সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

সুস্থ থাকতে চাই আমরা সবাই। কারণ সুস্থতাই স্বাভাবিক আর অসুস্থতা অস্বাভাবিক। আর সুস্বাস্থ্য বলতে কেবল শারীরিক সুস্থতাকেই বোঝায় না; বরং শরীর-মন সব মিলেই আমাদের সত্যিকারের সুস্বাস্থ্য। এ কারণেই স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বিশেষজ্ঞরা শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক, আত্মিক ও সামাজিক স্বাস্থ্যের কথাও উল্লেখ করেছেন।

দৈনন্দিন জীবনের কিছু সাধারণ বিষয়ের প্রতি একটু মনোযোগী হলে খুব সহজেই আমরা পেতে পারি সুস্বাস্থ্যের দেখা। চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাম্প্রতিক গবেষণা ও বিভিন্ন দেশি-বিদেশি জার্নালে প্রকাশিত নানা তথ্য-উপাত্তের ভিত্তিতে এ বিষয়গুলো এখন প্রতিষ্ঠিত সত্য। আসুন জেনে নিই স্বতঃস্ফূর্ত সুস্থতার সহজ সূত্রগুলো—

প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন

আপনার প্রতিদিনের খাবারটা হোক বিজ্ঞানসম্মত। তাই সব ধরনের প্যাকেটজাত ও কৃত্রিম খাবার বর্জন করুন। বিশেষজ্ঞদের মতে, এগুলো আসলে সুন্দর মোড়কে কিছু আবর্জনা (জাংক ফুড) বৈ আর কিছু নয়। অনুসন্ধানে জানা যায়, প্যাকেটজাত খাবারগুলোকে আকর্ষণীয় ও দৃষ্টিনন্দন করে তুলতে পাঁচ ধরনের প্রায় ১৫ হাজার কৃত্রিম রাসায়নিক উপাদান ব্যবহার করা হয়। দীর্ঘমেয়াদে যা শরীরের জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর। তাই ফাস্ট ফুডসহ সবরকম প্রক্রিয়াজাত খাবার যতটা সম্ভব বর্জন করুন।

এড়িয়ে চলুন রঙ দেয়া মিষ্টি খাবার। এ-ছাড়াও কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস, প্যাকেটজাত জুসসহ সব ধরনের প্রক্রিয়াজাত পানীয় থেকে থাকুন শত হস্ত দূরে। জেনে রাখুন, কৃত্রিম রঙ আর একাধিক ক্ষতিকর উপাদানে ভরা এসব পানীয় আপনার শরীরের জন্যে বেশ ক্ষতিকর।

প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন। প্রাকৃতিক এবং সুষম। আর এটাই

খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণের ফলে আপনার তারুণ্যই যে কেবল দীর্ঘায়িত হবে তা নয়, উপরন্তু নানান দুরারোগ্য রোগের ঝুঁকি থেকেও আপনি মুক্ত থাকবেন। গবেষণায় দেখা গেছে, যে-সব ইঁদুরের খাবারে ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করা হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে ক্যান্সার, ডায়াবেটিস ও বয়সজনিত মেদস্থূলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি তুলনামূলক কম।

'মানুষের ক্ষেত্রেও ঠিক এমনটিই ঘটে থাকে'—বলেন লুইজিয়ানার বায়ো-মেডিকেল রিসার্চ সেন্টারের প্রফেসর ড. এরিক র‍্যাভুসন। প্রতিদিনের খাবারে অন্তত শতকরা ২৫ ভাগ ক্যালরি নিয়ন্ত্রণকে আদর্শ হিসেবে ধরা হয়, এটুকু যারা কমাতে সক্ষম হয়েছেন তাদের ক্ষেত্রে জেনেটিক অসুখগুলোতে ভোগার হার অনেকখানিই কমে গেছে। এ-ছাড়াও আপনার খাবারটা হতে হবে চিনিমুক্ত ও স্বল্প চর্বিযুক্ত এবং অবশ্যই পুষ্টিসমৃদ্ধ, আর তাতে আধিক্য থাকবে আঁশ-জাতীয় শাকসবজি, সালাদ ও ফলমূলের।

