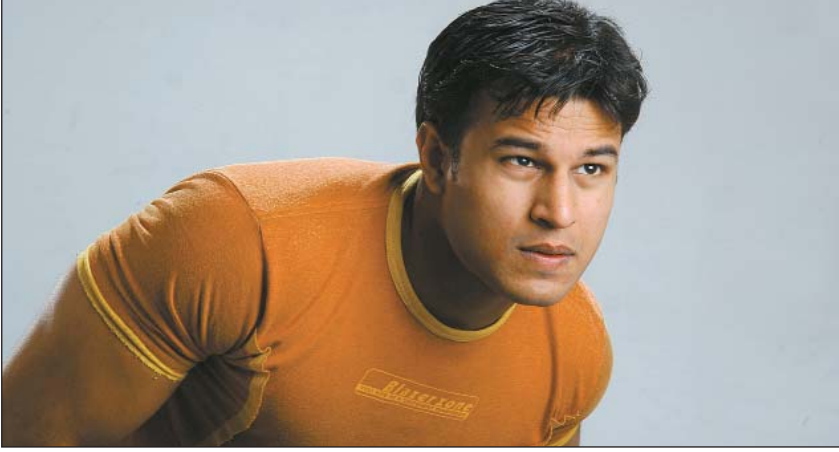


ফিটনেস ডায়েট

আমরা প্রতিদিন নানারকম খাবার খাই। কিন্তু কোন খাদ্য ফিটনেসের জন্য উপকারী, কোনটি নয়- তা জানি না। এটা জেনে নেয়া দরকার...



একজন সুস্থ-সবল নারী কিংবা পুরুষের প্রতিদিন ১৮০০-২২০০ কিলোক্যালোরি খাদ্যের প্রয়োজন হয়। এখন ব্যাপারটি হলো, আমরা কিভাবে এই ক্যালোরির হিসাব মেলাবো। মনে রাখা প্রয়োজন, উদরপূর্তি করে খাওয়ার মানে এই নয় যে, দৈনিক প্রয়োজনীয় পরিমাণ ক্যালোরি আমরা গ্রহণ করলাম। আবার অল্প খাওয়ার মানেও কম ক্যালোরি গ্রহণ নয়। এখানে প্রশ্ন সুখম খাদ্যের।

এ ক্ষেত্রে পরামর্শ, ভিটামিনযুক্ত খাদ্য বেশি করে খাওয়া। ভিটামিন পাওয়া যায় শাকসবজি, ফলমূলে। বিশেষত গাঢ় রঙের শাক। যেমন- লালশাক, পালংশাক, পুঁইশাক এবং বিভিন্ন রঙিন সবজি যেমন- গাজর, মটরগুঁটিসহ বাজারে সহজপ্রাপ্য সব ধরনের শাক-সবজিতে প্রচুর ভিটামিন ও ফলিক এসিড রয়েছে, যা আমাদের শরীরে মেদ জমতে দেয় না।

আমরা অনেকেই মনে করি, প্রতিদিনই মাছ-মাংস খাওয়া জরুরি। আসলে তা নয়। সপ্তাহে ১ দিন মাংস এবং ২ দিন মাছই যথেষ্ট। পারতপক্ষে মাংস না খাওয়াই ভালো। পক্ষান্তরে যত বেশি মাছ খাওয়া যায় শরীরের জন্য ততই ভালো, বিশেষত সামুদ্রিক মাছে। মাছ যেমন সুস্বাদু তেমনি এতে আছে প্রচুর প্রোটিন, ভিটামিন এবং খনিজ। এতে ফ্যাট এবং কোলেস্টেরলের পরিমাণও কম থাকে। মাছ সবচেয়ে উপকারী যে পদার্থটি পাওয়া যায় তাহলো ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড। শরীরের

ফিটনেসের জন্য মাছের বিকল্প নেই।

পানিকে আমরা অনেক খাদ্যের মধ্যে ধরি না। অথচ শরীর ফিট রাখতে হলে আমাদের প্রতিদিন প্রচুর পানি পান করা উচিত।

বর্জন করুন

আমরা অনেক অপ্রয়োজনীয় খাদ্যে আমাদের উদরপূর্ণ করি। ফিটনেস ধরে রাখার জন্য আমাদের যেসব খাদ্য পরিত্যাগ করা উচিত তার মধ্যে চর্বিজাতীয় খাদ্য অন্যতম। মাংস, তেল, মাখন, বনস্পতি, ঘি, আইসক্রিম, চকলেট এসব থেকে দূরে থাকুন। চা, কফি এবং অন্যান্য মিষ্টি জাতীয় খাদ্যে চিনি কম খান। ইদানীং ফাস্টফুডের প্রতি আমাদের আকর্ষণ বেড়েছে। কিন্তু ফিটনেস ধরে রাখতে হলে এই আকর্ষণ ছাড়তে হবে। গবেষণায় দেখা গেছে, ভাজাপোড়া জাতীয় খাদ্য শরীরের আকৃতি বিনষ্টের অন্যতম কারণ।

ভাত আমাদের প্রধান খাদ্য হলেও তা পরিমিত খাওয়া উচিত। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের একবেলায় দু'কাপ ভাতই যথেষ্ট। ভাত রান্নার সময় মাড় ফেলে দেয়া চলবে না। এতে খাবারের আসল পুষ্টিটাই চলে যায়। প্রক্রিয়াজাত খাদ্যও যতটা সম্ভব কম খাওয়া উচিত। চিপসের চেয়ে আলুভর্তা অনেক বেশি পুষ্টিকর। যেকোনো খাবার খাওয়ার সময় মাথায় রাখা উচিত, এটা থেকে আমি কি পাচ্ছি।

শোভন কবীর

ছবি : সোহেল রানা রিপন