

ডায়াবেটিস, প্রেসার, উরিক অ্যাসিড বা বাত ব্যাথার কি কোনও বিশেষ ডায়েট আছে ?

আমাদের শরীর যদি একটি মেশিন হয়, তাহলে খাবার বা খাদ্য হল ইন্ধন বা ফুয়েল। শরীরের নিয়ম হল, আপনি যা খাবেন তা হজম হবে এবং যতটুকু আমাদের শরীরের প্রয়োজন ঠিক ততটুকুই ব্যবহার হবে আর বাকিটা হ'য় বর্জ্য পদার্থ হিসেবে শরীর থেকে বেরিয়ে যাবে বা শরীরের কোথাও না কোথাও গিয়ে জমে থাকবে। এই অপ্রয়োজনীয় জমে থাকা পদার্থ গুলি আসলে মেদ বা চর্বি যা শুধু আমাদের ওজন ই বাড়ায় না বরং ক্ষতিকারক মৌল নিঃসরণ করে এবং ডায়াবেটিস, হার্ট অ্যাটাক, বাত, প্রেসার, স্ট্রোক, অস্টিওয়ারথ্রাইটিস ইত্যাদি রোগগুলির কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

শরীরে মেদ যে শুধু তেল বা ফ্যাট জাতীয় খাবার খেলেই হয়, তা নয়। আপনি যে খাবার ই খান না কেন, বিশেষ করে সহজ পাচ্য খাবার যেমন মিষ্টি, ময়দা, চিনি, বা ফলের রস ইত্যাদি, শরীর কিন্তু খুব সহজেই এইগুলি কে হজম করে নেয় এবং যদি এদের কে ইন্ধন হিসেবে সঙ্গে সঙ্গে খরচ না করা হয়, এরা আস্তে আস্তে মেদ এ পরিণত হয় এবং আমাদের কে স্থূল করে তোলে এবং উপরোক্ত ভয়াবহ রোগ গুলির দিকে ঠেলে দেয়।



কিছু খাবার আছে যা সহজে হজম হতে চায়না বা আমাদের শরীর সহজেই হজম করে উঠতে পারে না। যেমন ধরুন ওটস, ডালিয়া, গোটা ফল, সবুজ শাক সবজি ইত্যাদি। এদের হজম করতে আমাদের শরীর কে যথেষ্ট কষ্ট করতে হয়। কষ্ট মানে, এই খাবারগুলো কে হজম করতে আমাদের শরীর কিন্তু ইন্ধন খরচ করে বা এনার্জি লাগে, এবং এই এনার্জি আসে আমাদের শরীরের জমে থাকা মেদ ভেঙ্গে। অতয়েব আমাদের শরীর কে যদি আমরা ঘনঘন এই অসহজ ভাবে হজম করা খাবার দিতে থাকি, শরীর কিন্তু আমাদের ই মেদ ভেঙ্গে এনার্জি তৈরি করবে এগুলো কে হজম করতে এবং যেহেতু এই সব খাবার এ প্রচুর ফাইবার থাকে আমাদের স্বাভাবিক মল তৈরি করতে সাহায্য করবে। বলতে গেলে এটি আমাদের পাকস্থলী এবং নাড়িভূঁড়ির এক ধরনের ব্যায়াম।

যেকোনো খাদ্য পাচন এবং হজমের পর জটিল রাসায়নিক প্রক্রিয়ার পর কিছু মৌলিক পদার্থে পরিণত হয়। এই পদার্থ গুলো কিছু কিছু আমাদের শরীরের ভাল করে আর কিছু আমাদের

