DHAKA PROBE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 21 Nov 2026, 08:27 PM

লাইফস্টাইল

সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার



প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

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



ছবি সংগৃহীত

পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ নানা প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান। কাঁচা ছোলা ভিজিয়ে সকালে খেলে দিনের শুরুতেই শরীর প্রয়োজনীয় পুষ্টি পেতে পারে।

বিশেষ করে যারা স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর নাশতা খুঁজছেন, তাদের খাদ্যতালিকায় ভেজানো ছোলা রাখতে পারেন। তবে ছোলা খাওয়ার পরিমাণ ও প্রস্তুত প্রণালি ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা ও হজমক্ষমতার ওপর নির্ভর করে।

প্রোটিন ও আঁশের ভালো উৎস

ছোলায় উল্লেখযোগ্য পরিমাণ প্রোটিন ও খাদ্য আঁশ রয়েছে। প্রোটিন শরীরের কোষ ও পেশি গঠনে ভূমিকা রাখে। অন্যদিকে খাদ্য আঁশ হজমপ্রক্রিয়া স্বাভাবিক রাখতে এবং দীর্ঘ সময় পেট ভরা রাখতে সাহায্য করে।

কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে সহায়ক

ছোলায় থাকা খাদ্য আঁশ অন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যক্রমে সহায়তা করে। পর্যাপ্ত পানি পান করার পাশাপাশি খাদ্যতালিকায় আঁশযুক্ত ছোলা রাখলে কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে উপকার পাওয়া যেতে পারে।

হৃদ্‌স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী

ছোলায় দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয়□দুই ধরনের খাদ্য আঁশ রয়েছে। নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে ছোলা খাওয়া রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করতে পারে। এতে থাকা পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানও হৃদ্‌স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক

ছোলার গ্লাইসেমিক ইনডেক্স তুলনামূলকভাবে কম। ফলে অন্যান্য অনেক উচ্চ-কার্বোহাইড্রেট খাবারের তুলনায় এটি রক্তে শর্করা দ্রুত বাড়ায় না। এ কারণে পরিমিত পরিমাণে ছোলা সুষম খাদ্যতালিকার অংশ হিসেবে রাখা যেতে পারে। তবে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে মোট খাদ্যতালিকা ও পরিমাণ চিকিৎসক বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ অনুযায়ী নির্ধারণ করা ভালো।

আয়রন ও খনিজের জোগান দেয়

ছোলায় আয়রন, ফসফরাস, ম্যাগনেশিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ ও কপারসহ বিভিন্ন খনিজ রয়েছে। এসব পুষ্টি উপাদান শরীরের নানা গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রমে ভূমিকা রাখে।

দীর্ঘক্ষণ পেট ভরা রাখতে সাহায্য করে

প্রোটিন ও খাদ্য আঁশের সমন্বয় থাকায় ছোলা খেলে তুলনামূলকভাবে দীর্ঘ সময় পেট ভরা অনুভূত হতে পারে। ফলে অস্বাস্থ্যকর নাশতা বা অতিরিক্ত খাবার খাওয়ার প্রবণতা কমাতে এটি সহায়ক হতে পারে।

শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় ভিটামিন সরবরাহ করে

ছোলায় বিভিন্ন ধরনের বি-ভিটামিন ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান রয়েছে। এগুলো শরীরের বিপাকক্রিয়া ও স্বাভাবিক শারীরিক কার্যক্রমে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

কীভাবে খাবেন?

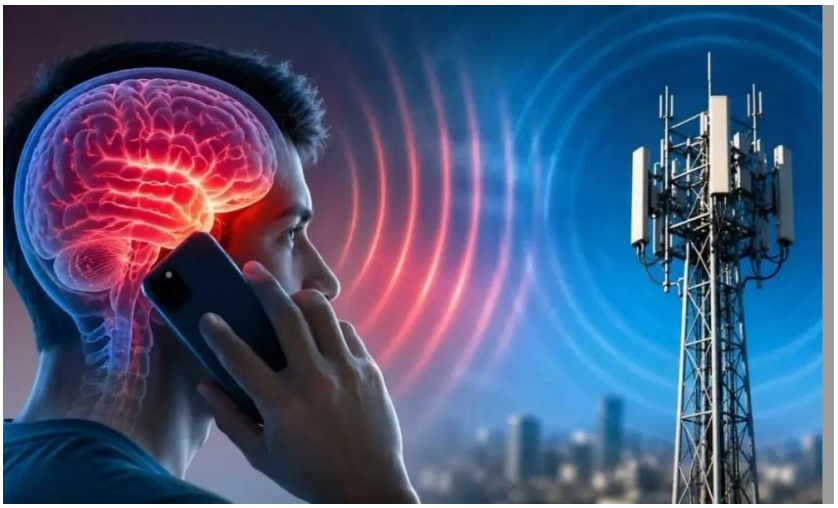
কাঁচা ছোলা সরাসরি না খেয়ে পরিষ্কার পানিতে কয়েক ঘণ্টা বা সারা রাত ভিজিয়ে রেখে সকালে খাওয়া যায়। চাইলে এর সঙ্গে সামান্য কাঁচা আদা, শসা, টমেটো বা অন্যান্য সবজি যোগ করা যেতে পারে। তবে ছোলা ভালোভাবে পরিষ্কার করে ভিজিয়ে খাওয়া জরুরি।

কারা সতর্ক থাকবেন?

ছোলা পুষ্টিকর হলেও সবার জন্য একই পরিমাণে উপযোগী নাও হতে পারে। অতিরিক্ত ছোলা খেলে কারও কারও গ্যাস, পেট ফাঁপা বা অস্বস্তি হতে পারে। তাই শুরুতে অল্প পরিমাণে খেয়ে শরীরের প্রতিক্রিয়া দেখা ভালো। যাদের বিশেষ কোনো শারীরিক সমস্যা রয়েছে বা নির্দিষ্ট খাদ্যনিয়ন্ত্রণ মেনে চলতে হয়, তাদের চিকিৎসক বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সব মিলিয়ে, ভেজানো ছোলা প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন ও খনিজসমৃদ্ধ একটি পুষ্টিকর খাবার। পরিমিত পরিমাণে এবং সঠিকভাবে প্রস্তুত করে খেলে এটি সুষম খাদ্যতালিকার একটি ভালো অংশ হতে পারে।

এ বিভাগের আরও খবর



মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? ৬৩ গবেষণায় যা মিলল
মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন সি আছে যে ৫ খাবারে
কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে...



সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি

বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...



ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন ক...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://dhakaprobe.com/lifestyle/skale-khali-pete-bhejano-kancha-chhola-khaoyar-jt-upkar