

রোগা হওয়ার রেসিপি

# ডায়েট ডায়েরি

কোমরের মাপ ২৮ থেকে ৩৬, ভুঁড়িও জানান দিচ্ছে তার উপস্থিতি। ফলে রোগা হওয়ার রেসিপি মানে সত্যি হাতে চাঁদ পাওয়া। ৫০ গ্রাম ডায়েট, ১৫ গ্রাম অ্যাক্টিভিটি আর ৩৫ গ্রাম মানসিক দৃঢ়তাই এই রেসিপির উপকরণ। প্রণালী শেখালেন সায়নী দাশ শর্মা এবং ঋতুপর্ণা রায়।

বেশ কিছুদিন ধরে মনটা বেজায় খারাপ। অফিস পাটিতে সাধের শর্ট ড্রেসটা পরবেন ভেবেছিলেন, কিন্তু কোথায় কী! কোমর পর্যন্ত নামাতে গিয়েই কালঘাম ছুটে যাওয়ার জোগাড়। কোনওক্রমে নিজেকে বের করে শাড়িতে বাড়তি মেদ ঢেকে রওনা দিলেন। সেদিন থেকেই যতবার নিজেকে দেখছেন খালি হাপিত্যেশ করছেন। ভাবছেন কী ছিলেন আর কী হয়েছেন। আর ভাবতে ভাবতেই হাতের সামনে রাখা পুরো চকোলেট কেঁকটা সাবাড় করে দিলেন। ছবিটা নিশ্চয় চেনা চেনা লাগছে। আসলে রোগা হতে, সুন্দর দেখাতে আমরা সকলেই চাই। আর তার জন্য এক্সারসাইজ, উপোস, ক্র্যাশ ডায়েটিং কত কিছুই না হিসেব নিকেষ করি। চেষ্টার খামতিও রাখি না। কিন্তু তাও কাঙ্ক্ষিত ফল কেন যেন অধরাই থেকে যায়। আর তার প্রধান কারণ হচ্ছে ভুল প্রক্রিয়া, ভুল প্রণালী। ইচ্ছেমাফিক ডায়েটিং করলে কিন্তু কোনও লাভ হয় না। আজ কবজি ডুবিয়ে মুরগি-মাটন খেলেন, পরদিন সারাদিন উপোস করে থাকলেন আর ভাবলেন কালকের ক্যালরি এভাবেই নাকচ বা ইংরেজিতে যাকে বলে নালিফাই করলেন, তা হলে সে গুডে বালি। বরং এই যে আপনি সারাদিন না খেয়ে থাকলেন, তাতে কিন্তু আপনার মেটাবলিজম পুরো ঝিমিয়ে

থাকল। আর এতে ওজন কমার সম্ভাবনা প্রায় জিরো। তবে আপনি যদি বেশ কিছুদিন না খেয়েদেয়ে থাকেন, তাহলে রোগা হবেনই। কিন্তু ফিট থাকবেন কি না, সেই গ্যারান্টি আমরা দিতে পারছি না। কারণ রোগা আর ফিট কিন্তু একই কয়েনের এপিঠ-ওপিঠ নয়। শরীর সুস্থ এবং ভাল রাখার জন্য যথাযথ পুষ্টির প্রয়োজন আর সেই পুষ্টি আসে খাবারের মাধ্যমে। আর আপনি যদি সেই খাবারের সঙ্গে ছেলেখেলা করেন, তা হলে তো শরীরে ক্ষতি হবে বই কী! এটা যেমন সত্যি আবার তেমন অপর্থাপ্ত পরিমাণে যদি খান, তা হলে সেটাও ক্ষতিকর। আসল কথাটা হল ব্যালেন্স। সুস্থ থাকার জন্য, ভাল থাকার জন্য যা যা খাওয়া দরকার, যতটা খাওয়া দরকার থাকবে। আর সুস্থ থাকার প্রথম ধাপই কিন্তু বাড়তি ওজন কমিয়ে ফেলা। কারণ বাড়তি ওজন মানেই তো ওবিসিটি, হার্টের সমস্যা, কোলেস্টেরল, ব্লাড প্রেশার, গুগার ইত্যাদি। আর এখানেই প্রাসঙ্গিক সঠিক ডায়েটিং। ডায়েট মানেই কিন্তু সমস্ত ভাললাগার খাবারগুলো বাতিল করে দেওয়া কিংবা স্বাদগন্ধহীন ট্যালটালে সবজির ঝোল খেয়ে বাঁচা নয়। ডায়েট আদতে এমন একটা কনসেপ্ট যা আপনি নিজের মতো করে প্রয়োগ করতে পারেন। নিজের লাইফস্টাইল অনুযায়ী ভেঙেচুড়ে নিতে পারেন। বাট অ্যাজ লং অ্যাজ

ইটস এফেক্টিভ। আর হ্যাঁ, আপনি কেমন ডায়েট করবেন বা আদৌ আপনার ডায়েট করার প্রয়োজন আছে কি না সে বিষয়ে কিন্তু ভাল করে বুঝে নেবেন। খালি মনে রাখবেন এখানে শর্টকাট বলে কিছু হয় না। ধীরেসুস্থ আপনাকে, নিজের গতিতে এগোতে হবে। প্ল্যান করে, কিছুটা নিয়ম মেনে খাওয়াদাওয়ায় রাশ টানতে হবে। তাই বলে কোনওদিন মিষ্টি খাবেন না, রোল দেখলেই দূরে পালাবেন, সে কথা বলছি না। সবই খাবেন কিন্তু পরিমাণে কম এবং মাঝেসাঝে। ওই যে বললাম ব্যালেন্সের কথা। এখানে আর একটা কথা বলে রাখা ভাল, ওজন বাড়ার পিছনে ভুলভাল খাওয়াদাওয়া, ইনঅ্যাক্টিভ লাইফস্টাইল তো আছেই, স্ট্রেসও কিন্তু পুরো মাত্রায় দোষী। আর এই স্ট্রেসের কারণে কিন্তু ওভারইটিং, ইমোশনাল ইটিং হয়েই থাকে। সুতরাং ডিস্ট্রেস থাকটাও শিখতে হবে। সব শেষে বলি ওজন কমানোর জন্য মানসিক ভাবে নিজেকে প্রস্তুত করুন। কারণ প্রথমদিনই আপনি কোনও ফল দেখতে পাবেন না এমনকী হয়তো মাত্র কয়েক ইঞ্চি কমানোর জন্য বেশ কিছুদিন প্রতীক্ষা করতে হবে। আর সেই কারণে মনে হতাশাবোধ তৈরি হবে, মাঝপথে সমস্ত প্ল্যান ছেড়ে দিতে ইচ্ছে করবে, জাক্ ফুডের প্রতি নেশা আরও তীব্র হবে, কিন্তু এখানেই তো আপনার মানসিক দৃঢ়তার পরীক্ষা। নিজেকে মোটিভেট করা বন্ধ করবেন না। তা হলে আর অপেক্ষা কেন, আসুন আরও একটু ভাল করে, আরও একটু বিশদে ডায়েট নামক আপাতনিরীহ শব্দটার একটু বিশ্লেষণ করি।

### ডায়েট কেন, কখন ও কীভাবে

আমাদের প্রত্যেকের নিজস্ব বিএমআই বা বডি মাস ইনডেক্স রয়েছে। ওজন এবং উচ্চতাকে নির্দিষ্ট সমীকরণে ফেললেই বেরিয়ে

ক্র্যাশ ডায়েটিং-এ হঠাৎ অনেকটা ওজন কমলেও ফল দীর্ঘস্থায়ী হয় না। শরীরের জন্যও যথেষ্ট ক্ষতিকারক।



