



ডায়েট



বয়স দুই-কুড়ির গণ্ডি  
পেরলেই বার্ধক্য কেমন  
যেন চেপে বসে। শরীরের  
এই নতুন বদলগুলো  
রুখতে কেমন হবে  
ডায়েট? জানাচ্ছেন  
বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।



ডা. অঞ্জলি মুখোপাধ্যায়  
নিউট্রিশনিষ্ট, ফাউন্ডার-ডিরেক্টর  
হেলথ টোটাল (মুম্বই, পুনে,  
নাসিক, বেঙ্গালুরু)। ওবিসিটি ও  
হেলথ ডিজঅর্ডার স্পেশালিস্ট।  
যোগাযোগ: ১৮০০ ২৬৬  
০৬০৭/ ০২২ ৬৭২ ৬৬৮৮৮  
আরও জানতে দেখুন  
www.health-total.com

বার্ধক্য আটকানো সম্ভব নয় ঠিকই, কিন্তু আপনার  
শরীর ঠিক কতটা বয়স্ক হবে, সেটা অনেকটাই  
আপনার হাতে। বার্ধক্য আটকানোর প্রধান এবং  
সম্ভবত একমাত্র উপায়, সঠিক লাইফস্টাইল এবং  
ডায়েট। অবশ্যই এই লাইফস্টাইলে এক্সারসাইজও  
সমান গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক ডায়েট এবং প্রতিদিনের  
আধঘণ্টা শরীরচর্চাতেই সুস্বাস্থ্য বজায় থাকার  
পাশাপাশি চল্লিশের কোঠা পেরিয়েও আপনি থাকতে  
পারেন যৌবনোচ্ছল।  
বয়স চল্লিশ পার করলেই শরীরে  
অনেক পরিবর্তন আসে।  
মেটাবলিজম রেট কমে  
আসে, আবার মিষ্টির প্রতি  
এক অদম্য ইচ্ছে জন্মায়।  
অতিরিক্ত স্টার্চযুক্ত খাবার  
যেমন ভাত, পাস্তা, পাউরুটি  
ইত্যাদিও বেশি খেতে ইচ্ছে  
করে। কিন্তু এই বয়সে শরীরের  
বেশি ক্যালরি প্রয়োজন হয় না।



ফলে ওজন সংক্রান্ত সমস্যা বাড়তে থাকে। সঙ্গে  
মহিলাদের মেনস্ট্রুয়েশন সংক্রান্ত বা মেনোপজের  
কারণে মানসিক অবসাদ, হাইপোথাইরয়েডিজমের  
মতো সমস্যাও দেখা যায়। পুরুষদের ক্ষেত্রে পেশির  
ক্লাস্ট, ক্রনিক ফ্যাটিগ, পেট ফুলে যাওয়া ইত্যাদি  
প্রকাশ পায়। ডায়েট এইসব সমস্যা সমাধানে অত্যন্ত  
গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। চল্লিশ পেরিয়েও এই ধরনের  
সমস্যা থেকে নিজেকে দূরে রাখতে ডায়েটে সামান্য  
কিছু পরিবর্তন আনুন।

- প্রতিদিনের ডায়েটে লো-ফ্যাট অথচ হাই ফাইবার  
ফুড যোগ করুন। হোল গ্রেন, ডাল, ফল, সবজি,  
বাদাম ইত্যাদি খাবার ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট,  
ভিটামিন, মিনারেল ইত্যাদি সব প্রয়োজনীয় উপাদান  
শরীরকে দিয়ে বার্ধক্য আটকে রাখে।
- ক্যালশিয়াম পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ করুন। এতে  
হাড়ের সমস্যা কমেবে। লো-ফ্যাট ডেয়ারি প্রডাক্ট,  
ডাল, সয়াবিন, কালো তিল প্রতিদিন খাবারে রাখুন।
- কফি, সফ্ট ড্রিঙ্ক, অ্যালকোহল থেকে দূরে থাকুন।  
এগুলো শরীরে ক্যালশিয়ামের অভাব তৈরি করে।  
এর বদলে জল, সুপ, সবজি বা ফলের রস,  
বাটারমিল্ক, ডাবের জল ইত্যাদি খান।
- চল্লিশের পর ওজন বাড়ার অন্যতম প্রধান কারণ,  
মিষ্টির প্রতি আকর্ষণ। এক্ষেত্রে জিঙ্ক খুব প্রয়োজনীয়  
মিনারেল। এটি ইনসুলিন সঠিক রাখে, ফলে মিষ্টির  
প্রতি আকর্ষণ কমে। এর জন্য কুমড়োর বীজ, কালো  
ও সাদা তিল খেতে পারেন। চিনির বদলে খেজুর,  
কিশমিশ, টাটকা ফল, ডুমুর ইত্যাদি খেতে পারেন।
- ক্যালরি এবং ফ্যাট মেপে খাওয়ার চেষ্টা করুন।

## চল্লিশোর্ধবদের ডায়েট

- অ্যানিমাল প্রোটিন সপ্তাহে একবারের বেশি খাবেন  
না। তবে ওমেগা-৩-ফ্যাটি অ্যাসিডের জন্য সপ্তাহে  
২-৩বার তৈলাক্ত মাছ (গ্রিলড, স্টিমড বা বেকড)  
খাওয়া যেতে পারে।
- স্ট্রেস কমানোও একান্ত জরুরি। যোগব্যায়াম,  
মেডিটেশন, স্ট্রেচিং, তাই-চি ইত্যাদি করতে পারেন।
- ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং  
ভিটামিন-বি সাল্টিমেন্ট নিতে পারেন।
- প্রোটিনও খুব গুরুত্বপূর্ণ। দিনে অন্তত একটা ডিম,  
এককাপ দুই, এককাপ ডাল ও একশো-দু'শো  
গ্রাম মাছ, চিকেন বা পনির খান। এতে  
ইমিউনিটি বাড়বে, মাঝেমাঝে খিদেও  
পাবে না এবং সুইট ক্রেভিংও দূর হবে।
- ডায়েটের পাশাপাশি অবশ্যই  
প্রতিদিন এক্সারসাইজ মাস্ট। হাঁটা,  
জগিং, নাচ ইত্যাদি সহজেই করতে  
পারেন। হার্ট ভাল রাখতে, অ্যারোবিক  
এক্সারসাইজ করুন। এতে জয়েন্ট পেন,  
পেশিতে ব্যথা ইত্যাদিও কম হবে।