কোন কোন ফল ডায়াবেটিস রোগীর জন্য নিরাপদ

পাকা আম থেকে মিষ্টি সবেদা— দেখে জিভে পানি এসে গেলে খেতে পারেন না ডায়াবেটিস রোগীরা। এ ফলগুলো যে একেবারে খাওয়া যায় না, তা নয়। কিন্তু খেতে গেলে ক্যালরির হিসাব কষা দরকার। কারণ সাধারণত ডায়াবেটিস রোগীকে এমন খাবার খেতে বলা হয়, যেসবে গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কম থাকে।

অর্থাৎ যে খাবার খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা হঠাৎ বেড়ে যায় না। কিন্তু আম থেকে আঙুর, আনারসের মতো ফলের পুষ্টিগুণ থাকলেও সেগুলোতে শর্করার মাত্রাও যথেষ্ট থাকে। গ্লাইসেমিক ইনডেক্সও নেহাত কম নয়। এসব ফল নিয়মিত খাওয়া ঠিক নয়, বিশেষত ভরপেট খাওয়ার পর। সুমিষ্ট রসালো ফল বাদ গেলে ডায়াবেটিস রোগীরা আর কোন ফল খাবেন?

এ বিষয়ে ভারতের পুষ্টিবিদ অনন্যা ভৌমিক বলেছেন, ডায়াবেটিস রোগীরাও আম খেতে পারেন। স্ন্যাক হিসেবে আম আমরা খেতে বলি। তবে তার মাত্রা থাকা দরকার।

আরেক পুষ্টিবিদ বলেন, যে কোনো রসালো ফল ডায়াবেটিস রোগীরা খেলেও তা খেতে হবে মেপে। সাধারণত কোনো খাবারের সঙ্গে ভাত-রুটি খাওয়ার পরেই রসালো ফল খেতে বারণ করা হয়। এতে ক্যালোরির মাত্রা বেড়ে যায়। তবে

পুষ্টিবিদদের পরামর্শ— দুটি খাবার খাওয়ার মাঝের সময়টিতে তা খাওয়া যেতে পারে। কারণ ক্যালরির হিসাব এ ক্ষেত্রে জরুরি এবং খেতেও হয় পরিমিত।

এখন স্বাভাবিক ভাবেই প্রশ্ন আসে— তাহলে রসালো ফলের বদলে ডায়াবেটিস রোগীরা আর কোন ফল খাবেন?

আমের বদলে বেরি

ভিটামিন ও খনিজে ভরপুর আমে গ্লুকোজ় এবং ফ্রুক্টোজ় রয়েছে, যা আসলে শর্করা। একটি মাঝারি আকারের আমে ৪০-৫০ গ্রাম শর্করা মেলে। আমের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ৫১-৬০ অর্থাৎ মধ্যম থেকে উচ্চমাত্রার।

ফাইবার থাকলেও গোটা বড় আম ডায়াবেটিস রোগীরা খেয়ে ফেললে রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়তে পারে। কয়েক টুকরো খাওয়ায় আপত্তি না থাকলেও একটি মাঝারি আম খেলে অন্য খাবার খাওয়া কমাতে হবে। এর বদলে যে কোনো বেরি জাতীয় ফল নির্দ্বিধায় পাতে রাখা যায়। স্ট্রবেরি, ব্লুবেরি, আমলকী— এমন ধরনের ফল খেতে পারেন ডায়াবেটিস রোগীরা। এই ফলগুলোর গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কম অথচ পুষ্টিগুণ যথেষ্ট।

পাকা কলার বদলে পেয়ারা

পাকা কলাতেও ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। যদি নিয়ম জেনে পরিমিত পরিমাণে খাওয়া হয়, সে ক্ষেত্রে বিষয়টি আলাদা। তবে কলার বদলে পেয়ারা ডায়াবেটিস রোগীর জন্য ভালো। ফাইবার সম্পন্ন ফলটি ভিটামিন সি এবং নানা রকম খনিজে পূর্ণ। ১০০ গ্রাম পেয়ারায় মাত্র ৫ গ্রাম শর্করা মেলে। তা ছাড়া এর গ্লাইসেমিক ইনডেক্সও বেশ কম।

আঙুরের বদলে বেদানা

রসালো ফল আঙুরও ইচ্ছামতো খেতে পারেন না ডায়াবেটিস রোগীরা। ১০০ গ্রাম আঙুরে ১৬-২০ গ্রাম পর্যন্ত শর্করা মেলে। এর গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ৬০-এর কাছাকাছি। বদলে বেদানা খাওয়া যেতে পারে। এতে শর্করার মাত্রা কম, গ্লাইসেমিক ইনডেক্সও কম। এতে মেলে পলিফ্নেল্স-এর মতো অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। প্রদাহের কারণেও ইনসুলিন সেনসিটিভিটি বেড়ে যায়, যা রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।

