



সকালে খালি পেটে চা খাওয়ার অভ্যাস, শরীরে আনছে জটিলতা



সংগৃহীত ছবি

সকালে ঘুম থেকে উঠে এক কাপ চা যেন অনেকের দিন শুরুর অবিচ্ছেদ্য অংশ। কিন্তু খালি পেটে চা পান শরীরে নানা সমস্যা ডেকে আনে—যেমন হজমের জটিলতা, পানিশূন্যতা, দাঁতের ক্ষতি, এমনকি পেট ফাঁপাও হতে পারে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কিছু খাওয়ার পর চা পান করাই সবচেয়ে নিরাপদ।

আমাদের জীবনে চা শুধু পানীয় নয়, বরং আনন্দ, আড্ডা আর অতিথি আপ্যায়নের অবিচ্ছেদ্য অংশ। এতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ক্যাটেকিন, যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং ক্লান্তি দূর করে। কিন্তু খালি পেটে চা খাওয়ার অভ্যাস শরীরে নানা নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

কেন খালি পেটে চা ক্ষতিকর?

১. বিপাকের সমস্যা

চায়ের অ্যাসিড শরীরে ভারসাম্য নষ্ট করে বিপাকীয় কার্যকলাপ ব্যাহত করতে পারে। এর ফলে হজমে সমস্যা হয় এবং সারাদিন অস্বস্তি থেকে যায়।

২. পানিশূন্যতা বাড়ায়

চা মূত্রবর্ধক। রাতভর পানি না খাওয়ার পর শরীর আগে থেকেই ডিহাইড্রেট থাকে, খালি পেটে চা সেই ঘাটতি আরও বাড়িয়ে দেয়।

৩. দাঁতের ক্ষতি করে

চা মুখে থাকা ব্যাকটেরিয়ার সাথে বিক্রিয়া করে অ্যাসিড তৈরি করে। এতে দাঁতের এনামেল ক্ষয় হয় এবং মাড়ির রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

৪. ক্যাফেইনের উল্টো প্রভাব

চায়ের ক্যাফেইন খালি পেটে গেলে শক্তি দেওয়ার বদলে মাথা ঘোরা, বমি বমি ভাবসহ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে।

৫. গ্যাস ও কোষ্ঠকাঠিন্য

দুধ চায়ে থাকা ল্যাকটোজ খালি পেটে সহজে হজম হয় না। এতে গ্যাস, পেট ফাঁপা ও কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

করণীয়

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, ঘুম থেকে উঠে প্রথমে পানি পান করা উচিত। চাইলে ফল বা হালকা খাবার খেয়ে পরে চা পান করা ভালো। এতে চায়ের উপকারিতা পাওয়া যায়, কিন্তু ক্ষতিকর দিকগুলো থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব।