

igRt#b i'aymŷ ų ybq ~ų'Ki Lv` MÅY Ki#B Ri'wi t

স্বাস্থ্যকর খাদ্য উপাদান এবং সঠিক পদ্ধতিতে রান্না করা খাদ্য গ্রহণ করা রমজান মাসের জন্য একটি বিশেষ বিবেচ্য বিষয়। রমজান মাসের পরিবর্তীত দৈনন্দিন কর্মকাণ্ড ও দৈহিক চাহিদার সাথে তাল মিলিয়ে খাদ্যদ্রব্য ও খাদ্য গ্রহণের সময় নির্বাচন করতে পারলে রোজায় শারীরিক ঝুঁকি অনেক কমতে পারে। রমজান মাসের খাবারদাবার অন্যান্য মাসের স্বাভাবিক খাবারদাবার থেকে কারো কারো জন্য খুব বেশি ভিন্নতর নাও হতে পারে। তবে খাদ্য গ্রহণের সময় ও পরিস্থিতি বিবেচনা করে উপাদান পরিমাণে পরিবর্তন প্রয়োজন। সবচেয়ে ভালো হবে যদি স্বাভাবিক খাদ্যউপাদান সমৃদ্ধ স্বাভাবিক খাদ্য গ্রহণ করা যায়। যাতে শরীরের স্বাভাবিক চাহিদা পূরন হয়, জলশূণ্যতা দেখা না দেয় আবার একই সাথে অতিরিক্ত ক্যালরি গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকা যায়। সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রয়োজন সুস্বাদু খাবার। দরকার পরিমাণমতো শস্যজাতীয় খাবার, শাকসবজি, ফলমূল, দুধসহ মাছ, মাংস বা ডিম। রমজান মাসেও এর ব্যতিক্রম নয়। তবে সারা দিন রোজা রাখার পর খাবার নির্বাচন ও গ্রহণের ক্ষেত্রে কিছু বিষয় খেয়াল রাখা দরকার। খুব দ্রুত হজম হয় এমন খাদ্যউপাদানের পরিবর্তে হজমে বেশি লাগে যেসকল খাদ্যদ্রব্য সেগুলো নির্বাচন করতে পারলে লাভজনক হবে। হজম হতে দীর্ঘ সময় লাগে বলতে খাদ্যদ্রব্যসমূহ পেটে প্রায় আট ঘণ্টার মতো সময় থাকবে বুঝানো হয়। এ রকম খাবারের মধ্যে উলে খযোগ্য হলো লাল চাল, লাল আটা, গুট, বার্লি, নানা রকমের ডাল, শিমের বিচি ইত্যাদি।

খাবার নির্বাচনে দ্বিতীয় বিষয়টি হচ্ছে খাদ্যে আঁশের উপস্থিতি। মূলত যেসব খাবারে খাদ্য আঁশ বেশি থাকে সেসব খাবারই হজম হতে বেশি সময় লাগে। শস্যজাতীয় খাবার ছাড়াও শাকসবজি, খোসাসহ ফল, শুকনা ফল, বাদাম ইত্যাদি খাদ্য আঁশসমৃদ্ধ খাবারগুলোর মধ্যে অন্যতম।

তৃতীয় বিষয়টি হলো, অধিক ভাজাপোড়া ও চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করা। কারণ এ ধরনের খাবারে বদহজম, বুক জ্বালাপোড়াসহ শারীরিক ওজন বৃদ্ধিজনিত সমস্যা হতে পারে।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো পানি। প্রতিদিন কমপক্ষে আট গ্লাস বিশুদ্ধ পানি পান করা প্রত্যেকের জন্য জরুরি। একসঙ্গে বেশি পরিমাণ পানি পান না করে ইফতার ও সেহরির মধ্যবর্তী সময়ে অল্প অল্প করে বারবার পানি পান করা ভালো।

যাদের ডায়াবেটিস নেই তাদের রমজান মাসের বিভিন্ন বেলায় নিম্নরূপ ভাবে খাদ্য গ্রহণ করা স্বাস্থ্যকর হবে।