আনারসের বদলে পেঁপে

আনারসের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ৬৬-৯৪। ফলে আনারস কয়েক টুকরো খেলেই রক্তে শর্করার মাত্রা দ্রুত হারে বাড়তে পারে। এর বদলে খাওয়া যেতে পারে পাকা পেঁপে। ভিটামিন সি, অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং ফাইবারপূর্ণ ফলটি খেতে পারেন ডায়াবেটিস রোগীরা।

সবেদার বদলে আপেল

রসালো মিষ্টি সবেদা খেতে ভালো হলেও একটি ফলেই শর্করার মাত্রা থাকে অনেক। এই ফলের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ৬৫-৭০। বিশেষত রক্তে শর্করার মাত্রা খুব বেশি থাকলে, এই ফল এড়িয়ে চলা দরকার। ভাত-রুটি খাওয়ার পর তা খাওয়া অনুচিত। এর বদলে নির্দ্বিধায় খেতে পারেন

আপেল। এই ফলের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স যেমন কম, তেমনই প্রচুর পরিমাণে ফাইবার রয়েছে। ডায়াবেটিসের চিকিৎসকরা বলেন, ডায়াবেটিস রোগীদের খাবারে ফাইবার থাকা খুব জরুরি। কারণ সেটি ছাঁকনির কাজ করে। চট করে রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়তে পারে না।

সূত্র: যুগান্তর

অল্প উপকরণ দিয়ে বাড়িতেই বানান আইসক্রিম

ভ্যাপসা গরমে প্রাণ ওষ্ঠাগত। বাইরে বেরোলেই ঠান্ডা পানীয় ছাড়া কিছুই মুখে রুচছে না। বাইরে থেকে ফিরেই হাত চলে যাচ্ছে ফ্রিজের দিকে। মাঝেমাঝে আইসক্রিমও অর্ডার করে ফেলছেন। তবে বাইরে থেকে অর্ডার না করে বরং বাড়িতেই বানিয়ে নিতে পারেন আইসক্রিম। কম উপকরণ দিয়ে অল্প সময়ে বানিয়ে নিন চকোলেট, পিনাট, বাটার আইসক্রিম। চলুন জেনে নেই এর প্রণালীর বিষয়ে।

উপকরণ:

১. ৪টি পাকা কলা

২. আধকাপ পিনাট বাটার

৩. আধ কাপ কোকো পাউডার

৪. ১ টেবিল চামচ চকোলেট প্রোটিন পাউডার

৫. আধ চা চামচ খাঁটি ভ্যানিলা এক্সট্র্যাক্ট

৬ পরিমাণ মতো লবণ

৭. সামান্য দুধ

এবার উপরের সব উপকরণগুলো ব্লেন্ডারে একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। মিশ্রণটি মসৃণ হয়েছে কি না একবার দেখে নিন। কলা ঠিকভাবে না মিশলে

সামান্য দুধ দিয়ে আবার মেশান। এরপর মিশ্রণটি ১ ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে দিন। তার পর জমে গেলে আইসক্রিম স্কুপ দিয়ে খেতে পারেন।

সূত্র: যুগান্তর

তীব্র গরমে বেলের শরবত খেলে যেসব উপকার পাবেন

শুরু হয়েছে গ্রীষ্মকাল। প্রচণ্ড গরমে অতিষ্ঠ সবাই। তীব্র এই গরমে সামগ্রিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্য হাইড্রেটেড থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর এ জন্য খাদ্যতালিকায় শীতল পানীয় অন্তর্ভুক্ত করা জরুরি। বেলের শরবত এমন একটি সতেজ বিকল্প যা একইসঙ্গে তৃষ্ণা নিবারণ করতে সাহায্য করতে পারে এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টিও সরবরাহ করতে পারে।

তাহলে জেনে নিন তীব্র এই গরমে কেন খাবেন বেলের শরবত:

১. হাইড্রেশন

বেলের রসে প্রচুর পরিমাণে পানি থাকে। এটি শরীরে পানি এবং ইলেক্ট্রোলাইট ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করতে পারে।

২. হজমে সহায়তা

অতিরিক্ত তাপ হজমকে ধীর করে দিতে পারে এবং বিভিন্ন সমস্যা তৈরি করতে পারে। বেলের শরবতে ডায়েটারি ফাইবার থাকে, যা হজমে সহায়তা করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে।

৩. শরীরকে ঠান্ডা রাখে

বেলের শরবতে শীতল করার বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা শরীরের তাপ ভেতর থেকে কমাতে সাহায্য করতে পারে। যার ফল গ্রীষ্মের দিনের জন্য এটি একটি আদর্শ পানীয়।

