

অলিভ অয়েলের গুণের ফিরিস্তি দিনদিন বাড়ছেই। স্বাস্থ্যকর রান্না আর রুপচর্চায় এর ব্যবহারের কথা তো আগেই জানা। এবার গবেষকরা বলছেন রক্তচাপ কমাতেও অনন্য ভূমিকা রয়েছে অলিভ অয়েলের। সাম্প্রতিক এক গবেষণায় জানা গেছে, সবজিতে অলিভ অয়েল মিশিয়ে খেলে যে সুফল পাওয়া যায়, তা অন্য কোনো খাবারের তেল থেকে পাওয়া যায় না। আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত অলিভ অয়েল, বাদাম ও অ্যাভোকাডো যখন পালংশাক, সেলেরি এবং গাজরে মেশানো হয়, তখন তার পুষ্টিগুণ বহু

রক্তচাপ কমাতে সালাদে কয়েক ফোঁটা অলিভ অয়েল মেশান



গুণে বেড়ে যায়। যখন দুটি আলাদা গ্রুপের খাবার মেশানো হয়, তখন আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি অ্যাসিড নাইট্রোজেনের সঙ্গে মিশে

সবজিতে নাইট্রো ফ্যাটি অ্যাসিডে পরিণত হয়। গবেষকরা দেখেছেন এই নাইট্রো ফ্যাটি অ্যাসিড নিম্ন রক্তচাপ বজায় রাখে।

মস্তিষ্ক পুনর্গঠনে অনন্য উপাদান মসলা

সাধারণত রান্নায় যে মসলা ব্যবহার করা হয় তা মস্তিষ্কে নিজে থেকে পুনর্গঠিত হতে সাহায্য করে। চমকপ্রদ এ তথ্যটি 'স্টিম সেল অ্যান্ড থেরাপি' জার্নালে পরিবেশিত হয়েছে। জার্মান গবেষকদের মতে, মসলার ভেতর হলুদে এমন কিছু উপাদান পাওয়া গেছে, যা স্নায়ুকোষের বৃদ্ধিতে সহায়ক এবং মস্তিষ্কের পুনর্গঠনে সহায়তা করে। বিজ্ঞানীরা এই তথ্য দিয়েছেন ইঁদুরের ওপর করা গবেষণার ভিত্তিতে। তারা বলেছেন, মানুষের ওপর এর প্রয়োগ কেমন হবে তা দেখার জন্য আরো নমুনা দরকার।

প্রতি ঘণ্টায় পাঁচ মিনিট হাঁটুন

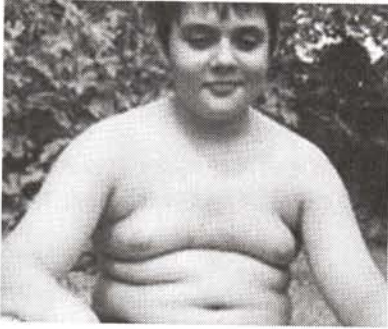
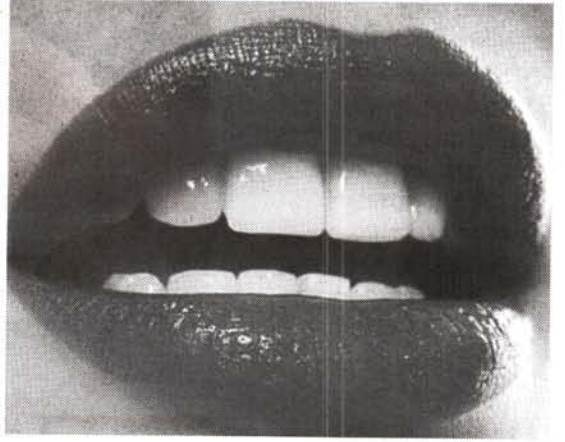
যদি আপনি দীর্ঘসময় বসে কাজ করেন, তাহলে এক ঘণ্টা পরপর পাঁচ মিনিট করে হেঁটে আসুন। এটি একটানা বসে থাকার নেতিবাচক দিকগুলো দূর করতে সাহায্য করবে— এমনটাই জানিয়েছেন ভারতীয় গবেষকরা। যখন মানুষ বসে থাকে, তখন পেশিগুলো হৃৎপিণ্ডকে রক্ত পাম্প করতে খুব বেশি সহায়তা করতে পারে না। রক্ত সঞ্চালন সঠিকভাবে হয় না বলে পায়ে ঝাঁঝ ধরে, আটারি কার্যক্রম ব্যাহত হয় বা ধমনি রক্তের ধারাকে সঠিকভাবে প্রবাহিত করতে পারে না। প্রতি এক ঘণ্টা পর পাঁচ মিনিট করে হাঁটলে এই সমস্যাগুলো প্রতিরোধ করা সম্ভব।

বিষণ্ণতায় মতিভ্রষ্ট ঝুঁকি

বৃদ্ধ বয়সে স্মৃতিশক্তি হারাতে না চাইলে সময় থাকতেই বিষণ্ণতার চিকিৎসা করানো উচিত। কারণ বিষণ্ণতা মতিভ্রষ্ট হওয়ার ঝুঁকি বাড়ায় বলে নিশ্চিত করেছেন গবেষকরা। উচ্চ মাত্রার বিষণ্ণতা থাকলে চিন্তাশক্তি ও স্মৃতিশক্তি ব্যাহত করে বলে গবেষণায় দেখা গেছে। গবেষণায় অংশগ্রহণ করেছিল ১৭৬৪ জন, যাদের গড় বয়স ৭৭ বছর এবং গবেষণা শুরু করার সময় তাদের কোনো চিন্তাশক্তি বা স্মৃতিশক্তির সমস্যা ছিল না।

দাঁত সাদা করার ঘরোয়া উপায়

হলদেটে দাঁত কার ভালো লাগে? ঝকঝকে সুন্দর হাসি সবাই পেতে চায়। আর তার জন্য চাই ঝকঝকে সাদা দাঁত। কিন্তু এ ক্ষেত্রে প্রায়ই আমরা টুথপেস্টের চটকদার বিজ্ঞাপনে বিভ্রান্ত হই। বিজ্ঞাপনে বিভ্রান্ত হয়ে দামি পেস্টের পেছনে না ছুটে জেনে নিন দাঁত সাদা করার কিছু ঘরোয়া উপাদান সম্পর্কে। ● ফল, বিশেষ করে আপেল এবং স্ট্রবেরিতে রয়েছে ম্যালিক অ্যাসিড, যা দাঁত সাদা করার একটি চমৎকার প্রাকৃতিক উপাদান। ● গাজর, সেলেরি এবং ব্রকোলির মতো সবজি দাঁত থেকে দাগ দূর করতে সাহায্য করে। ● শুকনো ফল, যেমন কিশমিশ এবং চিনি ছাড়া চুইংগাম দাঁতের দাগ দূর করার একটি চমৎকার উপায়। ● দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার, যেমন দই ও পনির দাঁতের এনামেল বজায় রাখতে সাহায্য করে। ● আপনার টুথপেস্টের সঙ্গে সামান্য বেকিং সোডা মিশিয়ে নিয়ে তারপর দাঁত ব্রাশ করুন। এতে আপনার সাধারণ টুথপেস্টেও আসবে দাঁত সাদা করার ক্ষমতা।

