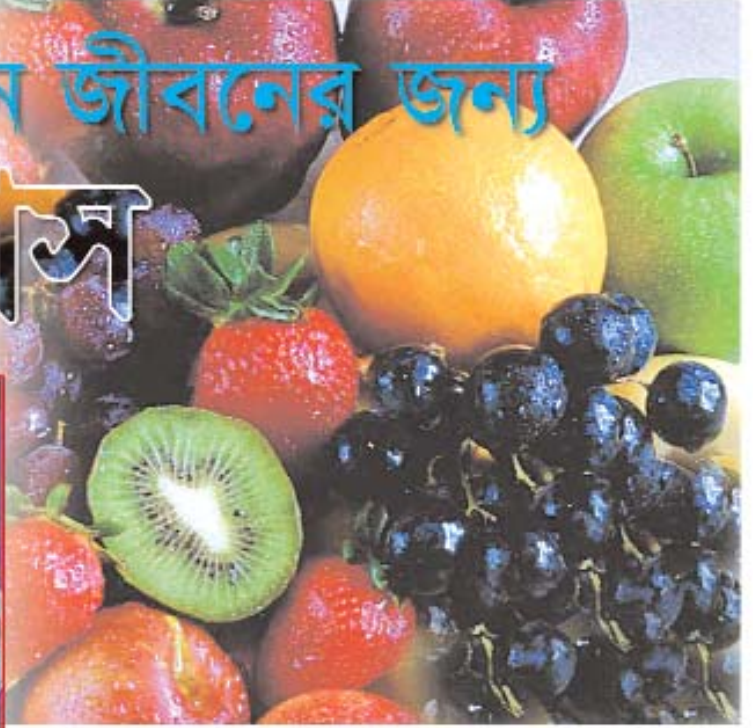


# আনন্দময় যৌন জীবনের জন্য খাদ্যাভ্যাস



খাদ্যাভ্যাস যৌনতাকে নানাভাবেই প্রভাবিত করে। কিছু খাদ্য উপাদান আছে যা যৌনতার জন্য ইতিবাচক। আবার এর বিপরীত চিত্রও লক্ষ্যণীয়। আপনার যৌনজীবনকে সফল করে তুলবে এমন খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন...

লিখেছেন কণিকা বিশ্বাস

**সু**ন্দর ও আনন্দময় শারীরিক সম্পর্ক আপনার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তার জন্য আপনার শরীর ও মন দুটোকেই রাখতে হবে পুরোপুরি ফিট। এই ফিটনেসের জন্য আপনাকে বেছে নিতে হবে এমন একটি ডায়েট, যা আপনার ফ্যাট লেবেল কমাতে সাহায্য করে। কারণ অতিরিক্ত ওজন স্বাভাবিক কাজকর্মের সঙ্গে সঙ্গে নষ্ট করে আপনার যৌন ক্ষমতাকেও। তাই আপনার জীবনের এই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টাকে স্বাভাবিক ছন্দে রাখার জন্য, অবশ্যই ফ্যাটযুক্ত খাবার থেকে দূরে থাকতে হবে। নিচের উপায়গুলো মেনে চললে পেতে পারেন আনন্দময় ও সুন্দর যৌনজীবন।

■ যতটা সম্ভব দোকানের প্যাকেটজাত এবং রাস্তার পাশের খোলা খাবার থেকে দূরে

থাকুন। অতিরিক্ত তেলভাজা খাবারের বদলে আপনি ঘরে তৈরি খাবার ও বাদাম জাতীয় ফল খাবেন।

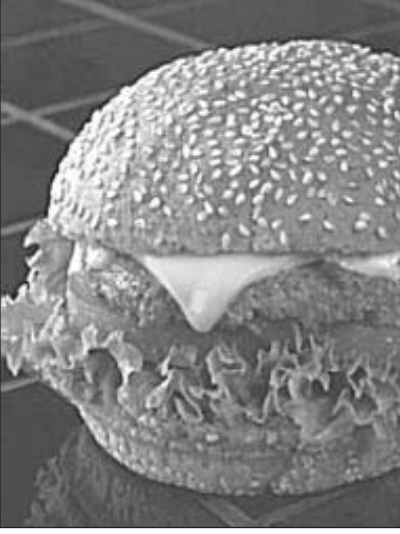
■ প্রতিদিনের মেনু থেকে খুব বেশি ভাজাপোড়া বাদ দিন। পুরি, সিঙ্গাড়া, সমুচা, রোল এবং মিষ্টি জাতীয় খাবার দ্রুত ফ্যাট জমায়। এসব এড়িয়ে চলুন।

