



শরীর ও স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে যেসব পরিবর্তন দরকার



সংগৃহীত ছবি

আমরা স্বাস্থ্যকর খাবার খেলেই, তাহলে আমরা সুস্থ জীবন যাপন করতে পারব। “তুমি যা খাও, তাই তুমি”—এই প্রবাদটির বাস্তবতা এখন আরও বেশি সত্য। আজকের দ্রুতগতির জীবনে আমরা যেমন ব্যস্ত, তেমনি আমাদের খাদ্যাভ্যাসেও ঢুকে পড়েছে অবহেলা, তাড়াহুড়া ও অপরিকল্পিততা। যার ফলাফল আমাদের শরীরে -উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা, গ্যাস্ট্রিকসহ নানাবিধ রোগ।

আমাদের সাধারণ খাদ্যাভ্যাস খুব বেশি ঝুঁকিপূর্ণ-

বাংলাদেশে অনেকেই সকাল না খেয়ে কাজে বের হন, দুপুরে অতিরিক্ত ভাত আর রাতের বেলায় ভাজাপোড়া খেয়ে ঘুমাতে যায়। মাঝে-মাঝে খাবারের তালিকায় কোমল পানীয় ও জাঙ্ক ফুড যুক্ত হয়। এই অভ্যাসগুলো শরীরের জন্য দীর্ঘমেয়াদে ভয়াবহ।

স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস কেমন হওয়া উচিত?

বিশেষজ্ঞদের মতে, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মানে হলো পুষ্টিসমৃদ্ধ, পরিমাণমতো এবং সময়মতো খাওয়া। নিচে কয়েকটি সুপারিশ মেনে চলা খুব জরুরি -

সকালের নাস্তা ঠিক সময়ে করা (ডিম, ওটস, ফল, দুধ ইত্যাদি)

প্রতিদিন অন্তত ৪-৫ রকমের শাকসবজি ও ফল খাওয়া। পরিমাণ মতো পানি পান করা।

চিনি ও অতিরিক্ত লবণ খাওয়া থেকে বিরত থাকা।

জাঙ্ক ফুড ও অতিরিক্ত তেলে ভাজা খাবার বর্জন

সাদা চালের পরিবর্তে ব্রাউন রাইস বা আটার রুটি খাওয়া

আমাদের শিশুদের খাদ্যাভ্যাসে সচেতনতা জরুরি

বর্তমানে শিশুরা মোবাইল দেখে খায়, বাইরে খেতে পছন্দ করে এবং সবজিতে অনীহা দেখায়। অভিভাবকদের উচিত শিশুদের ছোটবেলা থেকেই স্বাস্থ্যকর খাবারে অভ্যস্ত করে তোলা।

খাদ্যাভ্যাস নিয়ে আমাদের ঢাকা মেডিকেল কলেজের পুষ্টিবিদ ডা. শবনম আক্তার বলেন,

“আমাদের খাদ্য তালিকায় বৈচিত্র্য থাকলে অনেক রোগ প্রতিরোধ সম্ভব। বিশেষ করে ব্যস্ত মানুষদের জন্য ফল ও বাদাম খুব উপকারী।”

একটি স্বাস্থ্যকর জীবন গড়তে হলে খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব অনস্বীকার্য। একটু সচেতনতা ও পরিকল্পনায় আমরা আমাদের শরীরকে দিতে পারি সুস্থতার সেরা উপহার।