আসে বিএমআই। বিএমআই ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ এর মধ্যে হলে আপনি স্বাভাবিক, ২৫ থেকে ২৯.৯ হলে ওভারওয়েট এবং ৩০ এর ওপর হলে আপনি ওবিস। তবে আপনার বিএমআই স্বাভাবিক হওয়া মানেই যে আপনার আর ডায়েটের প্রয়োজন নেই এটা কিন্তু সম্পূর্ণ ভুল। বাস্তবিকভাবেই, আমরা ডায়েট করার প্রয়োজনীয়তা তখনই অনুভব করি যখন শারীরিকভাবে কোনও অস্বস্তির শিকার হই। ডায়েট করা মানেই শুধু ওজন বাড়ানো বা কমানো নয়। আমাদের শরীরের যাবতীয় প্রয়োজনীয় ভিটামিন, মিনারেল সবই কিন্তু আসে খাবার থেকে। সুতরাং, শরীর সুস্থ রাখতেও কিন্তু সঠিক খাবার সঠিক পদ্ধতিতে খাওয়া প্রয়োজন। হেলদি ফুড হ্যাবিটস্ অলওয়েজ লিডস টু এ হেলদি লাইফ। টুকরো টুকরো কিছু অভ্যাস— ব্রেকফাস্ট স্কিপ না করা, মাঝে মাঝে অল্প করে খাওয়া, রাতে হালকা ডিনার, অতিরিক্ত তেল বা চিনি না খাওয়া, নিয়মিত এক্সারসাইজ করা ইত্যাদি অভ্যাস থাকলে, আপনি ডায়েটের রেসে বেশ অনেকটাই এগিয়ে। ডায়েটের মূল উদ্দেশ্য অল্প পরিমাণে নির্দিষ্ট ধরনের খাবার খেয়ে

ইত্যাদি দিকে নজর রাখলেই হবে। তবে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে গেলে সবার আগে প্রয়োজন মানসিক দৃঢ়তা। সকাল থেকে স্যুপ-স্যালাডের ওপর রইলেন, অথচ রাতে যদি চর্বা-চম্বা খেয়ে নেন, তাহলে আখেরে লাভ কিছুই হবে না। আর শুধুমাত্র খাবার খাওয়া নয়, প্রতিদিনের লাইফস্টাইলের দিকেও নজর দিতে হবে। আপনি কোনও ডায়েটিশিয়ান বা ফিজিশিয়ানের পরামর্শ নিলেও তাঁরা আপনাকে সঠিক লাইফস্টাইল বা ডায়েট চার্টের বিষয়ে গাইড করতে পারবেন, কিন্তু তাঁদের গাইডলাইন মেনে চলাটা পুরোপুরি আপনার ওপর। প্রত্যেকের খাবার ধরন আলাদা। নিজের ধরন বুঝে কোন ক্ষেত্রে পরিবর্তন প্রয়োজন, সেটা আগে ঠিক করুন। নিজের লক্ষ্য স্থির থাকতে ফুড ডায়েরি রাখতে পারেন। এক সপ্তাহের সব খাবার এবং সময় দেখলেই ধারণা করতে পারবেন কোথায় কতটা বদল প্রয়োজন। এই মিল মডিফিকেশন খুব গুরুত্বপূর্ণ এবং সহজও। ধরুন ব্রেকফাস্ট— দিনের সবথেকে প্রয়োজনীয় মিল। যদি স্বাভাবিকভাবে আপনি ব্রেকফাস্টে পাউরুটি, ডিম সিদ্ধ এবং ফলের রস খেয়ে থাকেন, আপেক্ষিকভাবে দেখতে স্বাস্থ্যকর মনে হলেও বেশ কিছু বাড়তি ক্যালরি রয়েছে এতে। যেমন যদি একটার বেশি ডিম খাবার অভ্যাস থাকে, তাহলে অবিলম্বে তা ত্যাগ করুন। কারণ ডিমের কুসুমে প্রচুর ফ্যাট থাকে। অবশ্য এখন অনেক ডাঙ্কার গোটা ডিম খাবার পরামর্শ দেন। সেক্ষেত্রে আলাদা কথা। তবে আপনি একটার বদলে দু'টো ডিমের সাদা খেতে পারেন। ডিম ভেজে খাওয়ার অভ্যাস থাকলে নো-ক্যালরি অয়েল স্প্রে ব্যবহার করতে পারেন। পাউরুটির বদলে ব্যবহার করতে পারেন হোল ছুট বা ব্রাউন ব্রেড। মাখন বা জ্যাম-জেলি ব্যবহার করবেন না, করলেও যৎসামান্য। বাজার থেকে কেনা ফ্রুট জুস খেলে তাতে জল বা বরফ মিশিয়ে নিলে জলের পরিমাণও বাড়বে আবার রিফাইন্ড সুগারও কম ইনটেক হবে। খাবার খাওয়া মানেই যে পেট ভরে খেতে হবে, এই ধারণাও দূর করুন। বরং আপনার স্বাভাবিক পরিমাণের তুলনায় কিছুটা কম খান। কয়েকদিন এই নিয়ম মেনে চললেই দেখবেন খিদের ওপর কন্ট্রোল করতে পারছেন। শরীরও এই নতুন নিয়মের সঙ্গে পরিচিত হয়ে যাবে। ধীরে ধীরে বাড়তি ওজনের পারদও যখন কমতে থাকবে, আপনার উৎসাহ দেখবেন অনেক বেড়ে গেছে। আপনিও উদ্যম পাবেন নতুন ফুড ও ইটিং হ্যাবিট চালিয়ে যাওয়ার।

