

স্বাস্থ্য

ওষুধ ছাড়াই নিয়ন্ত্রণে থাকবে ডায়াবেটিস, জেনে নিন সেই প্রাকৃতিক উপাদান



প্রতিবেদক: Dhaka Probe

প্রকাশের তারিখ: মঙ্গলবার, ১৪ জুলাই ২০২৬, ০১:৪৩ PM



ছবি: সংগৃহীত

গত কয়েক দশকে বেড়েই চলেছে ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা। একসময় মনে করা হতো ডায়াবেটিস শুধু মাত্র বয়স্কদের রোগ। কিন্তু বর্তমানে ৩০ পেরোতে না পেরোতেই ভোগাচ্ছে ব্লাড সুগার। এ রোগটি তখনই হানা দেয়, যখন আমাদের শরীর কম ইনসুলিন তৈরি করতে শুরু করে। আর সেই ইনসুলিন কার্যকরভাবে ব্যবহার করতে পারে না। ফলে রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে যায় এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকিও বাড়ে।

সে ক্ষেত্রে আপনি চিকিৎসকের পরামর্শ মারফিক ওষুধের সঙ্গে আরও কয়েকটি খাবারের ওপর ভরসা রাখতে পারেন। নিয়মিত সেসব খাবার খেলেই ব্লাড সুগারের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। বিশেষ করে রক্তে শর্করার মাত্রা প্রাকৃতিক উপায়ে নিয়ন্ত্রণে রাখতে মেথি, দারুচিনি, করলা, হলুদ, আদা, কারিপাতা এবং আমপাতা ভীষণ কার্যকরী। এ উপাদানগুলো ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি ও বিপাকপ্রক্রিয়া স্বাভাবিক রেখে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে।

চলুন জেনে নেওয়া যাক, কোন উপায়ে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখবেন।

মেথি

মেথির বীজে ফাইবার ও অ্যান্টি-ডায়াবেটিস উপাদান থাকে। এটি ইনসুলিনের কার্যকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে। এক চা চামচ মেথির বীজ সারারাত ভিজিয়ে রেখে সকালে সেই পানি পান করলে রক্তে শর্করার মাত্রা কমে যায় এবং ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি পায়। মেথিতে থাকা দ্রবণীয় ফাইবার গ্লুকোজ শোষণের গতি কমিয়ে দেয়।

দারুচিনি

দারুচিনিতে থাকা অ্যান্টি-ডায়াবেটিস উপাদান ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়াতে কার্যকর ভূমিকা রাখে। দারুচিনির একটি ছোট টুকরো পানিতে ফুটিয়ে খেলে গ্লুকোজ বিপাক উন্নত হয় এবং রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে থাকে।

আমলকী

আমলকীতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি ও পলিফেনল থাকে, যা অক্সিডেটিভ স্ট্রেস এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। সকালে টাটকা আমলকী বা আমলকীর রস খেলে গ্লুকোজ বিপাক ভালো হয়। আমলকীর রসের চেয়ে গোটা আমলকী খেলে শরীরে বেশি ফাইবার যায়।

হলুদ

হলুদের মধ্যে থাকা কারকিউমিন উপাদান ইনসুলিন সেন্সিটিভিটি কমাতে সহায়তা করে। এটি প্রদাহ কমায় ও রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে। সকালে হালকা গরম পানিতে এক চিমটে হলুদ মিশিয়ে খেলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে। হলুদের কারকিউমিন যৌগ গোলমরিচের সঙ্গে খেলে স্বাস্থ্যগুণ আরও বেড়ে যায়। এটি প্রদাহ ও অক্সিডেটিভ স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করতে পারে।

তুলসী

তুলসী বরাবরই আয়ুর্বেদ চিকিৎসায় এক সুবিশাল গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এসেছে। ঠান্ডা লাগা, সর্দি-কাশি নিরাময়ে ঘরোয়া পদ্ধতিতে তুলসীর জুড়ি মেলা ভার। সঙ্গে ডায়াবেটিস রক্তে শর্করা অর্থাৎ গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখে। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে গরম পানিতে কয়েকটি তুলসী পাতা দিন। দুই থেকে তিন মিনিট সেই পানি ফুটিয়ে হুঁকে নিন। এই তুলসী চা খেলে ডায়াবেটিসে উপকার পাবেন।

অ্যালোভেরা

অ্যালোভেরার মধ্যে লেকটিন, ম্যাননান্স ও অ্যানথ্রাকুইনোনের মতো বিভিন্ন রাসায়নিক যৌগ রয়েছে। এসব উপাদান রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। মূলত এগুলো অগ্ন্যাশয় থেকে ইনসুলিন হরমোনের নিঃসরণকে নিয়ন্ত্রণ করে। এর পাশাপাশি কোষকে ক্ষয়ের হাত থেকে রক্ষা করে এবং শারীরিক প্রদাহ কমায়।

নিমপাতা

নিমপাতায় রয়েছে ফ্ল্যাভোনয়েডস, ট্রাইগ্লিসারাইড কমানোর উপাদান এবং অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা শরীরের ইনসুলিন সংবেদনশীলতা বাড়াতে

সহায়ক ভূমিকা পালন করে। এই সংবেদনশীলতাই ডায়াবেটিসের নিয়ন্ত্রণের মূল চাবিকাঠি। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে কয়েকটি নিমপাতা চিবিয়ে খেলে কিংবা নিমপাতার রস খেলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা অনেকটাই স্থিতিশীল থাকে।

এ বিভাগের আরও খবর



জলাবদ্ধতা, বন্যা ও স্যাঁতসেঁতে পরিবেশে কোন রোগের আশঙ্কা সবচেয়ে বেশি?
টানা কয়েক দিন ধরেই রাজধানী ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে বৃষ্টি হচ্ছে আর এতে দেখা দিয়েছে জলাবদ্ধতা। এতে করে ঘরের পরিবেশ স্যাঁতসেঁতে হয়ে গেছে। অ...



২৪ ঘণ্টায় হাম ও উপসর্গে আরও ৭ শিশুর মৃত্যু
সারাদেশে হাম ও হামের উপসর্গে গত ২৪ ঘণ্টায় আরও ৭ শিশুর মৃত্যু হয়েছে। এ সময়ে নতুন করে আক্রান্ত হয়েছে ৯৯০ জন। মঙ্গলবার (১৪ জুলাই) স্বাস্থ্য অধিদ...



ডেঙ্গু নিরো আরও দুই প্রাণ, হাসপাতালে ভর্তি ৩২৭
ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হয়ে গত ২৪ ঘণ্টায় আরও দুইজনের মৃত্যু হয়েছে। এই সময়ে ডেঙ্গু নিয়ে ৩২৭ জন হাসপাতালে ভর্তি হয়েছেন। সোমবার (১৩ জুলাই) স্বাস্থ্য অ...



হাম উপসর্গে আরও একজনের মৃত্যু, নতুন আক্রান্ত ৮৯৬

গত ২৪ ঘণ্টায় হাম উপসর্গে দেশে আরো এক শিশুর মৃত্যু হয়েছে। এ সময় নতুন করে আরও ৮৯৬ জন আক্রান্ত হয়েছেন। সোমবার (১৩ জুলাই) স্বাস্থ্য অধিদপ্তর থেকে...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://www.dhakaprobe.com/health/oshudh-chharai-niyntne-thakbe-dayabetis-jene-nin-sei-praktik-upadan>