আপনার সালাদে সব সময় ফল ব্যবহার করুন।

রেস্টুরেন্ট বা ফাস্টফুডে যাওয়া কমিয়ে দিয়ে চেষ্টা করুন ঘরে এসব খাবার তৈরি করতে। এছাড়াও তাজা ফল, সবজি রবিশস্য যেগুলোকে 'হোল ফুড' বলে, সেগুলোকে ডায়েট চার্টে রাখুন।

এছাড়াও আপনাকে খেয়াল রাখতে হবে: শরীরের কোলেস্টেরলের মাত্রার দিকে।

কারণ এতদিন ক্লিনিকের গবেষকরা জানিয়ে আসছিলেন যে, খারাপ ধরনের কোলেস্টেরল পুরুষদের যৌন অক্ষমতার প্রধান কারণ হতে পারে। কিন্তু এখন দেখা যাচ্ছে যে, মেয়েরাও আর বাইরে নয়। মহিলাদের ক্ষেত্রে যখন তাদের ভ্যাজাইনা ও ক্লিটোরিসে রক্ত সঞ্চালিত হয় তখন তা এক ধরনের লুব্রিকেশন ও স্পৃহার উদ্বেক করে। উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরলবাহিত রক্ত এই স্বাভাবিক প্রক্রিয়া নষ্ট করে। তাই তাদের খাদ্য তালিকা থেকে ডিমের কুসুম, রেড মিট, মাখন, ঘি, তেল বাদ দিতে হবে যতটা সম্ভব। পরিবর্তে তাজা ফল, সবজি, ডিমের সাদা অংশ পুরুষ ও নারী উভয়েরই শারীরিক সম্পর্ককে অনেক বেশি আনন্দময় করতে সাহায্য করবে।



কোলেস্টেরল ছাড়াও মেয়েদের কিছু বিশেষ সমস্যা তাদের শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে ঝামেলা তৈরি করে। এই সমস্যাগুলোর অনেকখানি সমাধান পাওয়া যেতে পারে 'সয়া' জাতীয় খাবার থেকে। কিন্তু আমাদের দেশের সয়া ফুডের খুব বেশি প্রচলন না থাকায় এর অভাব আপনি মেটাতে পারেন অন্যভাবে। প্রচুর পরিমাণে মিনারেলস, প্রোটিন, আয়রন ও আঁশ জাতীয় খাবার সয়ার বিকল্প ব্যবহার হতে পারে।

অতিমাত্রায় অ্যালকোহল বা নেশাজাতীয়

**যৌন জীবন সুস্থ রাখার জন্য অবশ্যই আপনাকে আপনার রক্তের সুগার লেবেল পরিমিত মাত্রায় রাখতে হবে। তার সঙ্গে শরীরে প্রচুর পরিমাণে আরজিনিন 'জিঙ্ক' এবং ওমেগা থ্রি ফ্যাট সরবরাহ করতে হবে**

- চিনি ও মিষ্টি জাতীয় খাবার থেকে দূরে থাকুন।
- চা, কফি, চকলেট, সিগারেট অথবা অতিরিক্ত অ্যালকোহল জাতীয় পানীয়ের মতো উদ্দীপক খাদ্য যতটা সম্ভব কম গ্রহণ করুন।
- তাজা ফল, শাকসবজি এবং শস্য জাতীয় খাবার খাওয়া বাড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করুন।
- সুস্থ শারীরিক সম্পর্কের জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান, আরজিনিন প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় মাছ, মুরগি, বীন, বাদামের মতো খাবারগুলোতে।
- সামুদ্রিক কিছু খাবার যেমন বিনুক, মাছ ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে জিঙ্ক বা দস্তা জাতীয় উপাদান রয়েছে। যা পুরুষের জন্য খুবই দরকার।
- কুমড়া, লাউ এবং সূর্যমুখীর বীজ বেশি পরিমাণে খাওয়ার চেষ্টা করতে হবে।
- আপনার সালাদে মাখনের পরিবর্তে হিমায়িত বীজ তেল ব্যবহারের চেষ্টা করুন।
- আপনার অতিরিক্ত ভাজা পোড়া জাতীয় খাবারে অভ্যাস থাকলে তা ধীরে ধীরে কমানোর চেষ্টা করুন। প্রক্রিয়াজাত খাবার এবং মাংসে সঞ্চিত ফ্যাটও আপনার যৌন স্বাস্থ্যের প্রতি সমান হুমকি।

