হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখে বিট রস

বীটরুট একটি উপাদেয় ফল। আমাদের দেশে ফলটির জনপ্রিয়তা কম হলেও গবেষণায় দেখা গেছে যে বিটের রস পান করলে উচ্চ রক্তচাপ কমে যায়। স্নায়ু কার্যকারিতা উন্নত করতে সহায়তা করে। হৃদপিণ্ড সুস্থ রাখে। আয়রন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস এবং ফাইটোকেমিক্যালগুলি রক্তকে বিশুদ্ধ করতে সহায়তা করে এবং মস্তিষ্কে অক্সিজেনের প্রবাহ বাড়িয়ে তোলে।

বিটের খনিজ,নাইট্রিক অক্সাইড,পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। নাইট্রিক অক্সাইড আমাদের দেহের দ্বারা উৎপাদিত একটি অণু যা সারা শরীরের কোষগুলিতে সংকেত স্থানান্তর করতে সহায়তা করে। প্রতিদিন এই রস খেলে শরীর জুড়ে রক্ত প্রবাহকে আরও উন্নত করতে সহায়তা করে।

জার্নাল অব নিউট্রিশনের গবেষণায় প্রমাণিত হয়, ‘প্রতিদিন কমপক্ষে এক গ্লাস বিটের রস রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। যাদের উচ্চ রক্তচাপ ওষুধের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না।

তারা এক গ্লাস বিট রসের মাধ্যমে তাদের রক্তচাপ কমাতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে পারেনা। বিশেষ করে, ৫৪ থেকে ৮০ বছর বয়সীদের জন্য বিট রস খুব কার্যকর। এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ইতিবাচক লক্ষণ পাওয়া গেছে’।

বিটের রস পান করা ছাড়াও এটি স্যুপ, সালাদ বা স্বাস্থ্যকর মিষ্টি হিসাবে খাওয়া যেতে পারে। দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে এই উপকারী ফলটি অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

পেঁপে ক্যান্সারের প্রতিষেধক!

আমাদের দেহের কার্যকরী অঙ্গ লিভার সুস্থ ও সক্রিয় রাখতে পেঁপের বীজ এবং গাছের পাতা সমান ভাবে উপকারী। লিভার ভালো রাখতে নিয়মিত খেতে হবে পুষ্টিকর পেঁপে। পেঁপেতে থাকা ড্যানডেলিওন, মিল্ক থিসল

লিভার সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

পেঁপের পাতার রস করতে প্রথমে পাতাগুলো ভালো করে ধুয়ে পরিষ্কার পাটা বা হাম্বলদিস্তায় থেঁতো করে নিন। এবার রস ছেকে নিয়ে এক চা চামচ মধু মিশিয়ে পান করুন। এছাড়াও, পেঁপের বীজ প্রথমে রোদে শুকিয়ে নিন। এটি পিষে নিয়ে এক গ্লাস পানিতে এক চা চামচ মধু দিয়ে পান করুন।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ পেঁপে লিভারে থাকা সমস্ত অপ্রয়োজনীয় বস্তুকে বের করে বিভিন্ন রোগ থেকে বাঁচায় । পেঁপের পাতার রস পান করলে হজমশক্তি বাড়ে, শরীর দ্রুত প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করে। এছাড়া সব ধরনের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।

অত্যন্ত সুস্বাধু পাকা পেঁপে ত্বক, হজম শক্তি বাড়ায়, হার্টের স্বাস্থ্য ভালো রাখে, ক্যান্সারের প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। সকালে খালি পেটে খাঁচা পেঁপে খেলে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যাও দূর হয়। আবার কাঁচা পেঁপে সালাদ বা সবজি হিসেবে রান্না করেও খাওয়া যায়।

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।

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

অতিরিক্ত আমলকি খাওয়ায় জটিলতা হতে পারে!

ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টসহ একাধিক রোগ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে আমলকি কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। তবে অধিক আমলকি গ্রহণে দেহে কিছু জটিলতা দেখে দেয়।

মূলত আমলকি চিবিয়ে খাওয়াই ভালো। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ১-২টি আমলকি খেলে সবচেয়ে বেশি উপকার পাওয়া যায়। তবে দিনে দু’একটির বেশি আমলকি খাওয়া উচিত নয়। এতে প্রচুর পরিমাণে ‘ভিটামিন সি’ কোষ্ঠকাঠিন্যর কারণ হতে পারে।

সার্জারি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে আমলকি খাওয়া বুদ্ধিমানের কাজ হবে। অন্তঃসত্ত্বা বা যারা বাচ্চাকে স্তন্যপান করাচ্ছেন, তাদেরও আমলকি এড়িয়ে যাওয়া ভালো।

এছাড়াও এটি হার্টের জন্য ক্ষতিকর। আমলকি হার্টের শক্তিশালী গ্রন্থি ‘কার্ডিওভাসকুলার’ উদ্দীপক। তবে আমলকি হার্টে কোন কঠোর প্রভাব ফেলে না। বিশেষজ্ঞদের মতে কার্ডিয়াক সম্পর্কিত কোন সমস্যা থাকলে এই ফলটি ব্যবহার করার আগে চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত।

খুব কম লোকেরই আমলকির প্রভাবে অ্যালার্জি হতে পারে। অত্যধিক খাওয়ার ফলে পাকস্থলীর কৃমি, বমি বমি ভাব, ডায়রিয়া, পেটের ব্যথাসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা হতে পারে।

আমলকি শরীরের তাপমাত্রা অনেকাংশে কমিয়ে দেয়। ঠান্ডা লাগতে পারে ফলটি অধিক পরিমাণে খেয়ে ফেললে জ্বর-সর্দি হতে পারে। সর্দি বা কাশিতে ভুগলে খাদ্য তালিকা থেকে আমলকি বাদ দেওয়া উত্তম।

কাঁচা কলার স্বাস্থ্য উপকারিতা

কলা আমাদের কাছে খুবই পরিচিত এবং সেই সাথে সহজলোভ্য একটি ফল। কলা যেমন সুস্বাদু তেমনই এটি পুষ্টিগুণেও ভরপুর। তবে কলার একটি আলাদা বৈশিষ্ট্য আছে। আর তা হলো ফল হিসেবে যেমন এর কদর আছে, তেমনি সবজি হিসেবেও এর কদর কিন্তু কম নয়।

মূলত পাকা কলা খাওয়া হয় ফল হিসেবে। কাঁচা কলা সবজি হিসেবেই পরিচিত। যদি আপনি আপনার বাড়তি ওজন কমাতে চান তবে রোগীর পথ্য হিসেবে পরিচিত স্বাস্থ্যকর এই সবজিটি প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় রাখতে পারেন। আসুন জেনে নেই কাঁচা কলার আরও কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা-

ওজন কমায়
ওজন কমাতে চাইলে খাদ্য তালিকায় রাখুন কাঁচা কলা। কাঁচা কলার ফাইবার অনেকটা সময় পেট ভরিয়ে রাখে। এটি আঁশযুক্ত হওয়ায় তা মেদ কমাতেও সাহায্য করে।

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণের জন্যেও কাঁচা কলা উপকারী। এটি আঁশযুক্ত হওয়ায় রক্তে শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে। ভিটামিন বি৬ গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রণ করে টাইপ-টু ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করে

পাকা কলার মতো কাঁচা কলাতেও প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম রয়েছে। বিভিন্ন গবেষণায় দাবি করা হয়েছে, প্রতিদিন ৪,৭০০ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম গ্রহণে হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস হয়। তবে পটাসিয়াম সবার জন্য নিরাপদ নয়। উচ্চ রক্তচাপ অথবা কিডনির রোগে আক্রান্ত রোগীদের পক্ষে তাই কাঁচা কলা খাওয়ায় নিয়ন্ত্রণ থাকা উচিত।

