



ডায়েট



হৃদযন্ত্র ঠিক রাখতে
কোন কোন খাবার
এড়িয়ে চলবেন?
কিংবা হার্টের
কোনও সার্জারি
হলে কেমন হওয়া
উচিত ডায়েট চার্ট?
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

হার্ট ভাল রাখার ডায়েট

যাঁদের হার্টের সমস্যা রয়েছে, তাঁদের ক্ষেত্রে ব্লাড
ক্লটিং এক বড় সমস্যা। কোন ধরনের খাবার ব্লাড
ক্লটিং কমাতে সাহায্য করে? হার্ট পেশেন্টদের
অ্যান্টি ক্লটিং ড্রাগসও দেওয়া হয়। ডায়েটে অ্যান্টি
ক্লটিং খাবার যোগ করলে কি অবস্থার উন্নতি হবে?
পরমা সাহা, পলতা

স্মোকিং না করা, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা, হেলদি
ডায়েট ইত্যাদি ব্লাড ক্লটিং-এর সম্ভাবনা কমাতে
পারে। যাঁদের ডায়েটে কম এসেনশিয়াল ফ্যাটি
অ্যাসিড, সজ্জি এবং মাছ থাকে এবং যাঁরা পর্যাপ্ত
পরিমাণে নিউট্রিয়েন্ট এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট
গ্রহণ করেন না, তাঁদের ব্লাড ক্লটিং-এর সম্ভাবনা
অনেক বেশি। হাই ফাইবারযুক্ত স্বাস্থ্যকর
ডায়েট, লো কোলেস্টেরলযুক্ত খাবার এবং প্রচুর
ফল ও সজ্জি গ্রহণ করলে ব্লাড ক্লটিং, এবং
ক্লটিং হতে পারে এমন অনেক অসুখ যেমন
অ্যাথেরোস্কেরোসিসের সম্ভাবনাও কমে।
এছাড়া আদা, রসুন, পেঁয়াজ, হলুদ ইত্যাদি
প্লেটলেটের পরস্পরের সঙ্গে জুড়ে রক্ত জমাট
বাধানোর ক্ষমতাও কমাতে পারে। ক্যাপসিকাম,
কাঁচা পেঁয়াজ, রেড ওয়াইন, ব্ল্যাক মাশরুম, ফিশ
অয়েল, গরমমশলা ইত্যাদিও রক্ত তরল রাখতে
সাহায্য করে। প্রতিদিন এক্সারসাইজ করলে
অতিরিক্ত ওজন কমেবে এবং ব্লাড সার্কুলেশন ভাল
হবে, যা ব্লাড ক্লটিং থেকে আপনাকে সুরক্ষা দেবে।

যাঁরা অ্যান্টিকোয়াগুলেন্ট ড্রাগস নিচ্ছেন, তাঁরা
কোনও ভিটামিন, নিউট্রিশনাল বা হার্বাল থেরাপি
নেবার আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন।

আমার স্ত্রীর সম্প্রতি বাইপাস সার্জারি হয়েছে। ওঁর
কোন ধরনের ডায়েট ফলো করা উচিত?

রমেন পাল, গড়িয়াহাট

আপনার স্ত্রীর মূলত যে দু'টো গুরুত্বপূর্ণ কথা
মাথায় রাখা উচিত, তা হল রক্ত তরল রাখা
এবং অবশ্যই লো ফ্যাট, হাই ফাইবার ডায়েট
মেন্টেন করা। ভেজিটেরিয়ান ডায়েট মেনে চলতে
পারলে আরও ভাল হয়। ওঁর কার্ডিওলজিস্টের
পরামর্শ নিয়ে ওষুধের পাশাপাশি হাল্কা অ্যাক্টিভ
লাইফস্টাইল মেনে চলতে বলুন। কাঁচা পেঁয়াজ,
আদা, রসুন, ব্ল্যাক মাশরুম, ফিশ অয়েল ইত্যাদি
প্রাকৃতিক ব্লাড থিনার। রাইস ব্র্যান কিংবা অলিভ
অয়েলে রান্না করার চেষ্টা করুন। ওঁকে অবশ্যই
বেশি পরিমাণে স্যালাড, ফল, সজ্জি, আলসি সিড
এবং ফিশ অয়েল খেতে দিন।

মডেল: প্রিয়াঙ্কা

মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী

ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪

লোকেশন: পিপল ট্রি হোটেল

ফোন: ৩০৬০ ৬০৬০

ছবি: অমিত দাস