সামাজিক হোন। পরিবার বন্ধু আত্মীয় সহকর্মী ও প্রতিবেশী—সবার সাথেই গড়ে তুলুন একটি সহযোগিতাপূর্ণ সামাজিক সুসম্পর্ক। বিজ্ঞানীদের মতে, শুধু এর মাধ্যমেই আপনি ঠেকিয়ে দিতে পারেন টেনশনজনিত উচ্চ রক্তচাপ থেকে সৃষ্ট হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের সম্ভাবনা। টিভির সামনে বসে উদ্দেশ্যহীনভাবে চ্যানেল ঘুরিয়ে অলস সময় কাটানোর চেয়ে মেতে উঠুন কোনো নির্মল আনন্দে। বাড়ির পোষা বিড়ালটার গায়ে একটু হাত বুলিয়ে দিন। এতে স্বাভাবিক থাকবে আপনার রক্তচাপ, শ্লথ হবে বার্ধক্যের গতি।

গতিশীল হোন। আপনি অনেকদিন বাঁচবেন। কবির কথায়, 'গতিতে জীবন মম, স্থিতিতে মরণ।' আনন্দময় গতিশীলতার জন্যে নিয়মিত ব্যায়াম করুন। প্রতিদিনের হালকা ব্যায়াম আপনার অকারণ আলস্য ও বিষাদ দূরে ঠেলে দেয়, জীবনকে প্রকৃত অর্থেই করে তোলে গতিময় ও আনন্দপূর্ণ। প্রতিদিন ৩০ মিনিট হাঁটুন, সপ্তাহে অন্তত চার/ পাঁচ দিন। সুস্বাস্থ্যের জন্যে এটি দারুণ উপকারী।

তৃপ্তিময় নিদ্রা হোক প্রতিরাতের সঙ্গী

একটি ভালো ঘুম আপনাকে সারাদিন রাখবে প্রাণোচ্ছল ও উৎফুল্ল। আপনার প্রতিদিনের কাজগুলো হয়ে উঠবে আরো সুন্দর। কিন্তু অতিরিক্ত ওজন, ক্যাফেইন, নিকোটিন, অ্যালকোহল তৃপ্তিময় ঘুমের পথে অন্তরায়। ঘুমানোর আগে ভারী খাবার কিংবা ভারী ব্যায়ামও ঘুমহীনতার জন্যে সমানভাবে দায়ী। আর প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমানো ও জেগে ওঠার অভ্যাস করুন।

এখানেই শেষ নয়, অপেক্ষা করছে আরো বিস্ময়। লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের গবেষক ড. মার্ক লিথ্গো। তিনি বলেন, যখন আমি নিউরো-ফিজিওলজিস্ট হিসেবে কাজ শুরু করি তখন বিশ্বাস করা হতো যে, মানুষের হাড়ের মতোই মস্তিষ্কও অপরিবর্তনীয়। কিন্তু সাম্প্রতিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, উপযুক্ত তথ্য ও জ্ঞানের প্রভাবে স্মৃতিশক্তি ও মস্তিষ্কের নিউরোনগুলো উদ্দীপ্ত হয়ে ওঠে, সৃষ্টি হতে পারে নতুন ডেনড্রাইট। সোজা কথা, মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটানো সম্ভব। লিথ্গো বিশ্বাস করেন, খুব অল্প সময়ের মধ্যেই মস্তিষ্ক নতুন ডেনড্রাইট সৃষ্টি করতে সক্ষম, এমনকি এক সপ্তাহের মধ্যেও। মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে সফল হওয়ার জন্যে ড. মার্ক লিথ্গো পরিচালিত 'গেট স্মার্টার ইন এ উইক' কর্মশালায় নিয়মিত মনের ব্যায়াম অনুশীলনের পাশাপাশি তিনি গুরুত্ব দিচ্ছেন সুষম খাবার গ্রহণ, যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনকে।

বৈজ্ঞানিক গবেষণালব্ধ এসব তথ্য, জ্ঞান ও প্রক্রিয়া অনুসরণ করে মস্তিষ্ককে শাণিত করে তুলতে পারেন আপনিও। হয়ে উঠতে পারেন সুখ সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও প্রাচুর্যের অধিকারী।

তথ্যসূত্র : রিডার্স ডাইজেস্ট, জানুয়ারি ২০০৮

আপনিও দীর্ঘায়ু হবেন

মা-বাবার কাছ থেকে উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত জিনগত বৈশিষ্ট্যের কারণেই শুধু নয়, অনন্য কিছু চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য অনুসরণ করেও আপনি বাড়িয়ে তুলতে পারেন আপনার দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা। মনোবিজ্ঞানীদের একাধিক গবেষণায় সে বিষয়টি আজ প্রমাণিত সত্য।

