

যৌন অক্ষমতার মূলে খাদ্যাভাস

ফচার ডেস্ক, ঢাকাটাইমস



ঢাকা: বৈবাহিক জীবনে সুখী হওয়ার মূলমন্ত্র হচ্ছে যৌনজীবনে সক্ষমতা অর্জন করা। যৌন অক্ষমতা সঙ্গী বা সঙ্গিনী উভয়ের মনেই এক ধরণে হতাশার সৃষ্টি করে। যার কারণে তারা ঝুঁক পড়ে অন্য নারী বা পুরুষে ভেঙে যায় সংসার। যৌন অক্ষমতা নারী পুরুষ উভয়েরই থাকে। কিন্তু সমাজে যৌন অক্ষমতার প্রশ্নটি ওঠে শুধু পুরুষকে ঘিরেই। পুরুষের এই যৌন অক্ষমতা কারণে ক্ষত্রে জন্মগত। কারণে ক্ষত্রে আবার দীর্ঘদিনের খাদ্যাভাস থেকে এই সমস্যার সৃষ্টি হয়।

অনেকে পুরুষের ক্ষত্রে টেস্টোস্টেরন নামক হরমোন কমে গেলে যৌন চাহিদা হ্রাস পায়। তাই য খাবারের কারণে এই হরমোনের মাত্রা কমে যায় সেগুলি থেকে পুরুষের যৌনইচ্ছাও কমে যেতে পারে। এমনকি কমে পাবে সন্তান জন্ম দেয়ার সক্ষমতাও। আসুন তবে কোন খাদ্যাভাসগুলো এত বড় ক্ষতি করছে পুরুষের যৌন স্বাস্থ্যেরে।

সমাজাতীয় খাবারঃ অতিরিক্ত সমাজাতীয় খাবার খালে পুরুষের যৌন আকাঙ্ক্ষা ও সক্ষমতা কমে যায়। সযা থেকে য সমস্ত খাবার তৈরি হয় যমেন সযাসস, সযামলিক এগুলি ব্যাপক হারে টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কমিয়ে দেয়। ফলে কমে যায় যৌন চাহিদা ও সক্ষমতা। গবষেকরো বলছেন, যারা দিনে অন্তত ১২০ গ্রাম সযা খান তাদের শরীরে টেস্টোস্টেরন কমে যায়। আর যসেব পুরুষ সন্তান গ্রহনরে কথা ভাবছেন তারা এই খাবার খাদ্যাতালিকা থেকে একবোর বাদ দিন। সযা পুরুষের শূক্রাণুর পরমািণও কমিয়ে দেয়।

কার্বোহাইড্রেটে বা শরু করা জাতীয় খাবারঃ যকোনো ধরনের রফাইন কার্বোহাইড্রেটে বা শরু করা জাতীয়

থাবারও যৌনচাহিদা ও সক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে। বিভিন্ন ধরনের কর্ণাকারসে শরীরের পরিমাণ সবচেয়ে বেশি থাকে। অতিরিক্ত রফাইনড কার্বোহাইড্রেটে টেস্টোস্টেরনের মাত্রাও কমিয়ে দেয়। এছাড়াও এগুলো থেকে ওজন বৃদ্ধি হওয়ার আশঙ্কা থাকে। এগুলো শরীরে ইস্ট্রোজনের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়।

অতিরিক্ত মদ্য পান: অতিরিক্ত মদ পান যৌন চাহিদা ও সক্ষমতার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিকারক। এটি যৌন জীবনেও মারাত্মক প্রভাব ফেলেতে পারে। ইরেক্টাইলরে সমস্যাসহ অর্গাজম না হওয়া, এমনকি যৌন মলিনে অক্ষমতার জন্য দায়ী অতিরিক্ত অ্যালকোহল সবেন। তাছাড়া অ্যালকোহল ও রচি ফুড সবসময় মানুষকে তন্দ্রাচ্ছান্ন করে রাখে। ফলে যৌন মলিনের উৎসাহ হারিয়ে যায়।

লাল মাংস: যে খাবারে অতিরিক্ত হরমোন বা অ্যান্টিবায়োটিক রয়েছে সেগুলি না খাওয়াই ভাল। যখন কিছু লাল মাংসে প্রচুর হরমোন থাকে। এর ফলে লাল মাংস খলেই শরীরে হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হয়। তবে যদি নিয়ন্ত্রিত মাত্রায় খাওয়া যায় তবে তা উপযোগীও বটে। লাল মাংস জঙ্ক এবং প্রোটিনের অন্যতম উৎস। প্রোটিন এবং জঙ্ক দুটাই শরীরের মদে কমায় এবং পেশী গঠনে সাহায্য করে।

অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ: প্রয়োজনে তুলনায় বেশি খাবার খাওয়ার ফলে স্বাভাবিকভাবেই ওজন বেড়ে যায়। ওজন বৃদ্ধির ফলে যৌনইচ্ছা হ্রাস পায়। যেকোনো ধরনের খাবারই অতিরিক্ত খলে তা যৌন আকাঙ্খা ও সক্ষমতার ক্ষেত্রে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। খাওয়ার পরিমাণের উপর মানুষের বয়স বাড়ানোর নির্ভর করে। যাদের বয়স ৩৫ থেকে ৬০ বছরের মধ্যে তাদের ওজন দ্রুত বাড়বে। শরীর বয়সের আগেই বৃদ্ধি হয়ে যায়। ফলে স্বাভাবিক ভাবেই যৌন চাহিদাও কমে আসে।

বর্তমানে বেশিরভাগ পুরুষই যৌনাকাঙ্খা কম হওয়ার এবং প্রজনন অক্ষমতার সমস্যায় ভোগেন। এর পেছনে মূল কারণই হচ্ছে খাদ্যাভ্যাস। খারাপ খাদ্যাভ্যাস পুরুষের শরীরে ও প্রজনন স্বাস্থ্যে মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। বিশেষ করে বয়স বাড়তে থাকলে এর প্রকোপ আরও বেশি বেড়ে যায়। তাই যে ধরনের খাবার যৌনচাহিদা কমিয়ে দেয় সেগুলো থেকে দূরে থাকাই শ্রেয়।

© DR. SHAHJAHAN