৪. পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ

বেলের রস কেবল হাইড্রেটিংই নয়, অত্যন্ত পুষ্টিকর। এটি ভিটামিন সি, ফাইবার এবং ভিটামিন এ সহ প্রয়োজনীয় পুষ্টির একটি পাওয়ার হাউস। বেলের রসে বেশ কিছু অ্যান্টিঅক্সিডেন্টও রয়েছে যা অক্সিডেটিভ স্ট্রেসের বিরুদ্ধে লড়াই করে এবং কিছু রোগের ঝুঁকি কমায়।

৫. ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

যারা ওজন কমাতে চান তাদের জন্য বেলের রস উপকারী হতে পারে। এতে ক্যালোরি কম এবং দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা রাখে, যা অস্বাস্থ্যকর খাবার এড়াতে সাহায্য করে।

৬. ত্বকের স্বাস্থ্য উন্নত করে

বেলে উপস্থিত অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন ত্বকের জন্যও বেশ উপকারী। এটি তাপ এবং সূর্যের আলোর সংস্পর্শে আসা ত্বকের সমস্যাগুলো কমাতে পারে এবং ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা উন্নত করতে পারে।

তথ্যসূত্র: এনডিটিভি

গরমে ব্রণ-ঘামাচি ও ত্বকে জ্বালাপোড়া, আমলকীতেই মিলবে সমাধান!

গরমে কেবল যে শারীরিক নানা সমস্যা দেখা দেয় তা নয়, পাশাপাশি গরম পড়তে না পড়তেই অনেকরই ত্বকে নানা রকমের সমস্যা দেখা দিতে শুরু করে। ব্রণ তো আছেই তাছাড়াও জ্বালা ধরানো ঘামাচির। শুধু কি তাই? শরীরে ঘাম জমেও নানা অস্বস্তিকর সমস্যা দেখা দেয়।

অনেকেই বাজার চলতি নানা পাউডার বা সাবান দিয়ে এই থেকে মুক্তি পেতে চান কিন্তু তা সাময়িকভাবে আরাম দিলেও তা দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলে না। তাছাড়াও বেশির ভাগ ক্ষেত্রে এই সব সাবান পাউডারে

রাসায়নিক উপাদানও থাকে যা ত্বকের যথেষ্ট ক্ষতি করে। এক্ষেত্রে আমলকি মুশকিল আসান হতে পারে। ঘামাচির সমস্যায় প্রাকৃতিক সমাধান হিসেবে আমলকীর জুড়ি মেলা ভার।

আমলকী শুধু শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় তা নয়, পাশাপাশি এটা ত্বকের জন্যও দারুণ উপকারী। এতে রয়েছে উচ্চমাত্রার ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। যা ত্বককে ভেতর থেকে সুস্থ রাখে। আমলকি ত্বকের কোলাজেন উৎপাদন বাড়ায়, দাগ কমায় ও সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির প্রভাব থেকেও সুরক্ষা দেয়। এই গরমে বাড়িতেই আমলকির নানা ধরনের প্যাক ব্যবহার করে ত্বককে ভালো রাখতে পারেন।

কাঁচা আমলকি ও অ্যালোভেরার প্যাক: ২টি কাঁচা আমলকি বেটে নিয়ে তার সঙ্গে ২ চা চামচ অ্যালোভেরা জেল মেশান। মুখ, হাত-সহ শরীরের নানা অংশে লাগিয়ে ১৫ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। এটির নিয়মিত ব্যবহারে ঘামাচি ও র্যাশের সমস্যা কমবে।

পেঁপে-আমলকির প্যাক

পেঁপে ত্বকের জন্য দারুণ উপকারী। এর সঙ্গে আমলকী মিশিয়ে একটি মিশ্রণ তৈরি করে সপ্তাহে দু-তিন দিন মুখে ব্যবহার করতে পারেন। এতে ত্বক উজ্জ্বল ও দাগহীন হবে।

আমলকী ও দইয়ের প্যাক

২ চা চামচ আমলকী গুঁড়োর সঙ্গে ১ চা চামচ টক দই মিশিয়ে একটা মিশ্রণ তৈরি করে নিন। মুখে মেখে ১৫-২০ মিনিট রেখে হালকা গরম জলে ধুয়ে ফেলুন। এটা ত্বককে ঠাণ্ডা রাখে ও ব্রণের দাগ কমায়।

আমলকী ও মুলতানি মাটির প্যাক

১ চা চামচ আমলকি পাউডারের সঙ্গে ১ চা চামচ মুলতানি মাটি মিশিয়ে মিশ্রণটি মুখে লাগান। ২০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বকের কালচে দাগ ও রোদের পোড়া ভাব, ট্যান দূর হবে।

তবে কেবল প্যাক নয় আমলকী দিয়ে টোনার বানিয়েও এই গরমে ব্যবহার করতে পারেন। এর জন্য এক কাপ জলে ১ চা চামচ আমলকী পাউডার দিয়ে ৫ মিনিট ফুটিয়ে নিন। ঠাণ্ডা হলে কয়েক ফোঁটা গোলাপ জল মিশিয়ে কাচের বোতলে ভরে রাখুন। রোদে বেরোনোর আগে মুখে স্প্রে করুন। এতে ত্বকের র্যাশ কমবে।