পেটের খারাপ ব্যাকটেরিয়া দূর করে

কাঁচা কলা আঁশযুক্ত সবজি হওয়ায় এটি খুব সহজে হজম হয়। কাঁচা কলা পেটের ভেতরের খারাপ ব্যাকটেরিয়া দূর করে দেয়। তবে অতিরিক্ত পেট ফোলার সমস্যা থাকলে কাঁচা কলা না খাওয়াই ভালো। কোষ্ঠ্যকাঠিন্যের সমস্যাও অনেক সময়ে বাড়িয়ে দেয়।

ডায়রিয়ায় কাঁচা কলা

কাঁচা কলায় থাকে এনজাইম, যা ডায়রিয়া এবং পেটের নানা ইনফেকশন দূর করে। তাই ডায়রিয়া হলে চিকিৎসকেরা কাঁচা কলা খাওয়ার পরামর্শ দেন।

চোখের যেসব লক্ষণে সাবধান হতে হবে

চোখের সমস্যা কম-বেশি সবারই হতে পারে। কিন্তু অনেকে বুঝতে পারেন না যে, তার চোখে সমস্যা হয়েছে। তিনি জানেন না, কখন চোখের ডাক্তার দেখাবেন। এ ক্ষেত্রে নিজের চোখের অবস্থা ও লক্ষণ দেখে বুঝে নিতে হবে। চোখের কিছু লক্ষণে আপনাকে সাবধান হতে হবে। যেতে হবে চিকিৎসকের কাছে।

লক্ষণগুলো কী?

১. ঝাপসা দেখা: চোখে ঝাপসা দেখা বা চোখের সামনে অন্ধকার দেখা ক্যানসার, টিউমার বা স্ট্রোকেরও ইঙ্গিত দেয়। এ সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

২. ডাবল ভিশন: ডাবল ভিশন বা দুটো করে সবকিছু দেখার সমস্যা থাকলেও চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। মূলত চোখের ভেতরে পেশির সমস্যা হলে ডাবল ভিশন হয়। এ ছাড়া স্নায়ু রোগেও এই সমস্যা দেখা যায়। এ ছাড়া স্ট্রোক বা ব্রেন টিউমার হলেও এই সমস্যা হয়।

৩. হঠাৎ চোখ ধাঁধিয়ে যাওয়া: অনেক সময়ে চোখ ধাঁধিয়ে যায়। চোখের সামনে আলো ফেললে কিছু দেখা যায় না, তেমন অনেকেরই সাধারণ আলোতেই

হঠাৎ চোখ ধাঁধিয়ে যায়। ক্ষণিকের অস্বস্তি হলেও এই সমস্যাকে কেউ খুব একটা গুরুত্ব দেয় না। কিন্তু বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে যদি এই সমস্যা দেখা যায়, তাহলে চিকিৎসকের কাছে পরামর্শ নিন।

৪. চোখ জ্বালা করা বা চোখ চুলকানো: হঠাৎ চোখ জ্বালা করা বা চোখ চুলকানোর সমস্যায় ভুগলেও এড়িয়ে যাবেন না। ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ থেকে এই সমস্যা হয়ে থাকে। প্রায়ই এই সমস্যা হতে থাকলে চিকিৎসকের কাছে যান।

৫. চোখ যদি লাল হয়ে যায়: হঠাৎ চোখ যদি লাল হয়ে যায়, তা যথেষ্ট চিন্তার কারণ। কোনও ইনফেকশন হলেও চোখ লাল হয়ে যায়। এ ছাড়া শরীরে অন্যান্য কয়েকটি রোগের উপসর্গ চোখ লাল হয়ে যাওয়া।

সুস্থ থাকতে একটু সচেনতাই যথেষ্ট

সারাদিনের কর্মব্যস্ত জীবনে সকালে উঠে বের হওয়ার আগে মুখের ত্বক পরিষ্কার করে একটু ময়েশ্চারাইজার ও সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন। সানস্ক্রিন ত্বককে ধূলা-বালি এবং দূষণ থেকেও রক্ষা করে। নিয়মিত কাজের ফাঁকে ৩-৪ বার পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে একটু ময়েশ্চারাইজার লাগিয়ে নিন। সারাদিনের কাজের পর দিন শেষে শরীরের সাথে সাথে ত্বকেরও যত্নের দরকার।