শরীর সুস্থ রাখা। শরীর সুস্থ থাকলে ওজনও নিয়ন্ত্রণে থাকবে। বলে রাখা ভাল, ডায়েট শুরু করলে প্রথম দু'মাসে যেরকম ফল পাবেন, তারপর কিন্তু ধীরে ধীরে তা কমতে থাকবে। কারণ আপনার শরীর এই নতুন ধরনের খাবারে অভ্যস্ত হয়ে যায়। ফলে আশানুরূপ ফল পাবার জন্য ধৈর্য ধরে ডায়েট চার্ট মেনে চলাটাও কঠিন। এই কারণে ডায়েট করতে অনেকেই শর্টকাট পথ বাছতে চান। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাঙ্ক্ষিত ওজন পেতে অনেকেই ক্র্যাশ ডায়েটিং শুরু করেন। এতে চট করে ওজন বেশ খানিকটা কমলেও, এই ফল দীর্ঘস্থায়ী হয় না। কারণ যখনই আপনি আবার আপনার পুরনো খাদ্যাভ্যাসে ফেরত যাবেন, ওজনের পারদও ছুঁ করে বাড়তে থাকবে। মনে রাখবেন, ওজন কমানো হোক বা বাড়ানো, ব্যাপারটাকে কঠিন নিয়মের মতো না মেনে বরং উপভোগ করার চেষ্টা করুন। ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে, হাজারও খাবারের মধ্যে থেকে সঠিক খাবার বাছাই করাও জরুরি। কতটা খাচ্ছেন, কী খাচ্ছেন

## ডায়েটের নানা রকম

ডায়েট আজকাল রীতিমত একধরনের ট্রেন্ডে পরিণত হয়েছে। নিত্যনতুন ডায়েট, তার তেমনি গাল ভারি নাম। তবে প্রত্যেকের কিন্তু আলাদা পদ্ধতি, ফলও আলাদা। কারণ এক-একটি ডায়েট শরীরের এক একটি সমস্যাকে টার্গেট করে কাজ করে। কোনওটা হয়তো লিভারের মাধ্যমে ডিটক্সিফিকেশন করে, আবার কোনওটা গোটা একটা ফুড গ্রুপ বাদ দেয়। আমরা এখানে সাধারণ কয়েকটি ডায়েটের কথাই উল্লেখ করলাম।

