[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]

[redacted]

[redacted]

৩. জলপাই তেল: এটি ভার্জিন গ্রেডের সঙ্গে পরিশোধিত জলপাইয়ের তেল মিশ্রণ করে তৈরি করা হয়। এই তেলটি কাঠকয়লা এবং অন্যান্য রাসায়নিক এবং শারীরিক ফিল্টার ব্যবহার করে পরিশোধন করা হয় তবে এতে গ্লিসারিডিক কাঠামো পরিবর্তন করা হয় না। নিত্যদিনের রান্নার জন্য এই তেল সবচেয়ে উপযুক্ত।

সূত্র: ইন্ডিয়ান এক্সপ্রেস।

কিডনি সমস্যা দূর করে এলাচ

এলাচ এমন একটি মসলা যা ঠাণ্ডা, গলাব্যথা-সহ নানান অসুখ দূর করতে সাহায্য করে। এলাচ উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। কালো এলাচ ঠাণ্ডা ও কফজনিত সমস্যা দূর করে। এর অ্যান্টিসেপ্টিক সমৃদ্ধ বীজ থেকে পাওয়া তেল যা গলাব্যথা সারাতে কার্যকর।

রান্নায় ব্যবহার করা ছাড়াও এলাচের কিছু বাড়তি সুবিধা রয়েছে। এটি প্রাকৃতিক মাউথ ফ্রেশনার হিসেবেও অনেকে ব্যবহার করে থাকেন। চলুন জেনে নেই, এলাচের কিছু অবিশ্বাস্য উপকারিতার কথা।

পেটের সমস্যা দূর করে

এলাচ পেটের ফাঁপা অবস্থা হ্রাস করে, কারণ প্রাকৃতিকভাবেই এলাচ বায়ুনাশকারী হিসেবে কার্যকরী। এটি পরিপাকে সাহায্য করে এবং পিত্তরসের প্রবাহ বৃদ্ধি করে থাকে। দেহের ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ দূর করতেও এলাচের বিকল্প পাওয়া কঠিন।

দুর্গন্ধ দূর করতে

মাউথ ফ্রেশনার হিসেবে এলাচ কাজ করতে সক্ষম। এলাচ মুখে দুর্গন্ধ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে, ফলে মুখে দুর্গন্ধ থাকে না। তাই মুখে দুর্গন্ধ হলে একটি এলাচ চুষে খান। দেখবেন, দুর্গন্ধ একেবারে দূর হয়ে গেছে।

শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যায়

এলাচ শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যার বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারদর্শী। হুপিংকাশি, ফুসফুস সংক্রমণ, অ্যাজমার মতো নানা সমস্যায় এলাচ খুব কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

রক্ত জমাট বাধার সমস্যায়

এলাচে বিদ্যমান ডিউরেটিক উপাদান উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা হ্রাস করে। মূলত দেহের বাড়তি ফ্লুইড বের করে এলাচ এই কাজটি করে থাকে। এছাড়া এলাচের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে রক্তনালীতে রক্ত জমে যাওয়ার সমস্যা দূর করা। প্রতিদিন এলাচ খেলে রক্তের ঘনত্ব স্বাভাবিক থাকে।

কিডনির সমস্যা দূর করে

কিডনির সমস্যার দূর করতে এলাচ খুব ভালো কাজ করে। এলাচ মূত্রত্যাগের বিষয়টি উদ্দীপ্ত করে এবং রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করে। কিডনিতে জমতে থাকা ক্যালসিয়াম ও ইউরিয়া দূর করতেও সাহায্য করে। নিয়মিত এলাচ গ্রহণ করলে বিভিন্ন ধরণের কিডনির সমস্যা, মূত্র থলির সমস্যা, কিডনি পাথর, নেফ্রাইটিস, মূত্র ত্যাগের সময় জ্বালাপোড়া বা ব্যথা করা ও ঘন ঘন মূত্র ত্যাগের সমস্যা নিরাময়ে কাজ করে।

কিসমিস বাড়ায় মস্তিষ্কের কার্যকারিতা

আঙুরের শুকনা রূপ কিসমিস। গবেষণা বলছে, সোনালী-বাদামী রংয়ের চুপসানো ভাঁজ হওয়া ফলটি খুবই শক্তিদায়ক। এতে আছে, ভিটামিন বি ৬ বা পাইরিডক্সিন, আয়রন, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম।

মিষ্টি খাবারের স্বাদ বাড়াতে ব্যবহিৃত হয় এই কিসমিস।

পুষ্টিবিজ্ঞানীরা বলছেন, এতে থাকা বোরন কাজ করে শিশুর মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে।

কিসমিসের উপকারিতা সম্পর্কে-

সুস্থভাবে ওজন বাড়ায়

সব ড্রায়েড ফ্রুট যেমন খেজুর কাজুবাদাম ইত্যাদির মতই, কিসমিস সুস্থ উপায়ে ওজন বাড়াতে সাহায্য করে। কারণ এতে আছে প্রচুর ফ্রুক্টোজ, গ্লুকোয ও পোটেনশিয়াল এনার্জিতে ভরপুর এই কিসমিস। বডি বিল্ডার বা অ্যাথলিটদের ক্ষেত্রে কিসমিস খেতে বলা হয় কারণ তাদের প্রচুর এনার্জি লাগে বা ওজন বাড়ানোর জন্য ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এড়িয়ে কিসমিস খেলে সুস্থভাবে ওজন বাড়তেও সাহায্য পাওয়া যায়।

