



সৌন্দর্য সচেতন নারীদের জন্য



খাদ্য টিপস

প্রতিটি মেয়ের জানা থাকা উচিত

সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবন যাপন প্রত্যেক মানুষেরই অবশ্য কাম্য। আর সুস্থ থাকার জন্য নিজেকে কিছুটা সতর্কও থাকতে হয়।

সেই সতর্কতাটা কিভাবে শুরু করবেন বুঝতে পারছেন না! ঠিক আছে

আপনাদের জন্য অর্থাৎ যেসব মহিলা

যারা মুটিয়ে গেছেন বা মোটা হবার

সম্ভাবনা দেখা দিয়েছে তাদের জন্য রয়েছে

৫০ টিপস- যা পালন করলে আপনি হয়ে

উঠতে পারেন আকর্ষণীয় সৌন্দর্যের অধিকারী...

লিখেছেন ফারহানা কামাল

১. আপনি সত্যকে গ্রহণ করতে শিখুন। আপনি কি পরিমাণ খাচ্ছেন তার ওপর নির্ভর করছে আপনার কোমরের রেখা কতখানি প্রশস্ত হবে। আর কোমরের এই প্রশস্ততা হয় দেহের ধীর জৈব পদার্থের রাসায়নিক পরিবর্তন বা মাংসগ্রন্থির নানাবিধ সমস্যার কারণে। আর যখনই আপনি মোটা হওয়ার কারণ জানতে পারবেন তখনই আপনার কাছে চিকন হওয়াটা সহজ হয়ে যাবে।

২. দেরি করবেন না, আজ এই মুহূর্ত থেকে শুরু করুন। এটা বলা খুব সহজ যে আপনি সোমবার জিমে যাবেন। কিন্তু আপনি এখনই ওজন কমাতে চান তাই নয় কি?

৩. ডায়েট কন্ট্রোল করার চেয়ে আপনি আপনার খাওয়ার পরিমাণ আগের থেকে অল্প অল্প করে কমিয়ে দিন। কারণ ডায়েট কন্ট্রোল করতে গিয়ে আপনি হয়তো একবেলা না খেয়ে থাকলেন কিন্তু অন্যবেলায় ক্লান্ত হয়ে পড়লেন আর অবশেষে সেই ক্লান্তি দূর করলেন একগাদা খাবার খেয়ে। ফল কি দাঁড়াল, এই অতিরিক্ত খাওয়ার কারণে আপনার ওজন বেড়ে গেল আগের থেকে কয়েক কিলো বেশি।

৪. চিন্তা করা কমিয়ে দিন। আর খাবারের প্রতি আগ্রহ কমিয়ে দিন। খাবারের প্রতি লোভকে প্রশ্রয় না দিয়ে সামনে এগিয়ে যান এবং ফ্রিজ থেকে নিজেকে দূরে রাখুন। মানসিক চাপে খাবারের মাত্রা বেড়ে যায়।

৫. নিজের প্রতিদিনের খাবারের তালিকা একটি ডায়েরিতে লিখে রাখুন। আপনি দেখতে পাবেন আপনি প্রতিদিন কি পরিমাণ ও কি কি খাবার খাচ্ছেন। অবশ্যই খাদ্য তালিকা লেখার ক্ষেত্রে সৎ থাকতে হবে। তাহলে আপনি বুঝতে পারবেন কখন বা কোন খাদ্যটা পরিবর্তন করা প্রয়োজন।



৬. বিশেষ বিশেষ অনুষ্ঠানের তেল চর্বিযুক্ত খাবারও ও পানীয়কে আপনার মোটা হওয়ার জন্য দায়ী করবেন না। আপনি যদি স্বাস্থ্যসচেতন হন তাহলে কৌশলে এসব খাবারকে উপেক্ষা করুন।

৭. আপনি যখন ডায়েট ফুড খান তখন তা নিশ্চয়ই আপনার কাছে ততোটা রুচিকর হয় না, যতটা আপনি চান। তাই খাবার খাওয়াকে বেদনাদায়ক করে তুলবেন না। এটাকে মজাদার ও স্বাস্থ্যসম্মত করে তোলার দায়িত্ব আপনারই- অবশ্যই তেল ও চর্বি ছাড়া মজাদার খাবার।

৮. সব ধরনের সালাদকে স্বাস্থ্যসম্মত মনে করবেন না। কিছু কিছু সালাদ আছে যেগুলোকে ড্রেসিং করা হয়েছে মেয়নেজ, পনির যেগুলো কি না হাই

