

সুস্থ শিশু জন্ম দিতে চান?

সবুজ পরিবেশে থাকুন

সাম্প্রতিক এক গবেষণায় দেখা গেছে, যে মায়েরা গর্ভকালীন সময়ে শহুরে, সবুজহীন এলাকায় থাকেন তাদের তুলনায় যে মায়েরা সবুজ প্রাকৃতিক প্রতিবেশে বসবাস করেন, তাদের শিশুরা বেশি ওজন নিয়ে ভূমিষ্ঠ হয়। সবুজ পরিবেশে জন্ম নেয়া শিশুরা তুলনামূলকভাবে ৪৫ গ্রাম বেশি ওজনের হয়ে থাকে। গবেষকরা বলছেন, সবুজ প্রতিবেশে জন্মগ্রহণ মানসিক এবং সামাজিকভাবেও সহায়তা করে।



শীতে জন্ম নেয়া শিশু আগে হামাগুড়ি দিতে শেখে

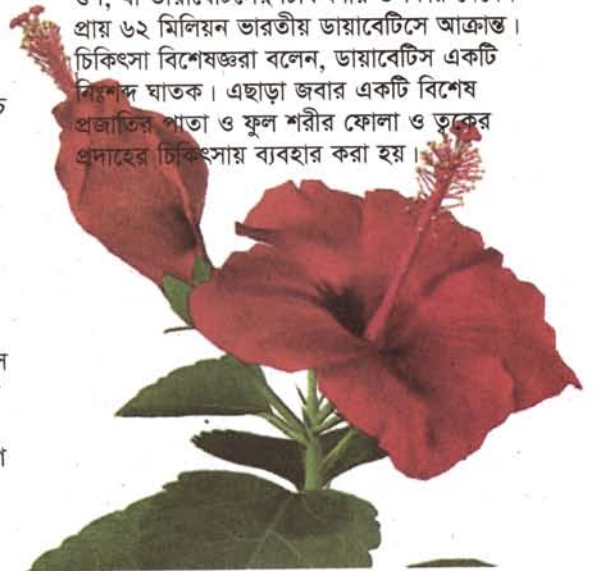


সাম্প্রতিক এক গবেষণায় দেখা গেছে, যেসব শিশু গ্রীষ্মকালে জন্মগ্রহণ করে তাদের তুলনায় যেসব শিশু শীতকালে জন্মগ্রহণ করে তারা আগে হামাগুড়ি দিতে শেখে। ইউনিভার্সিটি অব হাইফার গবেষকরা বলছেন, গ্রীষ্ম বা শরতে জন্মগ্রহণকারী শিশুদের তুলনায় শীতকালে জন্মগ্রহণকারী শিশুরা গড়ে পাঁচ সপ্তাহ আগে হামাগুড়ি দিতে শুরু করে। এই তথ্যানুযায়ী শিশুদের ছয় থেকে নয় মাস বয়সের মধ্যে হামাগুড়ি দিতে শুরু করা উচিত।

এর পেছনে কারণ হিসেবে বলা হচ্ছে, শীতে জন্মানো শিশুদের হামাগুড়ি দেয়ার বয়স হয় গ্রীষ্মে, যখন সূর্যের আলো বেশি সময় ধরে থাকে। এর ফলে শিশুরা বেশি সময় জেগে থাকে, পাতলা পোশাক পরে এবং তাদের পেট বেশি সময় মেঝেতে থাকে।

জবা ফুলে রয়েছে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ক্ষমতা

উত্তর ভারত এবং পশ্চিমবঙ্গের বিজ্ঞানীরা জবা ফুলের প্রাকৃতিক কেমিক্যাল নিয়ে দীর্ঘদিন ধরে গবেষণা করছেন। সম্প্রতি তারা জানিয়েছেন, বিশেষ এক প্রজাতির জবা ফুলে রয়েছে এমন ঔষধি গুণ, যা ডায়াবেটিসের চিকিৎসায় উপকার দেবে। প্রায় ৬২ মিলিয়ন ভারতীয় ডায়াবেটিসে আক্রান্ত। চিকিৎসা বিশেষজ্ঞরা বলেন, ডায়াবেটিস একটি নিরুদ্দ ঘটক। এছাড়া জবার একটি বিশেষ প্রজাতির পাতা ও ফুল শরীর ফোলা ও ত্বকের প্রদাহের চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।