সূত্র: যুগান্তর

গোপন ক্যামেরা শনাক্ত করবেন যেভাবে

এই অপরাধটি প্রায়ই দেখা যায়। হোটেলে ব্যক্তিগত মুহূর্তের ছবি বা ভিডিও তুলে রাখছে কেউ। অবকাশযাপন করতে গিয়ে তাতেই পড়তে হয় বিপদে। তবে ব্যক্তিগত গোপনীয়তা ও নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হোটেল রুমে গোপন ক্যামেরা আছে, সেটা সহজেই বুঝতে পারবেন। স্মার্টফোনের সাহায্যেই ধরে ফেলতে পারবেন রুমের গোপন ক্যামেরা।

আয়নাতে টোকা দিন: আঙুলের গিঁট দিয়ে আয়নাতে টোকা দিন। আয়না যেহেতু দেয়ালে বসানো আছে, সুতরাং নরমাল আয়না হলে তা সাধারণ ফ্ল্যাট আওয়াজ করবে। কিন্তু টু ওয়ে মিরর হলে আয়নায় আঘাত করলে ফাঁপা শব্দ করবে।

লাইট ব্যবহার করুন: কোনো ফ্লাশ লাইট বা সেলফোনের লাইট বা টর্চলাইটের আলো ফেলুন আয়নার ওপর। আয়নার খুব কাছে থেকে আলোটি ফেলুন। সম্ভব হলে ঘরের অন্য লাইট বন্ধ করে দিন, শুধু আপনার হাতের ওই আলোটি ছাড়া। এটা টু ওয়ে মিরর হলে, অন্য পাশে কী আছে যা দেখা যাবে।

ফোনের ফ্ল্যাশলাইট ব্যবহার করুন: ঘরে রাখা গোপন ক্যামেরা চিহ্নিত করা সম্ভব ফ্ল্যাশলাইটের মাধ্যমে। এজন্য ঘরের আলো নিভিয়ে দিতে হবে। এরপর ঘরের যে অংশে ক্যামেরা লুকানো থাকতে পারে, সেই জায়গায় ফোনের ফ্ল্যাশলাইট জ্বালাতে হবে। এর মধ্যে অন্যতম হলো এয়ার ভেন্ট, স্মোক ডিটেক্টর, অ্যালার্ম ক্লক অথবা আয়না। ছোট্ট একটি রিফ্লেক্টিভ গ্লিন্ট অথবা লেন্সের মতো সারফেস খুঁজতে হবে কিছু সন্দেহজনক বিষয় চোখে পড়লে সেই জায়গাটি খুঁটিয়ে দেখতে হবে।

স্মার্টফোনের জন্য তৈরি বিশেষ অ্যাপ ব্যবহার করে গোপন ক্যামেরা শনাক্ত করা সম্ভব। এই অ্যাপগুলো ইনফ্রারেড আলো, চৌম্বকক্ষেত্র

এবং অস্বাভাবিক সংকেত শনাক্ত করতে পারে। নির্ভরযোগ্য একটি অ্যাপ ডাউনলোড করে সেটির মাধ্যমে রুমের সন্দেহজনক স্থান পরীক্ষা করতে হবে।

অনেক গোপন ক্যামেরা ওয়াই-ফাই নেটওয়ার্কের মাধ্যমে কাজ করে। স্মার্টফোন দিয়ে রুমের ওয়াই-ফাই নেটওয়ার্কে যুক্ত যন্ত্র শনাক্ত করা সম্ভব। স্মার্টফোনের ওয়াই-ফাই সেটিংসে গিয়ে নেটওয়ার্কে যুক্ত যন্ত্রগুলোর তালিকা দেখতে হবে।

সূত্র: যুগান্তর

সকালে ডাবের পানি খেলে কী হয়

সকালে উঠে কী খেলে শরীর ভালো থাকবে, কী খাওয়া ঠিক নয় তা নিয়ে অনেকেই চিন্তা করেন। বেশিরভাগ সময় ঘুম থেকে উঠে চা বা কফি খেয়ে নেন। তবে পুষ্টিবিদদের মতে, সকাল বেলা পানির বদলে ডাবের পানি খেতে পারলে সেটির গুনাগুণ অনেকাংশেই বেশি। কেননা শরীরে পুষ্টি জোগাতে ডাবের পানির তুলনা নেই। এছাড়া অনেকেরই অভ্যাস আছে সকালে উঠে খালি পেটে ডাবের পানি খাওয়ার।