মানবিক দৃষ্টিভঙ্গি দেবে দীর্ঘজীবন

মানবিক দৃষ্টিভঙ্গি আর সমমর্মী হৃদয় আপনাকে দেবে দীর্ঘজীবন। মনোবিজ্ঞানীদের মতে, এটি আপনার দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা বাড়িয়ে দিতে পারে অনেকখানি। যুক্তরাষ্ট্রের স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটির মনোবিজ্ঞানী ডা. লুইস টারম্যান। ১৯২১ সালে তিনি একটি দীর্ঘমেয়াদি গবেষণা কার্যক্রমের সূচনা করেন, যেখানে ১৯১০ সালে জন্ম নেয়া প্রায় দেড় হাজার শিশুর ব্যক্তিগত জীবনাচার ও তাদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যগুলো গভীরভাবে প্রত্যক্ষ করা হয়।

পরবর্তীকালে এ গবেষণার কাজ এগিয়ে নেন ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজিস্ট প্রফেসর হাওয়ার্ড ফ্রেডম্যান ও বিংশ শতাব্দীর আরেক খ্যাতিমান এডুকেশনাল সাইকোলজিস্ট লেসলি মার্টিন।

গবেষণার ফলাফলে তারা দেখান, এ শিশুদের মধ্যে যারা পূর্ণবয়স্ক হওয়ার পর বা জীবনের বিভিন্ন সময়ে অধিকতর বিচক্ষণতা, দূরদর্শিতা, অধ্যবসায়, নিয়ন্ত্রিত জীবনাচারের পরিচয় দিয়েছেন এবং সবমিলিয়ে একটি মানবিক ও দায়িত্বশীল জীবনযাপনে অভ্যস্ত ছিলেন তারা দীর্ঘায়ু হয়েছেন। শুধু তা-ই নয়, সবদিক থেকেই তাদের জীবন ছিল সুখী আর তৃপ্তিময়।

এমনটা হওয়ার উপায় কী? এর উত্তরে লেসলি মার্টিনের পরামর্শ—এ ধরনের একজন মানুষে পরিণত হওয়ার লক্ষ্যে ছোট ছোট পদক্ষেপ গ্রহণ করুন। আজ থেকেই চেষ্টা শুরু করতে পারেন। আর আপনার চারপাশে এরকম মানুষজন যারা আছেন, তাদের সংস্পর্শে থাকুন বেশি বেশি।

তাই দাম্পত্য সম্পর্ক এবং সুখী পারিবারিক জীবনের প্রতি বিশেষভাবে মনোযোগী হওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন প্রফেসর হাওয়ার্ড ফ্রেডম্যান। মমতাময় পারিবারিক পরিবেশে প্রত্যেকের মানসিক যোগাযোগ, ভাব-বিনিময় আর পারস্পরিক সহযোগিতার একটি চমৎকার আবহ থাকে, টেনশনমুক্ত স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্যে যা দারুণ কার্যকর।

শ্রমসহিষ্ণুতা ও সফল কর্মজীবন

কাজে আনন্দ পান যারা, তাদের জন্যে সুসংবাদ—তাদের রয়েছে তুলনামূলক বেশিদিন বাঁচার সম্ভাবনা। বিজ্ঞানীদের মতে, আলস্যপূর্ণ দিনযাপনের মধ্যে নয়, বরং যারা কাজ, কর্মক্ষেত্র আর বিভিন্ন ধরনের শ্রমনির্ভর কর্মযজ্ঞের মধ্য দিয়ে জীবনের অর্থ খুঁজে পান এবং কোনোরকম অবসর যাপনের কথা ভাবেন না, তারা সত্যিই দীর্ঘায়ু হতে পারেন।

ক্যারিয়ার ও কর্মজীবন নিয়ে আত্মতৃপ্তিতে ভুগছেন যারা, তারাও হাসতে পারেন আনন্দের হাসি। কোমর বেঁধে লেগে পড়ুন দীর্ঘ জীবনের প্রস্তুতিতে। কর্মক্ষেত্রে নানারকম সাফল্য আর অর্জনের ফলে মনে যে তৃপ্তি আসে, তা জীবনে বাড়তি আয়ু যোগ করতে পারে বলে গবেষকরা জানান।

