**সুস্থ থাকার জন্যে করণীয়!**

বয়স একটু কম থাকলে মানব সন্তান ভাবে তার গোটা জীবন বোধহয় এভাবেই চলে যাবে কিন্তু বয়স একটু একটু করে বাড়ার সাথে শরীরে নানা ধরনের জটিলতা তৈরি হয়। সেজন্যে কিছু স্বাস্থ্যচার মেনে চললে অনেকদিন ভাল থাকা সম্ভব। কার কখন মৃত্যু হবে সেটা ভবিতব্য, তবে যতদিন বেঁচে থাকা যায়, ততদিন সুস্থভাবে বেঁচে থাকাটা সবারই কাম্য। তাই সুস্থভাবে বাঁচার জন্যে আপনাকে কিছু পরামর্শ প্রদান করা হলো:

**(১) অ্যালকোহল পান করা ত্যাগ করুন:** আমাদের স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সবার আগে বিষাক্ত খাবারসমূহ আমাদের খাদ্য-তালিকা হতে বাদ দিতে হবে। অ্যালকোহলে প্রচুর পরিমাণে টক্সিন থাকে যা আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য অনেক ক্ষতিকর। মাঝে মাঝে পান করার অভ্যাস থাকলে তা বেশি ক্ষতি করে না। তবে শরীরকে “বিষমুক্ত” রাখার জন্য অবশ্যই অ্যালকোহল সম্পূর্ণ ত্যাগ করুন।

**(২) ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করুন:** ফাইবার বা আঁশযুক্ত খাবার হজম এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য খুবই ভাল একটি উপকরণ এবং ফাইবার ডিটক্সের একটি কার্যকরী উপাদান। সমগ্র শস্য, ডাল ও সবজি ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার যা আপনাকে স্বাভাবিকভাবেই শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করতে সাহায্য করে। ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার কলেস্টেরল দূর করে আপনার হৃদয় স্বাস্থ্যের উন্নতি করে এবং শরীরের কমনীয়তা ধরে রাখে।

**(৩)চিনি ত্যাগ করুন:** মিষ্টিজাতীয় খাবার ওজন বৃদ্ধি করে। এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরি থাকে যা আপনাকে দ্রুত ক্লান্ত করে ফেলে। তাই অবশ্যই অল্প পরিমাণে চিনি খাবার অভ্যাস করুন। এছাড়া বাজারে আজকাল ভেজাল চিনি পাওয়া যায় সেটা শরীরের জন্যে আরো ক্ষতিকর। আমরা সবাই সাদা চিনি খেতে পছন্দ করি কিন্তু ওটার মধ্যেই ভেজাল বেশি; একটু লালচে রংয়ের আখের চিনি শরীরের জন্যে ভাল, তাই চিনিকে ভালমত চিনে নিয়ে তবেই খান। যতটা সম্ভব চিনি পরিহারই উত্তম।

**(৪) অস্বাস্থ্যকর চর্বিযুক্ত খাবার খাবেন না:** যে সকল খাবারে অতিরিক্ত চর্বি রয়েছে তা ত্যাগ করুন। ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করুন। এটি আপনার খারাপ কোলেস্টেরল এর বিরুদ্ধে কাজ করতে সাহায্য করবে। রেড মিট(গরুর মাংস ও খাসির মাংস)যতটা সম্ভব পরিহার করুন। মুরগীর মাংস খেলেও মুরগীর চামড়া বাদ দিয়ে খান।

**(৫) ডার্ক চকলেট ও দারুচিনি গ্রহণ করুন:** চিনিযুক্ত সকল খাবার এড়িয়ে যান এবং ডার্ক চকলেট গ্রহণ করুন। কারণ এটি আপনার চিনি ও লবণ খাওয়ার ইচ্ছা দূর করবে। দারুচিনি রক্তের শর্করার পরিমাণ সঠিক রাখতে সাহায্য করে।

**(৬) ব্যায়াম:** সুস্থ জীবন-যাপনের জন্য ব্যায়াম করা অপরিহার্য। এটি আমাদের শরীরের সকল ধরণের রোগ-জীবাণু নিষ্কাশন করতে সাহায্য করে। আমাদের কর্মঠ করে তোলে।

**(৭)সবজি ও ফলমূল গ্রহণ করুন:** সবজি ও ফলমুল আমাদের শরীর বিষমুক্ত রাখার কার্যকরী খাবার। এটি আমাদের শরীরকে সবসময় কার্যকরী করে রাখে। ঝাল খাবার ও বাহিরের খাবার পরিহার করুন। এতে ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের ভয় থাকতে পারে।পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে শরীর ভাল রাখার জন্যে একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের প্রতিদিন ২৭০ গ্রাম সবজি এবং ১৩৫ গ্রাম কোন না কোন ফল খাওয়া উচিৎ। আদতে আমরা কখনো সেভাবে হিসেবে করে খায় না।

**(৮) প্রতিদিন হাঁটুন:** প্রতিদিন পৌনে এক ঘন্টা থেকে এক ঘন্টা জোরে হাঁটাচলা করুন;

**(৯)পরিমিতি খাবার গ্রহণ করুন:** খাবার চিবিয়ে খান, হজমে সাহায্য করবে। খাবার গ্রহণের এক ঘন্টা পরে পানি খান। পেটের এক তৃতীয়াংশ খালি রেখে খাবার গ্রহণ করুন।

**(১০) পরিকল্পিত ও পরিচ্ছন্ন জীবন যাবন করুন।**

(সূত্র:http://binodontimes.com ও নিজস্ব অভিমত)