ক্ষতি করে। যেমন ধরুন ট্রাইগ্লাইসেরাইড, এল ডি এল কোলেস্টেরল, ইউরিক অ্যাসিড, সুগার ইত্যাদি প্রয়োজনের অতিরিক্ত মাত্রায় রক্তে থাকলে হার্ট অ্যাটাক, ডায়াবেটিস, সেরিব্রাল স্ট্রোক, গাউট ইত্যাদি ভয়াবহ রোগ গুলি হয়। আবার এইচ ডি এল কোলেস্টেরল, হোমোসিস্টিন, ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড ইত্যাদি পদার্থ গুলি এই ভয়াবহ রোগ থেকে আমাদের রক্ষা করে। তাই খাবার বাছার সময় এটা দেখে নেওয়া জরুরি যে কোন খাবারএ ক্ষতিকারক পদার্থের পরিমাণ কম এবং উপযোগী পদার্থের পরিমাণ বেশি। যেমন, তেল জাতীয় খাবার বা পাঠার মাংসে ট্রাইগ্লাইসেরাইড, এল ডি এল কোলেস্টেরল, ইউরিক অ্যাসিড এর মাত্রা অনেক বেশি। আবার মাছের তেলে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড বা এইচ ডি এল এর পরিমাণ বেশি।

ক্যালরি কি?

এবার ক্যালরি শব্দ নিয়ে কিছু বলা যাক। আপনারা অনেকেই এই ক্যালরি শব্দটির সাথে পরিচিত এবং নিশ্চয়ই জানেন যে যত কম ক্যালরির খাবার খাওয়া যায়, তত ভাল। সেই থেকে “ক্যালরি কন্ট্রোল” কথাটা এসেছে। এই ক্যালরি কথাটার মানে কী আর কেনই বা আমরা এই ক্যালরি নিয়ে বাছবিচার করি তা একবার বুঝে নেওয়া যাক।

ক্যালরি আসলে এনার্জির মাপ দণ্ড। ১ গ্রাম প্রোটিন যদি হজম করা যায়, তাহলে ৪ কিলো-ক্যালরি এনার্জি শরীরে উৎপন্ন হয়। তেমনি ১ গ্রাম ফ্যাট যদি হজম করা যায়, তাহলে ৯ কিলো-ক্যালরি এনার্জি তৈরি হয় আর ১ গ্রাম শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট হজম করলে ৪ কিলো-ক্যালরি এনার্জি তৈরি হয়। ভিটামিন বা জল থেকে কোনও এনার্জি উৎপাদন হয় না। তাহলে আমাদের কি বেশি ক্যালরির খাবার খাওয়া উচিত না কম ক্যালরির। এটা সম্পূর্ণ নির্ভর করছে আপনার বর্তমান শরীরের গঠন, শরীরের ওজন এবং আপনার দৈনন্দিন কাজকর্মের ওপর। এইখানে একটি জটিল অঙ্ক কষতে হয় যেটা আমি চেষ্টা করছি আপনারা কে বোঝাতে।

প্রথমে জানতে হবে আমার সঠিক ওজন কত হওয়া উচিত।

এর জন্য আপনার যা উচ্চতা সেটাকে মিটার এ পরিবর্তন করতে হবে। [এক ইঞ্চি = ০.০২৫৪ মিটার] বা [এক ফুট = ০.৩০৪৮ মিটার]। এবার এই সংখ্যা [মিটার এ উচ্চতা] কে বর্গ করতে হবে। এবং এই নতুন সংখ্যা র সাথে ২৩ গুন করতে হবে। তাতে যা সংখ্যা আসবে, তত কিলোগ্রাম হল আপনার সঠিক ওজন। এর বেশি ওজন থাকলে ওজন কমাতে হবে।

উদাহরণঃ

আমার উচ্চতা ৫ফুট ১১ ইঞ্চি

এটাকে মিটার এ পরিবর্তন করলে আশে [৭১ ইঞ্চি X ০.০২৫৪] = ১.৮০ মিটার

১.৮০ মিটার র বর্গ = ১.৮০ X ১.৮০ = ৩.২৪

এবার আমার উচ্চতা অনুযায়ী সঠিক ওজন জানতে হলে ৩.২৪ এর সাথে ২৩ গুন করতে হবে = ৭৪.৫২ কিলোগ্রাম

যদি আমার ওজন ৭৪.৫২ কিলোগ্রাম র বেশি হয় তাহলে আমাকে ওজন কমাতে হবে। ওজন বাড়ানোর ব্যাপারে আমরা পরে আলোচনা করব কিন্তু এইটুকু এখন জেনে রাখুন, ৭৪.৫২ কিলোগ্রাম র থেকে ওজন কম হলে সেটা স্বাভাবিক নয়।

বাসাল মেটাবলিক রেট বা বি এম আর কি?