চলুন জেনে নিই সকালে ডাবের পানি খাওয়ার যত উপকারিতা-

১.হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে
ডাবের পানিতে ক্যালসিয়াম থাকে। যেটি হাড়কে শক্ত-পোক্ত করে তোলার পাশাপাশি হাড়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। এছাড়াও ডাবে উপস্থিত ম্যাগনেসিয়ামও এক্ষেত্রে নানাভাবে সাহায্য করে থাকে।

২.শরীরকে বিষমুক্ত করে
দেহের প্রতিটি কোণায় উপস্থিত ক্ষতিকর টক্সিক উপাদানদের বের করে দিতে এই প্রকৃতিক উপাদানটির কোনও বিকল্প হয় না বললেই চলে। প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে এক গ্লাস ডাবের পানি পান করলে নানাবিধ রোগ যেমন শরীরের ধারে কাঁছে ঘেঁষতে পারে না, ঠিক তেমনি সার্বিকভাবেও শরীরিক ক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়।

৩.ব্লাড সুগারকে নিয়ন্ত্রণে চলে আসে
ডাবের পানিতে থাকা অ্যামাইনো অ্যাসিড এবং ডায়াটারি ফাইবার ইনসুলিনের কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। ফলে স্বাভাবিকভাবেই ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে চলে আসে। এই কারণেই রোজের ডায়েটে ডাবকে অন্তর্ভুক্ত করার পরামর্শ দিয়ে থাকেন চিকিৎসকেরা।

৪.কিডনির ক্ষমতা বাড়ে
প্রচুর মাত্রায় পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম থাকার কারণে ডাবের পানি কিডনির কর্মক্ষমতা বাড়াতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। সেইসঙ্গে শরীরে উপস্থিত টক্সিন উপাদানদের ইউরিনের সঙ্গে বের করে দিয়ে নানাবিধ জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কাও কমায়।

৪.পানির ঘাটতি মেটে
ডাবের পানি শরীরে প্রবেশ করার সঙ্গেই দেহে পানির ঘাটতি মিটতে শুরু করে। একইসঙ্গে এতে থাকা ইলেকট্রোলাইট কম্পোজিশান ডায়ারিয়া, বমি এবং অতিরিক্ত ঘামের পর শরীরের ভিতরে খনিজের ঘাটতি মেটাতেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

৫.শরীর এবং ত্বকের বয়স কমে
ডাবের পানিতে রয়েছে সাইটোকিনিস নামে একটি অ্যান্টি-এজিং উপাদান, যা শরীরের ওপর বয়সের ছাপ পরতে দেয় না। সেইসঙ্গে ত্বকের সৌন্দর্য বাড়াতেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে।

৬.ওজন হ্রাস পায়
ডাবের পানিতে বেশ কিছু উপকারি এনজাইম আছে। যেটি হজম ক্ষমতা বাড়ানোর পাশাপাশি মেটাবলিজমের উন্নতিতেও সাহায্য করে থাকে। ফলে খাবার খাওয়া মাত্র তা এত ভালো ভাবে হজম হয়ে যায় যে শরীরে হজম না হওয়া খাবার মেদ হিসেবে জমার সুযোগই পায় না। ফলে ওজন কমতে শুরু করে।

৭.রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
রাইবোফ্লবিন, নিয়াসিন, থিয়ামিন এবং পাইরিডোক্সিনের মতো উপকারি উপদানে ভরপুর ডাবের পানি প্রতিদিন পান করলে শরীরের শক্তি এতটা বৃদ্ধি পায় যে জীবাণুরা কোনওভাবেই ক্ষতি করার সুযোগ পায় না। সেইসঙ্গে ডাবের পানিতে অ্যান্টি-ভাইরাল এবং অ্যান্টি-ব্য়াকটেরিয়াল প্রপাটিজ নানাবিধ সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচাতেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে।

৮.হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটে

শরীরে বাজে কোলেস্টেরল বা এল ডি এল-এর পরিমাণ কমিয়ে হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতিতে ডাবের পানির কোনও বিকল্প হয় না বললেই চলে। দেহে ভালো কোলেস্টেরলের পরিমাণ বাড়িয়ে হঠাৎ হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা কমাতেও ডাবের পানি বিশেষ ভূমিকা নিয়ে থাকে।

৯. মানসিক চাপ কমাতে পারে
ডাবের পানি মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য করে। এতে সাইটোকিনিন নামক একটি যৌগ রয়েছে, যা উদ্ভিদের বৃদ্ধি এবং বিকাশ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করতে পারে। এই যৌগটিতে মানুষের মধ্যে বার্ধক্য বিরোধী এবং মানসিক চাপ বিরোধী বৈশিষ্ট্য রয়েছে বলে প্রমাণিত হয়েছে। সকালে ডাবের পানি পান করলে তা মানসিক চাপের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে।

সূত্র: ইত্তেফাক

বিজ্ঞানীদের বিষ্ময়কর সাফল্য, ক্ষয়ে যাওয়া দাঁত নতুন করে গজাবে!

