### রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান প্রাকৃতিক ৭ উপায়ে

শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য খাবার গ্রহণ জরুরি। সুষম খাবার দেহ ও মনের ওপর প্রভাব ফেলে।বিশুদ্ধ খাবারের দোষে আমরা রোগাক্রান্ত হচ্ছি।  আর নানান ভেজাল খাবার ও কেমিক্যাল আমাদের শরীরে প্রভাব ফেলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেক কমিয়ে দিচ্ছে।

তাই নিজেকে সুস্থ ও সুরক্ষিত রাখতে আমাদের সবারই উচিৎ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া। কারণ বিভিন্ন খাবারের গুণের কারণেই আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, মেজাজ এমনকি ওজন ভালো থাকে।

প্রাকৃতিক উপায়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর উপায় সম্পর্কে দেওয়া হলো—

**১. অলিভ ওয়েল**
অলিভ ওয়েল স্বাস্থ্যের জন্য এতটাই উপকারি যে এটিকে 'তরল সোনা' বলে আখ্যায়িত করা হয়। এটি ক্যান্সার, হৃদরোগ, স্থুলতা কমানোর পাশাপাশি স্ট্রোকের ঝুঁকিও কমাতে সহায়তা করে।

**২. মসুর ডাল**
প্রায় ১৩ হাজার বছর আগে থেকে মানুষের খাবারের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে রয়েছে মসুর ডাল। এতে থাকা প্রোটিন ও ফাইবার প্রদাহ কমাতে, কলেস্ট্রেরল কমাতে, চর্বি বিপাককে ভালো করতে এবং ক্ষুধা কমিয়ে আনতে সহায়তা করে।

**৩. আখরোট**
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে অন্যতম একটি খাবার হচ্ছে আখরোট।

গবেষণায় দেখা গেছে যে, অন্যান্য খাবারে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের চেয়ে আখরোটে প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে।  এ ছাড়া এতে থাকা অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হার্টের জন্য অন্যতম সেরা খাদ্য হিসেবে ভালো প্রমাণিত হয়েছে।

**৪. ওটস**
ওটসে দ্রবণীয় ফাইবার থাকে যা বিটা-গ্লুকান এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি যৌগ অ্যাভেনথ্রামাইড যেগুলো একসঙ্গে হৃদরোগ, ডায়াবেটিসসহ স্থূলতা সম্পর্কিত স্বাস্থ্য সমস্যা প্রতিরোধে সহায়তা করে। এক গবেষণায় দেখা গেছে যে, সপ্তাহে দুই থেকে চারবার ওটমিল এক কাপ পরিমাণ রান্না খাওয়ার ফলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি প্রায় ১৬ শতাংশ পর্যন্ত কমে যায়।

**৫. আপেল**
আপেল খোসাসহ খেলে তা আপনার জন্য অনেক রোগ প্রতিরোধী বূমিকা পালন করতে পারে। এটি আমাদের অন্ত্রে গিয়ে ভালো ব্যাকটেরিয়ার পরিমাণ বাড়ায় এবং কলেস্ট্রেরল কমাতে সহায়তা করে।

**৬. টমেটো**
টমেটো আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধের জন্য বিশেষভাবে উপকারী হতে পারে। এতে থাকা লাইকোপিন নামক উপাদান থাকার কারণে এটি নিয়মিত খেলে কার্ডিওভাসকুলার রোগের ঝুঁকি কমে, ত্বকের ক্ষতি এবং নির্দিষ্ট কিছু ক্যান্সারের বিরুদ্ধেও উপকারি হিসেবে কাজ করে।
আর মজার কথা হচ্ছে, তাজা টমেটোর চেয়ে রান্না করা ও প্রক্রিয়াজাত টমেটোতে এই লাইকোপিনের পরিমাণ বেশি হয়ে থাকে।