এইবার জানতে হবে আমাদের দেহের ভেতর যে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গুলি আছে, তারা তাদের স্বাভাবিক কাজ করতে কতটা এনার্জি লাগে। যে সময় একজন মানুষ পেট সম্পূর্ণ খালি থাকে অবস্থায়, সম্পূর্ণ মানসিক ও শারীরিক ভাবে নিরুদ্বেগ অবস্থায় শুয়ে থাকবে, সেই সময় আমাদের শরীরের স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাস, হার্ট এর স্বাভাবিক স্পন্দন, স্বাভাবিক হজম প্রক্রিয়া, ধমনি তে রক্ত চলাচল এবং ইত্যাদি যৎসামান্য কাজ করতে যা এনার্জি প্রয়োজন হয় বা খরচ হয়, তাকে বাসাল মেটাবলিক রেট বলে। কারণ এই এনার্জির সরবরাহ ব্যাহত করা যাবে না। এটাকে বলে বাসাল মেটাবলিক রেট বা বি এম আর। এখানে আবার একটা অঙ্ক আছে।

পুরুষদের ক্ষেত্রে = 88.362 + (13.397 x weight in kg) + (4.799 x height in cm) - (5.677 x age in years)
মহিলাদের ক্ষেত্রে = 447.593 + (9.247 x weight in kg) + (3.098 x height in cm) - (4.330 x age in years)

একটি উদাহরণ দিলে ব্যাপারটা পরিষ্কার হবে।

ধরুন আমার উচ্চতা ৫ ফুট ১১ ইঞ্চি, ওজন ৮০ কেজি, বয়স ৩৫, পুরুষ।
তাহলে উপরোক্ত সমীকরণ অনুযায়ী আমার ব্যাসাল মেটাবলিক রেট হবে: 1824 Kcal
তার মানে কোনও কিছু না খেয়ে সারাদিন যদি আমি শুয়ে থাকি তাহলেও আমার রোজ 1৮২৪ কিল-ক্যালরি এনার্জি প্রয়োজন বেচে থাকার জন্য। সেরকম ই
জাদের ওজন প্রয়োজনের থেকে বেশি, তাদের ক্ষেত্রে আরও বেশি এনার্জির প্রয়োজন।
কিন্তু আমরা সারাদিন শুয়ে থাকি না। আমাদের দৈনন্দিন কাজ কর্ম আছে এবং সামান্য বিছানা থেকে উঠে বসা থেকে খেলা ধুলা করার অধি আমাদের এনার্জি
খরচ হয়। সেটারও হিসেব আছে কিন্তু আমরা অতটা গভীরে যাচ্ছি না। কিন্তু আমাদের এইটুকু জানা দরকার যে একটা স্বাভাবিক ওজন বজায় রাখার জন্য
আমাদের কত ক্যালরি খাওয়া উচিত বা বর্জন করা উচিত। এই হিসেবটা নির্ভর করে আপনার কাজের ধরনের ওপর বা আপনি দিনে কতটা দৈহিক পরিশ্রম
করেন তার ওপর। নিচে একটা হিসেবের আন্দাজ দেওয়া আছে।

- আপনি যদি ২৪ ঘণ্টা শুয়ে বসে কাটান: BMR x 20 percent
- আপনি যদি ২৪ ঘণ্টা হালকা কাজ করমের মধ্যে থাকে কিন্তু কোনও ব্যায়াম বা এক্সারসাইজ করেন না: BMR x 30 percent
- আপনি যদি সপ্তাহের বেশির ভাগ দিনই ব্যায়াম বা এক্সারসাইজ করেন: BMR x 40 percent
- আপনি যদি রীতিমত নিয়ম করে প্রত্যেকদিন ব্যায়াম বা এক্সারসাইজ করেন: BMR x 50 percent
- আপনি যদি প্রয়োজনের অতিরিক্ত পরিশ্রম করেন সারাদিন ধরে, যেমন জনমজুর বা খেলোয়াড় - BMR x 60 percent