অনেক প্রজাতির প্রাণীর একাধিকবার দাঁত গজালেও মানুষের ক্ষেত্রে সুস্থ দাঁতের জন্য সুযোগ আসে মাত্র একবারই। তবে এই বাস্তবতা হয়তো শিগগিরই বদলে যেতে পারে।

সম্প্রতি লন্ডনের কিংস কলেজের একদল বিজ্ঞানী পরীক্ষাগারে দাঁত গজাতে সক্ষম হয়েছেন। যদিও এখনই এটি মানুষের ওপর বাস্তবায়ন করা হচ্ছে না। গবেষণাকে আরও সামনে এগিয়ে যাওয়া জন্য এটিকে বিশাল অর্জন হিসেবে দেখা হচ্ছে।

কিংস কলেজের রিজেনারেটিভ ডেন্টিস্ট্রির পরিচালক ডা. আনা অ্যাঞ্জেলোভা ভলপনি বলেন, ‘জৈবিক উপায়ে দাঁত প্রতিস্থাপন বা নতুন দাঁত গজানোর ধারণাটিই আমাকে কিংসে নিয়ে এসেছে। আমরা পরীক্ষাগারে দাঁত গজিয়ে জ্ঞানের যে ঘাটতি ছিল তা পূরণ করছি।’

আজকাল নিখুঁতভাবে হাসতে পারার আশায় অনেকেই ব্রেস বা ইমপ্লান্টের আশ্রয় নেন। তবে ইমপ্লান্টের মাধ্যমে দাঁত প্রতিস্থাপন সবসময় ঝুঁকিমুক্ত হয় না। ইমপ্লান্টের পর অনেক রোগী নতুন নতুন সম্যার সম্মুখীন হন এবং দীর্ঘদিন ধরে দন্তচিকিৎসকদের শরণাপন্ন হতে হয়। যার কারণে রোগীর পাশাপাশি দন্তচিকিৎসকদের জন্যও এটি সমস্যা সৃষ্টি করে।

কিংস কলেজের দন্ত অনুষদের ওরাল অ্যান্ড ক্র্যানিওফেসিয়াল সায়েন্সেস বিভাগের শেষ বর্ষের পিএইচডি শিক্ষার্থী জুয়েচেন ঝাং বলেন, ‘ইমপ্লান্ট করতে অস্ত্রোপচার প্রয়োজন হয় এবং তা সফল করতে হাড় ও ইমপ্লান্টের মধ্যে সঠিক সমন্বয় দরকার। কিন্তু ল্যাবে তৈরি দাঁত স্বাভাবিকভাবে গজাবে এবং চোয়ালের সঙ্গে একীভূত হবে ঠিক আসল দাঁতের মতো। এই দাঁতগুলো হবে বেশি শক্তিশালী, দীর্ঘস্থায়ী এবং শরীরের পক্ষে আরও উপযোগী ও গ্রহণযোগ্য—যা ফিলিং বা ইমপ্লান্টের চেয়ে উন্নত সমাধান।’

কিংস কলেজ ও ইমপেরিয়াল কলেজ লন্ডনের যৌথ গবেষণায় বিজ্ঞানীরা এক ধরনের বিশেষ উপাদান তৈরি করেছেন, যা কোষগুলোর মধ্যে যোগাযোগ ঘটাতে সক্ষম।

এর ফলে এক কোষ অন্য কোষকে দাঁতের কোষে রূপান্তরিত হওয়ার সংকেত দিতে পারে, যা দাঁত গজানোর স্বাভাবিক পরিবেশ অনুকরণ করে নতুন দাঁত গজায়।

পরীক্ষাগারে দাঁত গজানোর জন্য এই প্রক্রিয়াটি সফল হয়েছে। সামনে এখন সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ—এই দাঁত কীভাবে মানুষের মুখে প্রতিস্থাপন করা যাবে তা নির্ধারণ করা।

জুয়েচেন ঝাং বলেন, ‘আমাদের কিছু ধারণা রয়েছে—যেমন দাঁতের কোষগুলো সরাসরি মুখে প্রতিস্থাপন করা এবং সেগুলোকে সেখানেই গজাতে দেওয়া। অথবা দাঁতটি পুরোপুরি ল্যাবে তৈরি করে পরে তা রোগীর মুখে স্থাপন করা যেতে পারে।’

তবে যেভাবেই হোক, পুরো প্রক্রিয়া শুরু হবে পরীক্ষাগার থেকেই।

বর্তমানে বিশ্বজুড়ে কোটি কোটি মানুষ দাঁত হারানোর সমস্যায় ভুগছেন। এটি শুধু খাওয়া বা কথা বলায় সমস্যার সৃষ্টি করে না বরং সৌন্দর্যগত ও মানসিক সমস্যা তৈরি করে। এছাড়া ক্ষয় হয়ে যাওয়া দাঁতের ভেতর দিয়ে মুখের জীবাণু রক্তপ্রবাহে ঢুকে হৃদরোগ ও