জীবনযাপনে সচেতন হোন

জাপানের বার্ধক্য গবেষণা প্রতিষ্ঠান টোকিও মেট্রোপলিটন ইনস্টিটিউট অব জেরোন্টোলজি-র অন্যতম গবেষক ইউকি মুসাই। টোকিওর ৭০ জন অধিবাসীকে (যাদের সবার বয়স ১০০ থেকে ১০৬ বছরের মধ্যে) নিয়ে তিনি একটি গবেষণা কার্যক্রম পরিচালনা করেন।

তাতে দেখা যায়, যারা প্রায়শই বয়স নিয়ে ভীত ও চিন্তিত ছিলেন এবং কোনো না কোনোকিছু নিয়ে খুঁতখুঁতে বা ক্ষ্যাপাটে আচরণ করেছেন, তারা বিষণ্নতাসহ নানাবিধ মানসিক জটিলতায় আক্রান্ত হয়েছেন বা স্নায়ুবৈকল্যে ভুগেছেন, যা তাদের মৃত্যুকে ত্বরান্বিত করেছে।

গবেষকরা বলছেন, বয়স নিয়ে অযথা ভীত হবেন না, একে জীবনের আর দশটা বিষয়ের মতো সহজ ও ইতিবাচকভাবে গ্রহণ করুন। এটি যারা পারেন—তাদের জীবনযাপন বেশ নিয়মতান্ত্রিক আর পরিমিত।

তাই ভয় নয়, বরং সচেতন হোন। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত স্বাস্থ্যপরীক্ষা, ধীরেসুস্থে সব কাজকর্ম করা ইত্যাদি জীবনাচার অনুসরণে উদ্যোগী হোন। আর দীর্ঘায়ুর জন্যে এটিই দরকার।

তথ্যসূত্র : এমএসএন হেলদি লিভিং

দম ॥ জীবনের মূল ছন্দ

সুস্বাস্থ্য একজন মানুষের সবচেয়ে বড় সম্পদ। আর এ সুস্বাস্থ্যের অন্যতম প্রধান ভিত্তি দম। আমরা বলতে পারি, দম হচ্ছে জীবনের মূল ছন্দ। খাবার ছাড়া আপনি বেশ কিছুদিন বাঁচতে পারবেন, পানি ছাড়াও দিন কয়েক বাঁচা সম্ভব। কিন্তু দম ছাড়া অর্থাৎ অক্সিজেন ছাড়া আপনি বড়জোর পাঁচ মিনিট বাঁচতে পারেন, এর বেশি নয়।

দমের মূল অনুষঙ্গ অক্সিজেন। এই অক্সিজেন আমাদের দেহের জৈব-তড়িৎ ভারসাম্য (Bio-Electrical Balance) নিয়ন্ত্রণ করে, আর খাবারের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রিত হয় দেহের জৈব-রাসায়নিক ভারসাম্য (Bio-Chemical Balance)। অর্থাৎ আমাদের সার্বিক সুস্থতা বজায় রাখার জন্যে খাবারের পাশাপশি দম সমান গুরুত্বপূর্ণ।

সাধারণত আমরা দুভাবে দম নিয়ে থাকি :

☐ ওপর পেটে দম (Abdominal breathing) : স্বাভাবিক অবস্থায় আমাদের দম নেয়ার সহজাত পদ্ধতিটি হলো এই এবডোমিনাল ব্রিদিং। কিন্তু এভাবে দম নিলে ফুসফুস পূর্ণমাত্রায় প্রসারিত হতে পারে না। ফুসফুস বঞ্চিত হয় পর্যাপ্ত অক্সিজেন থেকে। যার ফলে অধিকাংশ মানুষই আমরা পূর্ণ কর্মশক্তি ও প্রাণচঞ্চলতা নিয়ে কাজ করতে পারি না।