উদাহরণ স্বরূপঃ আমি দ্বিতীয় শ্রেণি তে পরি, মানে আমি হালকা কাজ কর্মের মধ্যে থাকি এবং ব্যায়াম বা এক্সারসাইজ করার আমার সময় হয়ে ওঠে না, তাহলে
আমার দৈনিক ক্যালরির প্রয়োজন হল, 1৮২৪ + 1৮২৪ এর ৩০% = ২৩৭১ কিল-ক্যালরি।

আবার একবার বুঝে নেওয়া যাক। প্রথমে জানতে হবে আমার ব্যাসাল মেটাবলিক রেট কত। এবার সেটা কে গুন করতে হবে আমার দৈনন্দিন দৈহিক
পরিশ্রমের মাত্রা অনুযায়ী। তাহলেই আমরা জানতে পারব যে আমাদের দিনে কতটা ক্যালরি প্রয়োজন।

এইবার, আপনার ওজন যদি প্রয়োজনের থেকে বেশি হয় তাহলে আপনাকে এর থেকে কম ক্যালরি খেতে হবে দিনে। আর যদি ওজন কম হয়, তাহলে এর
থেকে বেশি ক্যালরি খেতে হবে।

জেনে রাখবেন, ১কিলোগ্রাম ওজন কমাতে গেলে আপনাকে ৭৭০০ কিল-ক্যালোরি এনার্জি খরচ করতে হবে। অবশ্যই সেটা একদিনে সম্ভব নয়।

1. প্রথমে জেনে নিন আপনাকে কত কেজিঃ ওজন কমাতে হবে। আমার ক্ষেত্রে ৬ কেজিঃ।
2. এবার ঠিক করুন কতদিনে কমাবেন। ধরুন আমি ঠিক করলাম ২ মাসে ৬ কেজিঃ ওজন কমাব।
3. তার মানে ৬০ দিনে [৬ কেজিঃ X ৭৭০০ কিল-ক্যালোরি = ৪৬২০০ কিলোক্যালোরি ওজন কমাতে হবে]
4. অতএব দিনে ৪৬২০০ ÷ ৬০ = ৭৭০ কিলোক্যালোরি ওজন কমাতে হবে।
5. এবার এই ৭৭০ কিল-ক্যালরি কে আমরা ২ ভাগে ভাগ করব। ৩৩৫ কিল-ক্যালরি খাবার দাবার এ কমাতে আর বাকি ৩৩৫ কিল-ক্যালরি অতিরিক্ত
শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম করে কমাব।
6. কিন্তু কেউ যদি এই পরিমাণ ওজন ১ মাসে কমাতে চায় তাহলে তাকে এর দ্বিগুণ কিল-ক্যালরি খরচ করতে হবে।

কোন খাবারে কত ক্যালরি?

এই হিসেব মুখস্থ রাখার কোনও প্রয়োজন নেই। একটা আন্দাজ থাকলেই যথেষ্ট। আমরা খাবার গুলি কে বিভিন্ন ভাগে ভাগ করে তার একটা হিসেব দিচ্ছি।
এখানে প্রতি ১০০ গ্রাম খাবারে কত কিল-ক্যালোরি থাকে তার একটা হিসেব দেওয়া হল।

