

প্রথম আলো

জীবনযাপন

ভালো থাকুন

রমজানে স্বাস্থ্যকর খাবার

আপডেট: ০১:১৯, জুন ০৯, ২০১৬ | প্রিন্ট সংস্করণ

পবিত্র রমজান মাসে রোজাদারদের খাবার গ্রহণের সময়সূচি ও উপাদানে ব্যাপক পরিবর্তন হয়ে থাকে। সাধারণত বেশির ভাগ পরিবারে এ সময় তিন বেলা খাওয়া হয়—ইফতার, রাতের খাবার ও সাহরি। অনেকে আবার দুই বেলা খান। কেউ রাতের খাবার বাদ দেন, আবার কেউ গভীর রাতে সাহরিতে তেমন কিছু মুখে দিতে পারেন না। অভ্যাসের বৈচিত্র্য থাকলেও সুস্থতার জন্য প্রত্যেকেরই মোটামুটি ক্যালরি মান বজায় রাখা উচিত। এ বিষয়ে কয়েকটি তথ্য জেনে নিন:

* গ্রীষ্মকালে দীর্ঘ সময়জুড়ে রোজা থাকার কারণে শরীরে পানিশূন্যতার ঝুঁকি থাকে। যাঁরা বাইরে এবং রোদে কাজ করেন, তাঁদের এবং প্রবীণদের এই ঝুঁকি বেশি। তাই ইফতারে ও এর পরে প্রচুর পরিমাণে পানি পান করা উচিত। বেশি চিনিযুক্ত পানীয় এবং প্রক্রিয়াজাত ফলের রস (জুস) না খেয়ে বরং এ সময় লেবুপানি, ডাবের পানি এবং বাড়িতে তৈরি ফলের রস পান করা ভালো। রসাল ফলমূল এবং শসা, টমেটো ইত্যাদি পানিযুক্ত সবজিও শরীরের পানিশূন্যতা পূরণ করবে।

* ইফতারে প্রচলিত পেয়াঁজু, ছোলা, ঘুগনি, চপ, কাবাব, বেগুনি ইত্যাদি বেশির ভাগ খাবারই তেলে ভাজা এবং অতি ক্যালরিযুক্ত। দিনের পর দিন এসব খেলে শরীরের ওজন ও রক্তে চর্বি মাত্রা বাড়ার আশঙ্কা থাকে। তাই খাবারে যত কম তেল ব্যবহার করা যায়, তত ভালো। তেল এড়ানোর জন্য ভাজা ছোলা-বুট না খেয়ে সেদ্ধ বা পানিতে ভেজানো কাঁচা ছোলা খেতে পারেন। ভাজা খাবারের বদলে মাঝে মাঝে চিড়া-দই, সেদ্ধ নুডলস বা পাস্তা, নরম খিচুড়ি, ওটমিল ইত্যাদি রাখা যায় পাতে। আর বেশি করে খান তাজা ফলমূল। উপোস ভেঙে

ইফতারে হঠাৎ করে খুব বেশি খাবার গ্রহণ করা ঠিক নয়। কিছু খাবার খেয়ে বিরতি নিয়ে আবার খান। ইফতার সকালের নাশতার মতো হওয়া উচিত।

* সাহরি না খেয়ে রোজা রাখার অভ্যাস মোটেও ভালো নয়। শেষ রাতে জটিল শর্করা বা ভাত-রুটির সঙ্গে আমিষ (মাছ-মাংস বা ডিম) খাবেন। এ সময় পূর্ণ আহার করবেন। দুধও খেতে পারেন। এটা হবে আপনার দিনের প্রধান খাবার, অনেকটা মধ্যাহ্নভোজের মতো।

আখতারুন নাহার

প্রধান পুষ্টিবিদ, বারডেম হাসপাতাল