নানান রোগে খাদ্যাভ্যাস

বর্তমান যুগে সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও খাদ্যনিয়ন্ত্রণ কেবল রোগকে নিয়ন্ত্রণ করে না, বরং বহু রোগ থেকে মুক্তি পেতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। অপরিমিত অনুপযুক্ত খাদ্যাভ্যা, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও প্রতিনিয়ত মানুসিক চাপ মানুষের মধ্যে ধীরে ধীরে বিভিন্ন মারাত্নক রোগের সৃষ্টি করছে। নিয়ন্ত্রিত সঠিক খাদ্যাভাসের প্রতি নজর দেওয়া দরকার। সুষম পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব, অপরিমিত ও অনুপযুক্ত খাদ্যাভাস ডায়াবেটিস, হূদযন্ত্রের সমস্য, উচ্চ রক্তচাপ, জন্ডিস ও কিডনির রোগের ন্যায় বহু দুরারোগ্য রোগ সৃষ্টি করে। তাই রোগীরা এব্যাপারে জানতে চান তাঁরা কী খাবেন বা খাবেন না। নিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাসের সঙ্গে সঙ্গে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা, চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী প্রত্যহ নিয়ম মতো হাঁটা এবং প্রাণায়াম, যোগাভ্যাস ও খাদ্যাভ্যাস মেনে চলা উচিত।

যে সমস্ত খাদ্য গ্রহণ করা একেবারেই অনুচিত- মাখন, ঘি, মশলাযুক্ত খাবার,চিনি, চকোলেট, ভাজা খাদ্যদ্রব্য, মিষ্টি, শুকনো লঙ্কা, কোকো পাঊডার , গুড, নারিকেল, কফি আইসক্রিম ইত্যাদি।