খাদ্য	পরিমাণ	ক্যালরি	খাদ্য	পরিমাণ	ক্যালরি
চাল	১ কাপ	৬৭৫	টমেটো	১ পিস	২৬
আটা	১ কাপ	৪৮৫	মাশরুম	১/২ কাপ	৯
ময়দা	১০০ গ্রাম	৩৬৪	মুরগির মাংস	১০০ গ্রাম	২৭৬.২
মুড়ি	১০০ গ্রাম	৪০২	পাটার মাংস	১০০ গ্রাম	৩৫০
ওটস	১০০ গ্রাম	৪০	ডিম	১ পিস সেদ্ধ	৭৯
কর্ণ ফ্লেক্স	১০০ গ্রাম	৩৮০	ফুলকপি	১/২ কাপ	১৫
দৈ	১ চামচ	১৪১	বাঁধাকপি	১/২ কাপ	১৬
দুধ	১ কাপ	১৫৭	শশা	১/২ কাপ	৭
চা	১ কাপ	১	আপেল	১৪০গ্রাম	৮১
কফি	১ চামচ	৫	কলা	১০০ গ্রাম	১০৫
ছানা	১০০ গ্রাম	৯৯	কমলালেবু	১১০ গ্রাম	৬২
মাখন	১ চামচ	৩৬	আম	৮৫ গ্রাম [১/২ পিস]	৬৮
আলু	১০০ গ্রাম	৮৩	পেয়ারা	৮৫ গ্রাম	৪৫
বেগুন	১/২ কাপ	১৩	মুসুম্বি	১ পিস	৫৩
কুমড়া	১০০ গ্রাম	২০	আঙুর	১/২ কাপ	৫৩
উচ্ছে	১০০ গ্রাম	১৭	বাতিপি লেবু	১/২ পিস	৩৮
পালং শাগ	১ কাপ	১৪	আনারস	৪২ গ্রাম [এক ফালি]	৪২
বীনস	১/২ কাপ	২০	তরমুজ	১০০ গ্রাম	২৬
গাজর	৬০ গ্রাম	৩১	কাজু	১০০ গ্রাম	৫৭১.৪
ঢ্যাঁড়শ	১/২ কাপ	২৫	কাঠবাদাম	১/৪ কাপ	২০৯
পেঁপে	মাঝারি	১১৭	খেজুর	১০ পিস	১৫০

© drtanoybose@gmail.com

The entire document is composed to the best of the knowledge of the author and is being circulated to the patients free of cost for public interest only. Copying, Distributing, Duplicating, Publishing of this content without the permission of the author either in full or any part is liable to legal action.

খুবই অল্পের মধ্যে একটা তালিকা দেওয়া হল। ইন্টারনেটে আরও বিস্তারিত তালিকা আছে যা আপনারা একবার খুঁজলেই পাবেন। কিন্তু এই ছোট তালিকা থেকেও আমরা একটা আন্দাজ পাই যে সবথেকে কম ক্যালরি থাকে শাক সবজি তে। এবং ফলের মধ্যেও খুব বেশি বাছবিচার করার প্রয়োজন নেই। আমরা বলি সবদা, আঙ্গুর, আঁচ, ও কাজু কিসমিস বাদ দিয়ে সবফলই খাওয়া যায়।

ডায়াবেটিস, হাই ব্লাডপ্রেশার, ওজন কমানোর এবং সুস্থ থাকার খাবার নিয়ম এ কোনও তফাত নেই।



হ্যাঁ, পারতপক্ষে, আপনার সুগার থাকুক বা প্রেশার, কিংবা হার্ট এর রোগ বা ওজন কমাতে চান, খাবার নিয়ম কিন্তু প্রায় এক। চেষ্টা করুন এই নিয়ম গুলি মেনে চলার।

১। দিনের সব চেয়ে ভারি খাবার হবে সকালের জলখাবার এবং সবচেয়ে হালকা খাবার হবে রাতের খাবার বা ডিনার।

২। চেষ্টা করবেন, অল্প অল্প খেতে এবং ঘন ঘন খেতে। এতে ক। আমাদের পাচন প্রক্রিয়া খাবার হজম করতে সবসময় ব্যস্ত থাকে, তাই তারা আমাদের শরীরের এর অতিরিক্ত মেদ ভেঙ্গে এই পাচন প্রক্রিয়ার জন্য প্রয়োজনীয় এনার্জি তৈরি করে।

খ। পেট খালি না থাকার দরুন, গ্যাস, অম্বল, অ্যাসিড এই সব ঝামেলা থেকে মুক্তি পাওয়া সহজ।