☐ বুক ফুলিয়ে দম (Thoracic breathing) : এভাবে দম নিলে ফুসফুস পূর্ণমাত্রায় প্রসারিত হতে পারে। প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন ফুসফুসে প্রবেশ করে। ফুসফুস কাজ করতে পারে তার পুরো কর্মক্ষমতা নিয়ে। ফলে ক্লান্তি দূর হয় নিমেষেই। শরীর-মন সারাদিন প্রফুল্ল থাকে। এটাই দম নেয়ার সবচেয়ে সঠিক পদ্ধতি।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, শ্বসনতন্ত্রের অনেক অসুখের কারণ হলো সঠিকভাবে দম না নেয়া। সঠিকভাবে দম নেয়া তখনই হবে—যখন আপনি নাক দিয়ে দম নেবেন, বুক ফুলবে এবং ফুসফুস প্রসারিত হবে পূর্ণমাত্রায়। এভাবে দম নিলে সারাদিন আপনি থাকবেন কর্মোদ্যমী ও প্রাণবন্ত।

মায়ের দুধ হোক শিশুর প্রথম খাবার

শিশুর প্রথম খাবার হওয়া চাই মায়ের দুধ। এ ব্যাপারে একবাক্যে রায় দিয়েছেন চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা। কারণ এটি সবচেয়ে আদর্শ ও প্রাকৃতিক শিশুখাদ্য। শিশুর মস্তিষ্কের গঠন ও সুসংহত রোগ প্রতিরোধ শক্তির জন্যে মাতৃদুগ্ধের প্রয়োজনীয়তা এখন বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত। শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুধু শিশুর জন্যেই যে উপকারী তা নয়, বরং স্তন্যদানকারী মা-ও এ থেকে উপকৃত হন।

শাল দুধ ॥ জীবনের প্রথম টিকা

জন্মের পর প্রথম দিনগুলোতে শিশুর শরীরে নানারকম জীবাণু সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে। এ ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় রোগজীবাণুর বিরুদ্ধে শক্ত প্রতিরোধ গড়ে তুলতে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় খাবারটি হলো মায়ের দুধ, বিশেষত শাল দুধ। বিশেষজ্ঞরা বলেন, জন্মের পর পরই যত দ্রুত সম্ভব শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে। কারণ এতে থাকা বিভিন্ন জৈব রাসায়নিক উপাদানগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি ও সুদৃঢ় করে, যা নবজাত শিশুর ডায়রিয়া ও শ্বাসনালীর সংক্রমণ ঠেকাতে সক্ষম।

তাই এই শাল দুধ (Colostrum) হওয়া উচিত শিশুর জীবনের প্রথম খাবার। হলুদাভ আঠালো এই পদার্থটি পুষ্টিবিজ্ঞানীদের ভাষায় 'তরল সোনা'। কেউ কেউ একে অভিহিত করেছেন এক অতুলনীয় প্রাকৃতিক মহৌষধ হিসেবে। কারণ এতে রয়েছে বিভিন্ন রকম রোগ প্রতিরোধী এন্টিবডি, ক্যারোটিন, প্রোটিন, ভিটামিন এ, ডি, ই, বি-১২ এবং রোগজীবাণুর বিরুদ্ধে জোরালো প্রতিরোধ গড়ে তুলতে প্রয়োজনীয় শ্বেতকণিকা। রয়েছে পর্যাপ্ত পানি ও খনিজ উপাদান।

পুষ্টিবিজ্ঞানীদের কাছে তাই শাল দুধ এক বিস্ময়কর খাদ্য উপাদান। আর রোগ ও সংক্রমণের বিরুদ্ধে শক্ত প্রতিরোধ গড়ে তোলে বলে চিকিৎসকরা বলছেন, শাল দুধ হলো জীবনের প্রথম টিকা।

ক্লান্তি জুড়ায়
উদ্দীপ্ত হয় মস্তিষ্ক

পানি পানে ক্লান্তি জুড়ায়। পরিশ্রমজনিত অবসাদ ও শ্রান্তি দূর হয়। অনেকক্ষণ ধরে ভারী পরিশ্রমের কোনো কাজ করতে থাকলে শরীরে যে পানিশূন্যতার সৃষ্টি হয়, তার ফলে কেউ কেউ মাস্‌ল ক্র্যাম্প বা তীব্র যন্ত্রণাদায়ক পেশি-সংকোচনের শিকার হন। গবেষকরা বলছেন, ভারী পরিশ্রম ও ব্যায়ামের আগে-পরে যথেষ্ট পানি পান করলে ক্লান্তি দূর হওয়ার পাশাপাশি অযাচিত পেশি-সংকোচনের ঝুঁকি কমে।