মসলা ব্যবহার করা হয়। কিন্তু এসব মসলার মধ্যে এমন কিছু উপাদান রয়েছে যা হতে পারে আপনার বিশেষ মুহূর্তের স্টিমুলেটর। পাকা মরিচ, আদা, রসুন ও লবঙ্গের মধ্যে কিছু রাসায়নিক টনিক ও ফলিক অ্যাসিড রয়েছে। এগুলো আপনার স্নায়বিক উত্তেজনা, হৃৎপিণ্ডের দ্রুত কম্পন, ঘাম এবং শরীরে আকস্মিক উষ্ণ আবেগ সৃষ্টি করে। দেহের মেটাবলিক সিস্টেমে অধিক উত্তেজনার জন্য মানুষের জেনিটালে বেশি পরিমাণে রক্ত সরবরাহে মসলার জুড়ি নাই। তবে রসুনের সব থেকে আলাদা আরেকটি গুণ রয়েছে। এটি মানুষের প্রধান শিরা বা ধমনীর জমে থাকা ফ্যাট দ্রুত সরিয়ে ফেলে। যা কাঁড়ি ও ভাস্কুলার সিস্টেমকে সুস্থ রাখে। তবে অ্যালকোহলের মতো



দ্রব্যও আপনার স্বাভাবিক শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে মারাত্মক প্রভাব ফেলতে পারে। প্রাথমিক জড়তা কাটানোর জন্য সামান্য অ্যালকোহল সাহায্য করতে পারে। কিন্তু বেশি হয়ে গেলে আপনি ধীরে ধীরে অক্ষম হয়ে পড়তে পারেন। তাই উত্তেজনা ও সুখময় শারীরিক সম্পর্কের জন্য ওষুধপত্র, অ্যালকোহল বা নেশা জাতীয় দ্রব্য পরিহার করুন। এর পরিবর্তে স্পিরলিনা, বার্লি বা জিনসেং আপনার জন্য অনেক নিরাপদ।

আমাদের ভারতীয় উপমহাদেশের রান্নায় শুধু স্বাদের জন্য প্রচুর

মসলার পরিমাণও যেন অতিরিক্ত না হয়, খেয়াল রাখতে হবে। কারণ কোনো কিছুর বাড়াবাড়ি ভালো নয়।

সবশেষে কতগুলো ঋতুভিত্তিক খাবারের নাম আপনার মেনুতে অবশ্যই রাখতে হবে। কারণ এসব খাদ্যও আপনার শারীরিক অক্ষমতাকে কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করে। কলা, আপেল, গাজর, সবুজ বা কালো জলপাই ও টমেটোর কিছু বিশেষ উপাদান রয়েছে। যারা মানুষের মস্তিষ্কে এক বিশেষ ভাবের সৃষ্টি করে। এর ফলে আপনি হয়ে উঠবেন আত্মবিশ্বাসী। শারীরিক সম্পর্কের সময়ে থাইরয়েড গ্লান্ডের অতিরিক্ত শক্তির হরমোন সরবরাহ করতে হয়। চিৎড়ি মাছের উচ্চমাত্রার আয়োডিন এক্ষেত্রে খুবই দরকারি। চকলেটের ক্যাফেইন শুধু শরীরকে সতেজই করে না, বিশেষ মুহূর্তে এটি সিডেটিভের কাজ করে।

তাই এখন আপনিই সিদ্ধান্তে আসুন, নিজের সুস্থ ও আনন্দময় যৌন জীবনের জন্য কি ধরনের ডায়েট মেনে চলবেন? সব সময়ই মনে রাখতে হবে যে, শরীরের ফ্যাট ও ব্লাডসুগার নষ্ট করে দিতে পারে আপনার আনন্দময় মুহূর্তটিকে। সেজন্য নিজের খাদ্য তালিকা তৈরি করুন সেইভাবে।