কমে যাবে, আপনি হয়ে উঠবেন আরো সজীব ও সতেজ।

১৪. খুঁজে বের করুন আপনার সেসব বাধাকে যেগুলো আপনাকে বাড়তি মেদ জমতে সাহায্য করেছে। তারপর একটি একটি করে তার সমাধান করুন।

১৫. চিকন স্বাস্থ্যের অধিকারী ব্যক্তিদের খাবারের তালিকা অনুসরণ করুন।

১৬. ১ টেবিল চামচ তেলে ১০০ ক্যালরি থাকে। কিন্তু আপনি যদি কয়েক ফোঁটা তেল দিয়ে রান্না করেন তাহলে তা থেকে আপনি পেতে পারেন ১০ ক্যালরি। প্রতিদিন যদি এভাবে তেলের ব্যবহার করেন তাহলে আপনি বছরে ৪.৫ কিলো ওজন কমাতে পারবেন।

১৭. প্যাকেট জাতীয় খাবার খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। কারণ প্যাকেটের খাবার যখন খাওয়া শুরু করেন তখন আপনি বুঝতেই পারবেন না যে, আপনি কতখানি খেয়ে ফেলেছেন। তাই প্যাকেটের খাবার বাটিতে ঢেলে খান। তাহলে আপনি বুঝতে পারবেন আপনি কতটুকু খেলেন।

১৮. আপনি সবচেয়ে বেশি পরিমাণ ক্যালরিযুক্ত পছন্দের যে খাবারটি খান তার বিকল্প কোনো খাবার খুঁজে বের করুন যাতে

ক্যালরি কম থাকে। উদাহরণ হিসেবে আপনি কচি গাজর খেতে পারেন। যখনই ক্ষিধে পাবে ব্যাগ থেকে কচি গাজর বের করে খাওয়া শুরু করুন।

১৯. যখনই নিজের ভেতর ক্ষুধা অনুভব করবেন তখনই এক গ্লাস পানি খান।

২০. গাজর, নাসপাতি, আপেল, কমলা,

লালমরিচ, গমের রুটি, আলু এসব খাবার যদি চিবুতে থাকেন তাহলে ক্ষুধা কমবে। চর্বি কম জটিল শর্করা লাল চাল, আলু, শস্য, সবজি এসব খাবার ভালো- যা ইনসুলিন প্রতিক্রিয়া খারাপ করে দেয়। স্বাভাবিকভাবে খাবারের পর ইনসুলিনের মান কমে এবং চিনি ও চর্বি বিপাক ভালো হয়। তবে খাবারের পর দ্রবণীয় আঁশ ইনসুলিনের মান কমিয়ে রাখে।

২১. খাবারকে মজাদার করুন রসুন, গরম মসলা দিয়ে। কিন্তু ঘি, মাখন বা তেলের পরিমাণ অবশ্যই কম রাখুন।

২২. ছোট ছোট বিস্কুটের প্যাকেট কিনুন। এখন আমাদের দেশের অনেক কোম্পানির বিস্কুটের ২ টাকা করে ছোট ছোট প্যাকেট বের হয়েছে যাতে ৪টি করে বিস্কুট থাকে। ভারী কিছু না খেয়েও এ ধরনের প্যাকেটের সদ্ব্যবহার করতে পারেন।

২৩. বাজারে কোলাজাতীয় নানা ব্র্যান্ডের পানীয়ের ছড়াছড়ি। এসব কার্বনেটেড পানীয়ের মূল উপাদান সুগার ক্যাফেইনের সঙ্গে সঙ্গে স্বাদ বৃদ্ধিকারক বিভিন্ন পদার্থ থাকায় তা হয়ে উঠেছে অত্যন্ত জনপ্রিয়।

বয়স্কদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত কোল্ড ড্রিংকস পান তাদের হৃদরোগ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। তাই এ ধরনের পানীয়ের পরিবর্তে চিনিমুক্ত তাজা ফলের রস খাওয়ার অভ্যাস করুন।