ক্যান্সার প্রতিরোধে

কিসমিসে ক্যাটেচিন নামক একধরনের অ্যান্টিওক্সিডান্ট থাকে যা শরীরে ভেসে বেড়ানো ফ্রি র্যাডিকলগুলিকে লড়াই করে নিঃশেষ করে। এটা জানা গেছে যে শরীরের এই ফ্রি র্যাডিকলগুলিই ক্যান্সার সেলের স্বতঃস্ফুর্ত বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং মেটাস্টাসিসএও সাহায্য করে। কিসমিস নিজের রোজকারের খাবারের মধ্যে রাখলে শরীরে ক্যাটেচিন এর মতন শক্তিশালী অ্যান্টিওক্সিড্যান্ট এর মাত্রা বৃদ্ধি পায়,ফলে ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে বা যারা এতে আক্রান্ত, তাদের শরীরে বৃদ্ধির পরিমাণ খানিকটা হলেও কমিয়ে দেয়।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে

শুনতে আশ্চর্য লাগলেও, কিছু কিছু পরীক্ষায় দেখা গেছে যে কিসমিস পোস্টপ্রান্ডিয়াল ইন্সুলিন রেস্পন্সকে নামিয়ে দেয়, যার মানে দাঁড়ায় যে কিসমিস খেলে লাঞ্চ বা ডিনারের পরে শরীরে যে ইনসুলিনের হঠাত্ বৃদ্ধি বা ঘাটতি দেখা দেয়, তা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। লেপটিন আর ঘ্রেলিন নামক দুটি হোরমোনের রিলিজেও কিসমিস সাহায্য করে, যেগুলি শরীরকে সিগনাল দেয় কখন খিদে পেয়েছে বা কখন যথেষ্ট পরিমানে খাদ্য গ্রহণ করা হয়েছে। তাই কিসমিস খেলে অত্যাধিক খাওয়া রোধ করা সম্ভব।

তবে অধিক পরিমাণে কিসমিস খেলে সমস্যা হতে পারে, তাই অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে খাবেন, বিশেষ করে যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা। কারণ ফ্রুক্টোজ বা গ্লুকোজ ডায়াবেটিস-এর রোগীর জন্য মারাত্মক হতে পারে।

মস্তিষ্কের জন্য

কিসমিসে থাকা বোরন মস্তিষ্কের জন্য খুবই উপকারী। বোরন ধ্যান বাড়াতে সহায়ক। ফলে কাজে মনোযোগ বাড়ে। এটি বাচ্চাদের পড়াশোনাতেও মনোযোগী করে তুলতে পারে।

অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ

কিসমিসে প্রচুর পরিমাণে আয়রন আছে যা রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া কমাতে সরাসরি সাহায্য করে। এছাড়াও, ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের অন্তর্গত বেশ কিছু ভিটামিন এতে পাওয়া যায়, যা নতুন রক্ত তৈরিতে সাহায্য করে। কিসমিসে কপারও থাকে যা রেড ব্লাড সেল তৈরিতে সাহায্য করে।

জ্বর সারাতে

কিসমিসে আছে ফেনল ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস, যার জীবাণুনাশক শক্তি, অ্যান্টিব্যাক্টিরিয়াল এবং অ্যান্টিওক্সিড্যান্ট বৈশিষ্ট্য ব্যাক্টেরিয়া এবং ভাইরাল ইনফেকশানের জন্য হওয়া জ্বর কমাতে সাহায্য করে।

চোখের স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী

চোখের জন্য আদর্শ খাবার। কিসমিস দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়। কিসমিসে রয়েছে ভিটামিন-এ ও বিটা ক্যারোটিন।

দাঁতের যত্নে

অলিওনেলিক অ্যাসিড বলে একটি ফাইটো কেমিকল আছে যেটি দাঁতের ক্ষয়, ক্যাভিটি ও দাঁতের ভঙ্গুরতা থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। “স্ট্রেপ্টোকক্কাস মিউটান্স” ও “পরফিরোমনাস জিঙ্গিভালিস”, দাঁতের ক্ষয়ের জন্য দায়ী এই দু’টি ব্যাক্টেরিয়ার বৃদ্ধি ঠেকাতে এই অ্যাসিডের জুড়ি নেই। তাছাড়াও, কিসমিসে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম থাকার জন্য এটি দাঁত শক্ত করে এবং এনামেল গড়তেও সাহায্য করে, যা সুস্থ দাঁতের জন্য খুব দরকারী।

হাড়ের স্বাস্থ্য বর্ধন

কিসমিসে পাওয়া যায় আরো এক উপাদান, ক্যালসিয়াম, যা হাড় ও দাঁতের জন্য খুব প্রয়োজন। এছাড়াও, বোরন নামক এক মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টও কিসমিসে থাকে যা সঠিক ভাবে হাড় গঠন হতে সাহায্য করে এবং ক্যালসিয়ামকে তাড়াতাড়ি শুষে নিতে শরীরকে সাহায্য করে।

মাইক্রো নিউট্রিয়েন্ট শরীরে খুব অল্প পরিমাণে দরকার বলেই মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট হিসেবে পরিচিত কিন্তু শরীরে এর উপস্থিতির গুরুত্ব অসীম। তাই বোরন মেনোপজ ঘটে যাওয়া নারীদের মধ্যে অস্টিয়োপোরসিস এবং হাড় ও জয়েন্ট এর জন্য খুব উপকারী।

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।

[redacted]

[redacted], [redacted], [redacted] [redacted] [redacted]

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 করে; হৃদরোগের সম্ভাবনাও কমায়।

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