



রোজায় সুস্থ থাকতে যে বিষয়গুলো মনে রাখা জরুরি



সংগৃহীত ছবি

রমজানে সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও পর্যাপ্ত পানির বিকল্প নেই। সীমিত সময়ের মধ্যে শরীরের প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করাই সুস্থ রোজার মূল শর্ত।

দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকার কারণে অনেকেই হালকা পানিশূন্যতায় ভোগেন। এতে মাথাব্যথা, দুর্বলতা ও মনোযোগে ঘাটতি দেখা দিতে পারে। ইফতার থেকে সাহরি পর্যন্ত পর্যাপ্ত পানি ও তরলসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করলে এ সমস্যা কমে। যারা নিয়মিত চা-কফি পান করেন, তাদের শুরুতে ক্যাফেইনের অভাবে অস্বস্তি হতে পারে, তবে ধীরে ধীরে শরীর মানিয়ে নেয়। ইফতারে হঠাৎ ভারী খাবার না খেয়ে খেজুর ও পানি দিয়ে শুরু করা ভালো। খেজুরে প্রাকৃতিক শর্করা ও প্রয়োজনীয় খনিজ থাকে, যা দ্রুত শক্তি জোগায়। এরপর ধীরে ধীরে সুপ, দই, ফল ও শাকসবজি খাওয়া উপকারী। অতিরিক্ত ভাজাপোড়া, লবণাক্ত ও মিষ্টি খাবার তৃষ্ণা ও ওজন বাড়ায়, তাই সংযম জরুরি।



সাহরি বাদ দেওয়া উচিত নয়। আঁশসমৃদ্ধ খাবার যেমন পূর্ণশস্য, ডাল, শাকসবজি ও ফল কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সাহায্য করে। ইফতারের পর হালকা হাঁটা হজমে সহায়ক।

ডায়াবেটিস, গর্ভাবস্থা বা দীর্ঘমেয়াদি অসুস্থতায় রোজা রাখার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। ইসলাম অসুস্থদের জন্য ছাড় রেখেছে, তাই স্বাস্থ্যের ঝুঁকি এড়িয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ।