

রোগা হওয়ার রেসিপি

হাস্কার ক্রেভিংস

পেট ভরতি অথচ চকোলেট খাওয়ার জন্য মনটা আনচান করছে? কিছুতেই ইচ্ছেকে বাগে আনতে পারছেন না। কেন হয় এই হাস্কার ক্রেভিংস, ডিকোড করলেন কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান রেশমি রায়চৌধুরি। সঙ্গে দিলেন ওজন কমানোর ডায়েট চার্ট।

রাতের ডিনার সারা। শুতে যাবেন, হঠাৎ মিষ্টি খাওয়ার প্রবল ইচ্ছে জাগল।

অনেকবার ভাবলেন, না! এত রাতে আর মিষ্টি খাবেন না। কিন্তু শেষরক্ষা আর হল কই! মিষ্টি খেয়ে খুশি মনে ঘরে চলে গেলেন। বা হয়তো কোনও একটা কাজ করছেন, এমন সময় মনে হল তখনই চকোলেট না খেলে মরেই যাবেন। আর যেমন ভাবা তেমনই কাজ। খুঁজে পেতে ঠিক চকোলেট জোগাড় করে খেলেন আর উপভোগও করলেন। আমরা সকলেই কখনও না কখনও খাওয়ার এই তীব্র আকাঙ্ক্ষার দাসত্ব স্বীকার করেছি। যাকে বলে হাস্কার ক্রেভিংস। এবার প্রশ্ন হচ্ছে পেট ভরা থাকলেও কেন হয় এই ক্রেভিংস। আমরা কিন্তু সব সময় শরীরের প্রয়োজনে খাই না। ভাল লাগে তাই খাই। খাওয়ার পর একটা ভীষণ ভাল লাগা কাজ করে। মানসিক তৃপ্তি পাই। খাওয়ার কিন্তু এটাও একটা বড় কারণ। এবার অল্পবিস্তর ক্রেভিং সবারই হয়। কিন্তু এই ক্রেভিং যখন নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়, তখন সমস্যার সৃষ্টি হয়। প্রসঙ্গত বলে রাখি, সাধারণত যারা

নিজেদের কাজকর্ম, নিজেদের জগৎ নিয়ে সন্তুষ্ট, তাঁদের নাকি ক্রেভিং কম হয়। আবার উল্টোদিকে যাঁদের মধ্যে কোনওরকমের অতৃপ্তি কাজ করে, তাঁদের মধ্যে খাওয়ার একটা তীব্র বাসনা দেখা যায়। আসলে খাওয়ার সঙ্গে আমাদের আবেগের প্রত্যক্ষ যোগাযোগ আছে। খেলে মস্তিষ্কে এমন সব জায়গায় স্টিমিউলেট হয়, যাতে হ্যাপি হরমোনস নিঃসৃত হয়। ফলে অতৃপ্তির কোটাও বোধহয় তৃপ্ত হয়। এর অনেক বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা আছে, এবং সেই সব বিষয়ে ডাক্তাররা আরও ভাল বলতে পারবেন। অনিয়ন্ত্রিত ক্রেভিংস-এর দু'টো কারণ হতে পারে। প্রথমত বয়সজনিত হরমোনের সমস্যা (পড়ুন মেনোপজ বা অন্যান্য সমস্যা)। দ্বিতীয়ত দৈহিক চাহিদা। মানুষের হাতের পাঁচটা আঙুল যেমন সমান নয়, ঠিক তেমনই প্রত্যেকের শরীরের প্রয়োজন এবং চাহিদা আলাদা আলাদা। অ্যাপেটাইট কিন্তু অনেকটাই নির্ভর করে এই চাহিদা এবং শরীরের গঠন বা কাঠামোর উপর। দেখুন সুস্থ থাকার জন্য, শরীরের প্রতিটা কোষের কাজ করা প্রয়োজন। আর তার জন্য

