DhakaProbe
সময়ের সাথে, সত্যের পথে

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) □ তৈরি: 16 Aug 2026, 07:15 AM

লাইফস্টাইল

সকালে না দুপুরে, কখন পেট ভরে খাওয়া ভালো□জানালেন পুষ্টিবিদ

প্রতিবেদক: নিজস্ব প্রতিবেদক
প্রকাশের তারিখ: রোববার, ১৬ আগস্ট ২০২৬, ১০:৫৮ AM

সংগৃহীত ছবি

গরমের সময় খাবার খাওয়া নিয়ে অনেকেরই নানা ধরনের অস্বস্তি দেখা দেয়। অতিরিক্ত গরমে ক্ষুধা কমে যাওয়া, হজমের সমস্যা, গ্যাস ও অ্যাসিডিটির মতো সমস্যায় ভুগতে পারেন অনেকে। এ সময় প্রশ্ন ওঠে□সকালে নাকি দুপুরে, দিনের কোন সময়ে তুলনামূলক ভারী খাবার খাওয়া ভালো?

কলকাতার একটি বেসরকারি হাসপাতালের প্রধান পুষ্টিবিদ শ্রাবণী মুখার্জির পরামর্শ অনুযায়ী, শুধু গরমের সময় নয়, সারা বছরই দিনের শুরুতে অর্থাৎ সকালের নাশতায় তুলনামূলক পুষ্টিকর ও পরিমাণে ভালো খাবার রাখা উচিত। দুপুরের খাবার সকালের তুলনায় কিছুটা হালকা হওয়া ভালো। আর রাতের খাবার হওয়া উচিত আরও পরিমিত।

গরমে একসঙ্গে বেশি খাবার নয়

অতিরিক্ত গরমের মধ্যে একসঙ্গে অনেকটা খাবার খেলে অস্বস্তি বাড়তে পারে। হজমেও সমস্যা দেখা দিতে পারে। এর ফলে গ্যাস, অ্যাসিডিটিসহ বিভিন্ন ধরনের শারীরিক সমস্যা তৈরি হতে পারে।

তাই গরমে একবারে অনেক খাবার না খেয়ে পরিমাণে কম করে কয়েকবার খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এতে শরীরের ওপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে না এবং হজমের প্রক্রিয়াও স্বাভাবিক রাখতে সহায়তা করতে পারে।

সকালের খাবার কেন গুরুত্বপূর্ণ

ওজন কমানোর জন্য অনেকে সকালের নাশতা বাদ দেন। তবে পুষ্টিবিদদের মতে, নিয়মিত নাশতা না করলে দিনের শুরুতেই শরীরে শক্তির ঘাটতি দেখা দিতে পারে। সকালের খাবার শরীরকে দিনের কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি জোগাতে সহায়তা করে।

সকালের নাশতায় পুষ্টিকর ও সুষম খাবার রাখলে দুর্বলতা কমাতে এবং দিনের শুরুতে শরীরকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করতে পারে। তাই ওজন কমাতে চাইলেও সকালের খাবার একেবারে বাদ না দিয়ে পরিমাণ ও খাবারের ধরন নিয়ন্ত্রণ করা ভালো।

খাবারে থাকতে হবে পুষ্টির ভারসাম্য

সকালের নাশতা, দুপুর ও রাতের খাবারে শরীরের প্রয়োজনীয় বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান থাকা জরুরি। খাবারে প্রোটিন, শর্করা, স্বাস্থ্যকর চর্বি, ভিটামিন ও খনিজের সমন্বয় থাকা উচিত।

প্রোটিনের ভালো উৎস হিসেবে ডিম, মাছ, মাংস ও সয়াবিন খাওয়া যেতে পারে। শর্করার চাহিদা পূরণে ভাত, রুটি, ওটস, ডালিয়া ও বিভিন্ন ধরনের শস্য উপকারী। পাশাপাশি শাকসবজি ও ফল থেকে পাওয়া যায় প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও খনিজ।

পানি পানেও গুরুত্ব

গরমের সময় শরীর থেকে ঘামের মাধ্যমে বেশি পানি বের হয়ে যায়। তাই পানিশূন্যতা এড়াতে পর্যাপ্ত পানি পান করা জরুরি। সাধারণভাবে দিনে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করার পরামর্শ দেওয়া হয়; তবে পানির প্রয়োজন ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে।

বিশেষ করে যাদের কিডনি বা হৃদ্‌যন্ত্রের সমস্যা রয়েছে, তাদের কতটা পানি পান করা উচিত সে বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলা প্রয়োজন।

সব মিলিয়ে, দিনের শুরুতে পুষ্টিকর ও তুলনামূলক ভারী খাবার, দুপুরে পরিমিত খাবার এবং রাতে হালকা খাবার রাখাই ভালো। তবে শুধু কখন খাবার খাচ্ছেন তা নয়, খাবারের পরিমাণ, গুণগত মান এবং ব্যক্তির বয়স, শারীরিক অবস্থা ও দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডও সুস্থ থাকার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ।

এ বিভাগের আরও খবর

ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুক্তির ৩ উপায়

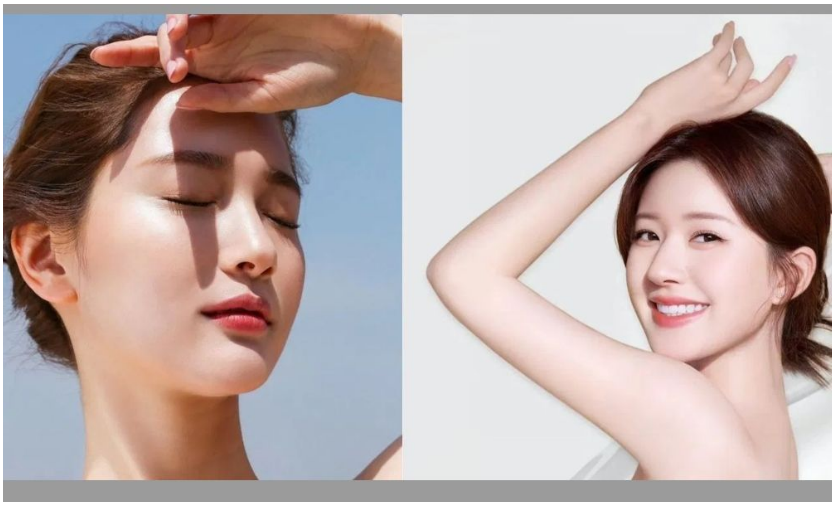
খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না�বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শান্ত রা...

সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার

পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...

মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার

অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে খাদ্যআঁশ, অ্যান্টিঅ...



কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়

কোরীয় কায়দায় ত্বকের পরিচর্যা করার নানা পদ্ধতি এখন খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। কোরীয় সুন্দরীদের রূপচর্চা দেখে এখন অনেকেরই আগ্রহ বেড়েছে। বিশেষ করে কমব...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://dhakaprobe.com/lifestyle/skale-na-dupure-kkhn-pet-bhre-khaoya-bhalo-janalen-pushtibid