আমাদের মস্তিষ্কের শতকরা প্রায় ৯০ ভাগই পানি। শরীরে পানিশূন্যতা দেখা দিলে ব্যাহত হয় মস্তিষ্কের স্বাভাবিক কর্মপ্রক্রিয়া। মাথাঘোরা বা এ জাতীয় অস্বস্তিতে ভুগতে পারেন কেউ কেউ, কেউ-বা আবার আক্রান্ত হতে পারেন মনোযোগহীনতায়। অন্যদিকে শত ব্যস্ততা আর কাজের ফাঁকে ফাঁকে অল্প অল্প পানি পান মস্তিষ্ককে রাখে উদ্দীপ্ত ও কর্মচঞ্চল। অটুট থাকে মনোযোগ ও কাজের গতি।

মাথাব্যথার অন্যতম প্রাকৃতিক চিকিৎসা পানি পান। মাথাব্যথা হতে পারে অনেক কারণেই, যার মধ্যে পানিশূন্যতা অন্যতম। তাই নিয়মিত ও পর্যাপ্ত পানি পান করে আপনি মুক্তি পেতে পারেন যন্ত্রণাদায়ক মাথাব্যথা থেকে। সাধারণ মাথাব্যথাই কেবল নয়, মাইগ্রেনজনিত মাথাব্যথা উপশমেও পর্যাপ্ত পানি পানে উৎসাহ জুগিয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে
বাড়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

পর্যাপ্ত পানি পানে অভ্যস্ত যারা, তাদের ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে। কারণ প্রয়োজনীয় পানির অভাবে বিপাকক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হয়, ফলে শরীরে ফ্যাট জমে। এ-ছাড়াও পানি ক্ষুধার অনুভূতি কমায়। তাতে অতিভোজনের সুযোগ কমে, খাদ্যগ্রহণ হয় পরিমিত। আবার ক্ষুধামন্দাতেও পানি পান উপকারী।

পানি দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। পেশি ও কোষে প্রয়োজনীয় শক্তি জোগায়। ফুসফুসের স্বাভাবিক আর্দ্রতা বজায় রাখে। শরীরের গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গগুলোতে প্রয়োজনীয় পুষ্টি পৌঁছে দিয়ে নিশ্চিত করে সার্বিক সুস্থতা। এ-ছাড়াও দেহের ছোট-বড় সব অস্থিসন্ধির স্বাভাবিক আর্দ্রতা ও নমনীয়তা অটুট রাখতেও পানি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাই বাতব্যথা এবং আর্থ্রাইটিস নিরাময়েও পর্যাপ্ত পানি পানের পরামর্শ দিচ্ছেন চিকিৎসকরা।

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস সুস্থ জীবন

ডা. মেহমেদ ওয্ তুর্কি বংশোদ্ভূত আমেরিকান কার্ডিওথোরাসিক সার্জন। সফল চিকিৎসক-জীবনে পাঁচ হাজারেরও বেশি ওপেন হার্ট সার্জারি করেছেন তিনি। হৃদরোগীদের জীবনকে দেখেছেন খুব কাছ থেকে। বিপুল এ অভিজ্ঞতার আলোকে গত প্রায় এক দশক ধরে হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা ও সর্বোপরি সুস্থ জীবনের জন্যে বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাসের ধারণাকে তিনি তুলে ধরেছেন তার লেখা একাধিক বই ও টিভি অনুষ্ঠানের মাধ্যমে। যুক্তরাষ্ট্রের জনপ্রিয় স্বাস্থ্য-বিষয়ক টিভি অনুষ্ঠান 'ডা. ওয্ শো'-এর সঞ্চালক খ্যাতিমান এ চিকিৎসক বছর কয়েক আগে টাইম ম্যাগাজিনে What to eat now শীর্ষক একটি নিবন্ধ লেখেন, যা মূলত কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাসের ধারণাকেই সুপ্রতিষ্ঠিত করেছে—

একসময় বলা হতো, সার্জনের দিন ভালো হলে অপারেশনের পর রোগী সুস্থ হয়ে উঠবেন; আর দিন খারাপ হলে দুর্ভাগ্যই বটে, হতে পারে তা রোগীর মৃত্যুও। কিন্তু হৃদযন্ত্রের ব্লকেজ-আক্রান্ত অসংখ্য রোগীকে অপারেশনের অভিজ্ঞতা থেকে আমি ও আমার সহকর্মীরা দেখেছি, করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে সার্জনের ছুরির নিচে যারা বুক পেতে দিতে বাধ্য হন এবং বাইপাসের পরও যন্ত্রণাকাতর দিন কাটান তাদের ভোগান্তির অন্যতম প্রধান কারণ একটাই—ভুল খাদ্যাভ্যাস।

