

গরমের দিনে খাদ্য তালিকায় যা থাকা প্রয়োজন



বাংলাদেশ ষড় ঋতুর দেশ। এখন গ্রীষ্মকাল। জৈষ্ঠের প্রচন্ড গরমে ও আদ্রতায় জনজীবন অতিষ্ঠ। প্রচন্ড সূর্যরশ্মির কারণে স্বাস্থ্য সমস্যা বেড়ে যায়। ডায়রিয়া, হজমের ব্যাঘাত, বমি, জ্বর ও পানি স্বল্পতা, অনেক ক্ষেত্রে হিটস্ট্রোক দেখা দেয়। গরমে সুস্থ থাকার জন্য সঠিক খাদ্য নির্বাচন বা অভাবশ্যকীয় খাবারের উপস্থিতি শরীরকে সুস্থ ও স্বাভাবিক রাখতে পারে। গরমে প্রচুর ঘামের কারণে শরীর থেকে প্রচুর পানি ও লবণ বের হয়ে যায়। ফলে পানি স্বল্পতা দেখা দেয়। শরীরের স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা নিয়ন্ত্রণে পানির প্রয়োজন। তাই শরীরের পানির স্বল্পতা রোধ করতে দিনে কমপক্ষে আট থেকে দশ গ্লাস পানি পান করা প্রয়োজন। তেলাক্ত ও অতিরিক্ত মসলাযুক্ত খাবার, রাত্তার খোলা খাবার, বিভিন্ন আকৃষ্ট পানীয় (খোলা শরবত, কাটা ফল, আখের রস) থেকে এড়িয়ে চলতে হবে। কেননা এসব খাবার হজমে ব্যাঘাত, বমি, ডায়রিয়া, পানিবাহিত রোগ, জন্ডিস, টায়ফয়েড, হেপাটাইটিস ইত্যাদি রোগ

দেখা দিতে পারে। ক্যাফেইন সমৃদ্ধ খাবার চা-কফি, কোমল পানীয় ইত্যাদি যথা সম্ভব কম খাওয়া প্রয়োজন। এ ঋতুতে নানা রকম মৌসুমী ফল যেমন- আম, কাঠাল, লিচু, তরমুজ, আনারস, জামরুল ইত্যাদি ও নানা জাতের সবজি লাউ, পেপে, পটল, জিংগে করলা, চিচিংগা ইত্যাদি পাওয়া যায়। খাদ্য তালিকায় এসব খাবার থাকা দরকার। তাছাড়া ডাবের পানি ও লেবুর শরবত ইত্যাদিও বেশী করে খাওয়া দরকার। গ্রীষ্মকালে সূর্য অস্ত যায় দেরীতে। তাই দিন বড়। বেশীরভাগ সময় ঘরের বাহিরে থাকতে হয়। প্রচুর ঘামের কারণে শরীর থেকে পানির সাথে প্রচুর পটাশিয়ামও বের হয়ে যায়। তাই এ সময় প্রচুর পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার যেমন- মিষ্টি কুমড়া, টমেটো, সজন ডাটা, শসা, মাসরুম বিভিন্ন প্রকার শাক, ডাল, মাছ, মাংস ইত্যাদি খাদ্য তালিকায় থাকা প্রয়োজন। গরমের দিনে প্রতি বেলায় খাদ্য তালিকায় বিভিন্ন রসূনি ফল ও সবজি যেমন-টমেটো, শসা, আপেল, মাঁচা, আংগুর ইত্যাদি মিলিয়ে সালাদ করা যায়। সালাদ খাদ্যের স্বাদ

বৃদ্ধি করে এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণ করে। খাবার যেন টাটকা বা তাজা হয়। বাসী খাবার শরীরে রোগ বৃদ্ধি করে বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়। গরমের দিনে তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ায় খুব তাড়াতাড়ি খাবার নষ্ট হয়ে যায়। তাই পরিমিত পরিমাণে খাবার রান্না করতে হবে যাতে বাসী খাবার না থাকে। ফলে খাবারের অপচয় হবে না। পাশাপাশি টাটকা খাবার খেয়ে পুষ্টি উপাদান পাওয়া যাবে। গরমের দিনে প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য যেমন- সবুজ ও টক জাতীয় খাবার যেমন- পেয়ারা, কামরাঙ্গা, লেবু, কাঁচা আমের শরবত, শসা, পুদিনা পাতা, ধনে পাতা, লেটুস পাতা, সবুজ ও রপিন শাক সবজি, চীনা বাদাম, কাজু বাদাম, পেস্তা বাদাম (উচ্চ রক্তচাপ না থাকলে), লেবুর চা ইত্যাদি খাবার গ্রহণ করা যায়। গরমের দিনে একসাথে বেশী খাবার না খেয়ে বার বার অল্প অল্প করে খাবার খেতে হবে। গরমের দিনে টক দই খুবই উপকারী। গরমে নানা ভাবে যেমন- দই-চিড়া, দই, মুড়ি, কলা, দইয়ের লাঞ্ছি ইত্যাদি খাওয়া যায়। গরমে উচ্চ আঁশযুক্ত খাবার, লাল আটার রুটি, বিভিন্ন ধরনের সবজি যেমন- বরবটি, শসা, সাজনা, পটল, মিষ্টি কুমড়া, শাক ইত্যাদি ও নানা রকম ফল যেমন- পেয়ারা, জাম, আংগুর ইত্যাদি খাওয়া যেতে পারে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় আঁশের পরিমাণ বেশী থাকলে কৌষ্ঠকাঠিন্য, রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ রাখা যায়। গরমের দিনে জনজীবন যখন অতিষ্ঠ একটু সচেতন হয়ে খাদ্য তালিকায় উপরোক্ত খাদ্য রাখা গেলে স্বাস্থ্য বা শরীরকে সুস্থ, সুন্দর ও কর্মক্ষম রাখা যায়।

উম্মে ছালমা
পৃথ্য ও পুষ্টিবিদ