

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 04 April, 2025

খাবার শরীরের জন্য জ্বালানি, কিন্তু ভুল সময়ে খাওয়া হলে তা ভালোর চেয়ে বেশি ক্ষতি করতে পারে। অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস হজম, ত্বকের স্বাস্থ্য এবং এমনকী শক্তির স্তরকেও প্রভাবিত করতে পারে। অনেক সাধারণ অভ্যাস, যেমন দেরি রাতের খাবার খাওয়া বা নাস্তা বাদ দেওয়া দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে। অসময়ে খাবার খাওয়ার অভ্যাস সামগ্রিক সুস্থতার ওপর প্রভাব ফেলতে পারে। চলুন জেনে নিন

১. রাতে ভারী খাবার লিভারের ওপর চাপ সৃষ্টি করে

লিভার শরীরকে বিষমুক্ত করতে এবং পুষ্টি প্রক্রিয়াজাতকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তবে রাতে ভারী খাবার খেলে এই অঙ্গটি যখন বিশ্রাম নেওয়া উচিত তখন অতিরিক্ত সময় কাজ করতে বাধ্য হয়। এর ফলে হজমে ধীরগতি, চর্বি জমা এবং শরীরে টক্সিন জমা হতে পারে। ধীরে ধীরে এটি অকার্যকর ডিটক্সিফিকেশনের কারণে নিস্তেজ ত্বক এবং অকাল বার্ধক্যের দিকেও নিয়ে যেতে পারে।

২. সকালের খাবার বাদ দিলে স্ট্রেস হরমোন বেড়ে যায়

সকালের খাবারকে দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ খাবার বলা হয়। এটি বাদ দিলে কর্টিসলের মাত্রা অর্থাৎ স্ট্রেস হরমোন বেড়ে যেতে পারে, যার ফলে দিনের শেষের দিকে উদ্বেগ, ক্লান্তি এবং অস্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি আকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পেতে পারে। এছাড়াও, সকালে দীর্ঘক্ষণ না খেয়ে থাকলে তা বিপাক প্রক্রিয়া ধীর করে দেয়, যার ফলে স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা কঠিন হয়ে পড়ে।

৩. বিকাল ৩টার আগে ঠান্ডা বা ভারী খাবার হজম প্রক্রিয়াকে ধীর করে দেয়

দুপুরের খাবার শরীরকে অলস বোধ করা থেকে বিরত রাখে, বরং শক্তি সরবরাহ করে। বিকেল ৩টার আগে ঠান্ডা বা অতিরিক্ত ভারী খাবার খেলে পাচনতন্ত্রের ওপর প্রভাব পড়তে পারে, বিপাক প্রক্রিয়া ধীর হয়ে যায় এবং পেট ফাঁপা বা অস্বস্তি হতে পারে।

৪. খালি পেটে চা বা কফি পান করলে অ্যাসিডিটি হতে পারে

খাবারের পরিবর্তে চা বা কফি দিয়ে দিন শুরু করলে তীব্র অ্যাসিডিটি এবং অন্ত্রের জ্বালা হতে পারে। এই পানীয়তে থাকা ক্যাফেইন অ্যাসিড উৎপাদনকে উদ্দীপিত করে, যা খালি পাকস্থলীর আন্তরণের ক্ষতি করে। এর ফলে অস্বস্তি, অ্যাসিড রিফ্লাক্স এবং এমনকি দীর্ঘমেয়াদী হজমজনিত সমস্যাও হতে পারে। এ ধরনের পানীয় পান করার আগে হালকা নাস্তা খেয়ে নেওয়া ভালো।

৫. মধ্যরাতের খাবার মেলাটোনিনের মাত্রা ব্যাহত করে

বেশি রাতে খাবার আরামদায়ক মনে হতে পারে, কিন্তু এটি শরীরের স্বাভাবিক ঘুম চক্র ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। গভীর বিশ্রামের জন্য রাতে মেলাটোনিন নামক ঘুমের হরমোন নিঃসৃত হয়। এই সময়ে খাবার খেলে মেলাটোনিনের উৎপাদন ব্যাহত হতে পারে, যার ফলে ঘুমিয়ে পড়া

কঠিন হয়ে পড়ে এবং ত্বকের ওপর প্রভাব পড়ে। কম ঘুমের ফলে চোখ ফুলে যায়, ত্বক নিস্বেজ হয়ে যায় এবং ক্লান্ত দেখায়।

স্বাস্থ্য পরামর্শ

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 24 April, 2025 23:29

URL: <https://timestodaybd.com/lifestyle/308775807>