নারীর জন্য অত্যাৱশ্যক পাঁচটি পুষ্টি উপাদান

নারীস্বাস্থ্যের জন্য উপকারী এমন কিছু পুষ্টি উপাদান রয়েছে, যা হৃদরোগ থেকে তো রক্ষা করেই, বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হতে থাকা অস্টিওপোরোসিস, ডায়াবেটিস, গুন ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদির ঝুঁকিও কমায়।

ভিটামিন ডি : যে নারীরা যথেষ্ট পরিমাণে ভিটামিন ডি গ্রহণ করেন না তাদের হাড়ের ভঙ্গুরতা, অস্টিওপোরোসিসের মতো হাড়ের রোগ দেখা দেয়। ভিটামিন ডি ক্যালসিয়াম শোষণে সাহায্য করে, যা হাড়কে মজবুত রাখে। **উৎস :** মানুষের ত্বকেই ভিটামিন ডি তৈরি হয়, তবে তা বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে এবং রোদের আলোর অভাব হলে কমে যায়। এছাড়া দুধ, দই, ঘরে তৈরি পনির এবং শক্ত পনিরে ভিটামিন ডি রয়েছে।

ফলিক অ্যাসিড : ফলিক অ্যাসিড বা ফলেট হলো একটি বি-কমপ্লেক্স ভিটামিন, যা গর্ভবতী মায়েরদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান। বয়স্ক নারীদের প্রতিদিন ফলিক অ্যাসিড গ্রহণ করা প্রয়োজন, এটি হৃদ-রক্ষাকারী এবং নতুন টিস্যু গঠনে সহায়তা করে। ফলিক অ্যাসিডের অভাবে রক্তশূন্যতা, দুর্বলতা,

মাথাব্যথা এবং হৃদরোগ হতে পারে। **উৎস :** একজন

প্রাপ্তবয়স্ক নারীর প্রতিদিন ৪০০

মাইক্রোগ্রাম ফলিক অ্যাসিড

গ্রহণ করা উচিত। সবুজ

শাকসবজি, লেবুজাতীয় ফল,

বেরি, বাদাম এবং অলিভ অয়েলে

ফলিক অ্যাসিড থাকে।

ক্যালসিয়াম : হাড়ের নতুন কোষ

তৈরি করতে ক্যালসিয়াম সহায়তা করে। মনোপজের পর নারীদের এই ক্ষমতা কমে যায়, তাই ক্যালসিয়াম গ্রহণ খুবই জরুরি। **উৎস :** দুগ্ধজাত খাবারের পাশাপাশি সয়া এবং চালের তৈরি পানীয়, ব্রোকলি, চাইনিজ বাঁধাকপি, সার্ডিন, স্যামনসহ নরম কাঁটার মাছে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়।

ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড : প্রচুর পরিমাণে মাছ খেলে এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড গ্রহণ করলে নারীদের হৃদরোগ হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়। ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড আসে

পলিআনস্যাচুরেটেড চর্বি থেকে। এই স্বাস্থ্যকর চর্বি আর্টারির দেয়ালে প্লাক এবং নিম্ন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। **উৎস :** রুই জাতীয় মাছ, তেলাপিয়া, কডমাছ ও অলিভ অয়েলে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে।

ভিটামিন-বি১২ : বয়স হয়ে গেলে ভিটামিন বি১২-এর অভাব নারীদের অনেক রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

অবসাদ, ওজন কমে যাওয়া, দুর্বল স্মৃতিশক্তি, বিষণ্ণতা ইত্যাদি রোগ ভিটামিন-বি১২-এর অভাবে দেখা দেয়। **উৎস :** মাছ, মাংস, হাঁস-মুরগি, ডিম এবং প্রক্রিয়াজাত ব্রেকফাস্ট সিরিয়ালে ভিটামিন-বি১২ থাকে।