২৪. রান্নাঘর থেকে চিনিমুক্ত ও চর্বি জাতীয় খাবার সরিয়ে ফেলুন।

খাদ্যে অমনোযোগ

৯. যখন আপনি রান্না করবেন তখন চিনি ছাড়া চুইংগাম চাবতে থাকবেন।

১০. টিভি দেখার সময় যদি আপনি এক টুকরো চকলেট, মিষ্টি আইসক্রিম খান তাহলে সে সময় আপনার হাতকে বাস্তব রাখার চেষ্টা করবেন। যেমন সেলাই করা বা সেলাই মেশিন চালানো কিংবা পেডিকিউর বা ম্যানিকিউর করতে পারেন।

১১. যখনই কোনো খাবার খাবেন তার সঙ্গে পানীয় জাতীয় কোনো ড্রিংকস নেবেন না।

১২. আপনার অভ্যাস যদি হয় কিছুক্ষণ পরপর মুখরোচক কোনো খাবার খাওয়া, তাহলে প্রতিবার খাবার পর দাঁত ব্রাশ করুন। কারণ টুথপেস্টের গন্ধ খাওয়ার ইচ্ছে কিছুটা কমিয়ে দেয়।

ক্যালরিতে পূর্ণ। এসব ড্রেসিং করা ক্যালরির পরিমাণ মাংসের থেকেও বেশি।

১৩. ভালো জিনিস খেতে মনোযোগী হন এবং খারাপ জিনিস চিপস্, চানাচুর প্রভৃতি জিনিস থেকে দূরে থাকুন। সে ক্ষেত্রে সবজি, ফল বেশি করে খান। ফলে স্বাভাবিকভাবেই আপনার চর্বি জাতীয় খাবার খাওয়ার ইচ্ছে

ফাস্ট ফুডের বিকল্প

২৫. মাইক্রোওয়েভ দিয়ে তৈরি কম চর্বি জাতীয় খাবার ফ্রিজে রাখুন এবং সালাদ ও সবজি দিয়ে সেই খাবারগুলো পরিবেশন করুন।

২৬. কুসুম ছাড়া ডিম, টমেটো দিয়ে আটার রুটি খাওয়ার অভ্যাস করুন।

২৭. টমেটো, ক্যানটুলা মাছের প্যাকেট বা রুই মাছ, চর্বিহীন পনির, ভিনেগার দিয়ে রান্না করে খাবার খান। আজকাল আগোরা, মিনাবাজার প্রভৃতি ডিপার্টমেন্টাল স্টোরে এ ধরনের মাছ পাওয়া যায় যা পুরোপুরি চর্বিহীন।

২৮. সাদা গমের আটা দিয়ে তৈরি নাস্তা, বিভিন্ন ভেজিটেবল, কম ফ্যাটযুক্ত টমেটো সস, পনির ও সালাদ দিয়ে রান্না করে খান।

২৯. খাবার পরিবেশন করার আগে প্লেটে আগেই সবজি ও সালাদ দিয়ে দিন। প্লেটের অবশিষ্ট অংশে রুটি, পাস্তা, নুডুলস্ বা আলু দিন এবং বাকি অংশে মাছ বা মাংস দিন।



৩০. যদি শর্করা জাতীয় খাবার রেডিমেট প্যাকেটে খান তাহলে অবশ্যই তার সঠিক পরিমাণ জেনে দিন।

৩১. অ্যালকোহলমুক্ত পানীয় খান। প্রতিদিন এক গ্লাস কোলা পানীয় এক গ্লাস ওয়াইনের থেকে বেশি ক্যালরি ধারণ করে। তাই লেবুজাতীয় বা ডায়েট ড্রিংকস খান।

৩২. ছোট প্লেটে খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন, বিশেষ করে যারা দু'বার নিয়ে থাকেন। এটা হচ্ছে সবচেয়ে প্রাচীন উপায়- যেটা আসলেই কাজে দেয়।

৩৩. খাবারের পরিমাণ থেকে খাবারের গুণাগুণের দিকে লক্ষ্য রাখুন। খাবার কম খান কিন্তু তা যেন শরীরের জন্য দরকারী হয়। কারণ আমাদের বাঁচার জন্য খেতে হবে, খাওয়ার জন্য নয়।

৩৪. কম চর্বিযুক্ত খাবার মানেই কম ক্যালরি। যেমন কিছু মিষ্টি, বিস্কুট বা পাউরুটি কম চর্বিযুক্ত কিন্তু ক্যালরি আছে প্রয়োজন মতো।

