



রোজায় গ্যাস্ট্রিক থেকে বাঁচতে খাবারে সচেতনতা জরুরি



সংগৃহীত ছবি

রোজার সময় অনেকেরই গ্যাস্ট্রিক বা অ্যাসিডিটির সমস্যা বাড়ে। মূলত অনিয়মিত ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসই এর প্রধান কারণ।

সারাদিন খালি পেটে থাকার পর ইফতারে অতিরিক্ত তেলভাজা, ঝাল বা ভারী খাবার খেলে পেটে গ্যাস, জ্বালাপোড়া ও অস্বস্তি দেখা দিতে পারে। ভূবো তেলে ভাজা খাবার কিংবা বেশি মশলাযুক্ত পদ হজমে বাধা সৃষ্টি করে। তাই রোজায় পেটের সমস্যা এড়াতে খাবার নির্বাচনে সচেতন থাকা জরুরি।

যাদের আগে থেকেই গ্যাস্ট্রিক বা অ্যাসিডিটির সমস্যা রয়েছে, তারা চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করে স্বাভাবিকভাবে রোজা রাখতে পারেন। বর্তমানে এমন কিছু ওষুধ রয়েছে, যার কার্যকারিতা ২৪ থেকে ৪৮ ঘণ্টা পর্যন্ত থাকে। সেহরি বা ইফতারের সময় নিয়ম মেনে সেগুলো গ্রহণ করলে দিনের বেলা অস্বস্তি অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব।

ওষুধের পাশাপাশি সেহরি ও ইফতারে সুষম ও সহজপাচ্য খাবার রাখা উচিত। ভাজাপোড়া, অতিরিক্ত তেল ও ঝাল এড়িয়ে সবজি, ফল, ডাল ও পরিমিত প্রোটিনজাতীয় খাবার খেলে অ্যাসিডিটির ঝুঁকি কমে। নিয়মিত ও সংযমী রোজা পালনের ফলে অনেক সময় বদহজম, টক টেকুর বা পেট ফাঁপার মতো সমস্যাও কমে আসে।

তবে প্রয়োজনীয় সতর্কতা ও ওষুধ নেওয়ার পরও যদি তীব্র বুকে ব্যথা বা অসহনীয় অস্বস্তি দেখা দেয়, তাহলে দেরি না করে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। শরিয়তের বিধান অনুযায়ী গুরুতর অসুস্থতায় সাময়িকভাবে রোজা না রাখার সুযোগ রয়েছে। সুস্থ হওয়ার পর তা কাজা আদায় করে নেওয়া উচিত।