ųmwi i Luevi t

সেহরির খাবার যেন কোনভাবেই বাদ না পড়ে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। যদিও সারা দিনের ক্ষুধা সেহরির মাধ্যমে নিবারণ করা সম্ভব নয়, কিন্তু আমরা যদি খাবার নির্বাচনের ক্ষেত্রে একটু খেয়াল রাখি, তাহলে অনায়াসেই ক্ষুধাকে বিলম্বিত করতে পারি। সেহরির খাবার নির্বাচনে নজর দিতে হবে আমিষ, জটিল শর্করা ও খাদ্য আঁশের প্রতি। এ সময় খেতে পারেন লাল চালের ভাত এক থেকে দেড় কাপ, মিক্সড সবজি, মাছ বা মুরগি, ডাল, দুই অথবা ননিবিহীন দুধ ১ কাপ।

BdZvi t

সারা দিন রোজা রাখার পর স্বাভাবিকভাবেই রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যায়। সে জন্য ইফতারের শুরুটা হওয়া দরকার কিছুটা দ্রুত হজম হয় এমন ধরনের শর্করাজাতীয় খাবার দিয়ে। সেই সঙ্গে দরকার পর্যাপ্ত পরিমাণ পানির। ইফতারের সময়কার খাবারকে দুই ভাগে ভাগ করে খাওয়া স্বাস্থ্যসম্মত। প্রথম ভাগ মাগরিবের নামাজের আগে। এ সময় খেতে পারেন খেজুর ১-২ টা, হালকা গরম সবজি/মুরগির সুপ, ছোলা সিদ্ধ আধা বাটি, যেকোনো ফলের জুস/লাবাং। আর দ্বিতীয় ভাগ মাগরিবের নামাজের পর। এ সময় খেতে পারেন পায়ের/দই/চিড়া/ওট, কলা বা আপেল।

ivZi Lvevi t

রোজার মাসে রাতের খাবার কিছুটা হালকা হলে ভালো। সব রকমের ফুড গ্রুপ থেকে কিছু কিছু খাবার রাখা দরকার। রাতের খাবার হতে পারে ভাত, মাছ/মুরগি ১ টুকরা, সবজি, সালাদ।

kviwiK RvWj Zvhw t`Lv t` q t

রোজার মাসে শারীরিক কিছু কিছু জটিলতা দেখা দিতে পারে। খাদ্যাভাসের কিছুটা পরিবর্তনের মাধ্যমে এই জটিলতাগুলো থেকে অনেকটা কাটিয়ে ওঠা সম্ভব।

!KuóKw/b" t

খাবারে খুব বেশি রিফাইনড ফুডস অপরিষ্কৃত খাদ্য আঁশ এবং পানিবদ্ধতা থাকলে কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। সে জন্য অতিরিক্ত রিফাইনড খাবার বর্জন করতে হবে, পানি খাওয়ার পরিমাণ বাড়াতে হবে। সেই সঙ্গে খেতে হবে আঁশ সমৃদ্ধ খাবার। প্রয়োজন হলে ইসবগুলের ভুসি খাওয়া যেতে পারে। তবে প্রচুর শাকসবজি ও পানি জাতীয় খাদ্যের বিকল্প নেই, বিশেষ করে ইফতার ও সেহরিতে।

e`gnRg I tclUdævt

রমজান মাস যত আগাতে থাকে এ সমস্যার ব্যাপকতা ততবাড়তে থাকে। রমজানের শেষদিকে প্রায় সকল রোজাদার এরূপ সমস্যায় আক্রান্ত হতে পারে। অতিরিক্ত ও অনভ্যস্ত সময় খাওয়ার কারণে সাধারণত বদহজম ও পেটফাঁপা হয়। এ ছাড়া ভাজাপোড়া খাবার, অতিরিক্ত মসলাযুক্ত খাবারের কারণেও বদহজম হতে পারে। ডিম, বাঁধাকপি, মসুর ডাল, কোমল পানীয় পেটে গ্যাস তৈরির জন্য দায়ী। তাই যাদের সমস্যা হচ্ছে তাদেরকে এ খাবারগুলো গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। একসাথে অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করবেন না। কোমল পানীয় (কোলড্রিংকস/সফট ড্রিংকস) পরিবর্তে বাসায় বানানো ফলের রস বা নিরাপদ পানি পান করুন। ভাজাপোড়া খাবার পরিহার করুন।

