

# ডায়েট ও ভুল ধারণা

নানা মুনির নানা মত। কোনটা ছেড়ে কোনটা বিশ্বাস করবেন, সেই নিয়ে কনফিউশনের শেষ নেই। বিজ্ঞান এবং শরীরের লজিক কী বলছে? জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট নিউট্রিশনিষ্ট হেনা নাফিস।

সুস্থ শরীর পেতে হলে ডায়েট করা ছাড়া গতি নেই। কিন্তু এই ডায়েট নিয়ে বেশ কিছু প্রচলিত ধারণা রয়েছে, যার কোনওটা ঠিক, কোনওটা নয়। শোনা কথায় বিশ্বাস করে অনেকেই ভুল পথে এগোন। যেমন অনেকেই ধারণা ডায়েট করা মানেই ওজন কমানো। কিন্তু এই তথ্য কিন্তু সম্পূর্ণ ভুল। শরীর সুস্থ রাখতে কিছু হ্যাবিটস, হেলদি লাইফস্টাইল অ্যাডপ্ট করাকেই আসলে ডায়েট বলা হয়। মাঝে মাঝে হয়তো ডেজার্ট স্কিপ করলেন, বা কোনও একদিন চিনি ছাড়া চা খেলেন, কিংবা রাতে একদিন সুপ সহযোগে ডিনার সারলেন বলেই ধরে নেবেন না যে আপনি ডায়েট করছেন। এতে ওজনে কোনও হেরফেরই হয় না। এগুলো দীর্ঘস্থায়ী অভ্যাসে পরিবর্তন করতে পারলে তবেই উপকার পাবেন। আসলে, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা ঠিক আয়-ব্যয়ের অঙ্কের মতো। যতটা আয় করছেন, ব্যয় তার থেকে বেশি হলেই সঞ্চয়ের কোনও রাস্তা নেই। আয়-ব্যয়ের ব্যবধান খুব বেশি হবারও দরকার নেই। তবে সেটা কনসিস্টেন্ট হলে ভাল। শুধুমাত্র এক্সারসাইজ করে বা

শুধুমাত্র খাবার নিয়ন্ত্রণে রেখে কিন্তু ওজন কমানো সম্ভব নয়। দু'টোই সমানতালে করলে তবেই দীর্ঘস্থায়ী ফল পাবেন। সাধারণত বলা হয়ে থাকে, রাতে তাড়াতাড়ি ডিনার করে ফেলতে। এর পিছনে যথেষ্ট বৈজ্ঞানিক যুক্তিও রয়েছে। আমাদের শরীরের একটি নিজস্ব ঘড়ি আছে— 'বায়োলজিক্যাল ক্লক'। আপনি কখন ঘুমোচ্ছেন, কখন কী খাচ্ছেন, কতটা পরিমাণে খাচ্ছেন, আপনার লাইফস্টাইল সবকিছুর ওপর নির্ভর করে এই ঘড়ি। সাধারণত আমাদের শরীরের, সন্ধ্যা ৭টার পর হজম শক্তি অনেকটা কমে আসে। কিন্তু এই সময়টা পুরোপুরি আপনার বায়োলজিক্যাল ক্লকের ওপর নির্ভরশীল। কারণ প্রত্যেকের দৈনন্দিন রুটিন আলাদা। তাই আপনার শরীরের সময় কিন্তু অন্যজনের শরীরের সঙ্গে নাও মিলতে পারে। আজকাল মানুষ বিভিন্ন পেশায় রয়েছেন। বহু মানুষকে নাইট শিফটে কাজ করতে হয়। কিংবা কেউ হয়তো বাড়ি ফেরেন অনেক রাতে। ফলে সবার পক্ষে সম্ভবও নয় সময় ধরে ডিনার করা। পুঁথিগত বিদ্যার মত ডায়েটের পাঠ পড়লেন, কিন্তু বাস্তবে তা প্রয়োগ করতে পারলেন



