

লাইফস্টাইল

রাতে ভাত খাওয়া ভালো না ক্ষতি, যা বললেন পুষ্টিবিদ



প্রতিবেদক: Dhaka Probe

প্রকাশের তারিখ: মঙ্গলবার, ১৪ জুলাই ২০২৬, ১২:৩৩ PM



সংগৃহীত ছবি

মাছে-ভাতে বাঙালি কথটি প্রচলিত হলেও শতভাগ সত্যি বলা যায়। বাঙালি বিশ্বের যে প্রান্তেই থাকুক না কেন, তাদের ভাত ছাড়া চলে না।

যত সুস্বাদু খাবার খাওয়াই হোক, শেষ পর্যন্ত অল্প কিছু ভাত খাওয়া ছাড়া উঠে না তারা। ভাত অবশ্য শরীরের জন্য উপকারী। এ কারণে সকাল, দুপুর ও রাতে ভাত খাওয়া হয়। অনেকের রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ভাত খাওয়ার অভ্যাস। তা ছাড়া নাকি ঘুমই আসে না।

ভাত উপকারী হলেও সম্প্রতি সোশ্যাল মিডিয়ায় কিছু স্বঘোষিত বিশেষজ্ঞরা দাবি করছেন, রাতে ভাত খাওয়া নাকি ভালো নয়। এ নিয়ে নানা মত। কেউ পক্ষে কথা বলছেন, কেউ আবার বিপক্ষে যুক্তি প্রদর্শন করেন।

কিন্তু প্রকৃত সত্যটা কী? সংবাদমাধ্যমের প্রতিবেদন অনুযায়ী, বিষয়টি সম্পর্কে কলকাতা শহরের বিশিষ্ট পুষ্টিবিদ মীনাক্ষী মজুমদার কথা

বলেছেন।

ভাতের পুষ্টিগুণ

এ পুষ্টিবিদ জানিয়েছেন, দিনভর কাজ করার পর শরীরের শক্তির প্রয়োজন হয়। ভাতে বিদ্যমান কার্বোহাইড্রেট শরীরে শক্তির ঘাটতি দূর করে। এতে ক্লান্তিহীন দিন কাটানো যায়। ভাতে আয়রন, ভিটামিন বি৬, ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়ামসহ বিভিন্ন প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও খনিজ উপাদান রয়েছে।

এ জন্য নিয়মিত ভাত খাওয়া হলে পুষ্টির ঘাটতি কিছুটা পূরণ করা যায়।

রাতে ভাত খাওয়া কি ঠিক

পুষ্টিবিদ মীনাক্ষী বলেন, রাতে অবশ্যই ভাত খাওয়া যায়। এতে সমস্যার কিছু নেই। রাতে ভাত খেলে পেটের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। কেননা, ভাত সহজপাচ্য খাবার। পাশাপাশি ভাত খেলে ঘুমও ভালো হয়। এ জন্য রাতে যারা কার্বসমৃদ্ধ খাবার খেতে চান, তারা পরিমিত পরিমাণ ভাত খেতে পারেন।

কী পরিমাণ খাওয়া উচিত

একজন সুস্থ মানুষ, অর্থাৎ যার উচ্চতা ৫ ফুট ৭ ইঞ্চির মতো, তিনি দিনে ১৫০ গ্রাম চালের ভাত খেতে পারেন। এ ক্ষেত্রে এক বেলা ৭৫ গ্রাম এবং আরেক বেলা ৭৫ গ্রাম করে খাবেন। এতে শরীর সুস্থ থাকবে। এই পরিমাণ মূলত ব্যক্তির উচ্চতা ও ওজন অনুযায়ী ভিন্ন হয়ে থাকে। এ জন্য কে কী পরিমাণ চালের ভাত খাবেন, তা একজন ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশনিষ্টের পরামর্শ অনুযায়ী নির্ধারণ করে নেয়া উত্তম।

ডায়াবেটিস থাকলে ভাত খাওয়া যাবে

ব্লাড সুগার হাই থাকলে অনেকেই ভাত খেতে চান না। বিশেষ করে রাতে ভাত খেতে ভয় পান। এতে সুগার বাড়ার সম্ভাবনা থাকে। তবে সুখবর হচ্ছে, নিয়মিত ভাত খেলে কোনো সমস্যা হয় না। এ ক্ষেত্রে পুষ্টিবিদের পরামর্শ অনুযায়ী ভাতের পরিমাণ নির্ধারণ করে নিতে হবে। তা না হলে ডায়াবেটিসের সমস্যা বেড়ে যেতে পারে।

এ বিভাগের আরও খবর



কারো অপেক্ষা, মনের অস্থিরতা... কেন রাত জাগে তরুণরা?
রাত গভীর। চারপাশ নিস্তরঙ্গ, ঘেন ঘুমিয়ে পড়েছে শহর। অথচ জেগে আছে অনেক তরুণ। কারও হাতে স্মার্টফোন, কেউ আবার অপেক্ষা... হয়তো একটি মেসেজের, একটি ফোনকল...

লাইফ স্টাইল

বর্ষায় সুস্থ থাকতে যে অভ্যাসগুলো মেনে চলা জরুরি
গ্রীষ্মের উত্তাপ থেকে বর্ষার আগমন সবসময়ই এক স্বস্তিদায়ক মুক্তি। কিন্তু শীতল আবহাওয়া এবং গরম চায়ের কাপের সঙ্গে আসে আরেকটি ঋতুগত উদ্বেগ- স্ব...



গরুর মাংস খেয়ে অ্যালার্জি হলে যা করবেন
কুরবানির ঈদে বাড়ালির ঘরে ঘরে নানা পদের মাংসের আয়োজন থাকে। তবে উৎসবের আমেজে পছন্দের গরুর মাংস খাওয়ার পর অনেকের শরীরেই হঠাৎ অ্যালার্জির তীব্র...



টানা ৯০ দিন চা না খেলে শরীরে কী ঘটে?
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...