গ। ডায়াবেটিস রুগীদের সুগার কমে জাওয়া বা হাইপোগ্লাইসেমিয়া হওয়ার কোনও সুযোগ থাকে না।

ঘ। সর্বক্ষণ খাদ্যের সরবরাহ থাকতে আমাদের শরীর কোনও খাবার কে মেদ

হিসেবে সংরক্ষণ করে না, অতয়েব, স্বাভাবিক ভাবেই ওজন কমে এবং মেদ এর ক্ষয় হয়।

ঙ। মনে রাখবেন, ঘন ঘন যে খাবার খাবেন, সেই খাবার গুলো তে যেন ক্যালরির সংখ্যা খুব কম থাকে যেমন, শসা, স্যালাড, আপেল, ওটস, পেয়ারা, সবজি সেদ্ধ ইত্যাদি।

৩। ডায়াটিং করা মানে এই নয় যে খাবার বিস্বাদ হবে। আপনি মশলা দিয়ে ওটস খেতে পারেন, ফুট স্যালাড খেতে পারেন, গ্রীন স্যালাড খেতে পারেন, বা চিকেন স্টু, পাতলা মাছের ঝোল, ভেজিটেবল সূপ ও ব্রাউন ব্রেড খেতে পারেন।

৪। ফল খাওয়ার ও একটা নিয়ম আছে। অনেকেই বাড়িতে ফলের রস করে খান। আমার মতে রস করে খাবেন না, কারণ রসের মধ্যে চিনির মাত্রা বেশি থাকে। তার থেকে গোটা ফল খেলে, ফাইবার টা পেটে যাবে এবং পারতপক্ষে চিনির মাত্রাটা কম যাবে।

৫। যেকোনোও মাছ ই ভাল, তবে আমরা বলি সমুদ্রের মাছ। সমুদ্রের মাছে প্রচুর ক্যালসিয়াম আর ফসফরাস থাকে। তাছাড়া সমুদ্রের মাছের তেলে প্রচুর ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড আছে যা আমাদের শরীরের ভাল কোলেস্টেরল বা এইচ ডি এল কোলেস্টেরল এর মাত্রা বাড়ায় এবং স্ট্রোক বা হার্ট অ্যাটাকের মত প্রাণঘাতী রোগের থেকে রক্ষা করে।

৬। পাঠার মাংস বা গরুর মাংস কে আমরা রেড মীট বলে থাকি। এই রকম মাংস খেলে বাজে কোলেস্টেরল এবং ট্রাইগ্লাইসেরাইড এর মাত্রা শরীরে বারে এবং হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। এর থেকে চর্বি ছাড়া মুরগির মাংস খাওয়া যেতে পারে। মুরগির মাংসে চর্বি কম তাই হার্টের অসুখ হওয়ার সুযোগটা অনেকটাই কম।

৭। যাঁদের ইউরিক অ্যাসিড বেশি, তাদের ক্ষেত্রে মিষ্টি জাতীয় খাবার, রেড মীট একদম বন্ধ করা উচিত। ইদানীং কালে শাক সবজি, মুসুর ডাল, বীজ থাকা সবজি থেকে যে ইউরিক অ্যাসিড বাড়ে, এই ধারণাটা ভুল প্রমাণিত হয়েছে। অতয়েব এই সব সবজি খাওয়া যেতেই পারে।

৮। একজনের সারা মাসে তেল ব্যবহার যেন সীমিত থাকে। আমরা বলি প্রতিজনে এক মাসে ৫০০ মিগ্রলিঃ তেলের বেশি যেন ব্যবহার না হয়। যে তেল ঠাণ্ডায় জমে যায়, সেই তেল খাবেন না যেমন, ডালডা, মাখন, মারজারিন, ঘি, চাঁজ ইত্যাদি। সরসের তেল এবং বাদাম তেল মিশিয়ে রান্না করুন। অলিভ অয়েল বা আখরোটের তেল খুব দামি কিন্তু খুবি স্বাস্থ্যকর। সূর্যমুখী তেল নিয়ে আজকাল টিভি তে প্রয়োজনের থেকে বেশি মাতামতি হয়। সয়াবিন অয়েল ও শরীরের পক্ষে ভাল।

