

লাইফস্টাইল

সকালের ছোট অভ্যাস, সারাদিনের বড় স্বাস্থ্য সুরক্ষা

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



ছবি : সংগৃহীত

দিনের শুরুতে একটি ছোট অভ্যাসই শরীরের জন্য বড় পরিবর্তন আনতে পারে। বিশেষজ্ঞদের মতে, ঘুম থেকে ওঠার পর সঠিক পানীয় দিয়ে দিন শুরু করলে শরীরে পানির ঘাটতি পূরণ, হজমের প্রক্রিয়া সক্রিয় করা এবং সারাদিন সতেজ থাকতে সহায়তা মিলতে পারে। এ জন্য দামি ডিটক্স পানীয় বা বিশেষ কোনো সাপ্লিমেন্টের প্রয়োজন নেই। ব

রং প্রতিদিনের সহজলভ্য তিন ধরনের পানীয়ই হতে পারে স্বাস্থ্যকর সকালের অংশ। তবে এগুলো কোনো রোগের চিকিৎসা নয়। সুষম খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ব্যায়াম এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের সঙ্গে মিলিয়েই এসব পানীয় সবচেয়ে বেশি উপকার দিতে পারে।

দিন শুরু করুন এক গ্লাস পানি দিয়ে

রাতভর ঘুমের পর শরীরে পানির ঘাটতি তৈরি হতে পারে। তাই সকালে ঘুম থেকে উঠে এক গ্লাস সাধারণ পানি পান করলে শরীর আর্দ্র

রাখতে সাহায্য করে।

পর্যাপ্ত পানি পান হজম প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক রাখতে এবং শরীরের স্বাভাবিক কার্যক্রম চালাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

চিনি ছাড়া গ্রিন টি বা হারবাল টি

পুষ্টিবিদের মতে, সকালের দ্বিতীয় পানীয় হিসেবে চিনি ছাড়া গ্রিন টি বা হারবাল টি বেছে নেওয়া যেতে পারে।

গ্রিন টিতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরের কোষকে সুরক্ষা দিতে সাহায্য করতে পারে। অন্যদিকে হারবাল টি অনেকের ক্ষেত্রে সতেজ অনুভূতি এনে দেয়। তবে অতিরিক্ত চিনি যোগ করলে এর স্বাস্থ্য উপকারিতা কমে যেতে পারে।

ফল ও সবজির সুুদি

সকালের নাশতার অংশ হিসেবে তাজা ফল, শাকসবজি, দই বা বীজ দিয়ে তৈরি সুুদি খাওয়া যেতে পারে।

এ ধরনের পানীয় থেকে শরীর ফাইবার, ভিটামিন ও খনিজ উপাদান পায়। তবে অতিরিক্ত চিনি, সিরাপ বা আইসক্রিম মিশিয়ে সুুদি তৈরি না করাই ভালো।

পুষ্টিবিদরা মনে করিয়ে দেন, শুধু স্বাস্থ্যকর পানীয় খেলেই হবে না। দিনের প্রথম খাবারে প্রোটিন, ফাইবার, স্বাস্থ্যকর চর্বি এবং জটিল শর্করা থাকা প্রয়োজন।

ডিম, ওটস, দই, ফল, বাদাম বা পূর্ণ শস্যের রুটি দিয়ে সুষম নাশতা করলে দীর্ঘ সময় পেট ভরা থাকে এবং শক্তিও পাওয়া যায়।

যেসব অভ্যাস এড়িয়ে চলবেন

1. সকালে অতিরিক্ত চিনি মেশানো পানীয় পান করা
2. খালি পেটে নিয়মিত কোমল পানীয় খাওয়া
3. শুধু কফির ওপর নির্ভর করে নাশতা বাদ দেওয়া
4. পর্যাপ্ত পানি না পান করা

সুস্থ থাকার জন্য সকালের শুরুটা সহজ হলেও সচেতন হওয়া জরুরি। এক গ্লাস পানি, চিনি ছাড়া গ্রিন টি বা হারবাল টি এবং পুষ্টিকর সুুদির মতো পানীয় শরীরকে ভালোভাবে দিন শুরু করতে সাহায্য করতে পারে। তবে কোনো একটি পানীয় একাই সুস্থাস্থ্যের নিশ্চয়তা দেয় না। সুষম খাদ্য, নিয়মিত শরীরচর্চা, পর্যাপ্ত ঘুম এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনই দীর্ঘমেয়াদে সুস্থ থাকার সবচেয়ে কার্যকর উপায়।

সূত্র: এনডিটিভি

এ বিভাগের আরও খবর



বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন
কোলেস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও...



ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যতালিকায় রাখুন ৭ ফল
ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞ...



টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়
সুস্থ থাকতে জিম, দামি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস যোগ করেই শরীর ও মনের...



দুধ খেলেই পেট ফাঁপা বা অ্যাসিডিটি? কারণ কী
দুধ সহজলভ্য ও পুষ্টিকর একটি পানীয়। অনেকের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতেই থাকে দুধ। তবে দুধ পান করার পর কারও কারও পেট ফাঁপা, গ্যাস, অস্বস্তি বা বু...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://www.dhakaprobe.com/lifestyle/skaler-chhott-obhjas-saradiner-bd-sbasthj-surksha>