শরীরে পানিশূন্যতা (ডিহাইড্রেশন) ও vbgai 3Pvc t

বিকেলের দিকে শরীরের জলীয়ভাগ কমে যেতে থাকে । এ বছর যে সময়ে রোজা হচ্ছে তাতে এরূপ ঝুঁকি আরো বেশি । শরীর পানি শূন্য হয়ে পড়বে, দুর্বল ও ক্লান্ত হতে পারে এবং কারো কারো রক্তচাপও কমে যেতে পারে । এ জন্য তরল খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিন । সেহরির খাবার একদম শেষ সময় গ্রহণ করবেন এবং সেহরিতে যতটা সম্ভব তরল খাদ্য রাখুন । নিজেকে শান্ত রাখুন এবং উচ্চ রক্তচাপ না থাকলে খাবারে কিছুটা লবণ যুক্ত করুন এমনকি স্যালাইন ও খেতে পারেন ।

gv_ve" _v t

যাদের ধূমপান বা কফি খাওয়ার অভ্যাস আছে তাদের সাধারণত রোজার শুরু কয়েক দিন সকালের দিকে বেশ মাথাব্যথা হতে পারে । সে জন্য রোজা শুরু হওয়ার দিনকয়েক আগে থেকে কফি ও সিগারেট খাওয়া আশেড় আশেড় কমিয়ে দেওয়া উচিত । হারবাল টি অথবা গ্রিন টিতে অভ্যস্ত হতে পারেন । নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান ।

এসিডিটি বা পেটে গ্যাসের জন্য কারো কারো মাথা ব্যথা হতে পারে । এ জন্যও প্রচুর স্বাভাবিক তাপমাত্রা

u.Lbb t

রোজার মাসে অনেকের মাংসপেশিতে খিঁচুনি আসতে পারে । মূলত ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম এবং পটাসিয়ামযুক্ত খাবারের অপরিপাক্যতা জন্যই এমনটি হয় । শাকসবজি, ফল, দুধ, মাংস এবং খেজুর খাওয়ার মাধ্যমে উল্লিখিত মিনারেলসগুলোর চাহিদা পূরণ করতে পারেন ।

eKRyj wcvov t

যাদের এ ধরনের সমস্যা আছে (GumWW A_ev Avj mvi) তারা একসঙ্গে বেশি পরিমাণ খাওয়া থেকে বিরত থাকুন । দিনের খাবারকে তিন ভাগে ভাগ করে এক ভাগ ইফতারে, এক ভাগ রাতের খাবারে, আরেক ভাগ সেহরির সময় খান । খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খান এবং দ্রুত খাওয়া থেকে বিরত থাকুন । চর্বিজাতীয় খাবার খাওয়া কমিয়ে দিন । খুব গরম ও খুব বেশি ঠাণ্ডা খাবার খাবেন না । ধূমপান থেকে বিরত থাকুন । পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান । ভাজাপোড়া ও অতিরিক্ত মসলাযুক্ত খাবার পরিহার করুন । চা-কফি খাওয়া বাদ দিন অথবা কমিয়ে দিন । অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাবার গ্রহণ করবেন না । গ্যাস ফর্ম করে এমন খাবার যেমন রসুন, পেঁয়াজ, মসুর ডাল, কোমল পানীয়, বাঁধাকপি, বাদাম খাওয়া থেকে বিরত থাকুন ।

i4³ tKwjt =ij tewk _vKtj t

ডিমের কুমুম ও ডিমের তৈরি খাবার কম খাবেন । বাটার অথবা ঘিযুক্ত খাবার খাবেন না । বাজারের তৈরি সমুচা, শিঙাড়া পরিহার করুন । গরুর মাংস, কলিজা, মগজ খাবেন না । এগুলোর পরিবর্তে সালাদ, সবজি, তাজা ফল খাওয়া বাড়িয়ে দিন । অলিভ অয়েল অথবা ক্যানলা অয়েল ব্যবহার করুন । ননিবিহীন দুধ, দই খান । মুরগির মাংস ও মাছ খান । শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন ।

