DHAKA PROBE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 20 Nov 2026, 08:17 PM

লাইফস্টাইল

ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যতালিকায় রাখুন ৭ ফল



প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

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



সংগৃহীত ছবি

ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞরা। বিশেষ করে ফাইবার, পুষ্টি ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাটসমৃদ্ধ খাবার সুষম খাদ্যতালিকার অংশ হিসেবে রাখা যেতে পারে।

যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজিস্ট ও হেপাটোলজিস্ট ডা. সৌরভ শেঠি ফ্যাটি লিভারের ক্ষেত্রে খাদ্যতালিকায় রাখা যেতে পারে এমন সাতটি ফলের কথা জানিয়েছেন। তাঁর মতে, এসব ফল ফাইবার ও বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের উৎস। তবে কোনো একটি ফলকে ফ্যাটি লিভারের চিকিৎসা হিসেবে দেখার সুযোগ নেই; সামগ্রিক খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনই গুরুত্বপূর্ণ।

আপেল

তালিকার প্রথমেই রয়েছে আপেল। এতে পেকটিন নামের দ্রবণীয় ফাইবার রয়েছে। আপেল খোসাসহ খেলে আরও ফাইবার পাওয়া যায়। বাদামের সঙ্গে আপেল খেলে তা স্বাস্থ্যকর নাশতা হতে পারে।

কিউই

কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রবণতা থাকলে কিউই খাদ্যতালিকায় রাখা যেতে পারে। ডা. শেঠি দিনে দুটি কিউই খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। ভালোভাবে ধুয়ে কিউই খোসাসহও খাওয়া যায়। তবে যাদের এ ফলে অ্যালার্জি বা সংবেদনশীলতা রয়েছে, তাঁদের এটি এড়িয়ে চলা উচিত।

রাস্পবেরি

ফাইবারসমৃদ্ধ ফল হিসেবে রাস্পবেরিও তালিকায় রয়েছে। এটি সাধারণ গ্রিক দই বা ওটমিলের সঙ্গে খাওয়া যেতে পারে। এতে বাড়তি চিনি ছাড়াই খাবারে প্রাকৃতিক মিষ্টতা ও ফাইবার যোগ হয়।

ব্লুবেরি

ব্লুবেরিও রাখা যেতে পারে খাদ্যতালিকায়। তাজা ব্লুবেরি না পাওয়া গেলে হিমায়িত ব্লুবেরি ব্যবহার করা যায়। দই, ওটমিল বা স্মুদির সঙ্গে এটি যোগ করা যেতে পারে।

ডালিম

ডালিমের দানা সালাদের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়া যেতে পারে। এতে খাবারে স্বাদ ও বৈচিত্র্য যোগ হওয়ার পাশাপাশি ফল খাওয়ার পরিমাণও বাড়ানো সম্ভব। ডালিমে বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে।

নাশপাতি

ফাইবারের ভালো উৎস নাশপাতি। বিশেষ করে খোসাসহ খেলে ফাইবারের পরিমাণ বেশি পাওয়া যায়। তবে খাওয়ার আগে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া জরুরি।

অ্যাভোকাডো

অন্যান্য ফলের তুলনায় অ্যাভোকাডোর বৈশিষ্ট্য কিছুটা আলাদা। এতে চিনি তুলনামূলক কম এবং স্বাস্থ্যকর অসম্পৃক্ত ফ্যাট রয়েছে। মাখন বা ক্রিম চিজের পরিবর্তে হোলগ্রেইন টোস্টের ওপর অ্যাভোকাডো ব্যবহার করা যেতে পারে।

শুধু ফল খেলেই নিয়ন্ত্রণে আসবে না

ফ্যাটি লিভারের ক্ষেত্রে শুধু একটি নির্দিষ্ট ফল বা খাবারের ওপর নির্ভর করা ঠিক নয়। ওজন নিয়ন্ত্রণ, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রম, সুষম খাদ্যাভ্যাস এবং অন্যান্য স্বাস্থ্যগত বিষয়ও গুরুত্বপূর্ণ। তাই আপেল, কিউই, রাস্পবেরি, ব্লুবেরি, ডালিম, নাশপাতি ও অ্যাভোকাডোকে সুষম খাদ্যতালিকার অংশ হিসেবে রাখা যেতে পারে।

তবে ডায়াবেটিস, কিডনি রোগ বা অন্য কোনো স্বাস্থ্যগত জটিলতা থাকলে ব্যক্তিগত খাদ্যতালিকা পরিবর্তনের আগে চিকিৎসক বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ নেওয়া উচিত। আর ফ্যাটি লিভারের চিকিৎসার বিকল্প হিসেবে শুধু এসব ফলের ওপর নির্ভর করা উচিত নয়।

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/fjati-libharer-smsja-niyntrne-khadjtalikay-rakhun-7-fl