মজার ব্যাপার হলো, খাদ্যের সহজলভ্যতা ও অতিভোজন আমেরিকার মতো দেশগুলোতে স্বাস্থ্যবান জাতির বদলে উপহার (!) দিয়েছে মেদস্থূলতা হৃদরোগ ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত একটি অসুস্থ জাতি। এ রোগগুলো ইতোমধ্যেই সেখানে প্রায় মহামারিতে রূপ নিয়েছে। আমেরিকানদের মধ্যে বর্তমানে দুই-তৃতীয়াংশ পূর্ণবয়স্ক ও এক-তৃতীয়াংশ শিশু-কিশোর হাঁসফাঁস করছে মেদস্থূলতা ও অতিরিক্ত ওজনের ভারে।

আমি আজ পর্যন্ত এমন কাউকে পাই নি, যিনি স্বেচ্ছায় আমার ছুরির নিচে এসেছেন কিংবা আসতে পেরে আনন্দিত হয়েছেন। আসলে নিজের

আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশনের হিসাব অনুযায়ী, খাবার থেকে প্রতিদিন আপনার মোট কোলেস্টেরল গ্রহণের সীমা হচ্ছে ৩০০ মিগ্রা। তবে করোনারি হৃদরোগ থাকলে কিংবা এর জন্যে কোনো ঝুঁকি (যেমন : ডায়াবেটিস, উচ্চ কোলেস্টেরল, হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস, ধূমপান ইত্যাদি) থাকলে দৈনিক কোলেস্টেরল গ্রহণের মাত্রা ২০০ মিগ্রা-এর মধ্যেই সীমিত রাখা চাই। এসব ক্ষেত্রে ডিম খাওয়া উচিত চিকিৎসকের পরামর্শে।

উল্লেখ্য, একটি ডিমে কোলেস্টেরলের পরিমাণ থাকে ১৮৬ মিগ্রা যার প্রায় পুরোটাই থাকে ডিমের হলুদ অংশে। আর এর সাদা অংশটি মূলত প্রোটিন। তাই দিনে একটি ডিমের পুরোটা খেলে আপনার অন্যান্য খাবারের প্রতি মনোযোগী হোন। খেয়াল করুন, অন্য কোনো খাবারের মধ্য দিয়ে অতিরিক্ত কোলেস্টেরল গ্রহণ করছেন কিনা।

ডিমের হলুদ অংশটি যে কেবল কোলেস্টেরল দিয়েই ভর্তি তা নয়, বরং ওতে রয়েছে বিটা-ক্যারোটিনের গুণাবলি সমৃদ্ধ ল্যুটিন ও জিয়্যাক্সানথিন—যা চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। এ উপাদান দুটি বার্ধক্যজনিত চক্ষুরোগ ম্যাক্যুলার ডিজেনারেশন প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে।

ডিমের হলুদ অংশ, বিভিন্ন প্রাণীর মাংস ও লিভার, ননীযুক্ত দুগ্ধজাত খাদ্য এবং লাল মাংস (গরু মহিষ খাসি ভেড়া ইত্যাদি) কোলেস্টেরলের প্রধানতম উৎস। অনেকে আছেন যারা মেদস্থূলতার ভয়ে ডিম এড়িয়ে চলেন ঠিকই, কিন্তু ক্রিম-পনির, পেস্ট্রি ইত্যাদি ফাস্ট ফুড খেয়ে থাকেন হরদম। এসব খাবার ক্ষতিকর স্যাচুরেটেড ফ্যাট বা সম্পৃক্ত চর্বিতে ভরা, যার পরিমাণ ডিমে বিদ্যমান কোলেস্টেরল ও সম্পৃক্ত চর্বির (১.৫ গ্রাম) তুলনায়

