



এক সপ্তাহে
কমাতে পারেন

১০-১৭ পাউন্ড

এক সপ্তাহের বিজ্ঞানসম্মত ডায়েটিং প্রোগ্রামটি অনুসরণ করে আপনি কোন প্রকার শারীরিক ক্ষতি ছাড়া কমাতে পারেন ১০ থেকে ১৭ পাউন্ড ওজন। বাংলাদেশের অনেকেই এই প্রোগ্রামটিতে কমিয়েছেন তাদের বাড়তি ওজন... লিখেছেন ফাহিম হুসাইন

দেহের বাড়তি মেদ ঝরিয়ে ফেলা এবং সুঠাম দেহের অধিকারী হতে কে না চায়! কিন্তু অবৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস, দৈহিক পরিশ্রমের অভাব এবং অপরিচালিত ডায়েটিং আমাদের সেই 'সুন্দর এবং সুস্থ' দেহের গর্বিত মালিক হতে দিচ্ছে কোথায়। এসব কিছু মাথায় রেখেই বিশ্বখ্যাত জনস হপকিন্স রিসার্চ সেন্টার এবং মার্কিন সরকারের ডিপার্টমেন্ট

অব অ্যাগ্রি-কালচার, ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশনের সহযোগিতায় ১৯৮৫ সাল থেকে জেনারেল মোটরস কোম্পানি তার কর্মচারীদের জন্য চালু করেছে এক সপ্তাহের বিজ্ঞানসম্মত ডায়েটিং প্রোগ্রাম।

এই প্রোগ্রাম ঠিকমতো মেনে চললে যে কেউ এক সপ্তাহের মধ্যে ১০-১৭ পাউন্ড ওজন কমাতে সক্ষম হবেন। এটির বৈশিষ্ট্য হলো

ডায়েটিংয়ের সময় আপনি যেসব খাবার খাবেন, সেগুলো আপনার দেহে ক্যালরি বৃদ্ধির বদলে শরীরে জমে থাকা অতিরিক্ত ক্যালরি খরচ করবে। সাত দিনের ডায়েট প্রোগ্রামটি আপনি অনুসরণ করতে পারেন কোনো প্রকার দৈহিক ক্ষতির আশা না করেই। তবে মনে রাখবেন, নিজের ওজন কমাবার দৃঢ় মানসিক ইচ্ছা আপনার থাকতে হবে। এটি ছাড়া এক

সপ্তাহের মধ্যে ডায়েট পরিকল্পনা আপনার অশান্তির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

তবে ভয় নেই, বাংলাদেশের অনেকেই জনস হপকিন্সে আর জেনারেল মোটরসের যৌথ উদ্যোগে তৈরি ডায়েট প্রোগ্রামটি অনুসরণ করে বিশাল লাভবান হয়েছে। আর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের অধিবাসীদের খাদ্যাভ্যাসের ওপর ভিত্তি করে এই ডায়েটিং বানানো হলেও এ দেশের মানুষে খুব সহজেই তা মেনে চলতে পারবেন। তাই আর কিছু চিন্তা না করে একটি ভালো ওয়েট মেশিনে নিজের বর্তমান ওজনটি মাপুন, ডায়েট চার্টের লিস্ট অনুযায়ী বাজার করুন এবং নেমে পড়ুন এক সপ্তাহের এক ফুড অ্যাডভেঞ্চারে!



প্রথম দিন

ডায়েট সপ্তাহের প্রথম দিনের খাবার তালিকা আপনার দেহকে প্রস্তুত করবে আগামী ছয় দিনের জন্য। এ দিন আপনি শুধু বিভিন্ন ধরনের ফল (কলা ব্যতীত) খেয়ে কাটাবেন। প্রকৃতির থেকে সরাসরি তুলে আনা এই ফল আপনার শরীরের যাবতীয় পুষ্টি যোগাবে। বিশেষজ্ঞদের মতে, ডায়েটের প্রথম দিন যদি আপনি তরমুজ জাতীয় ফল খেয়ে কাটিয়ে দিতে পারেন তাহলে আপনার ওজন কমে যাবে কমপক্ষে ৩ পাউন্ড, আর একটি কথা মনে রাখবেন- ইচ্ছায় হোক, অনিচ্ছায় হোক সারা দিন আপনাকে পমপক্ষে ১০ গ্লাস পানি খেতে হবেই।