গৃহবধূদের জন্য ১০০০ কিলো ক্যালরি

সকাল ৮টা-৯টা	চা আর বিস্কিট (চিনি ছাড়া)
ব্রেকফাস্ট	ডিম ১টা (শুধু সাদা অংশ) নিরামিষাশীদের জন্য ছানা পাঁউরুটি ২টো সিদ্ধ সবজি (যতটা ইচ্ছে)
মিড মর্নিং	ফলের রস বা ডাবের জল ১ গ্লাস
লাঞ্চ	ভাত (৫০ গ্রাম) ডাল আধ বাটি সবজি সিদ্ধ (ইচ্ছে মতো) মাছ বা চিকেন (৬০ গ্রাম) টক দই (নিরামিষাশীদের জন্য সয়াবিন)
বিকেলে	চিনি ছাড়া চা, বিস্কিট
সন্ধ্যাবেলা	ফ্রুট প্ল্যাটার বা পালংশাকের স্যুপ
ডিনার	রুটি ১টা সবজি সিদ্ধ (ইচ্ছে মতো) মাছ বা চিকেন (৫০ গ্রাম)



চাই পর্যাপ্ত পরিমাণে ক্যালরি ও পুষ্টি। এবার প্রশ্নটা হল কী করে বুঝবেন, কতটা ক্যালরি এবং পুষ্টি আপনার শরীরের দরকার? এর জন্য ক্যালকুলেটর বার করতে হবে না। আমাদের শরীর এমনভাবেই তৈরি যে সে খিদে রেগুলেট করতে পারে। সহজভাবে বললে, যখন খিদে পায় তখন আমরা খাই আর পেট ভরে গেলে খাওয়া বন্ধ করে দিই। মানে এমনটাই হওয়া উচিত। কিন্তু ওই যে ফ্রেডিংসের কথা বললাম, সে সমস্ত হিসেবনিকেশ উল্টেপাল্টে রেখে দেয়। হরমোনাল সমস্যা বা দৈহিক চাহিদার প্রসঙ্গ এখন বাদ দিলাম। তা হলে ঠিক কী হয় যাতে এক পেট খাওয়ার পরও সামনে গরম গরম চকোলেট ফাজ ব্রাউনি দেখলে মনটা আনচান করে ওঠে। এর পিছনে অনেক থিওরি আছে। তবে মূল কথাটা হল যে মুহূর্তে আমরা বেশি ক্যালরি (শরীরের যা প্রয়োজন তার চেয়ে বেশি) খেতে শুরু করি, তখন আর তা শারীরিক চাহিদার মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে না। উই শিক্ট ফ্রম ফিজিওলজিকাল ইটিং টু সায়কোলজিকাল ইটিং। আদতে আমাদের খিদে পায় না, কিন্তু যেহেতু যা খাচ্ছি তা এতটাই স্বাদু যে আমরা মনে করি আমাদের খিদে পাচ্ছে তাই খাচ্ছি। নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না আর তাই মনকে স্তোকবাক্য দিই আমরা। গবেষণা করে দেখা গেছে খাবারের নেশা

কোনও অংশে রিক্রিয়েশনাল ড্রাগসের চেয়ে কম নয়। বিশেষ করে চিনির প্রতি আসক্তি জন্মানোটা খুবই সহজ। আর যেহেতু এর উপর কোনও নিষেধাজ্ঞা নেই, খাওয়াটা বৈধ এবং সহজেই পাওয়া যায়, তাই নেশা হয়েই যায়। অনেকেই দেখবেন মিষ্টি