মিষ্টি আলু : বহুমুখী পুষ্টির অনন্য উৎস

ভাবুন তো, জনমানবহীন বিস্তীর্ণ মরুভূমিতে আটকে পড়েছেন আপনি একা। কখন উদ্ধার পাবেন, তা-ও জানা নেই। উদ্ধারকারী দল এসে পৌঁছাতে যত দেরিই হোক—একটি খাবার কিন্তু আপনাকে দীর্ঘদিন বাঁচিয়ে রাখতে পারে। যুক্তরাষ্ট্রের জর্জিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক ড. স্ট্যানলি কেস বলেন, সে খাবারটি হলো মিষ্টি আলু—যা আপনাকে সর্বোচ্চ সময় বাঁচিয়ে রাখতে সক্ষম। বহুমুখী পুষ্টিবৈচিত্র্যে সমৃদ্ধ এ খাদ্যটি তার স্বাস্থ্যপ্রদ গুণের কারণে পৃথিবীর অনেক জায়গাতেই প্রধান খাদ্য হিসেবে বিবেচিত।

মিষ্টি আলু স্বাস্থ্যের জন্যে অনেক দিক থেকেই উপকারী। প্রতি গ্রাম মিষ্টি আলুতে রয়েছে গোল আলু বা অন্যান্য আলুর চেয়ে বেশি পরিমাণ আয়রন। ভিটামিন এ, ভিটামিন ই, সেইসাথে আঁশ এবং বিটা-ক্যারোটিনের মতো এন্টি-অক্সিডেন্টের এক দারুণ উৎস মিষ্টি আলু। উল্লেখ্য, বিটা-ক্যারোটিনের সাহায্যে শরীর নিজেই ভিটামিন তৈরি করতে পারে।

পুষ্টিমান নিশ্চিত করতে শুষ্ক ও শীতল স্থানে মিষ্টি আলু সংরক্ষণ করুন। আর কাঁচা মিষ্টি আলু কখনোই ফ্রিজে রাখবেন না। তাতে এর ফ্লেভার নষ্ট হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

আলু, চাল ও গমের খাদ্য উপাদানের তুলনা

খাদ্য উপাদান (২৫০ গ্রাম)	**আলু**	**চাল**	**গম**
ক্যালরি	২৪২.৫	৮৬৫	৯০০
কার্বোহাইড্রেট (গ্রাম)	৫৬.৫	১৯৮	১৭৪
ফ্যাট (গ্রাম)	০.২২৫	১.০	৪.৩
প্রোটিন (গ্রাম)	৪	১৬	৩০
ফাইবার বা আঁশ (গ্রাম)	১.০৭৫	০.৫	৪.৮
ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম)	২৫	২৩	১২০
ফসফরাস (মিলিগ্রাম)	১০০	৩৫৮	১০৬৫
আয়রন (মিলিগ্রাম)	২	৮	৮
ভিটামিন এ (মাইক্রোগ্রাম)	৬০	০	৭৩
ভিটামিন সি	১৪৩	০	০

তথ্যসূত্র : হেলথ এন্ড নিউট্রিশন
ডেইলি মেইল অনলাইন, ১৬ আগস্ট ২০০৯

বাজার থেকে সয়াবিন কিনে ঘরে বসে নিজেই বানিয়ে নিতে পারেন সয়াদুধ। এক কেজি সয়াবিন থেকে তৈরি করা যায় চার লিটার সয়াদুধ। এটি তাই সাশ্রয়ীও। দুধ তৈরির প্রক্রিয়াটাও খুব সহজ। সয়াদুধ থেকে তৈরি করতে পারেন পুডিং পনির সেমাই পায়েস ইত্যাদি।

সয়াদুধ তৈরির নিয়ম

২৫০ গ্রাম সয়াবিন ১২ ঘণ্টা পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর এক লিটার পানি মিশিয়ে ব্লেন্ডারে ভালোভাবে ব্লেন্ড করে নিন। ব্লেন্ডার না থাকলে পাটায় পিষে নিতে পারেন। দুধ তৈরি হলে পাতলা কাপড়ের সাহায্যে ছেঁকে নিন। এরপর জ্বাল দিয়ে নিন। সয়াদুধ গরম কিংবা ঠান্ডা যে-কোনোভাবে খেতে পারেন। সয়াদুধের নিজস্ব কোনো ফ্লেভার নেই। তাই শিশুদের পছন্দমতো ফল কিংবা বাদাম মিশিয়ে তৈরি করে দিতে পারেন মজাদার পানীয়।

তথ্যসূত্র : ফ্যামিলি হেলথ গাইড, হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল
নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন
ইউরোপিয়ান জার্নাল অব নিউট্রিশন