৩৫. খাবারের সময় পড়া বা টিভি দেখা উচিত নয়। কারণ পড়া বা টিভি দেখার সময় আপনি হয়তো স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি খেয়ে ফেলেছেন যা আপনি মোটেই টের পাবেন না।

৩৬. যেসব খাবার বিশেষ করে চকলেট বা ক্রিমযুক্ত দুধ দিয়ে তৈরি খাবার, কেক, পেস্ট্রির বিকল্প বের করুন। সে ক্ষেত্রে আপনি হয়তো ফোনে আপনার কোনো বন্ধুর সঙ্গে কথা বরতে পারেন কিংবা সময় নিয়ে ফেনা তুলে গোসলও করতে পারেন কিংবা আপনার পছন্দের কোনো গান শুনে সময় পার করতে পারেন, অবশ্যই ঐসব খাবার খাওয়ার কথা ভুলে থাকবার জন্য।

৩৭. প্রতিদিন খাবার খাবেন এবং কোনো বেলা না খেয়ে থাকবেন না। সমীক্ষায় দেখা গেছে, যারা সকালের নাস্তা করে না তাদের মধ্যে মোটা হবার প্রবণতা বেশি দেখা যায়। কারণ সকালে না খাওয়ার খেসারত অন্যসব

বেলায় বেশি খেয়ে তারা পুষিয়ে নেন।

৩৮. সুস্বাস্থ্যের জন্য আপনার খাবার অভ্যাসকে নতুন করে তৈরি করুন। আর প্রতিদিন সময় করে ১০ মিনিট হাঁটার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

৩৯. পরিমাণমতো ঘুমান। অতিরিক্ত ক্লান্তিজনিত কারণে কম ঘুমালে মোটা হবার পরিমাণ বেড়ে যায়। কারণ বেশি রাত জাগার ফলে বিস্কুটের টিন তাড়াতাড়ি শেষ হয়ে যাবে আর আপনার ওজনও বাড়তে থাকবে। আসলে রাত জাগলে বেশি ক্ষুধা পায়। তাই কাজের পর বিশ্রাম নেবার চেষ্টা করবেন।

৪০. সব সময় খাবার বাছার ক্ষেত্রে কম পরিমাণ নিয়ে খাবেন। আবার অনেকে আছেন ক্ষুধা না লাগলেও খাবার দেখলে খেতে বসে যান। এটা ঠিক নয়।

৪১. যখন আপনি তৃষ্ণার্ত বোধ করবেন তখনই পানীয় হিসেবে এক গ্লাস পানিই খান। কারণ একমাত্র পানিই ক্যালরিমুক্ত।

৪৬. আপনার ফ্রাইপ্যানটা রান্নাঘর থেকে সরিয়ে ফেলুন। তাহলে তেলেভাজা জিনিস খাবার ইচ্ছে হলেও কিছু করার থাকবে না।

৪৭. আমরা যখন খাবার খাই তার ২০ মিনিট পর আমাদের মস্তিষ্ক সংকেত পায় আমাদের পেট ভরেছে কি ভরেনি। তাই যখনই আপনার মনে হবে আরেকটু খাবেন তখন খাবার খাওয়া বন্ধ করে দিন। এতে শরীরের অতিরিক্ত মেদ জমতে বাধা দেবে।

৪৮. প্রতিদিন একটু ফ্রিহ্যান্ড এক্সারসাইজ করার অভ্যাস করুন। সেটা হতে পারে সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর কিংবা গোসলের আগে বা শোয়ার আগে যা আপনার দেহকে সবসময় বরবারে রাখবে।

৪৯. যদি আপনি সময় পান তাহলে বেশির ভাগ খাবার নিজে তৈরি করুন, তাতে আপনি আপনার উপযোগী খাবার সঠিকভাবে পেতে পারবেন।

৫০. আপনার শরীরের ওজন কমার জন্য যে খাদ্যাভ্যাস আপনি তৈরি করবেন তা কি আপনি পালন করতে পারবেন, অবশ্যই পারবেন যদি আপনি পাশের বাড়ির ভাবী বা আপার চেয়ে নিজেকে আরো আকর্ষণীয় করে তুলতে চান। আর বেশিদিন বাঁচার জন্য আপনি তো এ খাদ্যাভ্যাস অবশ্যই পালন করতে চাইবেন। কারণ সবাই বেশিদিন বাঁচতে চায়। আর বাঁচাটাকে নিজের কাছে মোহনীয় করে তোলার জন্য নিজের শরীরের ওজনটাকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন আনুন

