

লাইফস্টাইল

বর্ষায় সুস্থ থাকতে যে অভ্যাসগুলো মেনে চলা জরুরি



প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: বৃহস্পতিবার, ১৬ জুলাই ২০২৬, ১২:২৮ PM

লাইফ স্টাইল

গ্রীষ্মের উত্তাপ থেকে বর্ষার আগমন সবসময়ই এক স্বস্তিদায়ক মুক্তি। কিন্তু শীতল আবহাওয়া এবং গরম চায়ের কাপের সঙ্গে আসে আরেকটি ঋতুগত উদ্বেগ- খাদ্য নিরাপত্তা। বর্ষাকালে আর্দ্রতা এবং স্যাঁতসেঁতে অবস্থার কারণে বিভিন্ন ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক এবং অন্যান্য ক্ষতিকারক জীবাণুর বংশবৃদ্ধি সহজতর হয়। এর মানে হলো, খাবার যদি সঠিকভাবে সংরক্ষণ বা পরিবেশন করা না হয়, তবে তা দ্রুত নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এই বিষয়টি মাথায় রেখে বর্ষাকালে আপনাকে খাবার সংরক্ষণ করতে হবে। বর্ষাকালে পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে কয়েকটি সাধারণ খাদ্য নিরাপত্তা অভ্যাস অনুসরণ করতে হবে-

১. আপনার রান্নাঘর পরিষ্কার রাখুন

সুস্থ থাকার অন্যতম শর্ত হলো সব সময় খাবার তৈরির জায়গা পরিষ্কার রাখা। ব্যবহারের আগে খাবার তৈরির সমস্ত স্থান এবং রান্নাঘরের সরঞ্জাম জীবাণুনাশক দিয়ে ধুয়ে ও জীবাণুমুক্ত করুন। গরম পানি ও জীবাণুনাশক ব্যবহার করে রান্নাঘরের মেঝে নিয়মিত পরিষ্কার করুন।

রান্নাঘর পরিষ্কার থাকলে তা রান্নার সময় খাবারে জীবাণু ছড়ানোর সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।

২. রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন

রান্নাঘরের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখতে হবে। অর্থাৎ বাসনপত্র ভালোভাবে ধুয়ে রাখতে হবে এবং সংরক্ষণের আগে সেগুলো পুরোপুরি শুকিয়ে নিতে হবে। ফ্রিজের ভেতর ও বাইরে পরিষ্কার করতে হবে এবং প্রতি দুই সপ্তাহে একবার ডিসিফ্রস্ট করতে হবে। সঠিকভাবে পরিষ্কার ও সংরক্ষণ করলে ব্যাকটেরিয়া এবং ছত্রাকের বৃদ্ধি রোধ করা যায়, বিশেষ করে আর্দ্র আবহাওয়ায়।

৩. খাদ্য নিরাপত্তাকে অগ্রাধিকার দিন

বর্ষাকালে আপনাকে খাবার তৈরি ও সংরক্ষণের প্রতি আরও বেশি মনোযোগী হতে হবে। কারণ এসময় পেটের সমস্যা বা এ ধরনের আরও অনেক অসুখে আক্রান্ত হওয়া সহজ। প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গড়ে তুলুন। খাবার সঠিকভাবে সংরক্ষণ করুন। কোনো খাবার বাসি হয়ে গেছে বুঝতে পারলে তা খাওয়া থেকে বিরত থাকাই উত্তম হবে। কারণ এসময় এ ধরনের সামান্য সমস্যাও বড় স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। তাই পরিচ্ছন্ন থাকুন এবং স্বাস্থ্যকর উপায়ে তৈরি খাবার খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখুন।

এ বিভাগের আরও খবর



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



গরুর মাংস খেয়ে অ্যালার্জি হলে যা করবেন
কুশবাসির সঙ্গে বাঙালির ঘরে ঘরে নানা পদের মাংসের আয়োজন থাকে। তবে উৎসবের আমেজে পছন্দের গরুর মাংস খাওয়ার পর অনেকের শরীরেই হঠাৎ অ্যালার্জির ঊর্ধ্ব...



রাতে ভাত খাওয়া ভালো না ক্ষতি, যা বললেন পুষ্টিবিদ
মোহে-ভাতে বাঙালিদের প্রচলিত প্রচলিত হলেও শতভাগ সত্যি বলা যায়। বাঙালি বিশ্বের যে গ্রাউথে থাকুক না কেন, তাদের ভাত ছাড়া
চলে না। যত সুস্থানু খাবার...



টানা ৯০ দিন চা না খেলে শরীরে কী ঘটে?
দিনের শুরু, অফিসের ব্যস্ততা কিংবা বন্ধুদের আড্ডাএক কাপ চা অনেকেরই নিত্যসঙ্গী। কিন্তু এই অভ্যাস যদি টানা ৯০ দিন বা
তিন মাস বন্ধ রাখা হয়, তবে...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://www.dhakaprobe.com/lifestyle/brshay-susth-thakte-je-obhjasgulo-mene-chla-jruri>