দ্বিতীয় দিন

আজ হলো 'ভেজিটেবল ডে'। সারা দিন ধরে নানা ধরনের শাকসবজি সিদ্ধ, কাঁচা বা রান্না করা অবস্থায় আপনি খেতে পারেন। তবে রান্না করার ক্ষেত্রে মনে রাখবেন- যতদূর সম্ভব কম তেল এবং মসলা ব্যবহার করতে হবে। আর সবজিতে কখনো আলু দেয়া চলবে না। সবজি দিয়ে প্রস্তুত যেকোনো ধরনের সালাদ আপনি খাবার হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন। সেক্ষেত্রে সল্ট, ভিনেগার, লেবুর রস, রসুন, বিভিন্ন শাক জাতীয় পাতা ব্যবহার করা যেতে পারে। স্বাদ বৃদ্ধির জন্য খুব বেশি হলে সালাদে এক চা চামচ তেল দিতে পারেন। তবে যেহেতু তেলে প্রচুর ক্যালরি আছে, তাই সেটি না ব্যবহার করাই উচিত। এছাড়াও আজকে নিজে দেহের শক্তি বাড়ানোর জন্য এবং শর্করার ঘাটতি দূর করতে দিনের শুরুতেই আপনি খাবেন একটি বড় সিদ্ধ আলু এবং অল্প মাখন। তবে এর অতিরিক্ত কিছুই নয়। সারা দিন প্রচুর পরিমাণে পানি খেতেও ভুলবেন না। এটি আপনার হজম এবং দেহের ভেতরকার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ পরিষ্কারে সাহায্য করবে। আজকের সারাটা দিন আপনি সম্পূর্ণ ক্যালরি ফ্রি এবং পুষ্টিকর খাবার (সবজি) খাচ্ছেন- ফলে দেহের ওজন তো বাড়বেই না, বরং দেহে জমে থাকা ক্যালরি খরচ হতে শুরু করবে।



তৃতীয় দিন

এই দিনটি হলো প্রথম দুটো দিনের মিশ্রণ এবং কিছুটা কষ্টকর। কারণ টানা দুই দিন আমাদের অতি পরিচিত তেলে ভাজা আর মসলায় ভরপুর রান্না বাদ দিয়ে খেতে হচ্ছিল শুধু ফল এবং সবজি। তবে কষ্টের হলেও ডায়েটের তৃতীয় দিন আপনার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। নিশ্চয়ই বুঝতে পারছেন এ ক'দিনের পাল্টে ফেলা খাদ্যাভ্যাস আপনার গোটা শরীরের বাড়তি ক্যালরি ঝেড়ে ফেলতে শুরু করেছে। সারাটা দিন আপনি সবজি এবং ফলমূল খেয়ে কাটাবেন। আর পান করবেন প্রচুর পানি। তবে সকালের নাশ্তায় আজকে আলু খাওয়ার প্রয়োজন নেই এবং 'কলা' নামক সুস্বাদু ফলটি থেকে আজকেও দূরে থাকুন।

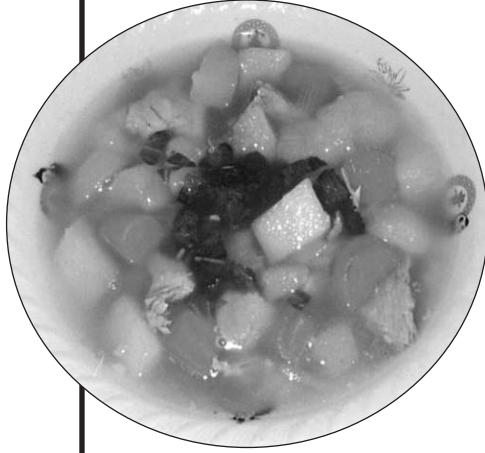


চতুর্থ দিন

দুধ-কলা দিয়ে সাপকে নয়, আপনার ক্ষুধার্ত দেহকে পুষে রাখবেন আপনি নিজেই। কারণ আজ 'দুধ-কলা দিবস'। সারা দিনের খাবার তালিকায় আজকে পাবেন ৮টা কলা এবং ৩ গ্লাস দুধ। তবে ঘাবড়াবেন না! চতুর্থ দিন আপনাকে আরো খেতে হবে একটি স্পেশাল স্যুপ। এটির রেসিপি দেখে নিন। এই স্যুপ যতো ইচ্ছা