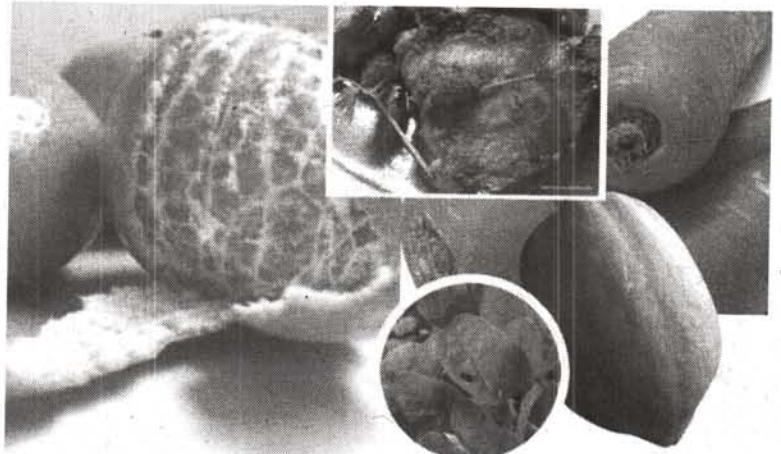


শিশু মুটিয়ে যেতে পারে যে কারণে

যুক্তরাষ্ট্রের গবেষকদের মতে, যে শিশুরা অ্যান্টিবায়োটিকের কোর্স বারবার গ্রহণ করে তাদের অন্য ওষুধ গ্রহণকারীদের তুলনায় মুটিয়ে যাওয়ার ঝুঁকি বেশি। একটি রিপোর্টে দেখা যায়, দুবছর বয়সী যে শিশু চারবার বা তার বেশিবার কোর্স গ্রহণ করেছে, তাদের মুটিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা ১০ শতাংশ বেশি। তবে বিজ্ঞানীরা এটাও বলেছেন, তার মানে এই নয় যে অ্যান্টিবায়োটিক শিশুদের মোটা হওয়ার সরাসরি কারণ। এটা নিয়ে আরো গবেষণা করা দরকার বলে তারা জানিয়েছেন। গবেষকরা ২০০১ থেকে ২০১৩ সাল পর্যন্ত ৬৪ হাজার ৫০০ মার্কিন শিশুর স্বাস্থ্য রেকর্ড থেকে এ তথ্য সংগ্রহ করেন।

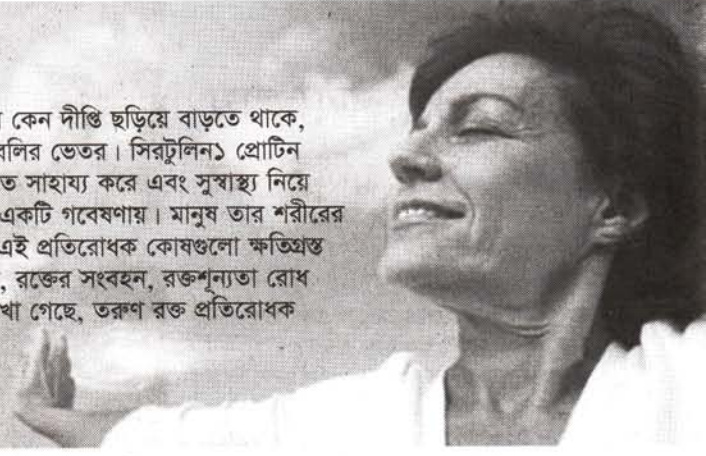
কমনীয় ত্বকের জন্য খাবার

যদি আপনি কমনীয় ত্বক পেতে চান, তাহলে কিন্তু দামি দার্মি প্রসাধনীর প্রয়োজন নেই; বরং আপনার রান্নাঘরেই রয়েছে এমন কিছু চমৎকার উপাদান, যা আপনার ত্বককে করে তুলবে আপনার মনের মতো। যেমন— ● গাজর : প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'এ' থাকার কারণে গাজর সুন্দর, উজ্জ্বল ত্বকের জন্য একটি চমৎকার খাবার। ● রুই জাতীয় মাছ : যদি আপনার ত্বকে ফুসকুড়ি থাকে এবং আপনি যদি মসৃণ ও কোমল ত্বক পেতে চান, তাহলে খেতে পারেন রুই জাতীয় মাছ। ● কমলা : কমলায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন 'সি', যা আপনার ত্বককে সতেজ করে তোলে ও নবযৌবন প্রদান করে। এমনকি বলিরেখাও প্রতিরোধ করে। ● দই : দই শুধু সতেজতা প্রদানকারী খাবার নয়, বরং মসৃণ ও কোমল ত্বক পেতে চাইলে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় দই রাখুন। ● পালংশাক : পালংশাক অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরা। এছাড়া এতে রয়েছে আয়রন, আঁশ ও আমিষ, যা সুন্দর ত্বকের জন্য খুবই দরকার। ● পেঁপে : এটি এমন একটি ফল যাতে ক্যালরি অত্যন্ত কম এবং বিভিন্ন রকম পুষ্টিগুণে ভরা। অনেক রূপ বিশেষজ্ঞ পেঁপেকে ফেসমাস্ক হিসেবে ব্যবহার করার জন্য পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