৯। আমরা সবসময় বলি ভাজাভাজি খাবেন না। যদি খেতে ইচ্ছে করে তাহলে ডুবো তেলে ভাজা খাবেন, তাতে তেল কম থাকে। যেমন বেগুন ভাজা ডুবো তেলে হয় না তাই তাতে প্রচুর তেল থাকে এবং সেটা ক্ষতিকারক।

১০। ডায়াবেটিক রুগীরা অনেক সময় জানতে চায় তাদের খাবারের বাছবিচার। সবজির মধ্যে আলু, কচু, ফলের মধ্যে আম, সবদা, আঙ্গুর বাদ। মুলো, গাজর খেতে কোনও আপত্তি নেই। আপেল, কলা, পেয়ারা, কাঁঠালেও কোনও আপত্তি নেই। চিনি বা মিষ্টি অবশ্যই খাবেন না। ময়দা বা ময়দা জাত খাবার বাদ। সুজি বাদ। ডিমের কুসুম না খেলে ভাল। ফলের রস খাবেন না। যেই দুধ খাবেন, তা যেন ফ্যাট ফ্রি ডাবল টোনড দুধ হয়।

১১। আমাদের প্রকৃতি তে কিছু স্বাভাবিক আন্টিওক্সিডেন্ট আছে যা আমরা সবসময় বলি রোজ একটু করে খাওয়ার জন্য। যেমন কাচা হলুদ, আমলকী, লেবু জাতীয় ফল।

১২। আইসক্রিম বা ক্যাডবেরি খাবেন না। এই দুটোতেই চর্বির পরিমাণ অনেক বেশি। এর থেকে ডার্ক চকলেট খাওয়া যেতে পারে, তাতে অনেক আন্টিওক্সিডেন্ট থাকে।

১৩। ভাত থেকে দূরে থাকুন। তার থেকে টেকী ছাটা চাল অনেক ভাল যেটাকে ব্রাউন রাইস বলা হয়। রুটি খেতে পারেন কিন্তু পরিমাণ এ কম। খুব খিদে পেলে আপেল খাবেন। যদি নিজের খাওয়াদাওয়ার ওপর নিয়ন্ত্রণ আনতে না পারেন বা কোনও অনুষ্ঠান এ খেতে হবে এরকম পরিস্থিতি আসে তখন খেতে যাওয়ার ১৫ মিন আগে একটা গোটা আপেল খেয়ে নেন। খিদেটাও মরবে, ক্যালরিও বাড়বে না, ভালমন্দ খাওয়ার সাধ টাও মিটবে।

১৪। এবার কিছু খাবার এর ব্যাপারে বিশেষ ভাবে জেনে নিন।

ক। আমলকী তে সবচেয়ে বেশি ভিটামিন সি থাকে

খ। মাংস থেকে যে আইরন পাওয়া যায়, তা সহজেই রক্তে গিয়ে মেশে, শাক সবজির থেকে পাওয়া আইরন কিন্তু বেশির ভাগ টাই মল দিয়ে বেরিয়ে যায়।

গ। কোনও খাবার এর আগে বা পরে কখনও চা খাবেন না। চা কোনও খাবারের পুষ্টিকর পদার্থ গুলো কে হজম হতে দেয় না।

ঘ। রসগোল্লার রস সম্পূর্ণ ভাবে চিপে যত ইচ্ছে রসগোল্লা খান কোনও অসুবিধেই নেই কারণ রস বাদ দিলে বাকিটা ছানা।