সংক্রমণের কারণও হতে পারে—যা বৃদ্ধদের জন্য বিশেষভাবে ঝুঁকিপূর্ণ।

কিংস কলেজের ক্লিনিক্যাল লেকচারার ও প্রস্থোডন্টিক্স বিশেষজ্ঞ সাওরশে ও’টুল বলেন, ‘দাঁত পুনর্জন্মে এই প্রযুক্তি অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক এবং এটি দন্তচিকিৎসার ক্ষেত্রে একটি যুগান্তকারী পরিবর্তন আনতে পারে। এটি আমার চিকিৎসাজীবনের সময়কালে কার্যকর হবে কিনা নিশ্চিত নই, তবে আমার সন্তানরা জীবদ্দশায় সম্ভবত দেখা যাবে। আর তাদের সন্তানেরা হয়তো এটি পুরোপুরি ব্যবহার করতে পারবে।’

অ্যান্টি-বায়োটিকের মতো দ্রুত কাজ করে যে খাবার

অ্যান্টি-বায়োটিক সাধারণত ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়ে থাকে। কিন্তু অপব্যবহার কিংবা ভুল ব্যবহারের কারণে অনেক ব্যাকটেরিয়া এই ওষুধগুলোর বিরুদ্ধে প্রতিরোধী হয়ে ওঠে। এ ছাড়া অনেক অ্যান্টি-বায়োটিকে রয়েছে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও। তাই ওষুধের প্রাকৃতিক বিকল্পগুলোর ব্যাপারে এখন আগ্রহী হয়ে উঠছেন স্বাস্থ্যসচেতনরা।

আবার অনেক ঘরোয়া প্রতিকার ও খাবার রয়েছে, যা প্রাকৃতিক অ্যান্টি-বায়োটিক হিসেবে কাজ করে থাকে। এই প্রাকৃতিক অ্যান্টি-বায়োটিকগুলো প্রদাহ কমিয়ে আনবে এবং ভালো প্রতিরক্ষামূলক ব্যাকটেরিয়ার উপস্থিতি বাড়াবে। তাই এবার জেনে নিন প্রাকৃতিক অ্যান্টি-বায়োটিক হিসাবে কাজ করে কোন কোন খাবার।

প্রথমেই অ্যান্টি-বায়োটিকের মতো দ্রুত কাজ করে আদা। এই আদা হচ্ছে— একটি সেরা অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি খাবার। এতে জিঞ্জেরল, টেরপেনয়েডস, শোগাওল, জেরুমবোন ও জিঞ্জেরোনের পাশাপাশি অ্যান্টি-মাইক্রোবিয়াল বৈশিষ্ট্যযুক্ত শক্তিশালী ফ্ল্যাভোনয়েড রয়েছে। আর আদা কার্যকরভাবে ব্যাকটেরিয়ার অনেক প্রজাতির সঙ্গে লড়াই করতে সাহায্য করে। মাউথ ফ্রেশনার

হিসেবে খাবারের পর চিবিয়ে খেতে পারেন আদা। এ ছাড়া সালাদ ও স্যুপের ওপর ছড়িয়ে দিতে পারেন এই উপকারী আদা।

এ ছাড়া রসুনও অ্যান্টি-বায়োটিক হিসাবে দ্রুত কাজ করে। কারণ রসুনে রয়েছে অ্যালিসিন, যা কার্যকরভাবে বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে। রসুন সাধারণ ও বিরল সংক্রমণের জন্য দায়ী প্যাথোজেনকে মেরে ফেলতে সাহায্য করে। এটিতে শক্তিশালী অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টি-মাইক্রোবিয়াল বৈশিষ্ট্য রয়েছে। এটি কাঁচা খাওয়া ভালো। তবে এটি পরিমিত খাবেন। রক্তপাতজনিত ব্যাধি যাদের আছে, তারা অবশ্যই চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করে রসুন খাবেন।

সূত্র: যুগান্তর

ওজন কমিয়ে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ রাখে লাউয়ের রস

লাউয়ের মধ্যে উপস্থিত পুষ্টি উপাদান শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করে হৃদরোগ সম্পর্কিত সমস্যা, ডায়াবিটিস এবং স্থূলতা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। আসুন জেনে নেই লাউয়ের রস পান করার উপকারিতা।

লাউয়ে উপস্থিত ফাইবার, ভিটামিন সি, বি৬, ফোলেট, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করে হৃদরোগ সংক্রান্ত সমস্যা, ডায়াবিটিস এবং স্থূলতা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও, লাউয়ের ৯২ শতাংশ পানি গরমে শরীরকে হাইড্রেটেড রাখতে সাহায্য করে।

