



সকালের খাবারেই ওজন নিয়ন্ত্রণের চাবিকাঠি



সংগৃহীত ছবি

ওজন কমাতে চাইলে দিনের শুরুটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। বারডেম জেনারেল হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ শামছুন্নাহার নাহিদ জানান, নিয়মিত ও সঠিক নাশতা শরীরের মেটাবলিজম সচল রাখে এবং অপ্রয়োজনীয় খাওয়ার বোঁক কমায়।

সকালের খাবারে থাকা দরকার পরিমিত শর্করা, যেমন ভাত, রুটি বা ওটসের যেকোনো একটি। এর সঙ্গে প্রোটিন হিসেবে ডিম, ডাল, মাছ বা মুরগির ছোট অংশ এবং আঁশ ও ভিটামিনের জন্য কম চিনিযুক্ত, পানিসমৃদ্ধ সবজি যেমন লাউ, পেঁপে বা পটোল রাখা ভালো। পর্যাপ্ত পানি বা হালকা লেবু পানি হজমে সাহায্য করে এবং দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা রাখে। এই ধরনের নাশতা পাকস্থলীর অ্যাসিড নিয়ন্ত্রণে রাখে, হজম শক্তিশালী করে এবং বারবার ক্ষুধা লাগার প্রবণতা কমায়। ফলে ফাস্টফুড বা অপ্রয়োজনীয় স্ন্যাকসের প্রতি আগ্রহ কমে, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজ হয়।

স্মুদি খেলে কিছু নিয়ম মানা জরুরি। খালি পেটে টক ফলের স্মুদি না খাওয়া, অনেক উপাদান একসঙ্গে না মেশানো এবং প্রতিদিন একই রেসিপিতে না থাকা ভালো। ফল ও সবজি মিলিয়ে, প্রয়োজনে দই বা অল্প বাদাম যোগ করে, হালকা কিছু খাওয়ার পর স্মুদি নিলে শরীর পায় প্রয়োজনীয় পুষ্টি। মনে রাখবেন, ওজন কমানো মানে না খেয়ে থাকা নয়, বরং সঠিক সময়ে সঠিক খাবার খাওয়া।