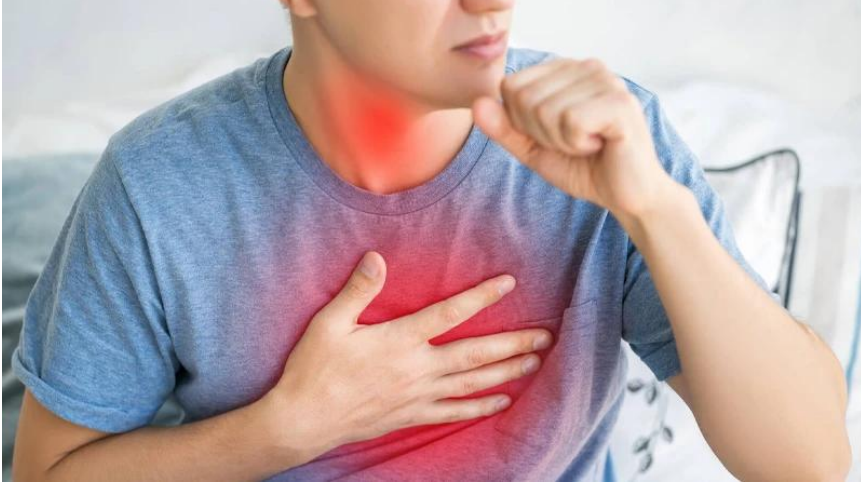




রমজানে অ্যাসিডিটি এড়াতে করণীয়, চিকিৎসকদের পরামর্শ



সংগৃহীত ছবি

রমজানে দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকার পর হঠাৎ ভারী খাবার খেলে অনেকেরই বুকজ্বালা, টক টেকুর ও অস্বস্তি দেখা দেয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, খাবারের সময়, পরিমাণ ও ধরনে সামান্য সচেতনতা রাখলেই এ সমস্যা অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

কেন রমজানে অ্যাসিডিটি বাড়ে?

সারাদিন খালি পেটে থাকার কারণে পাকস্থলী তুলনামূলক বেশি সংবেদনশীল হয়ে ওঠে। এরপর ইফতারে একসঙ্গে বেশি বা ভারী খাবার খেলে হজমে চাপ পড়ে। তখন অতিরিক্ত অ্যাসিড তৈরি হয়ে বুকজ্বালা বা রিফ্লাক্সের মতো সমস্যা দেখা দেয়।

ইফতার শুরু করার সঠিক উপায়

ইফতার ধীরে শুরু করাই সবচেয়ে ভালো। ১ থেকে ৩টি খেজুর ও কুসুম গরম পানি দিয়ে রোজা ভাঙলে পাকস্থলী ধীরে ধীরে খাবারের জন্য প্রস্তুত হয়। এরপর ১০ থেকে ২০ মিনিট বিরতি দিয়ে মূল খাবার খাওয়া উচিত। এতে হজম প্রক্রিয়া স্বাভাবিক থাকে।

ধীরে খাওয়ার গুরুত্ব

খাবার ভালো করে চিবিয়ে ধীরে খেলে লাল্যা নিঃসরণ বাড়ে, যা প্রাকৃতিকভাবে অ্যাসিড নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। দ্রুত খেলে পেটে অতিরিক্ত চাপ পড়ে এবং অস্বস্তি বাড়তে পারে।

ইফতারে যেসব খাবার এড়িয়ে চলা উচিত

অতিরিক্ত ভাজাপোড়া, ঝাল ও মসলাযুক্ত খাবার পাকস্থলীতে জ্বালা বাড়ায়। কোমল পানীয়, অতিরিক্ত চা-কফি, টমেটোভিত্তিক সস ও টক ফলও অ্যাসিডিটি বাড়াতে পারে। ভারী ও চর্বিযুক্ত খাবার যতটা সম্ভব কম খাওয়াই ভালো।

ইফতারে স্বাস্থ্যকর বিকল্প

হালকা সুপ দিয়ে শুরু করলে পেটের ওপর চাপ কম পড়ে। গ্রিল বা বেক করা মাছ ও মুরগি, সন্ধ সবজি, আটার রুটি বা হোল গ্রেইন খাবার এবং পরিমিত ভাত হজমে সহায়ক। এগুলো পেট ভরায় কিন্তু অস্বস্তি তৈরি করে না।

সেহরি বাদ দিলে যে ঝুঁকি

সেহরি না খেলে দীর্ঘ সময় খালি পেটে থাকতে হয়, ফলে অ্যাসিড জমে গ্যাস্ট্রাইটিস বা রিফ্লাক্সের ঝুঁকি বাড়ে। তাই ঘুমের জন্য হলেও সেহরি এড়িয়ে যাওয়া ঠিক নয়।

সেহরির আদর্শ খাবার

সেহরিতে জটিল কার্বোহাইড্রেট যেমন ওটস, ব্রাউন রাইস বা আটার রুটি রাখলে দীর্ঘ সময় শক্তি পাওয়া যায়। সঙ্গে ডিম, দই, ডাল বা পনিরের মতো প্রোটিন থাকলে হজম ভালো থাকে। পর্যাপ্ত পানি পান করাও জরুরি।

খাবারের পর করণীয়

ইফতার বা সেহরির পর সঙ্গে সঙ্গে শুয়ে পড়া উচিত নয়। অন্তত ২ থেকে ৩ ঘণ্টা সোজা হয়ে থাকলে অ্যাসিড ওপরে উঠার ঝুঁকি কমে। ইফতারের পর হালকা হাঁটহাঁটি উপকারী। ইফতার থেকে সেহরি পর্যন্ত ৮ থেকে ১০ গ্লাস পানি ধীরে ধীরে পান করা ভালো, তবে খাওয়ার সময় অতিরিক্ত পানি না খাওয়াই উত্তম।

মানসিক চাপ ও হজম

রোজায় ঘুমের সময় ও দৈনন্দিন রুটিন বদলে যায়, যা মানসিক চাপ বাড়াতে পারে। এই চাপ হজম প্রক্রিয়ায় প্রভাব ফেলে। তাই পর্যাপ্ত বিশ্রাম, ধীরে খাওয়া ও সচেতন খাদ্যাভ্যাস পুরো মাস সুস্থ থাকতে সাহায্য করে।

সংযমের মাসে খাবারেও সংযম রাখলে অ্যাসিডিটির ঝামেলা ছাড়াই রমজান কাটানো সম্ভব।

সূত্র: গলফ নিউজ