### ফ্যাট ফ্লাশ ডায়েট

আমাদের শরীরের প্রধান ডিটক্সিফাইং অরগ্যান যকৃত। প্রতিদিন আমরা যে পরিমাণ টক্সিন তৈরি করি, তা আমাদের যকৃতে জমা হয়ে যকৃতকে দুর্বল করে দেয়। ফলে তা ঠিকমত ফ্যাট বার্ন করতে পারে না। ফ্যাট ফ্লাশ ডায়েটে যকৃত ডিটক্সিফাই করে, এর ফ্যাট বার্নের ক্ষমতা স্বাভাবিক রাখে। এই ডায়েটে মার্জারিন, অ্যালকোহল, চিনি, তেল (ফ্ল্যাক্স সিড তেল বাদে), ফ্যাট, গ্লেন, ব্রেড, সিরিয়াল, স্টার্চ যুক্ত সজ্জি, ডেয়ারি প্রোডাক্ট ইত্যাদি খাওয়া বারণ। এটি তিনটি ধাপে কাজ করে। প্রথম ধাপ মোটামুটি দু'সপ্তাহ চলে এবং মাত্র ১১০০-১২০০ ক্যালরি ইনটেক করা যায়। দ্বিতীয় সপ্তাহে প্রতিদিনের ক্যালরি ইনটেক বাড়িয়ে ১২০০-১৫০০ করা হয়। তৃতীয় ধাপে ক্যালরি ইনটেক ১৫০০ ক্যালরি বা তার বেশি রাখা হয়। এছাড়া এই ডায়েটে প্রতিদিন ২০-৪০ মিনিট এক্সারসাইজও প্রয়োজন। তবে খুব জটিল কিছু নয়, হাঁটা, লো ইমপ্যাক্ট অথবা স্ট্রেংথ ট্রেনিং এক্সারসাইজ করতেই বলা হয়।

ফুড ডায়েরিতে এক সপ্তাহের  
সব খাবার এবং সময় নোট  
করলেই বুঝবেন কোথায়  
কতটা বদল প্রয়োজন।



### অ্যাটকিনস ডায়েট

অ্যাটকিনস ডায়েট হল লো-কার্ব ডায়েট। এতে কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখা হয়। প্রোটিন এবং ফ্যাটে কোনও বিধি নিষেধ নেই। ওজন কমাতেও এই ডায়েট কার্যকরী। এই ডায়েট গুড কোলেস্টেরল বাড়ায় এবং ব্যাড কোলেস্টেরল কমায় বলে, ফ্যাট ইনটেক করলেও হার্টেরও কোনও ক্ষতি হয় না। এই ডায়েট চারটি ফেজে কাজ করে। প্রথম বা ইনডাকশন ফেজে প্রতিদিনের কার্বের পরিমাণ ২০-২৫ গ্রাম রাখা হয়। এই সময় সজ্জি, বাদাম, বিভিন্ন বীজ, হেলদি ফ্যাট, চিজ ইত্যাদি খাওয়া যেতে পারে। দ্বিতীয় বা ব্যালেন্সিং ফেজে কার্বের লিমিট থাকে ২৫-৫০ গ্রাম। এই সময় ডায়েটে বাদামের পরিমাণ বাড়ানো হয়, সঙ্গে লো কার্ব ভেজিটেবলস ও যোগ করা হয়। সঙ্গে সামান্য ফল, দুধ, টোম্যাটো ইত্যাদিও খাওয়া যেতে পারে। তৃতীয় বা ফাইন টিউনিং ফেজে কার্বের লিমিট রাখা হয় ৫০-৮০ গ্রাম। এতে স্টার্চযুক্ত সজ্জি, হোল গ্লেন, বিভিন্ন ফল ইত্যাদিও রাখা হয় ডায়েটে। চতুর্থ ফেজ

শুধুমাত্র দুধ এবং কলা, পঞ্চম দিন মাংস (চিকেন, মাটন, বিফ যা খুশি) এবং টোম্যাটো, ষষ্ঠ দিন মাংস এবং সজ্জি এবং অবশেষে সপ্তম দিন ব্রাউন রাইস, ফলের রস এবং সজ্জি খেতে পারেন। এছাড়া ব্ল্যাক কফি বা চাও খেতে পারেন। সঙ্গে প্রতিদিন ১০ মিনিট করে হাল্কা এক্সারসাইজ যেমন আর্ম সার্কেল, রিস্ট সার্কেল, স্পট জগিং, নেক রোটেশন, ওয়েস্ট রোটেশন ইত্যাদি করা ভাল।

