**করোনাকালীন স্বাস্থ্যবিধি**

ফুসফুসের জটিলতায়
করোনা রোগটি মূলত ফুসফুসের সংক্রমণের রোগ। তাই সবচেয়ে আগে চেষ্টা থাকতে হবে, আমাদের ফুসফুস যেন ভালো থাকে। প্রতিদিন কিছুক্ষণ প্রাণায়াম ও শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে হবে ফুসফুস ভালো রাখতে। আমরা বাঙালি হিসেবে আশীর্বাদ ভাবতে হবে আমাদের রান্নায় ব্যবহৃত বেশিরভাগ মসলা ফুসফুস ভালো রাখতে সাহায্য করে। পেঁয়াজ, রসুন, আদা, কাঁচামরিচ, গোলমরিচ ও হলুদ- এ উপাদানগুলো ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বাড়াতে এবং সুস্থ রাখতে অনেক বড় ভূমিকা পালন করে। প্রোটিন ও পটাশিয়ামসমৃদ্ধ খাবারগুলোও রাখতে হবে প্রতিদিনের খাবার তালিকায়।

ডায়াবেটিসের রোগীর ক্ষেত্রে
ডায়াবেটিস রোগীর যে খাদ্য তালিকা থাকে সেটি থাকে সর্বোচ্চ পরিমাণ সুষম খাবার তালিকা। তাদের সেই খাবার তালিকা ঠিকমতো অনুসরণ করলে অন্য অনেক রোগ থেকেও ভালো থাকতে পারেন। প্রক্রিয়াজাত খাবার, চিনি ও মিষ্টিজাতীয় খাবার পরিহার করতে হবে সুস্থ থাকতে এবং প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে। বেশি করে আঁশসমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। নিয়মিত ব্যায়াম এবং হাঁটা তাদের জন্য অত্যন্ত জরুরি।

হৃদরোগীদের ক্ষেত্রে
পটাশিয়ামসমৃদ্ধ ফল ও শাকসবজি খাবার তালিকায় অবশ্যই রাখতে হবে। ছোট মাছ ও নদীর মাছ, সামুদ্রিক মাছ, ডাল, মুরগি, ডিম, দেশীয় মৌসুমি ফল ইত্যাদি রাখতে হবে। আর গরু, খাসির মাংস, অর্গান মিট, অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাবার, অতিরিক্ত তেলের খাবার বর্জন করতে হবে।

কিডনি রোগীদের ক্ষেত্রে
কিডনি রোগী করোনাভাইরাসের আক্রান্ত হলে সেটি অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ফসফরাসসমৃদ্ধ খাবার নিয়ন্ত্রণ করতে হবে এবং প্রোটিনজাতীয় খাবার পরিমাণে কম খেতে হবে। কিন্তু তাদেরও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে হবে। তাই উদ্ভিজ উৎস থেকে তাদের জন্য খাবার বাছাই করতে হবে বেশি। ডিমের সাদা অংশ, চামড়া ছাড়া মুরগি, ক্যাপসিকাম, পেঁয়াজ, রসুন, শালগম, বাঁধাকপি, মাশরুম, লাল আঙুর, আনারস, অলিভ ওয়েল কিডনি রোগীদের উপকারী খাবার যা তাদের সুস্থ রাখবে এবং তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করবে।

গর্ভাবস্থায় রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে
যদিও গর্ভাবস্থা কোনো অসুস্থতা নয় কিন্তু এ করোনা মহামারীর সময় তারা খুব অবহেলিত হচ্ছেন। ভয়ে অনেকে ডাক্তার বা কোনো স্বাস্থ্যসেবা নিতে যাচ্ছেন না। তাই তাদের উচিত, খাবার গ্রহণের মাধ্যমে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে সুস্থ থাকা। তাদের প্রতিদিনের খাবার তালিকায় প্রোটিন- যেমন দুধ, দই, ডিম, মাছ, মুরগি, বাদাম, ভিটামিন-সি, ডি, ক্যালসিয়াম, আয়রন, জিঙ্কসমৃদ্ধ খাবার রাখতে হবে। পানি খেতে হবে কমপক্ষে ২ লিটার। অনেকে ভাত ও শর্করাজাতীয় খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দেন। এটি না করে অন্য খাবারগুলোও রাখতে হবে প্রতিদিনের খাবার. তালিকায়। হাঁটা ও কিছুটা হালকা ব্যায়াম অর্থাৎ একদম শুয়ে-বসে না থেকে কর্মক্ষম থাকতে হবে।

ডায়েটিশিয়ান অ্যান্ড ইনচার্জ
পারসোনা হেল্থ, ধানমণ্ডি, ঢাকা