বাসায় ফিরে গোসল করার অভ্যাস থাকলে গোসলের আগে মুখে একটু মধু ম্যাসাজ করতে পারেন নয়তো ক্লিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিন। গোসল শেষে শীতকালে অব্যশই বডি লোশন ও ভ্যাসেলিন ব্যবহার করুন। মুখে নাইট ক্রিম বা অ্যান্টি অ্যাজিং ক্রিম দিয়ে চোখের চারপাশে আই ক্রিম লাগিয়ে ঘুমাতে যান। সপ্তাহে ৩ দিন অবশ্যই একটু সময় বের করে মুখে ফেসপ্যাক লাগান। এছাড়াও মুখে এলোভেরা, মুলতানি মাটি, চন্দন, মধু,টক দই দিতে পারেন।

যখনই ক্লান্তি অনুভব করবেন তখনই মুখে ঠাণ্ডা পানির ঝাপটা দিন। এতে রক্ত সঞ্চালন বাড়বে। তবে ফ্রিজের পানি কখনও ব্যবহার করবেন

না। দিনে অন্তত ৩০ মিনিট শরীর চর্চা বা যোগ ব্যায়াম করুন। এতে আপনার সারা শরীরের রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক থাকবে এবং ত্বকও থাকবে টান টান। ক্লান্তি দূর করতে ম্যাসাজ শরীরের জন্য খুব উপকারি। এছাড়াও যতটুকু সম্ভব হাঁটুন। হাঁটার কোনো বিকল্প নেই। প্রয়োজনে লিফটের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন।

এছাড়াও প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় তৈলমুক্ত পুষ্টিকর খাবার, তাজা সবুজ শাক-সবজি, ভিটামিন-সি, বিভিন্ন পদের বাদাম, ফলের রস ও দৈনিক কমপক্ষে ৮ গ্লাস পানি পান করতে হবে। কেননা ‘স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল’।

বাতের ব্যথা, শ্বাস কষ্ট, ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণে রাখে আম পাতা

শীতের পর ধীরে ধীরে গ্রীষ্মের আগমন ঘটে। আর তার সাথে আগমন ঘটে ফলের রাজা আমের। আম পছন্দ করে না এমন মানুষ খুবই কম। আমের মধ্যে রয়েছে অনেক উপকারি গুণ। জানেন কি আম পাতাতেও থাকে উপকারি গুণ? এতে রয়েছে ভিটামিন, এনজাইম, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, খনিজ উপদান।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আম পাতা ব্যবহারে কী কী রোগ নিরাময় হয়, তার বর্ণনা দেওয়া রয়েছে। আম পাতায় মেঞ্জিফিরিন নামক একটি সক্রিয় উপদান থাকে যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল। এবার দেখে নেওয়া যাক আর কি কি উপকারিতা রয়েছে আম পাতায়…

আম পাতার ৬ আশ্চর্য স্বাস্থ্যগুণ
• যদি আপনার খেতে বসে বারবার হেচকি ওঠে তাহলে, আম পাতা পুড়িয়ে তার ধোঁয়া নাকের কাছে ধরুন। দেখবেন, দ্রুত এই সমস্যা থেকে রেহাই পাবেন।

• বাতের সমস্যা থাকলে কচি আম পাতা পানিতে ফুটিয়ে প্রতিদিন সেই পানি খান। উপকার পাবেন।

• আঁচিল নিরাময়ে আম পাতা খুবই উপকারী। আম পাতা পুড়িয়ে কালো করে নিন। সেই গুঁড়োর মধ্যে সামান্য পানি মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে আঁচিলে লাগান। দ্রুত সেরে যাবে।