### গ্লাইসেমিক ইনডেক্স বা জি আই ডায়েট

কোনও খাবারে থাকা কার্বোহাইড্রেট কত তাড়াতাড়ি শরীরে গিয়ে রক্তের গ্লুকোজ লেভেল বাড়িয়ে তুলতে পারে, সেই রেটকে বলা হয় গ্লাইসেমিক ইনডেক্স। সাধারণত প্রসেসড ফুড অর্থাৎ, পাস্তা, ব্রেড, বিস্কিট, কেক ইত্যাদির গ্লাইসেমিক ইনডেক্স অন্যান্য আনপ্রসেসড কার্ব ফুডের থেকে অনেক বেশি। তাই শরীরকে এই সুগার লেভেল কন্ট্রোল করতে অতিরিক্ত ইনসুলিন রিলিজ করতে হয়। ফলে শরীর অনুভব করে যে রক্তে গ্লুকোজের ঘাটতি দেখা গেছে, তাই খিদের অনুভূতি হতে থাকে। এই কারণে প্রয়োজনের তুলনায় অনেক বেশি খাওয়া হয়ে যায়। জি আই ডায়েটে এইসব প্রসেসড কার্বের বদলে আনপ্রসেসড অর্থাৎ হেলদি কার্ব খেতে পরামর্শ দেওয়া হয়। এতে ওজনও কম হয় এবং রক্তের গ্লুকোজ লেভেলও নিয়ন্ত্রণে থাকে। খাবার যত দীর্ঘে হজম প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যাবে, তত তার শোষণ কম হবে এবং ব্লাড সুগারে তার প্রভাবও ততই কম হবে। তাছাড়া কার্ব যত তাড়াতাড়ি হজম হয়, প্রোটিন বা ফ্যাট হজম হতে তার থেকে কিছুটা বেশি সময় লাগে। তাই যে কোনও কার্বের সঙ্গে সামান্য ফ্যাট বা প্রোটিন যোগ করতেও বলা হয় এক্ষেত্রে। এই ডায়েট মেনে চলতে চাইলে, ব্রেকফাস্টে সুজি, ব্রাউন ব্রেড টোস্ট, ফলের রস, মিউজলি, গোটা ফল, লো ফ্যাট ইয়োগার্ট বা দুধ, ডিমসিদ্ধ, ওটস ইত্যাদি খাওয়া যেতে পারে। লাঞ্চে গিলড ভেজিটেবলস, স্যালাড, মাছ-মাংস, ভাত, স্প্রাউটস খেতে পারেন। ব্রেড, পাস্তা খেলেও অল্প পরিমাণে। ডিনারে ব্রাইন রাইস, সজ্জি, গিলড ফিশ বা চিকেন চলতে পারে। দু'টো মিলের মাঝে গোটা ফল, বাদাম, পনির ইত্যাদি খেতে পারেন।

### জোন ডায়েট

জোন হল শারীরিক একটি অবস্থা। জোনে থাকার মানে আপনার শরীর 'ডায়েট ইনডিউসড ইনফ্ল্যামেশন'-এর সঙ্গে মোকাবিলায়

মেনটেনেন্স। এতে কার্বের লিমিট বাড়িয়ে ৮০-১০০ গ্রাম করা হয়। এই ফেজে যাবতীয় হেলদি কার্ব অ্যালাউ করা হয়। তবে চিনি, গম, চাল, সয়াবিন তেল বা ক্যানোলা তেল, ডায়েট অ্যান্ড লো ফ্যাট ফুড, গাজর, শালগম, কলা আপেল, কমলা লেবু, আঙুর, আলু, রাঙা আলু, কাবলি ছোলা ইত্যাদি খাওয়া একেবারেই বারণ।

### জেনারেল মোটর ডায়েট

এই ডায়েটে বলা হয়, আপনি যা খাবার খাচ্ছেন, তার বেশিরভাগ অংশই ক্যালরি বার্ন করবে, যাতে ফ্যাট সঞ্চয় করার মতো ক্যালরি শরীরে না থাকে। এটি এক সপ্তাহের একটি ডায়েট প্ল্যান। এই এক সপ্তাহে অ্যালকোহল থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকতে হবে। এই ডায়েটে এক-এক দিন, এক-এক ধরনের খাবার খেতে বলা হয়। যেমন প্রথম দিন শুধুমাত্র ফল (কলা বাদে), দ্বিতীয় দিন শুধু সজ্জি (যে কোনও সজ্জি), তৃতীয় দিন ফল ও সজ্জি মিশিয়ে (আলু এবং কলা বাদে), চতুর্থ দিন

