

ডায়াবেটিসের রোগীদের কি ফল খাওয়া নিষেধ?

ডা. তানজিনা হোসেন

ডায়াবেটিসের রোগীদের খাদ্য নিয়ন্ত্রণে খাবারের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স বা জিআই পরিমাপ করাটা গুরুত্বপূর্ণ। জি আই হলো গ্লাইসেমিক ইনডেক্স। কোনো খাবার পেটে যাওয়ার পর রক্তে মিশে গিয়ে ঠিক কী হারে রক্তের সুগার বাড়িয়ে দেয়, তারই ইনডেক্স বা সূচক এটি। যে খাবারের জিআই যত কম, তা তত ধীরে ও তত দেরিতে রক্তে মেশে এবং তত কম হারে রক্তের শর্করা বাড়ায়। আবার হাই

জিআই খাবার দ্রুত রক্তে মিশে গিয়ে দ্রুত রক্তে শর্করা বাড়িয়ে দেয়, যা ডায়াবেটিক ও ওজনাধিকার রোগীদের জন্য ক্ষতিকর। জিআই ৭০ বা তার বেশি হলে সেই খাবারটি হাই জিআই বা উচ্চমাত্রার জিআই খাবার বলা হয়ে থাকে। তবে সুখের বিষয়, বেশির ভাগ ফলমূলই মধ্যম জিআই (৫৬ থেকে ৬৯) বা নিম্ন জিআই (৫৫ বা তার নিচে) মাত্রার। জিআই হিসাব করে একজন ডায়াবেটিক রোগী প্রতিদিন পরিমিত ফল খেতে পারেন।

উচ্চ জিআই ফল: তরমুজ (৮০), খেজুর (১০০)।
মধ্যম জিআই ফল: আম (৬০), পেঁপে (৬০), আনারস (৬৬), কলা (৫৮)।

নিম্ন জিআই ফল: আপেল (৩৪), নাশপাতি (৪১), কমলা (৪০), আঙুর (৪৩), স্ট্রবেরি (৪০)।

জিআই বৃত্তান্ত

বাজারে আজকাল লো জিআই চাল, লো জিআই আটা ইত্যাদি পাওয়া যাচ্ছে। লো জিআই খাবারের দিকে ঝুঁকছেন ইদানীং সবাই। কিন্তু লো জিআই খাবার মানে কী?

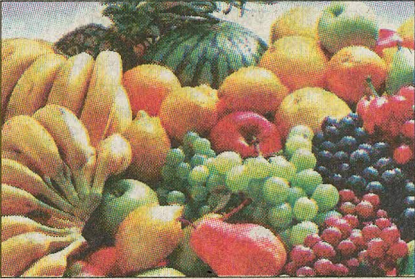
জিআই ৫৫ বা তার কম হলে সেটাকে লো জিআই বলা হয়। মধ্যম জিআই হলো ৫৬ থেকে ৬৯। আর ৭০ বা তার বেশি জিআই হলে সেটি হাই জিআই খাবার।

উচ্চ জিআই: সাদা ভাত, আলু, কর্নফ্লেক্স, ময়দা বা সাদা আটা, যেকোনো মিষ্টি খাবার।

মধ্যম জিআই: পরিজ, ভুট্টার তৈরি সিরিয়াল, বাসমতী চাল, সেকা আলু, ডাল।

নিম্ন জিআই: বাদাম, পাশ্চা, লাল চাল, লাল আটা, দুধ, দই, বেশির ভাগ সবজি, গোটা বীজ ও শস্য।

গ্লাইসেমিক ইনডেক্স বা জিআই



হেপাটাইটিস বি টিকা নিয়েছেন কি?

শিশুদের ঘুম কমে গেছে!

ডা. আ ফ ম হেলালউদ্দিন

আপনি কি নিজের হেপাটাইটিস বি অ্যান্টিজেন কখনো পরীক্ষা করেছেন? এইচবিএস অ্যান্টিজেন এমন একটি পরীক্ষা, যার মাধ্যমে বোঝা যায় আপনি অতীতে কখনো প্রাণঘাতী হেপাটাইটিস বি ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন কি না বা আপনার দেহে এই ভাইরাস সুষ্প বা সক্রিয় অবস্থায় রয়েছে কি না।

হেপাটাইটিস বি ভাইরাস সংক্রমণ থেকে লিভার সিরোসিস, লিভার ফেইলিউর ও লিভার ক্যান্সারের মতো ভয়ংকর রোগ হতে পারে।

একবার আক্রান্ত হলে এর চিকিৎসা অত্যন্ত ব্যয়বহুল এবং অনেকাংশে অসফলও হতে পারে।

আপনি যদি এইচবিএস অ্যান্টিজেন নেগেটিভ হন তবে ভবিষ্যতে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পরপর তিনটি প্রতিষেধক টিকা নিয়ে নিন। প্রথম ডোজ টিকা দেওয়ার এক মাস পর দ্বিতীয় ডোজ এবং ছয় মাস পর তৃতীয় ডোজ নিতে হয়। কোনো কোনো ক্ষেত্রে তৃতীয় ডোজের ১০ বছর পর চতুর্থ ডোজ প্রয়োজন হতে পারে।

প্রথম আলো ডেস্ক

গত শ্রক শতকে বিশ্বজুড়ে শিশু-কিশোরদের ঘুম দৈনিক গড়ে এক ঘণ্টা কমে গেছে। জার্নাল পেডিয়াট্রিকস-এ এই তথ্য প্রকাশ করা হয়েছে।

শিশু-কিশোরেরা বর্তমানে ২৪ ঘণ্টায় সর্বনিম্ন ৫ থেকে সর্বোচ্চ ১৮ ঘণ্টা ঘুমিয়ে থাকে। কম ঘুম এবং ভাঙা ভাঙা ঘুম শিশুদের খিটখিটে মেজাজ, মনোযোগের অভাব ও দিনের বেলা ঘুম ঘুম ভাবের জন্য দায়ী। গবেষকেরা এর জন্য ঘুমের আগের কার্যকলাপ বা প্রি-বেড টাইম অ্যাকটিভিটির ওপর গুরুত্ব দিয়েছেন। বেশির ভাগ শিশু ঘুমানোর আগে অন্তত ১৫ মিনিট টিভি দেখে থাকে। টেলিভিশন ঘুমের হরমোনের ওঠানামায় প্রভাব ফেলে।