

লাইফস্টাইল

চা পানের পরপরই যেসব খাবার এড়িয়ে চলা ভালো

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ১৬ আগস্ট ২০২৬, ০৫:৫৩ PM



ছবি সংগৃহীত

সকালের ঘুম ভাঙা থেকে শুরু করে বিকেলের আড্ডা কিংবা অফিসের ব্যস্ততার ফাঁকে এক কাপ চা অনেকেরই নিত্যদিনের অভ্যাস। চায়ের সঙ্গে বিস্কুট, নাশতা বা নানা ধরনের মুখরোচক খাবারও খাওয়া হয়। তবে চা খাওয়ার সময় বা চা পানের পরপরই কিছু খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকা ভালো।

বিশেষ করে চায়ে থাকা ক্যাফেইন ও পলিফেনলজাতীয় উপাদান কিছু খাবারের পুষ্টি শোষণে প্রভাব ফেলতে পারে। তাই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখতে নিচের বিষয়গুলো খেয়াল রাখা যেতে পারে।

আয়রনসমৃদ্ধ খাবার

চায়ের পলিফেনল ও ট্যানিন খাবারের নন-হিম আয়রন শরীরে শোষণের পরিমাণ কমাতে পারে। ডাল, শাকসবজি, শস্যজাতীয় খাবারসহ উদ্ভিজ্জ উৎসের আয়রনের ক্ষেত্রে এ প্রভাব বেশি দেখা যায়।

তাই যাদের আয়রনস্বল্পতা বা রক্তস্বল্পতার সমস্যা রয়েছে, তাদের আয়রনসমৃদ্ধ খাবারের সঙ্গে বা খাবারের পরপরই চা পান না করে কিছুটা সময় বিরতি রাখা ভালো। আয়রন শোষণ বাড়াতে ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ খাবারও সহায়ক হতে পারে।

অতিরিক্ত ভাজাপোড়া খাবার

চায়ের সঙ্গে পকোড়া, বেগুনি, পেঁয়াজু, সিঙাড়া বা অন্যান্য ভাজাপোড়া খাবার খাওয়ার অভ্যাস অনেকেরই রয়েছে। এসব খাবার সবার জন্য ক্ষতিকর এমন নয়। তবে অতিরিক্ত তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার নিয়মিত খেলে বদহজম, অস্বস্তি বা বুকজ্বালার সমস্যা বাড়তে পারে, বিশেষ করে যাদের আগে থেকেই এসব সমস্যা রয়েছে।

তাই চায়ের সঙ্গে ভাজাপোড়া খাবারের পরিমাণ সীমিত রাখা ভালো।

অতিরিক্ত ঝাল বা মসলাযুক্ত খাবার

চায়ের সঙ্গে অতিরিক্ত ঝাল, মসলাযুক্ত বা তেলযুক্ত খাবার কিছু মানুষের অম্বল, বুকজ্বালা কিংবা পেটের অস্বস্তি বাড়তে পারে। এ ধরনের সমস্যা থাকলে চায়ের সঙ্গে হালকা খাবার বেছে নেওয়া ভালো।

খুব ভারী খাবারের পর চা

ভারী খাবার খাওয়ার পরপরই চা পান করার অভ্যাসও এড়িয়ে চলা যেতে পারে। বিশেষ করে আয়রনসমৃদ্ধ খাবারের ক্ষেত্রে চা কিছুটা পরে পান করলে আয়রন শোষণের ওপর নেতিবাচক প্রভাব কমানো সম্ভব।

তাহলে চায়ের সঙ্গে কী খাওয়া ভালো?

চায়ের সঙ্গে পরিমিত পরিমাণে কম চিনি দেওয়া হালকা খাবার, যেমন পূর্ণশস্যের বিস্কুট, ফল বা বাদাম বেছে নেওয়া যেতে পারে। তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো সার্বিক খাদ্যাভ্যাস এবং পরিমাণের দিকে নজর রাখা।

চা নিজে অধিকাংশ সুস্থ মানুষের জন্য পরিমিত পরিমাণে গ্রহণযোগ্য। তবে অতিরিক্ত চা পান করলে ক্যাফেইনের কারণে ঘুমের সমস্যা, অস্থিরতা বা হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়ার মতো সমস্যা হতে পারে। আয়রনস্বল্পতা, গ্যাস্ট্রিক বা অন্য কোনো শারীরিক সমস্যা থাকলে ব্যক্তিভেদে খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন প্রয়োজন হতে পারে।

সুতরাং, চায়ের সঙ্গে কোনো নির্দিষ্ট খাবার খেলেই ঐমারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি হবে এমন সাধারণ দাবি না করে, পরিমাণ, ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা এবং খাবারের পুষ্টিগুণ বিবেচনা করাই সবচেয়ে নিরাপদ।

এ বিভাগের আরও খবর



সকালে না দুপুরে, কখন পেট ভরে খাওয়া ভালো।জানালেন পুষ্টিবিদ
গরমের সময় খাবার খাওয়া নিয়ে অনেকেরই নানা ধরনের অস্বস্তি দেখা দেয়। অতিরিক্ত গরমে খুঁধা কমে যাওয়া, হজমের সমস্যা, গ্যাস ও অ্যালার্জিটির মতো সমস্যা...



ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুক্তির ও উপায়
খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুনে বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না।বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সম্মানকে শাস্ত 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, অ্যান্টিঅক্স...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/lifestyle/cha-paner-prpri-jesb-khabar-eriye-chla-bhalo>