আপনি খেতে পারবেন। আজকে আরেকটি মজার ব্যাপার আপনি খেয়াল করতে পারেন, সেটি হলো- মিষ্টি জাতীয় খাবারের প্রতি আপনার কেমন জানি এক ধরনের অনীহা জন্মে গেছে। মিষ্টি শ্রেমিক বাংলাদেশীর এ ধরনের রসনার পরিবর্তন সত্যিই চোখে পড়ার মতো।

মনে রাখবেন, বিশেষজ্ঞরা ডায়েটের চার নম্বর দিনে কলা এবং দুধ রেখেছেন আপনার দেহে সোডিয়াম এবং পটাশিয়ামের ঘাটতি দূর করার জন্য। এছাড়া স্পেশাল স্যুপটি আপনাকে যোগাবে বাড়তি শক্তি। তবে এই খাবারগুলোর সঙ্গে কমপক্ষে দশ গ্লাস পানি খেতে ভুলবেন না।



পঞ্চম দিন

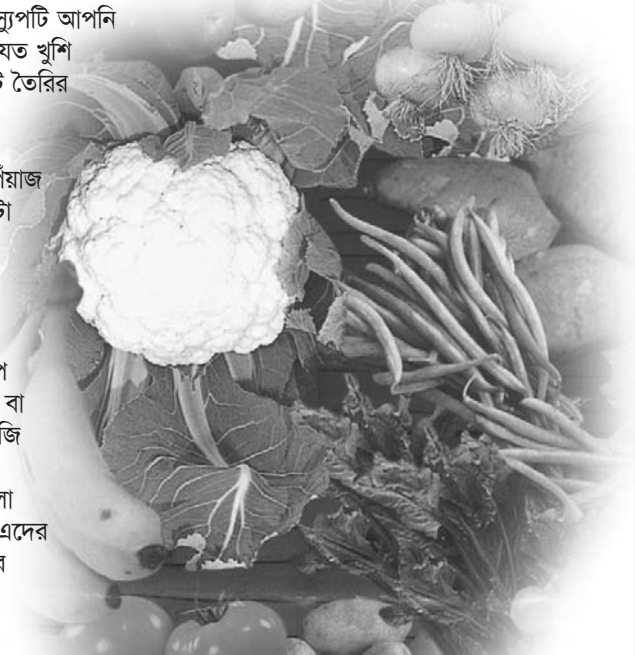
আজকে সারা দিন ফুর্তি। টানা চার দিন সন্ন্যাসীদের মতো শাক-সবজি, ফল আর দুধ খাবার পর যদি টেবিলে দেখেন মাংস আর টমেটো, তাহলে আর কি ভাববেন বলুন? তবে ধৈর্য ধরুন, কারণ আজও পরিমাণ মতোই আপনাকে খেতে হবে। মাংস হিসেবে সাধারণ যে কোনো ধরনের 'রেড মিট' বা আঁশযুক্ত মাংস (গরু, ছাগল) ব্যবহার করতে হবে। 'রেড মিট' আপনার শরীরে আয়রন এবং প্রোটিনের অভাব পূরণ করবে। তবে লক্ষ্য রাখবেন, রান্না মাংসে যাতে তেলের পরিমাণ কম থাকে (রোস্ট বা হান্টার বিফ হলে ভালো হয়) এবং মাংসের সঙ্গে কোনো ক্রমেই চর্বি থাকা চলবে না। সারা দিন আপনি ২০ কেজি পরিমাণ মাংস খেতে পারবেন। মাংসের সঙ্গে আপনাকে খেতে হবে ৬টি আস্ত টমেটো। এটি আপনার হজমে সাহায্য করবে। মনে রাখবেন, আজকে আপনি কিছুটাতে ভুগতে পারেন। এটি কমাতে আপনাকে সারা দিনে ১২ থেকে ১৪ গ্লাস পানি খেতে হবে।



স্পেশাল স্যুপের রেসিপি

বিশেষ ধরনের এই স্যুপটি আপনি ডায়েটের চতুর্থ দিন যত খুশি খেতে পারবেন। এটি তৈরির রেসিপি হলো :

২৮ আউন্স পানি
৬টি বড় সাইজের পেঁয়াজ
বেশকিছু আস্ত টমেটো
১টি আস্ত বাঁধাকপি
১ আঁটি সেলেরি
(পুদিনা/পালং বা শাকজাতীয় সবজি)
১ তবে কখনোই স্যুপ তৈরিতে সীমের বিচি বা মটরগুঁটি জাতীয় সবজি ব্যবহার করবেন না।
যদিও এই খাবারগুলো খুবই পুষ্টিকর, কিন্তু এদের উচ্চ ক্যালরি আপনার ডায়েট প্রোগ্রামে বিঘ্ন ঘটাবে।