WwqteUj t

ডায়াবেটিক রোগীর রোজার শুরুতে ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং পুষ্টিবিদের কাছে আপনার উপযোগী ডায়েট চার্ট করে নিন। সাধারণভাবে ইফতার, রাতের খাবার ও সেহরিতে সমপরিমাণ খাবার খান। ইফতার এবং সেহরির সঙ্গে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করুন।

ইফতার

রমজানে সুস্থতা নিশ্চিত করতে ইফতারের দুই ঘণ্টা পর ১৫-২০ মিনিট হাঁটা ভালো।

ইফতার খাওয়ার পর

যেসব খাবার খাওয়া ভালো -

- শস্যজাতীয় খাবার : লাল চাল, লাল আটা, বার্লি, ওট (Oat), সেমাই ও সাগুদানা।
- আমিষজাতীয় খাবার : মাছ, মুরগির মাংস, মটরশুটি, শিমের বিচি ও ডিম (কুসুমসহ খেলে সপ্তাহে তিনটির বেশি নয়)
- দুধ ও দুধজাতীয় খাবার : ননিবিহীন দুধ, দই, লাবাং/ঘোল/মাঠা
- ফল ও শাকসবজি : সব ধরনের তাজা শাকসবজি, ফল ও চিনিবিহীন ফলের জুস (ঘরে বানানো হলেই ভাল) তবে আঙুর, আম, এরূপ বেশি মিষ্টি ফলগুলো সীমিত পরিমাণে খাওয়া উচিত।

ইফতার খাওয়ার পর

- ❖ খেজুর (৩/৪ টি) : এটি চিনি, খাদ্যআঁশ, শর্করা, পটাসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়ামের ভালো উৎস।
- ❖ হালিম : একদিকে আমিষের ঘাটতি পূরণ করবে অন্যদিকে দীর্ঘক্ষণ পেটে থাকবে।
- ❖ কলা : শর্করার সঙ্গে সঙ্গে কলা থেকে পাবেন পটাসিয়াম ও ম্যাগনেসিয়াম।

যেসব খাবার কম খাওয়া ভালো :

- শস্যজাতীয় খাবার : সাদা চাল, সাদা আটা, সাদা পাউরুটি।
- আমিষজাতীয় খাবার : ফ্রাইড চিকেন, চর্বিযুক্ত মাংস, খাসির মাংস ও কলিজা, মগজ, ঘিলা।
- দুধ ও দুধজাতীয় খাবার : পূর্ণ ননিযুক্ত দুধ, আইসক্রিম, মিষ্টি ও ছানা।
- ফল ও সবজি : নারিকেল, সবজি ভাজা, চিনিযুক্ত ফলের রস।

ইফতার খাওয়ার পর

- অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার।
- ভাজা ও অতিরিক্ত তেলযুক্ত খাবার।
- সেহরির সময় বেশি পরিমাণে চা পান।
- অধিক লবণসমৃদ্ধ খাবার।

Wt kunRv` v tmij g

†iR=†i (†gmWmb)

এন্ডোক্রাইনোলজিস্ট

শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, ঢাকা।

মোবাইল নং ০১৯১৯ ০০০০২২

Email: selimshahjada@gmail.com

†P†††:

কমফোর্ট ডক্টরস চেম্বার

১৬৫-১৬৬ (২য় তলা), গ্রীন রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৫

ফোনঃ ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স-১১৯, ০১৯১৯ ০০০০২২

Email: selimshahjada@gmail.com

© DR. SHAHJADA SELIM