

## ভাল ঘুমের জন্য খাদ্য তালিকা

বছর বয়সী ঢাকার কাশারি বাজারের একজন স্কুলে শিক্ষিকি বেশ কিছুদিন ধরে নদ্রাহীনতায় ভুগছেন। তার খাদ্যভ্যাস ভাল। অনেকের পরামর্শ মত গরম জলে লেবু, মধু মিশিয়ে খেয়েছেন ভাল ঘুমের আশায়। উপকার পাননি। ভাল ঘুমের জন্য কি ডায়েট মেনে চলা যায়?

দিনের শেষে আপনার কতটা ভাল ঘুম হবে তা কিন্তু নির্ভর করে আপনি সারাদিনে কতক্ষণ এক্সারসাইজ করেন, কি ধরনের খাবার খান- তার ওপর। আপনাকে কিন্তু ডায়েটে কিছু কিছু পরিবর্তন আনতে হবে। আপনি সারাদিনে কতবার চা বা কফি খান তা চিঠিতে লেখেননি। যতটা সম্ভব কফি কম খান। বিশেষ করে রাতে শুতে যাওয়ার আগে একেবারেই কফি খাবেন না। কারণ, রাতে কফি খেলে কিন্তু সহজে ঘুম আসতে চায় না। সোডা, অ্যালকোহল, তেলমশলা দেওয়া খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। তেলমশলা দেওয়া খাবার সহজে হজম হতে চায় না। তার ওপর রাতে এমনিতেই হজমের গতি ধীর হয়ে যায়। ফলে রাতে বেশি তেলমশলা দেওয়া খাবার খেলে হজমে সমস্যা হয়, শরীরে অস্থিড় হয়। ঘুম আসতে চায় না। প্রসেসড ফুড (যে খাবারে রিফাইনড শুগার আছে) বেশি খেলে বাদ শুগারের মাত্রা ওঠা নামা করে, ফলে ঘুমে সমস্যা হয়। তাই আপনি প্রসেসড খাবার যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। রাতে শুতে যাওয়ার আগে এক গ্লাস গরম দুধে সামান্য মধু মিশিয়ে খান। ইচ্ছে হলে ক্যামোমাইল টি - ও খেতে পারেন। আপনার মনকে শান্ত করবে, রিল্যাক্সড লাগবে। ভাল ঘুম হবে।

সারাদিনে কাজকর্মের পর রাতে বাড়ি ফিরে ভাল করে ঘুমাতে চাই। কিন্তু আমার সহজে ঘুম আসতে চায় না। রাতে ভাল ঘুমের জন্য ডিনারে কি ধরনের খাবার খাওয়া উচিত?

পারভীন আক্তার, বারিধারা, ঢাকা।

ডিনার করার পর আপনি যদি বেশি কাজকর্ম না করেন, তাহলে বলব ডিনারে এমন খাবার খান যা হেলদি হবে, আর যা সহজে হজম হবে ও আপনাকে রিল্যাক্সড থাকতে সাহায্য করবে। আর হ্যাঁ, ডিনারে যেন ক্যালরির পরিমাণ বেশি না হয়, সে খেয়াল রাখবেন। বেশি রাত করে ডিনার করবেন না। ডিনারে আপনি ভাত (আনপলিশড হলে ভাল হয়), ডাল, সবজি খেতে পারেন। ইচ্ছে হলে টোম্যাটো সুপ, হোল হুইট ব্রেড, বেকড সবজি, বেকড চিকেন বা মাছ, স্যালাদ খেতে পারেন। হোল হুইট প্যান্ডার (সবজি ও চিজ দিয়ে) সঙ্গে ক্লিয়ার সুপও খেতে পারেন।

Wwt kunRv` v tmuj g

এমবিবিএস, এমডি (এন্ডোক্রাইনোলজি ও মেটাবলিজম), এমএসিই (ইউএসএ)

mnKvix Aa`vcK

এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

ni`gub I Wq`etum netkIA

KgtdW@W+ iOm tP`oi

১৬৫-১৬৬, গ্রীনরোড, ঢাকা

ফোন : ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স- 119

মোবাইল: ০১৭৩১৯৫৬০৩৩, ০১৫৫২৪৬৮৩৭৭, 01919000022

Email: selimshahjada@gmail.com