৪২. খাবার শুরুতে বড় বাটি সালাদ বা ভেজিটেবল নিয়ে বসবেন। সেগুলো খাবার পর অন্য খাবার খাওয়া শুরু করবেন। এতে করে প্রথমেই সালাদ আপনার পরবর্তী খাবার খাওয়ার ইচ্ছা কমিয়ে দেবে।

৪৩. আপনি যেসব খাবার খাওয়ার অভ্যাস করুন যেসব খাবার আপনার শরীরকে দীর্ঘ সময় শক্তি দেবার প্রতিশ্রুতি দেবে। যেমন নুডুলস, সাদা পাস্তা, ডাল, ফল বা সবজি।

৪৪. নিচের কম ক্যালরিযুক্ত হালকা খাবারগুলো খাবার ইচ্ছা বাড়িয়ে তুলুন। ০ এক কাপ কম চর্বিযুক্ত সুপ ০ তরমুজের টুকরো ০ একটি ফলের সালাদ ০ সামুদ্রিক মাছ ০ ফলের রস অবশ্যই চিনি ছাড়া।

৪৫. এক বাটি সেদ্ধ করা কাটা সবজি আপনার ফ্রিজে সব সময় রাখুন। তাহলে যেকোনো সময়ই আপনি হাতের কাছে পেয়ে যাবেন আপনার প্রয়োজনীয় হালকা অথচ মুখরোচক খাবার।

ব্যক্তিগত বিজ্ঞাপন

পত্র মিতালীতে ইচ্ছুক- ঢাকার কলেজ/বিশ্ববিদ্যালয়ের মেয়েরা লিখ। - রনি, বক্স নং- ৩২০, সাপ্তাহিক ২০০০, ৯৬-৯৭ নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০ ***

চাকরিজীবী ব্যাচেলর। মুক্তমনের মেয়েরা লিখতে পারেন। - শিপন, বক্স নং-৩৩৮, সাপ্তাহিক ২০০০, ৯৬-৯৭ নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০ ***

গ্রিস প্রবাসী হিন্দু পাত্রের জন্য

সুন্দর মনের শিক্ষিতা পাত্রী প্রয়োজন। পাসপোর্ট সাইজের ছবি, ফোন নম্বর ও তথ্যাদিসহ লিখুন। - Babul, Adonidos- 4-A, T.K. 11523, Athens, Greece. ***

রাজশাহী শহরে বসবাসরত যেকোনো ধর্ম ও বর্ণের শিক্ষিত ও উদারমনা রমণীদের সঙ্গে বন্ধুত্বে আগ্রহী। বয়স-৩৭, সম্মানজনক পেশায় নিয়োজিত। ফোন বা যোগাযোগের ঠিকানাসহ লিখুন। পূর্ণ গোপনীয়তার নিশ্চয়তা রইলো। - মহিবুর রহমান, বক্স-৩৪২,

সাপ্তাহিক ২০০০, ৯৬/৯৭ নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০ ***

মহিলা/মেয়ের সঙ্গে পত্রমিতালী এবং ফোনে বন্ধুত্ব করতে আগ্রহী। যোগাযোগ- হাবিবুর রহমান, ৯৫, নিউ ইস্কাটন, রুম নং-১৮, (৪র্থ তলা), ঢাকা

*** পাত্রী চাই। সরকারি কর্মকর্তার ছেলে (বিএ) (২৬-৫-৭) R.S.Aতে ইমিগ্রান্ট, বর্তমানে দেশে কৃষিভিত্তিক প্রকল্পে (এমডি) হিসাবে কর্মরত পাত্রের জন্য দেশে/বিদেশে পাত্রকে

প্রতিষ্ঠিত করতে সক্ষম প্রতিবন্ধী/বিধবা/ডিভোর্সি/ কুমারী পাত্রী নিজে/অভিভাবকরা সরাসরি যোগাযোগ করুন। মিডিয়া নয়। -M.R.N Hasan,, P.O. Box-39, Bogra-5800, Bangladesh, e-mail : mrhasan2004@yahoo.com

*** সাহসী যুবকরা- যারা সত্যনিষ্ঠ বিদুষক এবং কবিতা আর গান ভালোবাসে- যোগাযোগ করো। মিশুক আহমেদ, ৮৯, আরামবাগ, রুম নং-৪/৫, ঢাকা- ১০০০