স্মৃতিশক্তি হারানোর পেছনে রক্তের গ্রুপ জড়িত



যুক্তরাষ্ট্রের গবেষকরা বলছেন, দুর্বল রক্তের গ্রুপ এবং স্মৃতিশক্তি হারানোর মধ্যে সম্পর্ক রয়েছে। মোট জনসংখ্যার মধ্যে এবি গ্রুপের রক্ত পাওয়া যায় ৪ শতাংশ, এসব মানুষের অন্যদের তুলনায় চিন্তাশক্তি এবং স্মৃতিশক্তির সমস্যা বেশি হয়ে থাকে। 'নিউরোলজি' সাময়িকীতে প্রকাশিত গবেষণাটি বলছে, রক্তের গ্রুপ হৃদরোগের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে। ইউনিভার্সিটি অব ভারমন্ট কলেজ অব মেডিসিন, বারলিংটনের গবেষক দল ৪৫ বছর বয়স্ক প্রায় ৩০ হাজার মানুষের কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্য নিরীক্ষা করে এ সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন।

লবণ উচ্চ রক্তচাপের কারণ নয়!

এতদিন ধরে ডাক্তাররা অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাবার সম্পর্কে সতর্ক করে এসেছেন। কিন্তু সাম্প্রতিক এক গবেষণায় দেখা গেছে, সোডিয়াম উচ্চ রক্তচাপের কারণ নয় এবং এতদিন যা ভাবা হতো তার চেয়েও জটিল এদের মধ্যকার সম্পর্ক।

উচ্চ রক্তচাপ নিঃশব্দ ঘাতক হিসেবে পরিচিত। এটি সারা বিশ্বে ব্যাপকভাবে বিস্তার করা একটি রোগ। ইংল্যান্ড ও যুক্তরাষ্ট্রে শতকরা ৩০ শতাংশ লোক উচ্চ



রক্তচাপে ভোগে। সম্প্রতি ফ্রান্সের ৮ হাজার মানুষের ওপর করা একটি গবেষণায় দেখা গেছে, লবণ গ্রহণ করা এবং উচ্চ রক্তচাপের মধ্যে কোনো সম্পর্ক নেই। বরং গবেষকরা দেখেছেন, রক্তচাপের মাত্রায় বডি মাস ইনডেক্স বা বিএমআই অন্যতম প্রভাব বিস্তারকারী।

চুল পড়া থামাতে চান?

চুলের ৯৭ শতাংশই আমিষ। যথেষ্ট পরিমাণে আমিষ গ্রহণ না করলে আপনার শরীর চুল প্রতিস্থাপন করতে পারে না। ফলে স্বাভাবিকভাবেই আপনার চুল প্রতিদিন পড়ে এবং রুক্ষ, নিষ্প্রাণ বা দুর্বল হয়ে পড়ে। এ সমস্যা থেকে পরিত্রাণের জন্য নিজের খাদ্যতালিকায় যোগ করুন উচ্চমাত্রার আমিষযুক্ত খাবার যেমন- মাছ, ডিম, মুরগি, ডালজাতীয় শস্য এবং লো ফ্যাট দুগ্ধজাত খাবার। এ ক্ষেত্রে নিচের খাদ্য উপাদানগুলো উপকারী।

আয়রন : আয়রন বিশেষভাবে প্রয়োজন, কারণ এটি কোষে অক্সিজেন সংবহন করে চুলের ফলিকলস পর্যন্ত নিয়ে যায়। কিন্তু সাবধান, অতিরিক্ত আয়রন আবার চুল পড়ার অন্যতম কারণ। পর্যাপ্ত আয়রন পেতে পারেন প্রাণিজ উৎস থেকে। যেমন মুরগি, মাছ, ডিম, গরুর মাংস, গাঢ় সবুজ শাক, অ্যাপ্রিকট, ডাল ইত্যাদি।
অপরিস্রাব্য ভিটামিন : ভিটামিন 'এ' মাথার ত্বকে তেল উৎপাদন করে এবং তা ধরে



রাখতে সাহায্য করে। এর অভাবে খুশকি ও চুলকানি হয়। মিষ্টিআলু, গাজর, টমেটো, আম, পেঁপে, মিষ্টি কুমড়া, সবুজ শাকসবজি বিটা ক্যারোটিনের চমৎকার উৎস।

ভিটামিন বি : ভিটামিন 'বি' অপুষ্ট চুলের ফলিকলসে পুষ্টি জোগায়। শস্য, ডাল, দুধ এবং দুগ্ধজাত খাদ্য, আলু, বাদাম, সবুজ শাকসবজি ও মটরগুঁড়ি ভিটামিন বি-এর

