

রোগা হওয়ার রেসিপি

খান আর ওজন কমান

সুখম আহাৰ, ব্যালেপড নিউট্ৰিশন সঠিক ডায়েটের মূল কথা। আর এই পুষ্টি পেতে ফাইবার, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট সবই থাকা চাই মেনুতে। এমনকী রেস্টুরাঁর খাবারে নেই কোনও নিষেধাজ্ঞা। জানালেন নিউ ইয়র্কের বিশিষ্ট ডায়েটিশিয়ান তানিয়া জুকোরব্রট।

ডায়েট শব্দটা শুনলেই কী ভীষণ মন খারাপ হয়ে যায়। তাই না! কারণ ডায়েট মানেই তো এটা খাবেন না, ওটা তো একেবারে বাতিলের খাতায়... ইত্যাদি। আর তাই তো ডায়েট শব্দটার সঙ্গে কেমন একটা নেগেটিভ ইমোশন জড়িয়ে যায়। ভাবুন না আপনার ঘাসপাতা চেবোনের বিন্দুমাত্র ইচ্ছে নেই তাও ডায়েটের নামে সব ইচ্ছে বিসর্জন দিয়ে বসেছেন। আর এই না খেতে পাওয়ার জন্য সারাক্ষণ কেমন যেন একটা খাই খাই ভাব। সব মিলিয়ে ব্যাপারটা বড় জটিল। কিন্তু যদি বলি খেয়েও রোগা হতে পারেন, জিমে না গিয়ে বাড়তি মেদ ঝরিয়ে ফেলতে পারেন, রেস্টুরাঁতে খাওয়ার উপর কোনও নিষেধাজ্ঞা নেই, তা হলে নিশ্চয় বিশ্বাস করবেন না! না করারই কথা। কারণ এরকম কথা তো আপনারা আগে শোনেননি। কিন্তু বাস্তবে তা একেবারে সম্ভব। আসুন একটু বিশদে আলোচনা করি।

শেপে থাকতে গেলেই না খেয়ে থাকতে হবে, স্বাভাবিক নিয়ম তাই বলে। কিন্তু

এটা একেবারেই ভুল কথা। সুন্দর গঠন পাওয়ার সঙ্গে না খেয়ে থাকার কোনও যোগাযোগ নেই। বরং চাই সঠিক খাওয়াদাওয়া। আমি একে বলি 'এফ-ফ্যাক্টর'। একেবারে বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি। এফ মানে হল ফাইবার। যেখানে বেশিরভাগ ডায়েটের মূলমন্ত্র হল বেশ কিছু খাবার মেনু থেকে বাদ দেওয়া, আমি ঠিক উল্টোটা বিশ্বাস করি অর্থাৎ বেশ কিছু খাবার ডায়েট চার্টে যোগ করা। আর সেখানেই আসে ফাইবারের প্রসঙ্গ। ওজন কমানোর গুপ্ত অস্ত্র বলতে পারেন। প্রশ্ন করতেই পারেন ফাইবার আসলে কী? খুব সহজ উত্তর কার্বোহাইড্রেটের জিরো ক্যালরি, নন ডাইজেস্টিবল অংশকে বলা হয় ফাইবার। ইট অ্যাডস বান্ধ টু দ্য ফুড। আর তাই জন্য হাই ফাইবার যুক্ত খাবার অল্প খেলেই পেট ভরে যায়, অথচ ক্যালরি শরীরে লাগে না। এর থেকে ভাল আর কী বা হতে পারে। ফাইবার রিচ ডায়েট মেনে চললে দেখবেন যখনতখন খিদে পাবে না, বেশি পরিমাণে খেতে ইচ্ছেও করবে না। সুতরাং প্রয়োজনের বেশি খেয়ে ফেলার

ভয় নেই। এছাড়াও ফাইবার পেটে গিয়ে ফুলে যায় এবং বাড়তি ফ্যাট ও ক্যালরি অ্যাবসর্ভ করে ফেলে। মেটাবলিজম বাড়াতেও সাহায্য করে এই ফাইবার। মানে ওজন কমাতে যা যা দরকার, সেই সব কাজ ফাইবার অনায়াসে করতে পারে। যাকে বলতে পারেন ওয়ান ম্যান আর্মি। তবে আমার এই 'এফ' ডায়েটের প্রধান চরিত্র ফাইবার হলেও সঙ্গে কলাকুশলীদের ভূমিকাও কিছু কম নয়। সাপোর্টিং কাস্টকে অবহেলা করেছেন তো কী মরেছেন। হাই ফাইবার কার্বোহাইড্রেটের সঙ্গে চাই লিন প্রোটিন। ক্যালরি কম আর পেটে থাকেও বেশিক্ষণ। ফলে এফ ডায়েট মেনে চললে কখনওই নিজেকে ক্ষুধার্ত মনে হয় না। মনে হবে আপনি জীবনের সর্বসুখ খুড়ি খাদ্যসুখ থেকে বঞ্চিত। কারণ এখানে তো আপনি দিব্যি ইচ্ছে মতো খেতে পারছেন। কোনও বাধা নেই, কোনও রুলবুক নেই। এফ ডায়েটের চারটে মন্ত্র আছে:

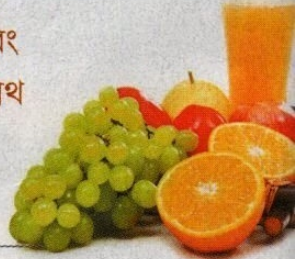
কার্বস খান: সঠিক কার্বোহাইড্রেট খাওয়া জরুরি। কারণ এতে থাকে কম ক্যালরি অথচ পেট ভর্তি থাকে অনেকক্ষণ। সঙ্গে মেটাবলিজমও বেড়ে যায়।

বাইরে খান: রেস্টুরায় খেতেই পারেন। শুধু ফাইবার রিচ খাবার খেলেই হল। আর সেটা কঠিন নয়। কারণ ভাল রেস্টুরায় মেনুতে খাবারের অপশন দেখলে রীতিমতো তাকই লেগে যায়।

অ্যালকোহল খান: ডায়েটিং আর সোশ্যাল ড্রিং একসঙ্গে চলতে পারে। ইটস আ হেলদি লাইফস্টাইল।

ওয়র্কআউট লেস: সঠিক খাবার খেয়ে আপনি ওজন কমাতে পারবেন। লিন ফ্যাট বার্নিং মাসলও বানাতে পারবেন। জিমে ঘাম ঝরানোর কোনও প্রয়োজন নেই। অ্যাক্টিভ অবশ্যই থাকুন। কিন্তু সকালে ঘুম চোখে ট্রেডমিলে দৌড়ানোর কোনও দরকার নেই।

প্রত্যেক মিলেই ফাইবার এবং প্রোটিন— এই দু'য়ের যথাযথ অনুপাত সঠিক পরিমাণে থাকলেই ওজন কমবে।



সেই হিসেবে দেখলে 'এফ'-এর একটা মানে যেমন ফাইবার, তেমনই ফ্রিডমও বটে। ডায়েট মানেই একগাদা নিয়ম, ডুজ অ্যান্ড ডোন্টস-এর দীর্ঘ তালিকা, এই ধারণায় আমি বিশ্বাস করি না। ডায়েট এমন হবে যা নিশ্চুপে আপনার জীবনযাত্রা একটা অংশ হয়ে উঠবে। এমন প্ল্যান যা মেনে চলার জন্য বাড়তি কোনও চেষ্টা করতে হবে না, যার জন্য নিজের লাইফস্টাইল বদলাতে হবে না। আর সেই জন্য মনে কোনও ক্ষোভও তৈরি হবে না। এই প্রসঙ্গেই বলে রাখি, আমি কিন্তু সব সময় বলব ফিট থাকটা বেশি জরুরি। ওজন কমানো কিন্তু সেই প্রক্রিয়ার বাই প্রডাক্ট মাত্র। সুতরাং না খেয়ে, ক্র্যাশ ডায়েটিং করলে নিজের ক্ষতি করবেন। আমরা জানি ওজন অত্যধিক বেড়ে গেলে হার্টের সমস্যা, ডায়াবিটিস, ক্যানসারের মত অসুখ হতে পারে। কিন্তু মাসল টোন ছাড়া স্কিনি বডিও কিন্তু স্বাস্থ্যকর নয়। যত বেশি মাংসপেশী আপনার, তত আপনার শরীর মেটাবলিকালি অ্যাক্টিভ। সেক্ষেত্রে বরং মাংসপেশি থাকলে ক্যালরি অনেক তাড়াতাড়ি বার্ন হয়। কারণ আপনার শরীর অনেক বেশি মেটাবলিকালি অ্যাক্টিভ থাকে। আর মাসল টোন বাড়ানোর জন্য