জাতীয় স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউটের মতে, লাউয়ের রসে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার থাকে এবং অনেক শক্তিশালী যৌগ থাকে যা অনেক রোগ প্রতিরোধ করে। এই রস আপনার হৃদরোগের জন্যও খুব ভালো।

ওজন কমায়

লাউয়ের রসে ক্যালোরি কম এবং ফাইবার বেশি থাকে। যার কারণে আপনার পেট দীর্ঘ সময় ধরে ভরা থাকে এবং আপনি অতিরিক্ত খাওয়া এড়াতে পারেন। যা স্থূলতা নিয়ন্ত্রণ এবং ওজন কমাতে সাহায্য করতে পারে।

উন্নত হজম ব্যবস্থা

নিয়মিত লাউয়ের রস সেবন কোষ্ঠকাঠিন্য, বদহজম এবং পেট ফাঁপা সমস্যা কমাতে সাহায্য করে। এছাড়াও, এটি অন্ত্রকেও সুস্থ রাখে।

শরীরকে হাইড্রেটেড রাখে

লাউয়াতে উপস্থিত ৯২ শতাংশ পানি গরমে শরীরকে পানিশূন্যতা থেকে রক্ষা করে। লাউ খেলে শরীর ঠান্ডা এবং হাইড্রেটেড থাকে, ফলে শরীরে পানির ভারসাম্য বজায় থাকে।

হৃদরোগের স্বাস্থ্য

লাউয়ের রস হৃদরোগের জন্য ভালো। এই রসে অনেক শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট পাওয়া যায়, যা কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করতে পারে। যার কারণে হৃদপিণ্ড সুস্থ থাকে।

রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখে

লাউয়ের রস রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল করতে সাহায্য করে, যা ডায়াবেটিস রোগীদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। লাউয়ের রসে উপস্থিত ক্লোরোজেনিক অ্যাসিড ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়ায়। এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, ভিটামিন কে, ক্যালসিয়াম এবং ফাইবার রয়েছে, যা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য উপকারী।

লাউয়ের রস কীভাবে তৈরি করবেন

লাউয়ের রস তৈরি করতে প্রথমে লাউয়ের খোসা ছাড়িয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। এরপর, লাউ ছোট ছোট টুকরো করে কেটে ব্লেন্ডারে দিন। ব্লেন্ডারে পুদিনা পাতা, লাউয়ের সাথে মিশিয়ে ব্লেন্ড করুন। আপনার সুস্বাদু লাউয়ের রস প্রস্তুত। এই রসের স্বাদ বাড়াতে, এতে জিরা গুঁড়ো, লবণ এবং কালো মরিচ গুঁড়ো যোগ করুন এবং সবকিছু ভালোভাবে মিশিয়ে নিন।

সূত্র: যুগান্তর

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

৪. মুখের উজ্জ্বলতা বাড়াতে

চাল ধোয়া পানি ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতে ও ব্রণ দূর করতে দারুণ কার্যকর। এতে থাকা উপাদান ত্বকের লালচে ভাব, জ্বালাভাব কমিয়ে শান্ত রাখে। তুলোর প্যাডে রাইস ওয়াটার ভিজিয়ে আলতো করে মুখে মেখে নিন। এটি টোনার হিসেবে কাজ করে, ত্বককে করে টানটান ও উজ্জ্বল।

৫. চোখের ক্লান্তি কমাতে

ঘুম কম হলে চোখের নিচে ফোলাভাব বা ক্লান্তি দেখা দেয়। ঠান্ডা চাল ধোয়া পানিতে তুলার বল ভিজিয়ে কয়েক মিনিট চোখের উপর রেখে দিন। এতে চোখের চারপাশের ত্বক শান্ত হয় এবং ফোলাভাব অনেকটাই কমে যায়।

৬. রোদে পোড়া ত্বকের যত্নে

রোদে দীর্ঘক্ষণ থাকার পর ত্বক পুড়ে গেলে রাইস ওয়াটার হতে পারে সহজ সমাধান। এতে থাকা ঠান্ডা অনুভূতি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান ত্বকের ক্ষত সারাতে ও আরাম দিতে সাহায্য করে। ঠান্ডা রাইস ওয়াটারে তুলোর বল ভিজিয়ে আক্রান্ত স্থানে লাগান, দেখবেন লালচে ভাব ও অস্বস্তি অনেকটাই কমে যাবে।

রাইস ওয়াটার শুধু রান্নায় পানির অপচয় নয় বরং এটি একাধিক কাজে ব্যবহারের উপযোগী এক দুর্দান্ত প্রাকৃতিক উপাদান। চুল, ত্বক, গাছ—সবকিছুর যত্নেই এটি হতে পারে সহজ এবং সাশ্রয়ী সমাধান। একবার ব্যবহার করেই দেখুন, ভালো ফল পেলে রুটিনে রেখে দিন!

সূত্র: যুগান্তর