না, তাতে কী আদৌ কোনও লাভ আছে? থিঙ্ক প্র্যাক্টিক্যালি।  
 নাইট শিফটে কাজ করে কেউ হয়তো সকাল আটটায় ঘুমোতে  
 যাচ্ছেন, সেক্ষেত্রে সকাল আটটা কিন্তু তাঁর কাছে ডিনার টাইম।  
 এরপর উনি যখনই ঘুম থেকে উঠবেন, সেটাই হবে ওঁর ব্রেকফাস্ট  
 টাইম। কেউ যদি সকাল ৭টার বদলে ৯টায় ঘুম থেকে ওঠেন, তাঁর  
 বায়োলজিক্যাল ক্লক সেভাবেই অ্যাডজাস্টেড হবে। তবে এটা  
 ঠিক, যে রাতের খাবার পুরো দিনের মধ্যে সবথেকে হালকা হওয়া  
 উচিত। আর একথাও সত্যি, যে খাবার খেয়েই শুতে চলে যাওয়াও  
 শরীরের পক্ষে বেশ ক্ষতিকারক। সুতরাং, ডিনার যখনই করুন,  
 মনে রাখবেন যে, খুব ভারি ডিনার করা অবশ্যই উচিত নয় এবং  
 শুতে যাবার অন্তত এক থেকে দেড় ঘন্টা আগে ডিনার করুন।  
 এতে আপনার শরীর খাবার হজম করার সময় পাবে। একই  
 যুক্তিতে ব্রেকফাস্ট বা লাঞ্চেরও কোনও নির্দিষ্ট সময় নেই। মূল  
 বিষয় হল খালি পেটে অনেকক্ষণ না থাকা। আপনি যদি ঘুম থেকে  
 ওঠার পর খালি পেটেই বেশ খানিকক্ষণ কাটান, তাহলে আপনার  
 শরীরে তৈরি হওয়া অ্যাসিড, পরিমাণে বাড়বে এবং শরীরের  
 ক্ষতি করবে। অনেকেই অফিস যাবার জন্য সকালে তাড়াতাড়ি  
 ব্রেকফাস্ট করে লাঞ্চও করে নেন। অথচ বাকি দিনটায় শুধু হয়তো  
 চা-কফি, বিস্কিট খেয়ে রাতে একেবারে ডিনার করেন। এতে কিন্তু  
 শরীরের বেশ ক্ষতি হয়। কিংবা কেউ হয়তো সকালে সাতটায়  
 উঠছেন, অথচ ঘুমের ব্যাঘাত ঘটিয়ে মাঝরাত অবধি জেগে  
 রইলেন। এতে শরীরে বিশ্রামেরও ঘাটতি হয়, সঙ্গে বেশি রাত  
 অবধি জেগে থাকলে খিদে পায়। ফলে অতিরিক্ত ক্যালরি ইনটেক  
 হয়। এই বদ অভ্যাসগুলো পাল্টে ফেলুন। ঘুম থেকে ওঠার পর  
 থেকে ঘুমোতে যাওয়া অবধি মোটামুটি দু-তিন ঘন্টার ব্যবধানে  
 অল্প করে খাবার খেলেই শরীর ঠিক থাকে। অনেকে বলেন,  
 যেহেতু ব্রেকফাস্ট দিনের প্রথম মিল, তাই এই সময় একটু ভারি  
 বা বেশি ক্যালরিয়ুক্ত খাবার খেলেও সমস্যা হয় না। এক্ষেত্রে বেশ  
 কিছু সাইকোলজিক্যাল যুক্তি আসে। আসলে আমরা যা খেতে  
 ভালবাসি, তা আমরা চট করে হজমও করে ফেলতে পারি। আর  
 যেটা ভালবাসি না, শরীরের জন্য যতই প্রয়োজন হোক, তাতে  
 আমাদের বদহজম, অস্থল ইত্যাদি অনেক সমস্যাই দেখা দেয়।  
 এও বলা হয়ে থাকে যে ডেজার্ট খাবার আদর্শ সময়ও ব্রেকফাস্ট।  
 কথাটা আপেক্ষিকভাবে ঠিকই। অতিরিক্ত তেল-মশলাযুক্ত খাবার  
 বা রিচ ডেজার্টে ক্যালরির পরিমাণ অনেকটাই বেশি থাকার কারণে,

ব্রেকফাস্টে তা খেলে, পুরো দিনটা শরীর সময় পায় সেই ক্যালরি  
 খরচ করে ফেলার। তবে শরীরের জন্য বেশি তেল-মশলা বা  
 চিনি কখনোই লং টার্মে ভাল হতে পারে না। তাই বলে, আপনার  
 পছন্দের খাবার যে একদমই লিস্ট থেকে বাদ, সেটাও ভাববেন  
 না। প্রতিদিনের লিস্টে মাঝে মধ্যে এমনভাবে আপনার পছন্দের  
 খাবার যোগ করবেন, যাতে সামগ্রিকভাবে ক্যালরির পরিমাণে  
 কোনও পরিবর্তন না হয়। এইক্ষেত্রে ব্রেকফাস্টই সবথেকে বেটার  
 অপশন। ব্রেকফাস্টে পছন্দের খাবার মাঝে মাঝে নিশ্চয়ই খেতে  
 পারেন, তবে তার জন্য বাকি দিনগুলো কিন্তু সব বিধি-নিষেধ  
 মানতে হবে।

যোগাযোগ: ৪০০৫১০০০ (ইট গুড ফুড)

মডেল: শুচিস্মিতা, সৌরসেনী, জুহি

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