• প্রতিদিন সকালে আম পাতা শুকিয়ে গুড়ো করে এক গ্লাস পানিতে মিশিয়ে খান। কিডনিতে পাথর জমার সমস্যা থেকে রেহাই পাবেন।

• আমপাতা ব্লাড প্রেসারকে নিয়ন্ত্রণে রাখে।

• আম পাতার সাহায্যে ক্ষত নিরাময় করা সম্ভব। আম পাতা পুড়িয়ে যে ছাই হচ্ছে তা ক্ষত স্থানে লাগান। উপকার পাবেন। সূত্র: জিনিউজ

ত্বক, চুল ও চোখের পুষ্টি জোগায় পেয়ারা

পেয়ারা শুধু সুস্বাদু একটি ফলই নয়, পুষ্টিগুণেও ভরপুর এটি। সবুজ এই ফলটিতে আঁশ, পানি, কার্বহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিন এ, ভিটামিন কে, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম ইত্যাদি খাদ্য পুষ্টি উপাদান রয়েছে। এছাড়া রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন বি ও খনিজ পদার্থ।

নিচে পেয়ারা খেলে কী কী উপকারিতা পাওয়া যাবে তা নিয়ে আলোচনা করা হলো :

১. উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ রাখতে পেয়ারা বেশ কার্যকর।
২. এতে ইনফেকশনরোধী উপাদান রয়েছে যা হজমক্রিয়া শক্তিশালী করে।
৩. রক্তসঞ্চালন ভালো রাখে। ফলে হার্টের রোগীরা এটি নিয়মিত খেতে পারেন।
৪. অ্যাজমা, ঠাণ্ডা-কাশিতে কাঁচা পেয়ারার জুস বেশ উপকারী। এসব সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে সময়ে সময়ে পেয়ারা খেতে পারেন। তাহলে দ্রুত মুক্তি মিলবে।

৫. ওজন কমাতে, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে এবং মুখের রুচি বাড়াতেও জুড়ি নেই পেয়ারার। তাই যারা পেটের সমস্যায় ভুগছেন তারা

নির্দ্বিধায় এটি খেতে পারেন।

৬. ত্বক, চুল ও চোখের পুষ্টিও জোগায় পেয়ারা।

৭. পেয়ারাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ময়েশ্চার যা তারুণ্য বজায় রাখে র্দীঘদিন। ত্বকের রুক্ষ ভাব দূর করে ও শীতে পা ফাটা রোধ করে।

৮. ডায়াবেটিস, ক্যান্সার, প্রস্টেট ক্যান্সারের মতো কঠিন ও জটিল রোগ প্রতিরোধেও সহায়ক পেয়ারা।

ফুসফুসকে সুস্থ রাখতে যা খাবেন

ফুসফুস মানব শরীরে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলোর মধ্যে অন্যতম। করোনায় অনেকেরই ফুসফুস অকেজো হয়ে প্রাণহানিও ঘটছে। তাই ফুসফুস নিয়ে সচেতেন হওয়া উচিত সবার।

ফুসফুস সুস্থ রাখার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে খাদ্য। বয়স বাড়ার কারণে, অত্যধিক পরিবেশ দূষণ এবং বিভিন্ন অসুখ-বিসুখের ফলে যাদের ফুসফুসের কার্যক্ষমতা কমে গেছে, তাদের খাবারের প্রতি বিশেষ যত্ন নেওয়া প্রয়োজন।

আসুন, জেনে নেওয়া যাক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে ফুসফুসকে সুস্থ রাখার জন্য কী ধরনের খাবার খাওয়া উচিত:-
পানি

ফুসফুসের স্বাস্থ্য ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ঠিক রাখতে প্রতিদিন দুই থেকে তিন লিটার বা তার বেশি পানি পান করুন। এতে ফুসফুসের রক্ত সঞ্চালন ঠিক থাকে এবং শ্লেষ্মা পাতলা থাকে। ফলে দূষিত পদার্থ ও জীবাণু হাঁচি-কাশির মাধ্যমে বের করে দিতে সুবিধা হয়।

