যে কারনে ইফতারে খেতে পারেন ‘দই চিড়া'

পবিত্র রমজান মাসে আমাদের সবারই উচিৎ একটু পুষ্টিকর খাবার দিয়ে ইফতার করা। কারণ সারাদিন রোজা রাখায় আমাদের দেহে ক্লান্তি চলে আসে। ইফতারিতে সুস্বাদু খাবার ক্লান্তি দূর করে সতেজতা ফিরিয়ে আনে। এর জন্য দই চিড়া একটি আদর্শ খাবার। এর অনেকগুলো কারণও আছে।

দই চিড়া হজম প্রক্রিয়া বাড়িয়ে তোলে এবং গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা দূর করে। এক্ষেত্রে মিষ্টি দই থেকে টক দই অনেক বেশি কার্যকর।

দীর্ঘক্ষণ পানাহার না করার কারণে আমাদের দেহে যে পানির অভাব তৈরি হয় তা দূর করে দেয় দুই চিড়া। আমাদের পেটকেও ঠাণ্ড রাখতে খাবারটি বেশ সহায়ক। চিড়ায় আঁশের পরিমাণ অনেক কম। এর ফলে দেহে ডায়রিয়া, ক্রন’স ডিজিজ, আলসারেটিভ কোলাইটিস, অন্ত্রের প্রদাহ এবং ডাইভারটিকুলাইসিস রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেক উপকৃত হয়।

কিডনি রোগীদের জন্য চিড়া অনেক উপকারী। কারণ এতে পটাশিয়াম এবং সোডিয়ামের পরিমাণ কম থাকে। এ ছাড়া সিলিয়াক ডিজিজের রোগীদের জন্যও চিড়া খাওয়ার উপকারিতা রয়েছে।

তবে চিড়াতে শর্করা ও উচ্চ গ্লাইসেমিক আছে। এই উপাদানসমৃদ্ধ খাবার বেশি খাওয়ার কারণে আমাদের দেহে সিরাম ট্রাইগ্লিসারাইডের (রক্তে বিদ্যমান ক্ষতিকর চর্বি) ঘনত্ব বৃদ্ধি পায়। সেইসঙ্গে কোলেস্টেরলের মাত্রাও বাড়তে থাকে। এসব উপাদান দেহে যত বাড়বে হৃদপিণ্ডের সমস্যা ততো বেশি হবে। যার কারণে পরিমিত আকারে চিড়া খাওয়াই ভালো।