



পাল্টে ফেলুন দেহঘড়ি



উত্তর দিচ্ছেন

আখতারুন নাহার আলো

প্রিন্সিপাল নিউট্রিশন অফিসার, বারডেম

শীতে ত্বকের যত্ন

আমাদের দেহের ত্বক খুবই সংবেদনশীল। সহজেই যেমন ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তেমনি একে সহ্য করতে হয় বাইরের বিরূপ পরিবেশের অত্যাচার। এই ত্বকের যত্ন নেয়া অতি জরুরি। বিশেষ করে শীতের সময়। এ সময় শুষ্ক আবহাওয়ার কারণে ত্বক হয়ে ওঠে রুক্ষ ও কর্কশ। প্রথমেই বলা যায় সূর্যের অতি বেগুনি রশ্মির কথা। যা দেহে ভিটামিন ডি উৎপন্ন করে। এটি দেহে ভিটামিন ডি-এর উৎস হিসাবে কাজ করলেও ত্বকের জন্য বেশ ক্ষতিকর।

শীতের সময় কম বেশি সকলেই রোদ পোয়াতে পছন্দ করে। এ সময় রোদের তাপ কম মনে হলেও এটি ত্বকের গভীরে পৌঁছে ত্বকের মেলানিনকে নষ্ট করে দেয়। কারণ শীতকালেও

অন্যান্য সময়ের মত অতি বেগুনি রশ্মি বা আল্ট্রা ভায়োলেট 'রে' কিন্তু আসে অন্যান্য সময়ের মতোই। তাই দেখা যায় রোদে বেশি ঘোরাঘুরি করলে ত্বক কালো ও বিবর্ণ হয়ে যায়।

পানি- শীতের সময় পানি কম খাওয়া হয় বলে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়। এর ফলে শরীরের বর্জ্য পদার্থ ঠিকমত নিষ্কাশিত হতে পারে না। কোষ্ঠকাঠিন্যের ফলে দৈহিক সৌন্দর্য বা ত্বকের লাভণ্য হ্রাস পায়। এছাড়া শরীরের সমস্ত ক্রিয়াকর্মের জন্যও পানি প্রয়োজন। দিনে ৮-১০ গ্লাস পানি খাওয়া আবশ্যিক। আবার অত্যধিক পানি খেলেও শরীর থেকে প্রয়োজনীয় পদার্থ বেরিয়ে যেতে পারে। পেট পরিষ্কার রাখা

ও মানসিক সুস্থতা ত্বকের জন্য খুবই জরুরি। এজন্য খাওয়া যেতে পারে ইসবগুলের সরবত, বেলের সরবত, লেবুর সরবত, গাজর, কমলালেবু, টমেটো, কাঁচা ও পাকা পেঁপে, সবজি স্যুপ ইত্যাদি।

ভিটামিন এ- এই ভিটামিনের কাজ হলো দেহের বাইরের ও ভিতরের সমস্ত আবরক কলা অর্থাৎ এপিথিলিয়ামকে ঢেকে রাখা। এর অভাবে আবরক কলায় পরিবর্তন ঘটে। ফলে চামড়া খসখসে, শুকনো ও আশযুক্ত হয়ে ওঠে। ভিটামিন এ দেহের ত্বক ও শ্লেষ্মা ঝিল্লিকে সুস্থ রেখে বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ থেকে দেহকে রক্ষা করে। দেখা যায় গরুকে টাটকা সবুজ ঘাস না খাওয়ালে সেই গরুর দুধে ভিটামিন এ'র ঘাটতি দেখা যায়। ভিটামিন এ পাওয়া যায় দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, মাখন, ঘি, গাঢ় সবুজ ও হলুদ সবজি, ফল, পনির, পাকা পেঁপে ইত্যাদিতে। এছাড়া শীতকালীন সবজি ও ফলের মধ্যে লেটুস পাতা, পালংশাক, বীট, মটরশুটি, গাজর, কমলালেবু, পেঁয়াজ, আলু ও মূলা উল্লেখযোগ্য।

ভিটামিন সি- প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিলিগ্রাম এই ভিটামিন গ্রহণ করা উচিত। এর অভাবে চামড়ার নিচে রক্তপাত হয় বলে চামড়ার উপরে কালশিরে দেখা যায়। একারণে প্রত্যহ খাবারে থাকা উচিত বিশেষ করে শীতের সময়, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা, টমেটো, থানকুনি পাতা ইত্যাদি। এছাড়া কমলা, বাঁধাকপি ও কাঁচামরিচে ভিটামিন সি রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে। একটি আমলকিতে ২টি কমলালেবুর সমপরিমাণ ভিটামিন সি রয়েছে।

হলুদ- মশলার অন্যতম উপাদান হলো হলুদ। ত্বকের উপর এর প্রভাব অনেকখানি। এটা দেহে মাথলে যতটা উপকার হয়, তার চাইতে বেশি হয় যদি প্রতিদিনের খাবারে হলুদ যুক্ত করা যায়। কাঁচা হলুদ রক্ত পরিশোধক। শীতের সময় কাঁচা হলুদ পাওয়া যায় প্রচুর এবং দামেও কম। এসময় প্রতিদিন খালি পেটে আখের গুড় দিয়ে কাঁচা হলুদ খাওয়া যেতে পারে।

সবশেষে বলা যায়, শীতের সময়ই দেহের ত্বক নিয়ে সকলে বিব্রত হন। এসময় ত্বক শুকিয়ে ফেটে যায়। আবার বিধাতার আশীর্বাদস্বরূপ শীতেই যে সমস্ত শাক সবজি ও ফল পাওয়া যায়, সেগুলোই ত্বকের সজীবতা ও উজ্জ্বলতা বাড়াতে সাহায্য করে।

পাল্টে ফেলুন দেহঘড়ি

প্রিয় পাঠক, চালু হলো নতুন বিভাগ, 'পাল্টে ফেলুন দেহঘড়ি'। আপনার জীবনের জন্য, সুস্বাস্থ্যের জন্য, জীবনের সঠিক পরিচর্যা সংক্রান্ত যেকোনো কিছু জানতে আজই লিখুন

'পাল্টে ফেলুন দেহঘড়ি'

সাপ্তাহিক ২০০০

৯৬/৯৭ নিউ ইস্কাটন, ঢাকা

Email : health.isis@gmail.com