কর্মরতা মহিলাদের জন্য ১২০০ কিলো ক্যালরি

সকাল ৮টা-৯টা	ব্রাউন রাইস (৩০-৪০ গ্রাম) সিদ্ধ মিক্সড ডাল (ছোট বাটি), সিদ্ধ সবজি, মাছ বা চিকেন (৬০-৭০ গ্রাম) (সপ্তাহে দু'দিন ডিম, মাসে একদিন ১-২ টুকরো মাটন), টক দই ও স্যালাড
লাঞ্চ দুপুর ২টোর মধ্যে	ইডলি/খোকলা/মোমো ২টো বা প্লেন দোসা ১টা (যে কোনও ধরনের চাটনি বাদ, অল্প সাস্বর চলতে পারে) বা ফ্রুট প্ল্যাটার
বিকেলে	গ্রিন টি আর আমন্ড (দিনে ৬টা আমন্ড পর্যন্ত খেতে পারেন)
সন্ধ্যাবেলার	আপেল ১টা
ডিনার	রুটি ২টো ছোট বা পাঁউরুটি (সাদা বা ব্রাউন) সিদ্ধ সবজি (যতটা ইচ্ছে) চিকেন বা মাছ (৫০-৬০ গ্রাম) নিরামিষাশী হলে ৫-৬টা সয়াবিন

বা চকোলেট ছাড়া থাকতেই পারেন না। দেখা গেছে মাদক সেবনের ফলে মস্তিষ্কের যে অংশগুলো স্টিমিউলেট হয়, প্রায় সেই অংশগুলোই খাবারের (মূলত জাঙ্ক) স্বাদ (এবং কোনও কোনও ক্ষেত্রে শুধুমাত্র দর্শন এবং গন্ধে) স্টিমিউলেটেড হয়। সুতরাং অ্যাডিকশন হওয়াটা কোনও ব্যাপারই নয়। আর খাবারের ফ্যাট ও সুগার কনটেন্ট বেশি থাকলে তো কথাই নেই। রেজাল্ট ওভারস্টিমিউলেশন।

এতো গেল ক্রেডিংসের গোড়ার কথা। এবার জানতে হবে ক্রেডিংস হলে কী করবেন? আর এর হাত থেকে রেহাই পাওয়ার প্রথম ধাপই হল খাওয়ার সময় একেবারে নির্দিষ্ট করে ফেলুন। মানে ব্রেকফাস্ট টু ডিনার এবং অবশ্যই স্ন্যাকস, সবেই সময় যতটা সম্ভব প্ল্যান করে ফেলুন। অন্য সময় খেতে ইচ্ছে করলেও খাবেন না। দেখবেন এতে আস্তে আস্তে হাঙ্গার প্যান্ডাস বা খাওয়ার আকস্মিক ইচ্ছে কমে যাবে। আর আমি সব সময় বলি যখন খাচ্ছেন তা যাই হোক একাগ্র মনে খাবেন। মানে টিভি দেখতে বা ফোনে খুটখুট করতে করতে খাওয়াটা একেবারে বাদ দিন। কারণ এতে কী খাচ্ছেন তার উপর থেকে মনোযোগ সরে যায়, ফলে যতটা প্রয়োজন তার থেকে অনেক বেশি খেয়ে ফেলি আমরা। কিন্তু যদি শুধু খাওয়ার উপরই ফোকাস করেন, তা হলে কিন্তু কতটা খাচ্ছেন তা আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবে। আর একটা জিনিসে আমি বিশ্বাস করি, তা হল অ্যাপেটাইট কিলার। মানে এমন কিছু খাবার খান যা খেলে আপনার পেট ভর্তি থাকবে এবং যা শরীরের পক্ষেও ভাল। যেমন আপেল বা বাদাম। এতেও অনেক সময় ক্রেডিংস নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সাবস্টিটিউটে খুব একটা লাভ হয় না। বলতে চাইছি আপনার প্রচণ্ড মিষ্টি খেতে ইচ্ছে করছে, নলেন গুড়ের রসগোল্লা না খেয়ে যদি শুগার ফ্রি মিষ্টি খান, তা হলে কিন্তু লাভ নেই। কারণ আপনার ক্রেডিং কিন্তু মিষ্টি খেয়েই সম্বুস্ত হচ্ছে। এতে দু'দিন শুগার ফ্রি সন্দেশ খেলেও তৃতীয় দিন বাদাম বরফি বা গোলাপজাম খাওয়ার সম্ভাবনা আদৌ বাতিল করা যায় না। তার চেয়ে ট্রিগার ফুড এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। মানে যে খাবার