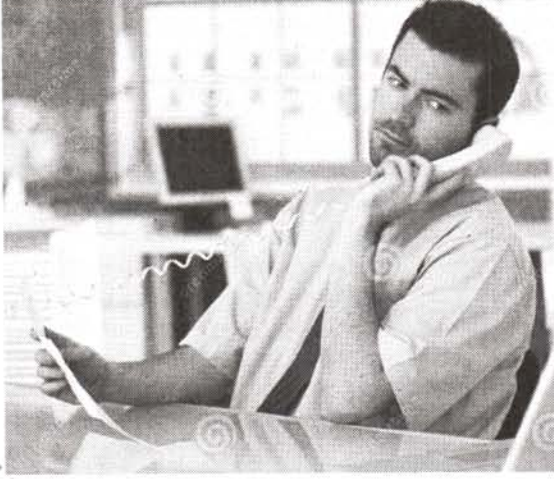


বয়স বাড়ুক আনন্দে

বয়স কোনোভাবেই আটকে রাখা যায় না। তবে কিছু মানুষের বয়স কেন দীর্ঘি ছড়িয়ে বাড়তে থাকে, তার গোপন কথা লুকিয়ে আছে আমাদের শরীরের প্রোটিনের কার্যাবলির ভেতর। সিরটুলিন^১ প্রোটিন বয়স বাড়ার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে রক্তের কণিকার সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং সুস্বাস্থ্য নিয়ে বয়সী হওয়ার ব্যাপারটিতে সমঝোতা করে— এমনটিই জানা গেছে একটি গবেষণায়। মানুষ তার শরীরের প্রতিরোধক উপাদান কোষগুলোকে এমনকি রক্তে জমা করে রাখে। এই প্রতিরোধক কোষগুলো ক্ষতিগ্রস্ত কোষগুলোকে পুনর্স্থাপন করে। কিন্তু রক্তের প্রতিরোধক কোষ বয়স, রক্তের সংবহন, রক্তশূন্যতা রোধ এবং ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে। একটি নতুন গবেষণায় দেখা গেছে, তরুণ রক্ত প্রতিরোধক কোষ পুরনো কোষের মতোই আচরণ করে।



স্বাস্থ্যগত যে ভুলগুলো শুধরে নিতে পারেন



● গ্রীষ্মমণ্ডলীয় দেশগুলোতে সানস্ক্রিন ব্যবহার না করা একটি বড় ভুল। সূর্যের ক্ষতিকারক রশ্মির প্রভাব হয়তো সহজে চোখে পড়ে না, তবে বলিরেখা চোখে পড়বে দ্রুত। ভিটামিন এ, সি এবং ই-এর মতো অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ ময়েচারাইজার ব্যবহার করুন। এটি আপনার ত্বকে আর্দ্রতা জুগিয়ে ত্বকে ভালো রাখবে এবং ক্ষতিকর প্রভাব থেকে রক্ষা করবে।

● হাঁটা, বসা ও দাঁড়ানোর দিকে নজর দিন। বসার সময় ঝুঁকে বসবেন না, দাঁড়ানোর সময় কুঁজো হয়ে দাঁড়াবেন না এবং হাঁটার সময় পা টেনে টেনে বা ঘষটাতে ঘষটাতে হাঁটবেন না। সঠিক শারীরিক ভঙ্গি বয়সকালে আপনাকে পিঠ বেঁকে থাকা এবং ভারসাম্যহীনতা থেকে রক্ষা করবে।