প্রস্তুত, যা মূলত ওজন বাড়ানো, তাড়াতাড়ি বুড়িয়ে যাওয়া বা ঘন ঘন অসুস্থ হয়ে পড়ার জন্য দায়ী। এছাড়াও আপনি জেনে আছেন মানে আপনার ওজন কমানোর রেট খুব দ্রুত এবং শরীর সুস্থ রাখার সম্ভাবনাও অনেক বেশি। শরীরকে এই জেনে রাখার জন্যই জেন ডায়েট ফলো করতে বলা হয়। এতে প্রোটিন, কার্ব এবং ফ্যাটের পরিমাণ নির্দিষ্ট করা থাকে। যেমন আপনি যাই খান— অর্থাৎ লাঞ্চ, ডিনার, স্ন্যাক্স কিংবা ব্রেকফাস্ট, তার এক-তৃতীয়াংশ হবে প্রোটিন (ডিমের সাদা, মাছ, চিকেন, ডেয়ারি প্রোডাক্ট) এবং দুই-তৃতীয়াংশ হবে কার্ব (কলা, গাজর, আঙুর, ভুট্টা, কিশমিশ, আলু বাদে)। ফ্যাটের পরিমাণ হবে সামান্য, তাও মোনো-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট (অলিভ অয়েল, অ্যাভোকাডো, আমন্ড বাদাম)। এই ডায়েট মেনে চললে হরমোনাল ব্যালেন্সও সঠিক থাকে।

## র ফুড রেভলিউশন

কেউ কেউ ইতিমধ্যে হয়তো শুনেছেন র ফুড রেভলিউশনের কথা। সহজ ভাষায় কাঁচা, না রান্না করা শাক সবজি খাওয়া। বিদেশে প্রচলিত তো ছিলই করেছেন এখন এশিয়া মহাদেশের অনেক জায়গাতেই জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। এটা কোনও ডায়েট প্ল্যান নয়— বলতে পারেন এক ধরনের লাইফস্টাইল। র ফুড ডায়েটের মূলমন্ত্র হল এমন খাবার খাওয়া যা প্রসেস করা হয়নি এবং ৪৭ ডিগ্রির সেলসিয়াসের বেশি গরম করা হয়নি। কারণ এর চেয়ে বেশি গরম করলে খাবারের নিজস্ব গুণ (পড়ুন ভিটামিন, মিনারেল, এনজাইমস) নষ্ট হয়ে যায়। অথচ এই এনজাইমগুলো অক্ষুন্ন রাখতে পারলে শরীরের হজম করার ক্ষমতা বেড়ে যায়, এনার্জি বেড়ে যায়। র ফুড ইজ নিউট্রিয়েন্ট ডেস অথ্যাং পুষ্টিগুণে ঠাসা,

সুতরাং শুধু ক্যালরি খাচ্ছেন এমনটা কখনও হবে না। প্রতিটা গ্রাসেই ভিটামিন, মিনারেল পাবেন। আর ভাল থাকতে, সুস্থ থাকতে তাই তো চাই। অনেকের মতে আবার অনেক ক্রনিক অসুখ সারাতেও সক্ষম র ফুড ডায়েট।