যথাযথ অনুপাত। প্রত্যেক মিলেই এই দুটো আপনাকে খেতে হবে। তা হলে ওজন কমবেই। আর হ্যাঁ, সারাদিনে ধরে অল্প অল্প করে খাওয়া ভাল। এতে মেটাবলিজম ঝিমিয়ে পড়ার সুযোগ পায় না। অনেকেই ভাবেন ব্রেকফাস্ট বা লাঞ্চ বাদ দিলে অনেক ক্যালরি বাঁচবে আর ওজন কমবে। আসলে কিন্তু তার ঠিক উল্টোটা ঘটে। কোনও একটা মিল বাদ দেওয়া মানেই কিন্তু মেটাবলিজমকে ঘুমিয়ে পড়ার সুযোগ করে দেওয়া। এতে কিন্তু ওজন কমবে না বরং বাড়তে পারে। কারণ শরীর তখন ক্যালরি বার্নিং মোড থেকে কনজারভেশন মোডে চলে যায়। রেজাল্ট ক্যালরি বিল্ড আপ এবং অবশ্যই ওজন বৃদ্ধি। পাশাপাশি মিল স্কিপ করলে শরীরে শুগার লেভেল কমে যায়। আর তাতে আচমকা প্রচণ্ড খিদে পেয়ে যেতে পারে। এর ফলে বিঞ্জিং আর জাঙ্ক খাওয়ার একটা তাড়না মনের ভিতর তৈরি হয়। আর এর ফল তো বুঝতেই পারছেন। মোটামুটি খাওয়ার ২ ঘণ্টা পর ব্লাড শুগার লেভেল আস্তে আস্তে কমেতে শুরু করে, তাই দিনে অন্তত ৪টে ছোট ছোট মিল খাওয়া আবশ্যিক। ব্রেকফাস্ট (ঘুম থেকে ওঠার পর এক ঘণ্টার মধ্যে), লাঞ্চ, স্ন্যাক আর ডিনার (প্রতিটা খাবারের মধ্যে ৪-৫ ঘণ্টার গ্যাপ থাকতে পারে, তার বেশি কখনওই নয়।) এর সঙ্গে কয়েকটা ফাইবার রিচ খাবারের কথা বলে দিচ্ছি। এগুলো খেতে পারলে ওজন নিশ্চিত ভাবে কমবে:

- হাই ফাইবার সিরিয়াল (ব্র্যানফ্লেকস): ব্রেকফাস্টে খান, প্রতিদিন যে পরিমাণ ফাইবার শরীরের প্রয়োজন তর অনেকটাই পেয়ে যাবেন এখান থেকে। প্রায় ১৩-১৪ গ্রাম ফাইবার থাকে প্রতি সার্ভিং-য়ে।
- বেরি: ফাইবারের দারুণ উৎস। ১ কাপ রাস্পবেরির মধ্যে ৮ গ্রাম ফাইবার থাকে আর ৩/৪ কাপ ব্লুবেরিজে প্রায় ৫ গ্রাম ফাইবার পাওয়া যায়। সুতরাং হিসেবটা ভালই বুঝতে পারছেন।
- আর্টিচোকস, ব্রকোলি, কড়াইশুঁটি, অ্যাভোকাডোর মধ্যেও প্রচুর ফাইবার থাকে।
- স্কানডিনেভিয়ান ক্রিস্প ব্রেডস মানেই লো ক্যালরি আর হাই ফাইবার।

● হোল গ্রুট পাস্তা, ওটমিলেও ভাল পরিমাণ ফাইবার থাকে।
যোগাযোগ: info@ffactor.com, appointments@ffactor.com

ওয়েবসাইট: www.ffactor.com

স্ট্রিংথ ট্রেনিং করতে পারেন। বোন ডেনসিটিও বেড়ে যায় এর সঙ্গে। সুতরাং একেবারে মাথায় ঢুকিয়ে নিন শুধু রোগা হওয়াই যথেষ্ট নয় আসল কথা হল ফিট থাকা। আর তা সম্ভব ডায়েট এবং অ্যাক্টিভ লাইফস্টাইলের সঠিক কম্বিনেশনে। তাই তাড়াহুড়ো করে ওজন কমাতে যাবেন না। কারণ দীর্ঘদিন তা মেটেন করা যায় না। এমন অনেক ডায়েট প্ল্যানই যেগুলো মেনে চললে হয়তো চটজলদি ফল পেয়ে যাবেন, কিন্তু সেগুলো সারাজীবন বজায় রাখা অসম্ভব। ফলে ওজন ধরে রাখাও অসম্ভব। আমার কাছে এই ধরনের ডায়েট প্ল্যান ফ্যাড বা গিমিক ছাড়া আর কিছুই নয়। ওনলি পারমানেন্ট চেঞ্জেস ক্যান লিড টু পারমানেন্ট ওয়েট লস। আর সেটা আস্তে ধীরে করাই ভাল। রিয়ালিস্টিক গোল সেট করুন। তবেই তা পূরণ করার জন্য নিজেকে মোটিভেট করতে পারবেন। সাধারণত সপ্তাহে ১ থেকে ২ পাউন্ড ওজন কমানোই যথেষ্ট। তার চেয়ে বেশি টার্গেট সেট করলে কিন্তু শরীরের উপর চাপ পড়ে যাবে। আপনার লক্ষ্য তো আর বিউটি প্যাজেন্ট জেতা নয়। ওজন কমানোর জন্য আমার ভরসা ফাইবার আর প্রোটিনের