অন্যতম উৎস।
ক্যালসিয়াম : ক্যালসিয়াম চুলের বৃদ্ধির জন্য একটি জরুরি খনিজ উপাদান। লো ফ্যাট দুগ্ধজাত খাবার ক্যালসিয়ামের খুব ভালো উৎস। এগুলো উচ্চমাত্রার আমিষেরও উৎস। এছাড়া ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড ও জিংকও গুরুত্বপূর্ণ।

জিংক : জিংক এমন একটি খনিজ উপাদান যার অভাব চুল পড়ার অন্যতম একটি কারণ, এমনকি চোখের পাপড়ি পড়ারও। শুষ্ক, রুক্ষ মাথার ত্বকের কারণও এটি। শুষ্ক জিংকের অন্যতম উৎস। এছাড়া শস্য, মুরগি, বাদাম, গরুর মাংস, ডাল, মিষ্টি কুমড়ার বীজ এবং ডিমেও জিংক রয়েছে।



অমনোযোগী শিশুদের জন্য ব্যায়াম উপকারী

যেসব শিশু মনোযোগ সংক্রান্ত রোগ 'অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপার-অ্যাক্টিভিটি ডিসঅর্ডারে' (এডিএইচডি) ভুগছে, স্কুলে যাওয়ার আগে প্রতিদিন অ্যারোবিক ব্যায়াম করলে তা অমনোযোগ, খামখেয়ালিপনা এবং বাড়ির মতোই ক্লাসে অন্যদের সঙ্গে মানিয়ে চলার মতো সমস্যাগুলো সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে। গবেষকদের মতে, যারা এডিএইচডিতে ভুগছে তাদের ওপর শারীরিক কাজকর্ম ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। প্রায় ২০০টি কিভারগার্টেন স্কুলের শিশুদের ওপর এ গবেষণাটি করা হয়।

গ্রহণা : নুসরাত জাহান

বার্ধক্যে রোগ প্রতিরোধের চাবিকাঠি স্বাস্থ্যকর খাবার

স্বাস্থ্যকর খাবার বৃদ্ধ বয়সে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াবে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে কেন জীবনঘাতী রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা লোপ পায় তার কারণ খুঁজতে গিয়ে গবেষকরা জানতে পেরেছেন কীভাবে বৃদ্ধিয়ে যাওয়া প্রতিরোধক কোষগুলোকে আবার নবযৌবন দেয়া যায়! যখন আমরা বৃদ্ধ হই, আমাদের রোগ প্রতিরোধ প্রক্রিয়া হ্রাস পায়। বয়স্ক মানুষরা প্রদাহ বা ক্যান্সারের তীব্র প্রকোপে ভুগে থাকেন। প্রতিষেধকও বয়সের সঙ্গে কম কাজ করে। সম্প্রতি, লন্ডনের ইউনিভার্সিটি কলেজে একদল বিজ্ঞানী হাতে-কলমে দেখিয়েছেন, বয়স বাড়ানোর প্রক্রিয়ার সঙ্গে পুষ্টি, বিপাক ও রোগ প্রতিরোধ কীভাবে জড়িত।



অতিরিক্ত ব্যায়াম হৃৎপিণ্ডের জন্য ক্ষতিকর

খুব বেশি ভালোও নাকি আবার খারাপ হয়ে যায়! সবক্ষেত্রে এমনটা হয় কি না তা নিশ্চিত হওয়া না গেলেও বিশেষজ্ঞরা নিশ্চিত করেই জানাচ্ছেন, মাত্রাতিরিক্ত ব্যায়াম আপনার হৃৎপিণ্ডের জন্য ক্ষতিকর। বিশেষত হৃৎপিণ্ডের সমস্যা আছে- এমন মানুষদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ব্যায়াম হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। যে তরুণরা সপ্তাহে পাঁচ ঘণ্টার বেশি কঠোর ব্যায়াম করেন তাদের পরবর্তী জীবনে হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেড়ে যায়। অন্যদিকে যারা একেবারেই ব্যায়াম করেন না, তারা ব্যায়াম করেন এমন মানুষদের তুলনায় দ্বিগুণ হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোকের ঝুঁকিতে থাকেন।