কাঁচা খাবারের এবার অনেক রকম হতে পারে। অনেকে আছে যাঁরা শুধুই ফল খেয়ে থাকেন (ফ্রুটেরিয়ান), আবার অনেকে কাঁচা মাংস খান। কিন্তু অধিকাংশ মানুষের কাছেই র ফুড ডায়েটের মানে ভেগান ডায়েট। সবজি, ফল, বাদাম, স্পাউটস, শস্যদানা মূলত এই ডায়েটের অন্তর্গত। জানি একটুও এক্সাইটিং মনে হচ্ছে না। ভাবছেন এই সব খেয়ে থাকতে গেলে তো জীবনটাই বৃথা। কিন্তু ঠিকভাবে যদি র ফুড খেতে পারেন, দেখবেন এর স্বাদ বা টেক্সচার কোনও অংশেই অন্য খাবারের থেকে কম নয়। আপনি হয়তো না জেনে বুঝেই এমন অনেক খাবার উপভোগ করেন যেগুলো আদতে কিন্তু কাঁচাই। গোয়াকোমল বা গাজপাচো বা হামাস, চিজ কিন্তু সেই তালিকায় পড়ে। আর এখন তো খাবার নিয়ে কতই এক্সপেরিমেন্ট হচ্ছে। বাঁধাগত রেসিপি কথো না ভেবে একটু অন্যরকম ভেবে দেখুন না। যেমন জুকিনি পাস্তা, ভেজি বার্গার বা শুধুমাত্র বাদাম, খেজুর আর কোকো পাউডার তৈরি চকোলেট কেক। অপশনস কিন্তু প্রচুর। শুধু আপনাকে একটু সৃজনশীল হতে হবে। বিশিষ্ট ডায়েটিশিয়ানদের মতে যাঁরা র ফুড ডায়েট মেনে চলেন, তাঁরা অনেক বেশি ফল আর সবজি খান। প্রসেসড খাবারের প্রতি তাঁদের আর রুচি থাকে না। তবে এই ডায়েটের দীর্ঘমেয়াদি উপকারিতা নিয়ে এখনও অনেকে সহমত নন। এটা সত্যি যে রান্না করলে খাবারের অনেক পুষ্টিগুণ বিশেষ করে ভিটামিন নষ্ট হয়, আবার উনটোদিকে কিছু মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট যেমন লাইকোপেন

(টোম্যাটোয় পাওয়া যায়) রান্না করা খাবারে বেশি থাকে। রান্না করা খাবার মানেই যে খারাপ, তা কিন্তু নয়। হ্যাঁ ডিপ ফ্রায়িং ভাল নয় ঠিকই, কিন্তু লাইট কুकिং অনেক সময় খাবারের মাইক্রোবস নির্মূল করতে সাহায্য করে। আসল কথাটা হল ব্যালেন্স। র ফুড ডায়েট খেতেই পারেন, তবে রান্না করা খাবার একেবারে বাতিল করবেন না। বরং ডায়েটে বেশি করে স্মুদি, স্যুপ, স্যালাড যোগ করুন। যদি ব্রেকফাস্টে ডিম বা বেকন খেতে চান, তা হলে তার আগে এক গ্লাস ফ্রুট স্মুদি অবশ্যই খান। এতে আপনি যে পরিমাণ বেকন বা ডিম খেতেন, তার চেয়ে অনেক কম খাবেন। স্ট্র্যটেজি টু ইট রাইট। একেবারে রাতারাতি আপনার ফুড হ্যাবিট বদলে ফেলতে হবে না। তবে ধীরে ধীরে শাকসবজি, ফল (অন্যান্য কাঁচা খাবার) খেতে শুরু করুন আর প্রসেসড খাবার বাতিলের তালিকায় ফেলুন। শুধু শুধু ক্যালরি খেয়ে পেট বোঝাই করলে ক্ষতি কিন্তু আপনারই!

প্রথম পাতা ও তৃতীয় পাতার ছবি:

মডেল: রোজা

মেক-আপ: নবীন দাস

ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮

ছবি: সোমনাথ রায়

মডেল: সৌরসেনী, জুহি, শুচিস্মিতা

মেক-আপ: ভাস্কর-সন্দীপ, ফোন: ৯০৫১৮২৩৫২৪

পোশাক: স্টপ, লাইফ, হট কারি, ভেতরিও ফ্রাতিনি

(শর্পাস স্টপ), ফোরাম মল, ফোন: ৪৪০৩০২২২

লোকেশন: সুইসোতেল, নেওটিয়া ভিস্তা

ফোন: ৬৬২৬৬৪৭১

ছবি: সুদীপ মজুমদার