গ্রিন টি

গ্রিন টি আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী একটি পানীয়। এতে রয়েছে উচ্চমাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ফুসফুসের প্রদাহ কমায় ও কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। ২০১৭ সালের এক গবেষণার প্রতিবেদন

অনুযায়ী, কোরিয়ার এক হাজার প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ প্রতিদিন দুই কাপ করে গ্রিন টি পান করতেন। অন্যদের তুলনায় সেই ১০০০ জনের ফুসফুসের কার্যকারিতা অনেক ভালো ছিল। তাই রোজ দুই কাপ করে গ্রিন টি পান করুন।

মাছ

গবেষণায় দেখা গেছে, ফ্যাটি এসিডযুক্ত সামুদ্রিক মাছ ফুসফুসের কার্যক্ষমতাকে অনেকটাই বাড়িয়ে তোলে। ম্যাকারেল, ট্রাউট, হেরিংয়ের মতো মাছ সিওপিডি রোগের চিকিৎসায় সহায়তা করতে পারে। ইউনিভার্সিটি অব রচেস্টার স্কুল অব মেডিসিন অ্যান্ড ডেন্টিস্ট্রির গবেষকদের মতে, মাছে থাকা ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড ফুসফুসের সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। তাই সপ্তাহে অন্তত দুই থেকে তিন দিন পাতে মাছ রাখুন।

কাঁচা হলুদ

হাজারেরও বেশি বছর ধরে এশিয়ায় হলুদের ব্যবহার শুধু মশলা হিসেবেই নয়, ঔষধি হিসেবেও ব্যবহৃত হয়ে আসছে। হলুদে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, কারকিউমিন ফুসফুসকে দূষিত পদার্থের প্রভাব থেকে রক্ষা করে এবং প্রদাহ কমায়। রোজ সকালে কাঁচা হলুদ চিবিয়ে খেতে পারেন। শুধু হলুদ না খেতে চাইলে মধু ও হলুদ একসঙ্গেও খেতে পারেন।

রসুন ও আদা

করোনাভাইরাস প্রতিরোধে ও শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে খেতে পারেন আদা ও রসুন। এগুলোতে থাকা অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য ফুসফুসকে ভালো রাখতে এবং ফুসফুস থেকে দূষিত পদার্থ বের করতে সহায়তা করে। এ ছাড়া ফুসফুসের রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে এবং ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

ব্রকলি

ব্রকলিতে থাকা সালফোরাফেন, অক্সিডেটিভ স্ট্রেসের ক্ষতি থেকে শরীরকে রক্ষা করে এবং ফুসফুসের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। তাই রোজকার খাবারের পাতে অবশ্যই রাখুন ব্রকলি।

তুলসী পাতা

তুলসী পাতার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য ফুসফুসের সুরক্ষার ক্ষেত্রে খুবই কার্যকর ভূমিকা পালন করে। বাতাসে ভেসে থাকা দূষিত পদার্থ নিঃসরণ করতে তুলসী পাতা সহায়তা করে। তাই রোজ সকালে তুলসী পাতা চিবিয়ে বা এক টেবিল চামচ রস বের করে খেতে পারেন।

ফল ও শাকসবজি

বেদানা, আপেল, আঙুর, কমলালেবু, পেয়ারা, গাজর, বিনস, শসা, কুমড়ো ইত্যাদি ফল ও শাকসবজি ফুসফুসের স্বাস্থ্যকে ঠিক রাখতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। এগুলোতে থাকা ভিটামিন-সি, ভিটামিন-এ, ফ্ল্যাভোনয়েড ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফুসফুসের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। তাই প্রতিদিন শাকসবজি খান এবং খাবারের পরে ফল খান।

এছাড়া অলিভ অয়েল, বাদাম ও বীজজাতীয় খাবার, পেঁয়াজ, দুধ ও ডিম ইত্যাদি খাবার ফুসফুসের যত্ন নিতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে।

সূত্র: বোল্ডস্কাই