

লাইফস্টাইল

বর্ষায় সুস্থ থাকতে যে অভ্যাসগুলো মেনে চলবেন



প্রতিবেদক: Dhaka Probe

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM

গ্রীষ্মের উত্তাপ থেকে বর্ষার আগমন সবসময়ই এক স্বস্তিদায়ক মুক্তি। কিন্তু শীতল আবহাওয়া এবং গরম চায়ের কাপের সঙ্গে আসে আরেকটি ঋতুগত উদ্বেগ- খাদ্য নিরাপত্তা। বর্ষাকালে আর্দ্রতা এবং স্যাঁতসেঁতে অবস্থার কারণে ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক জীবাণুর বংশবৃদ্ধি সহজতর হয়। এর মানে হলো, খাবার যদি সঠিকভাবে সংরক্ষণ বা পরিবেশন করা না হয়, তবে তা দ্রুত নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এই বিষয়টি মাথায় রেখে বর্ষাকালে আপনাকে খাবার সংরক্ষণ করতে হবে। বর্ষাকালে পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে কয়েকটি সাধারণ খাদ্য নিরাপত্তা অভ্যাস অনুসরণ করতে হবে-

১. আপনার রান্নাঘর পরিষ্কার রাখুন

সুস্থ থাকার অন্যতম শর্ত হলো সব সময় খাবার তৈরির জায়গা পরিষ্কার রাখা। ব্যবহারের আগে খাবার তৈরির সমস্ত স্থান এবং রান্নাঘরের সরঞ্জাম জীবাণুনাশক দিয়ে ধুয়ে ও জীবাণুমুক্ত করুন। গরম পানি ও জীবাণুনাশক ব্যবহার করে রান্নাঘরের মেঝে নিয়মিত পরিষ্কার করুন। রান্নাঘর পরিষ্কার থাকলে তা রান্নার সময় খাবারে জীবাণু ছড়ানোর সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

২. রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন

রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে হবে। অর্থাৎ বাসনপত্র ভালোভাবে ধুয়ে রাখতে হবে এবং সংরক্ষণের আগে সেগুলো পুরোপুরি শুকিয়ে নিতে হবে। ফ্রিজের ভেতর ও বাইরে পরিষ্কার করতে হবে এবং প্রতি দুই সপ্তাহে একবার ডিফ্রস্ট করতে হবে। সঠিকভাবে পরিষ্কার ও সংরক্ষণ করলে ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাকের বৃদ্ধি রোধ করা যায়, বিশেষ করে আর্দ্র আবহাওয়ায়।

৩. খাদ্য নিরাপত্তাকে অগ্রাধিকার দিন

বর্ষাকালে আপনাকে খাবার তৈরি ও সংরক্ষণের প্রতি আরও বেশি মনোযোগী হতে হবে। কারণ এসময় পেটের সমস্যা বা এ ধরনের আরও অনেক অসুখে আক্রান্ত হওয়া সহজ। প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলুন। খাবার সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন। কোনো খাবার বাসি হয়ে গেছে বুঝতে পারলে তা খাওয়া থেকে বিরত থাকাই উত্তম হবে। কারণ এসময় এ ধরনের সামান্য সমস্যাও বড় স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। তাই পরিচ্ছন্ন থাকুন এবং স্বাস্থ্যকর উপায়ে তৈরি খাবার খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখুন।



ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগীরা কি কলা খাবেন?
কলা শুধু সুস্বাদু ফল নয়, এটি ফাইবার, পটাশিয়াম, ভিটামিন ও বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টেরও ভালো উৎস। নিয়মিত ও পরিমিত পরিমাণে কলা খাওয়া স্বাস্থ্য...



বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন
কোলেস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও...



ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যাভ্যাসিকায় রাখুন ৭ ফল
ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞ...



টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়
সুস্থ থাকতে হিম, দামি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস বোপণ করেই শরীর ও মনের...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পাড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/lifestyle/brshay-susth-thakte-je-obhjasgulo-mene-chiben>