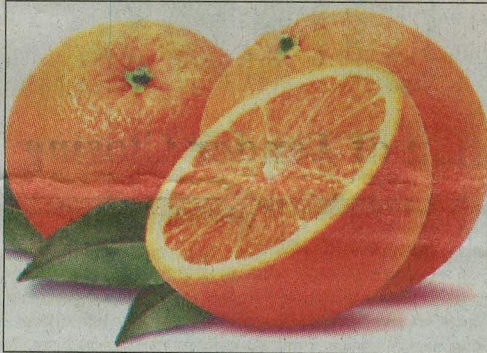


৩৯-০২/০১/২০১২

মস্তিষ্ক সতেজ রাখতে খেতে হবে ভিটামিন এ সি ই

অফিসে কাজের ফাঁকে, মিটিংয়ের মাঝখানে চকলেট খেতে ভালোবাসেন বুঝি আপনি? সেই সাথে দিনে দু'চার বার বেশ ভালো করে দুধ-চিনি মিশিয়ে চা বা কফি না হলে চলে না আপনার? আর সুযোগ পেলেই বার্গার, হটডগ এবং নানাবিধ স্ন্যাকস খেতে বড় ভালো লাগে? হ্যাঁ, পুষ্টিবিদেরা আপনাকেই সতর্ক করছেন। চকলেট, স্ন্যাকস এবং অন্যান্য মিস্তি জাতীয় খাবার খুবই মুখোরোচক বটে, কিন্তু এ ধরনের খাদ্য মস্তিষ্কের জন্য খুব একটা উপকারী নয়। পুষ্টিবিজ্ঞানীরা বলছেন, মস্তিষ্ককে সতেজ, চাঙ্গা ও স্থির রাখতে প্রয়োজন কার্বোহাইড্রেট এবং ভিটামিন এ, সি ও ভিটামিন ই জাতীয় খাবার। মানুষ যখন কাজের খুব চাপের মধ্যে থাকে তখন শরীর থেকে এক ধরনের হরমোন নিঃসৃত হয়। ফলে মিস্তি জাতীয় খাবারের প্রতি আগ্রহ তৈরি হয়। আর এ সময় চকলেট বা মিস্তি জাতীয় খাবার খেলে রক্তে সুগারের পরিমাণ খুব দ্রুত বাড়ে এবং শরীর চাঙ্গা হয়ে ওঠে।



ডিয়নার পুষ্টিবিজ্ঞানী ইনগ্রিড কিফার বলেছেন, রক্তে সুগারের পরিমাণকে খুব দ্রুত বাড়িয়ে দেয় চকলেট। ফলে এটি মস্তিষ্কে এক ধরনের সুখবোধ তৈরি করে। কিন্তু এই চাঞ্চল্য বা সুখবোধের অনুভূতি আবার বিলীন হয়ে যায় খুব দ্রুত। অর্থাৎ চকলেট থেকে পাওয়া কর্মচাঞ্চল্য খুবই ক্ষণস্থায়ী। ফলে, অল্প সময়ের মধ্যেই মানুষ আবার শান্ত, অবসন্ন ও উদ্যমহীন হয়ে যেতে পারে। তাই, দীর্ঘস্থায়ী কর্মচাঞ্চল্যের জন্য কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার গ্রহণের পরামর্শ দিয়েছেন কিফার। কিফার আরো বলেছেন, চকলেট বা গ্লুকোজের মতো খাবার রক্তে খুব দ্রুত মিশে যায়।

কিন্তু কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবারগুলো পরিপাকতন্ত্রে একটু সময় নিয়ে হজম হওয়ার প্রক্রিয়াট সম্পন্ন করে। এর ফলে রক্তে সুগারের পরিমাণ দীর্ঘ সময় ধরে স্থির থাকে এবং কাজে মনোযোগ ধরে রাখা যায় দীর্ঘ সময়।

পুষ্টিবিজ্ঞানীরা বলছেন, শস্যকণা, যব, জই, আলু, গম, শিম, মটরগুঁটি, ফল এবং সবজি জাতীয় খাবার মস্তিষ্কের প্রচুর পরিমাণ কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট যোগায়। এছাড়া বাদাম, চীনা বাদাম, চীনা বাদামের তেল, সামুদ্রিক মাছ

যেমন- হেরিং, ম্যাকারেল, টুনা ও স্যামন মাছও মস্তিষ্কের খাবার হিসাবে বেশ উপকারী। কারণ এই খাবারগুলোতে আছে এমন এক ধরনের অ্যাসিড, যা স্ট্রোক এবং এই জাতীয় নানা রোগের হাত থেকে বাঁচতে সাহায্য করে।

বাঁ লি নের পুষ্টিবিজ্ঞানী মানুষের মারিন বলেন, মস্তিষ্কের জন্য ভিটামিন এ, সি

এবং ই এর গুরুত্ব অপরিসীম। মস্তিষ্কের বিভিন্ন কোষের ক্ষয়রোধ করা এবং মায়ু ও রক্তপ্রবাহী পথের সুরক্ষার জন্য এই ভিটামিন তীষণ উপকারী। মিউনিখের জীববিজ্ঞানী আন্দ্রেয়া ফ্লেমার বলেছেন, যদি শরীরে ভিটামিন এ, সি এবং ই- এর ঘাটতি হয় তাহলে, মানুষ খুব দ্রুত বিচলিত, রাগান্বিত, উত্তেজিত, খিটখিটে এবং ক্রান্ত ও অবসাদগ্রস্ত হয়ে যায়। তাই এগুলো যে সব খাবারে আছে সেগুলো গ্রহণ করার পরামর্শ দিয়েছেন তিনি। ভিটামিন সি এর জন্য শুধু কমলা নয় বরং স্ট্রবেরি ও কিউই ফল বেশি বেশি খাওয়ার জন্য তাগিদ দিয়েছেন তারা। -ডয়চে ভেলে