ঙ। ১৫ মিন করে রোজ গায়ে রোদ লাগালে কোনদিন ভিটামিন ডি এর অভাব হবে না।

অতয়েব, আমরা ইচ্ছে করলেই আমাদের খাবার দাবার এ পরিবর্তন এনে শরীরের অর্ধেক রোগ ওসুখ ছাড়াই সারিয়ে তুলতে পারি, চাইলে ওজন কমাতে পারি এবং পেটের সমস্যা থেকে রেহাই ও পেতে পারি। সব জেনেও আমরা সেটা পারি না। তার কারণ হল যে আমাদের এই সব করার জেদ নেই বা অধ্যবসায়ের অভাব। আমরা কিন্তু কিছুতেই নিজেদের প্রলোভন সামলাতে পারিনা এবং কিছুতেই শারীরিক পরিশ্রম করার জন্য আলোদা করে কোনও সময় বার করতে পারিনা। রীতিমত জেদের বশে যদি এই খাওয়াদাওয়ার নিয়ম পালন করা যায়, তাহলে ওজন কমান, ডায়াবেটিস কন্ট্রোলে আনা বা হার্টের বাত সারান টা খুব একটা কঠিন হবে না।

লেখকঃ

- ডাঃ তনয় বোস। এমগডিঃ
চিফ ক্লিনিকাল করডিনেটর এমঃআরঃসিঃপিঃ আয়ারল্যান্ড
ইন্টারনাল মেডিসিন, ডায়াবেটিস অ্যান্ড রিউম্যাটলজি।
৯৮৩০০৩৬২৭৭

© drtanoybose@gmail.com

The entire document is composed to the best of the knowledge of the author and is being circulated to the patients free of cost for public interest only. Copying, Distributing, Duplicating, Publishing of this content without the permission of the author either in full or any part is liable to legal action.

Body Mass Index (BMI) Chart for Adults

Obese (>30)
 Overweight (25-30)
 Normal (18.5-25)
 Underweight (<18.5)

HEIGHT in feet/inches and centimeters

WEIGHT	4'8"	4'9"	4'10"	4'11"	5'0"	5'1"	5'2"	5'3"	5'4"	5'5"	5'6"	5'7"	5'8"	5'9"	5'10"	5'11"	6'0"	6'1"	6'2"	6'3"	6'4"	6'5"
	lbs (kg)	142cm	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193	196
260 (117.9)	58	56	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31
255 (115.7)	57	55	53	51	50	48	47	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
250 (113.4)	56	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30
245 (111.1)	55	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29
240 (108.9)	54	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	33	32	31	30	29	28
235 (106.6)	53	51	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28
230 (104.3)	52	50	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27
225 (102.1)	50	49	47	45	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27	27
220 (99.8)	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	32	31	30	29	28	27	27	26
215 (97.5)	48	47	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25
210 (95.3)	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25
205 (93.0)	46	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24
200 (90.7)	45	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24	24
195 (88.5)	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23
190 (86.2)	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25	24	24	23	23
185 (83.9)	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
180 (81.6)	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
175 (79.4)	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
170 (77.1)	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
165 (74.8)	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
160 (72.6)	36	35	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	19	19
155 (70.3)	35	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
150 (68.0)	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
145 (65.8)	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
140 (63.5)	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	17
135 (61.2)	30	29	28	27	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16
130 (59.0)	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15
125 (56.7)	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15
120 (54.4)	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14
115 (52.2)	26	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14
110 (49.9)	25	24	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13
105 (47.6)	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12
100 (45.4)	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12	12
95 (43.1)	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11
90 (40.8)	20	19	19	18	18	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11
85 (38.6)	19	18	18	17	17	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	11	10	10
80 (36.3)	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	11	11	11	11	10	10	10	9

Note: BMI values rounded to the nearest whole number. BMI categories based on CDC (Centers for Disease Control and Prevention) criteria.

www.vertex42.com

BMI = Weight[kg] / (Height[m] x Height[m]) = 703 x Weight[lb] / (Height[in] x Height[in])

© 2009 Vertex42 LLC

© drtanoybose@gmail.com

The entire document is composed to the best of the knowledge of the author and is being circulated to the patients free of cost for public interest only. Copying, Distributing, Duplicating, Publishing of this content without the permission of the author either in full or any part is liable to legal action.