমের সাদা অংশের যত উপকারিতা-

দুর্বল হাড়ের পক্ষে উপকারী
ডিমের সাদা অংশ ক্যালসিয়ামে ভরপুর। এটি আপনার হাড়কে শক্তিশালী ও মজবুত করতে সহায়তা করে। শরীরে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি হলে আপনি ডিমের সাদা অংশ খেতে পারেন। এছাড়াও অস্টিওপোরোসিস, রিকেটস ও হাড়ের নানান গুরুতর সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে ডিমের এই সাদা অংশ।

হৃৎপিণ্ড ভালো রাখে

রক্ত জমাট বাঁধার মতো সমস্যার জন্য ডিমের সাদা অংশ খুব উপকারী। ডিমের সাদা অংশে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ থাকে, যা আপনার রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে সহায়তা করে। এছাড়াও এতে পটাসিয়াম থাকে যা হৃৎযন্ত্রের সমস্যাগুলি থেকে আপনাকে দূরে রাখতে সাহায্য

করে।

উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় উপকারী

রক্তচাপ বেশি থাকলে ডিমের সাদা অংশ খেতে পারেন। কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম থাকে যা আপনার রক্তচাপের স্তর নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

ক্লান্তি দূর করতে

ডিমের সাদা অংশ খেলে দেহে আয়রনের ঘাটতি দূর হয়। যদি আপনি মাথা ঘোরা বা ক্লান্ত বোধ করার মতো সমস্যায় ভোগেন তবে দিনে একটি করে ডিম খান। ম্যাগনেসিয়াম এবং ম্যাঙ্গানিজ সমৃদ্ধ এই খাদ্য আপনার শরীর থেকে ক্লান্তি দূর করবে।

পেশীর জন্য উপকারী

ডিমের সাদা অংশকে প্রোটিনের ‘পাওয়ার হাউস’ বলা হয়ে থাকে। ফলে মজবুত পেশী গঠনে সহায়ক ডিম। পেশী শক্ত রাখতে চাইলে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় ডিমের সাদা অংশ রাখতে পারেন।

ত্বকের যত্নে

ডিমের সাদা অংশ ত্বক টানটান, ত্বকের তৈলাক্ততা দূর, ব্রণ প্রতিরোধ ও মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণে অত্যন্ত উপকারী।