

লাইফস্টাইল

টানা ৯০ দিন চা না খেলে শরীরে কী ঘটে?



প্রতিবেদক: Dhaka Probe

প্রকাশের তারিখ: সোমবার, ১৩ জুলাই ২০২৬, ০৭:৫১ PM



দিনের শুরু, অফিসের ব্যস্ততা কিংবা বন্ধুদের আড্ডা—এক কাপ চা অনেকেরই নিত্যসঙ্গী। কিন্তু এই অভ্যাস যদি টানা ৯০ দিন বা তিন মাস বন্ধ রাখা হয়, তবে শরীরে বড় ধরনের পরিবর্তন আসে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, শুরুতে কিছুটা অস্বস্তি হলেও সময়ের সঙ্গে শরীর নতুন অবস্থার সঙ্গে মানিয়ে নেয়। এতে ঘুম, কর্মক্ষমতা ও দৈনন্দিন জীবনে ইতিবাচক প্রভাব পড়ে।

যাঁরা প্রতিদিন কয়েকবার চা পান করেন, তাঁদের জন্য প্রথম এক-দুই সপ্তাহ বেশ কঠিন হতে পারে। চায়ে থাকা ক্যাফিনের অভাবে মাথাব্যথা, ক্লান্তি, বিরক্তি, মনোযোগের ঘাটতি এবং বারবার চা খাওয়ার তীব্র ইচ্ছা জাগতে পারে। তবে এই সমস্যাগুলো সাময়িক। কয়েক দিনের মধ্যেই শরীর ক্যাফিন ছাড়া স্বাভাবিক হতে শুরু করে।

তৃতীয় ও চতুর্থ সপ্তাহে শরীরে ইতিবাচক পরিবর্তন স্পষ্ট হয়। এ সময় সারাদিন শরীরে শক্তির মাত্রা স্বাভাবিক থাকে। চা খাওয়ার ইচ্ছা ধীরে ধীরে কমে আসে। ক্যাফিনের কারণে হুট করে শক্তি বাড়া বা কমার প্রবণতাও আর থাকে না।

বিশেষজ্ঞদের মতে, চায়ের ক্যাফিন অনেকের ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়। বিশেষ করে বিকেল বা রাতে চা পান করলে এই সমস্যা বেশি হয়। তাই চা বন্ধ করলে দ্রুত ঘুম আসে এবং ঘুমের মান উন্নত হয়। ভালো ঘুমের কারণে দিনের বেলায় মনোযোগ ও কাজের দক্ষতা বাড়ে।

যাঁদের খালি পেটে দুধ-চা খাওয়ার অভ্যাস, তাঁরা চা ছাড়লে বড় উপকার পেতে পারেন। এতে অম্বল, গ্যাস, পেট ফাঁপা বা হজমের নানা সমস্যা কমে আসে। তবে এই পরিবর্তন ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে।

টানা তিন মাস চা না খেলে শরীর এই নতুন অভ্যাসের সঙ্গে পুরোপুরি মানিয়ে নেয়। এই সময়ে ঘুম গভীর হয়, সারাদিন শক্তি বজায় থাকে এবং ক্যাফিনের ওপর নির্ভরতা কমে। কম ক্যাফিন গ্রহণের ফলে হৃদযন্ত্রেরও উপকার হতে পারে।

তবে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, চা পুরোপুরি ছেড়ে দেওয়া সবার জন্য জরুরি নয়। পরিমিত পরিমাণে চা পান করা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর নয়। সমস্যা তখনই হয়, যখন কেউ অতিরিক্ত চা পান করেন কিংবা ক্লাস্তি দূর করার একমাত্র উপায় হিসেবে চাকে বেছে নেন।

সুস্থ থাকার জন্য শুধু চা কমানোই যথেষ্ট নয়। এর পাশাপাশি সুষম খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত ঘুম, নিয়মিত শরীরচর্চা এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের ওপরও সমান গুরুত্ব দিতে হবে।

এ বিভাগের আরও খবর



রাতে ভাত খাওয়া ভালো না ক্ষতি, যা বললেন পুষ্টিবিদ
[মোহে-ভাতে বাঙালি] কথটি প্রচলিত হলেও শতভাগ সত্যি বলা যায়। বাঙালি বিশ্বের যে গ্রাঞ্জেই থাকুক না কেন, তাদের ভাত ছাড়া চলে না যেত সুবাদু খাবার...



মর্নিং সিকনেস: গর্ভাবস্থায় বমি বমি ভাব দূর করার ৬ প্রাকৃতিক উপায়
গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া খুব সাধারণ বিষয়। চিকিৎসাবিজ্ঞানের ভাষায় একে বলা হয় [মর্নিং সিকনেস]। নাম [মর্নিং] বা সকাল হলেও...



ডেঙ্গু প্রতিরোধে দেশজুড়ে পরিচ্ছন্নতা অভিযানের ডাক
জনসচেতনতা বাড়াতে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও পাড়া-মহল্লায় বিশেষ ক্যাম্পেইন।



নির্বাচন কমিশন পুনর্গঠনে রদ্রি়পতির সংলাপে আমন্ত্রণ
সব রাজনৈতিক দলকে পর্যায়ক্রমে আমন্ত্রণ জানানো হবে বলে বঙ্গভবন সূত্রে জানা গেছে।

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://www.dhakaprobe.com/lifestyle/tana-90-din-cha-na-khele-shrire-ki-ghte>