● ব্যায়াম না করা আরেকটি বড় ভুল। বিশেষ করে, আপনার কাজটি যদি হয় এমন যে আপনাকে দীর্ঘসময় কম্পিউটারের সামনে বসে থাকতে হয়, তাহলে অবশ্যই ব্যায়াম করা উচিত। বেশকিছু গবেষণায় দেখা গেছে, দীর্ঘসময় বসে থাকলে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়ে।

৪. কতবার মদ্যপানের আসরে গিয়েছেন? আপনি যদি ভাবেন যে নিয়মিত মদ্যপানের চেয়ে মাঝে মাঝে মদ্যপানের উৎসবে যাওয়া কম ক্ষতিকর, তাহলে ভুল ভাবছেন। এটি নিয়মিত মদ্যপানের মতোই ক্ষতিকর, কারণ এটি লিভারের ওপর একই ধরনের ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।

ক্যান্সারের ঝুঁকি কমান

ক্যান্সারের মতো রোগ সাধারণত আমরা ভাগ্যের ওপর ছেড়ে দিয়ে থাকি। কিন্তু সম্প্রতি কিছু গবেষণা থেকে অতি সাধারণ ও সরল কিছু উপায় পাওয়া গেছে, যা আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনে প্রয়োগ করতে পারেন এবং এগুলো আপনার বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার ঝুঁকিও কমিয়ে দেবে।

প্রতি দু ঘণ্টায় একবার সরানড়া করুন :

সাম্প্রতিক এক গবেষণায় বিজ্ঞানীরা

বলেছেন, ক্যান্সার এড়াতে চাইলে একটানা

বসে থাকার কাজ কম করতে হবে। একটানা দু ঘণ্টা বসে থাকলে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি ১০ শতাংশ বেড়ে যায়। তাই দু ঘণ্টা পর অন্তত একবার উঠে গিয়ে সরানড়া করে আসুন।

মাংস ম্যারিনেট করে খান : উচ্চ তাপে কয়লায় রান্না করা বা ভাজা

মাংসে এমন কিছু কেমিক্যাল তৈরি হয় যা ক্যান্সারের সঙ্গে জড়িত।

তাই মাংস বেশ কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রেখে খান।

ফল ফ্রিজের বাইরে রাখুন : গবেষণায় দেখা গেছে, ঠাণ্ডা ফলে

ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করার উপাদান কম থাকে, যেখানে কক্ষ



তাপমাত্রায় রাখা ফলে তা বেশি থাকে।

মাইক্রোওয়েভে সবজি রান্না করবেন না : গবেষণায় দেখা গেছে, মাইক্রোওয়েভে রান্না করলে সবজিতে উপস্থিত ভিটামিন সি-এর মাত্রা কমে যায়। একটি স্প্যানিশ গবেষণায় দেখা গেছে, মাইক্রোওয়েভে রান্নার ফলে ব্রকোলির ক্যান্সার প্রতিরোধক ফ্লাভোনয়েড ৯৭ শতাংশ নষ্ট হয়ে যায়।

সুগন্ধযুক্ত মোমবাতি ব্যবহার করবেন না : বিশেষজ্ঞরা বলেন, কৃত্রিম সুগন্ধযুক্ত পরিষ্কারক দ্রব্য, এয়ার ফ্রেশনার এবং কিছু সুগন্ধযুক্ত মোমবাতি ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।

লবণ পরিহার করুন : যুক্তরাজ্যের এক জরিপে দেখা গেছে, ১৪ শতাংশ পাকস্থলীর ক্যান্সারের সঙ্গে লবণ জড়িত। আমাদের লবণের দৈনিক চাহিদা ৬ গ্রাম। তাই খাবারে অতিরিক্ত লবণ দেবেন না।

সম্পূর্ণ অন্ধকারে ঘুমান : অনেক গবেষণায় দেখা গেছে, রাতের কৃত্রিম আলোতে যারা দীর্ঘসময় কাজ করেন, তাদের ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা খুবই বেশি। বিশেষ করে স্তন ক্যান্সার ও প্রস্টেট ক্যান্সার।