মনে রাখার বিষয়গুলো

শুধু পানি (লেবু পানি হতে পারে), ব্ল্যাক কফি, লিকার বা লেবু চা (দুধ এবং চিনি ছাড়া), আপনি ডায়েট সপ্তাহে পানীয় হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন। ফলের রস খেতে পারবেন শুধু সপ্তম দিনে। কোনো ধরনের অ্যালকোহল জাতীয় পানীয়ও



এই ৭ দিন আপনার জন্য নিষিদ্ধ (যদি আপনি অ্যালকোহল খেয়ে থাকেন তাহলে)।

১ম বার ডায়েটের পঞ্চম এবং ষষ্ঠ দিনে আপনাকে অবশ্যই রেড মিট (গরু, ছাগল ইত্যাদির মাংস) খেতে হবে। তবে পরবর্তী যে কোনো ডায়েটিংয়ে আপনি রেড মিটের পরিবর্তে একই পরিমাণ মাছ বা মুরগির মাংসও খেতে পারেন।

দেহের ওজন মাপার জন্য সব সময় নির্দিষ্ট একটি ওয়েট মেশিন ব্যবহার করবেন।

ষষ্ঠ দিন

গত কালকের মতো মাত্র (!) ২০ আউন্স নয়, আজ সারা দিন আপনি যত খুশি মাংস খেতে পারবেন। তবে রান্না করতে হবে আগের মতো। এছাড়া আজকে খাবার তালিকায় আছে বিভিন্ন ধরনের সবজি (ইচ্ছা মতো এবং যে কোনো পরিমাণ)। ষষ্ঠ দিন আপনার দেহের সামগ্রিক পরিবর্তন আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন। আয়নায় নিজের চেহারা দেখুন, নিঃসন্দেহে ছয় দিন আগের সেই চেহারার সঙ্গে অনেক পার্থক্য দেখবেন। কারণ এখন আপনি অনেক হালকা এবং স্লিম!



সপ্তম দিন

ভেতো বাঙালির জন্য আজকের দিন সত্যিই সুখের। কারণ ছয় দিন হাড়ভাঙা খাটুনির (!) পর এই প্রথম আপনি ভাত খেতে পারবেন। আজ সারা দিনের মেন্যুতে আছে ব্রাউন রাইস (টেকিছাঁটা লাল চাল), ফলের রস (চিনি ছাড়া) এবং শাক-সবজি। তবে ভাত দেখে নিজের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলবেন না যেন। পরিমিত পরিমাণে ভাত এবং প্রচুর পরিমাণে সবজি খেয়ে দিনটা পার করে দিন। কাল সকালে উঠে একই ওয়েট মেশিনে আপনার ওজন মাপুন। বিশ্বাস হচ্ছে না? কিন্তু এটাই সত্যি। আপনি এই

এক সপ্তাহে ওজন কমিয়েছেন কমপক্ষে ১০-১৭ পাউন্ড!! সব মিলিয়ে ৭ দিনের ডায়েটিংটি আপনাকে দৈহিক এবং মানসিক দুভাবেই উজ্জীবিত করে তুলবে। আপনি বাহ্যিকভাবে হয়ে উঠবেন স্মার্ট এবং প্রাণবন্ত। আর নিজের এই সজীবতাটুকু ধরে রাখতে যতবার খুশি আপনি আমাদের প্রস্তাবিত ডায়েটিং প্রোগ্রামে অংশ নিতে পারেন। তবে মনে রাখবেন, পরপর দুটি ডায়েটিং সপ্তাহের মাঝে কমপক্ষে ৩ দিনের বিশ্রাম নেয়া দরকার এবং পরিমাণ মতো সুগন্ধি মসলা, বাজারে পাওয়া যায় এমন কোনো অনিয়ন স্যুপ মিক্স। তবে স্যুপ তৈরির উপাদানগুলোতে আপনার স্বাদ এবং ইচ্ছা অনুযায়ী পরিবর্তন আনতে পারেন। বাঁধাকপি বা শাকপাতার বদলে আপনি অন্যান্য সবজিও ব্যবহার করতে পারেন।