দেখলে আপনি নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন না, সেই খাবারের বদলে একেবারে অন্য কিছু খান। পরপর কয়েকদিন যদি এটা মেনে চলতে পারেন, দেখবেন আপনারই লাভ হবে। মিষ্টি খেতে ইচ্ছে করলেও জোর করে আপেল খান। ক্রেডিংসের সময় নিজেকে ডিসট্র্যাক্ট করুন। হঠাৎ প্রবলভাবে আইসক্রিম খেতে ইচ্ছে করছে অথচ পেটে তিল ধরানোর জায়গা নেই, এমন

সময় জোরে গান চালিয়ে দিন বা বন্ধুবান্ধবদের ফোন করে গল্প করুন, অর্থাৎ নিজের ভাবনার মুখটা ঘুরিয়ে দিন। সাধারণত ক্রেডিংস ১০ মিনিট পর্যন্ত থাকে। এই দশ মিনিট যদি কাটিয়ে ফেলতে পারেন, তা হলেই কেবলা ফতো। এখানে আমাদের মানসিক জোরের পরীক্ষা। জানবেন চেষ্টার বিকল্প হয় না।

যোগাযোগ: ৯০০৭৬২০৬২২, ৮০১৭৫৯০১১৩
(দুপুর ১২টা থেকে রাত ৮টা, সোমবার বন্ধ)

এক্সারসাইজার

১০০০ কিলো ক্যালরি

ঘুম থেকে উঠে	চা, আমল্ড ২টো, আখরোট ১টা
ব্রেকফাস্ট	চিকেন সিদ্ধ ৫০ গ্রাম বা ডিমের সাদা অংশ ২টো (নিরামিষ খেলে ৪টে সয়াবিন), টোস্ট ১টা, সপ্তাহে একদিন কর্নফ্লেক্স (আধ বাটি দুধ সহ) ড্রাই খেজুর ৪টে
মিড মর্নিং	ফলের রস ১৫০ মিলি
লাঞ্চ	পাঁউরুটি বা হাতরুটি ২টো রোস্ট করা তিল বা কুমড়োর বীচি ছড়ানো সিদ্ধ সবজি (যতটা ইচ্ছে) মাছ ৮০ গ্রাম, টক দই
বিকেল	চা
সন্ধ্যাবেলায়	দুধ ১৭০ মিলি, আমল্ড ৪টে
ডিনার	টোস্ট ১টা, সিদ্ধ সবজি (যতটা ইচ্ছে) চিকেন বা মাছ ৭০ গ্রাম, স্যালাড নিরামিষাশীদের জন্য ৫-৬ টা সয়াবিন

যাঁরা এক্সারসাইজ করেন না

(যাঁরা একেবারেই ইনঅ্যাক্টিভ) ১০০০ কিলো ক্যালরি

সকাল (খালি পেটে)	আমল্ড ২টো আখরোট ১টা তারপর চা
ব্রেকফাস্ট	শুকনো টোস্ট ১টা, দুধ আধ কাপ বা মুড়ি ও দুধ, বা টক দই
মিড মর্নিং	কলা, আম, আঙুর বাদে যে কোনও ফল
লাঞ্চ	ভাত ৪০ গ্রাম সিদ্ধ সবজি (যতটা ইচ্ছে) মাছ ৫০-৬০ গ্রাম সিদ্ধ ডাল আধ বাটি
বিকেল	চা আর বিস্কিট বা ছাস বা স্যুপ
ডিনার	সবজি সিদ্ধ (যতটা ইচ্ছে) মাছ বা চিকেন খুব ঝিদে পেলে রুটি ১টা