

হাটকে সুস্থ রাখুন

অধ্যাপক শুভাগত চৌধুরী, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ।

দৈনিক ইত্তেফাক : ১৬ জুন, ১৯৯৮ ইং।

আপনারাতো জানেন শরীরের এই বাড়তি ওজন ঝেড়ে ফেলতে হবে শরীর থেকে। স্বাস্থ্যবিদরা বলেন, হাট এটাকের ঝুঁকি কমে যাবে ৩৫-৫৫ শতাংশ, এমনকি অন্যান্য অসুখ যেমন, বহুমূত্র, স্তন ক্যান্সারে ঝুঁকি ও কমবে অনেক। রক্তের কোলেস্টেরোল, রক্তচাপ, রক্ত শর্করা মান সুস্থিত হবে, স্বাস্থ্য খুব ভালো হবে। একটি ভালো লাগার অনুভূতি আসবে দেহ মনে।

একসময় যখন স্লিম ছিল শরীর, সুতনকা নামে ডাকত সবাই, সেই সময় যে ড্রেসটি কাঠের ওয়ার্ডরোবে রেখে দেওয়া হয়েছিল, ধুলো জমেছে যাতে একে ঝেড়ে ঝেড়ে বের করার সময় হলো। বাড়তি ওজন কেন কমাতে হবে, এত জানা হলো এখন প্রশ্ন হলো কিভাবে কমবে সে ওজন। বিজ্ঞানীরা বলেছেন ওজন ঝেড়ে ফেলতে এখন এত জটিল ডায়েটিং প্রক্রিয়া আর নেই। গাজরের কুচি, শাক, পাতা লতা চিবিয়ে দিন গুজরানোর দিন শেষ।

খুব বেশী ডায়েটিং করে অল্প সময়ে ওজন কমানো যায় হয়ত, কিন্তু এতে শরীরে পুষ্টি ঘাটতি হয়, এবং ওজনহানি টিকেও না বেশী দিন। খাদ্য শক্তি দেয় শরীরে। সারাদিন ধরে শক্তির এ যোগান তো চাই। যত বেশী সক্রিয়, যত বেশী পেশী শরীরে শক্তি চাই তত বেশী। যখন ওজন কমাবার পরিকল্পনা করেছেন তখন প্রতিদিন একটি ক্যালোরী ঘাটতি নজরে আছে- শক্তি যতটুকু পুড়বে এর চেয়ে কম গ্রহন করা। শরীরে যদি ঠিক শক্তির যোগান না দেন খুব কম ক্যালোরী যদি শরীরে নেন তাহলে শরীর ক্লান্ত শ্রান্ত হবে, অনাহার ক্লিষ্ট। এরপরই ক্ষুধা উদ্দীপ্ত হবে এবং গোত্রাসে গেলার ঘটনা ঘটবে। শক্তির জন্য মরিয়া হয়ে বধুনা মাথায় নিয়ে, যা ঘটবে তা হলো পিছু হঠা-হারানো ওজন পুনরুদ্ধার, পুরো খাওয়ার অভ্যাস আবার এলো- এবার সেই মেদ ধলখল শরীর!

সমস্যা সমাধান সহজ। উচু এনার্জি খাবার খেলে ক্ষতি নাই- কম চর্বি বেশী স্বেতশার, বেশী আশ- পাঁচ রকমের খাদ্য তো আছে। আলু এবং মিষ্টি আলু, ডাল শিমের বিচি, মটরসুটি, কিডনি বিন্। লাল চাল, আটা, লাল রুটি। ফল যেমন আপেল, কলা, জাম, লিচু, তরমুজ, বাঙ্গি, পেয়ারা, শশা, ননী তোলা দুধ, কটেজ, পানির দধি। এসব খাবার খেলে শক্তি তো পাবেনই, জীবনে উদ্দমতারও সঙ্গী হবে। না খেয়ে ওজন ক্ষয়ের তাই থেকেও বাচবেন।

রক্ত শর্করা মান থাকবে সুস্থিত। ভোজন ও উপবাসের নাগরদোলয় চড়লে রক্ত শর্করা চড়াই উত্তম, -উত্রাই হবে খুব বেশী, তখন ক্ষুধা লাগবে প্রচণ্ড এবং অতিভোজনে পরিসমাপ্তি। এগুলো মন ভরানো খাবার। পেট ভরা থাকে অনেকক্ষণ। প্রতিটি কামড়ে চর্বি খাবারের চেয়ে অন্ততঃ অর্ধেক ক্যালোরী কম গেলো পেটে। এসব হাই এলার্জি খাবার পেট এত ভরায় যে আর খেতে ইচ্ছেই করবে না। এ খাবার খেলে এমনিতেই চর্জি খাওয়া হবে কম। যা করতে হবে তা হলো তেলে চপচপ না ভেজে খান। ঘন সসে না ডুবিয়ে খান। এবার বলি ১২ হস্তায় ১৫ পাউন্ড ওজন কারবার একটি কৌশল। সপ্তাহে ১-২ পাউন্ড হারানো (বিশেষজ্ঞরা বলেন ওজনহানি স্থায়ী করতে চাইলে এ হারে ওজন হারানোই ভালো) দিনে তাই ৫০০ ক্যালোরী কেটে ফেলুন।

এক গ্লাস ননী তোলা দুধের সর ছাড়া দুধ খান (ননীসহ দুধের পরিবর্তে) এক বাটি মুড়ি/খই/অংকুরিত ছোলা/খই-দই/ওটমিল। ফল দিয়ে নাস্তা একটি আপেল (চকলেট, আইসক্রিমের বদলে) তেলেভাজা খাবারের বদলে/ভাপে সিদ্ধ আলু বা সবজি। শাক-সবজি সিদ্ধ। ৫০০ ক্যালোরী গেল। সঙ্গে ব্যায়াম করলে আরো ২০০-৩০০ ক্যালোরী দিনে হারালো, চর্বি কাটলো। চর্বি খেলে শরীরে জমা হয়। শ্বেতসার খেলে তা পুড়ে যায়। কতটুকু খাচ্ছেন এর ওজন, মাপ তেমন দরকার নেই। এসব পেট ভরানো, মন ভরানো খাবার খান, যখন মনে হবে পেট ভর্তি খাবেন না আর। কখন খেতে হবে তা যেমন জানেন, তেমনি জানেন কখন পেট ভরাট হলো। আহার -ভোজন -নাস্তা নিয়ে সৃজনশীল হওয়া। খই-দই। কোন দিন অংকুরিত ছোলা, সর্ষেতেল ও আদাকুচি নিয়ে। দই চিড়া কলা চটকে পুঁপের ডালনা। সবজির স্যালাড। ভাপেসিদ্ধ সবজি। সন্ধ্যাবেলা কম চিনি, আটার রুটি দিয়ে সবজি। যারা গর্ভবর্তী মহিলা এদের জন্য গোটা দুধ, সর, ননী খেলে ক্ষতি নেই, এদের চাই ক্যালশিয়াম। খাওয়া রুচি বদলে পাল্টে হুৎ সুখী হবেন।