

ভালো পুষ্টির জন্য টিপস



মানসিক চাপের মধ্যে থাকলে কোনো ব্যক্তির অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস তৈরি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হতে পারে। এটি খানিকটা এই কারণে হতে পারে যে, দীর্ঘস্থায়ী মানসিক চাপ শরীরে কর্টিসল হরমোন, এবং সেইসাথে "খিদের হরমোন" ঘেরলিন-এর মাত্রা বাড়ায়, উভয়ই খিদে বাড়িয়ে দেয়। এছাড়াও, মানসিক চাপে থাকার সময় আমাদের শরীরে শর্করা এবং স্নেহপদার্থ খাওয়ার চাহিদা বেশি থাকে, পাশাপাশি কম ব্যায়াম করার মতো অন্যান্য অস্বাস্থ্যকর জীবনধারার অভ্যাসও তৈরি হতে পারে। একসাথে মিলে, এই অভ্যাসগুলি স্থূলতা, মেজাজ হারানো এবং ঘুমের সমস্যা এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করতে পারে। ভালো খবর হল, ভালো পুষ্টি সম্পর্কে কিছু সাধারণ জিনিস জানা এবং করাটা শরীর এবং মস্তিষ্কে সর্বোত্তমভাবে কাজ করতে মদত করতে পারে।

সামঞ্জস্যপূর্ণ ও স্বাস্থ্যকর রুটিন বাচ্চাদের নিরাপদ বোধ করতে এবং তাদের চারপাশের বিশ্বকে বিশ্বাস করতে সাহায্য করতে পারে— এবং খাওয়ার সময়টা পরিবারের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দৈনন্দিন রুটিনের মধ্যে একটি। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে উৎসাহিত করার কিছু উপায় এখানে রয়েছে:

- **পরিবার হিসেবে একসাথে খাওয়া।**

খাওয়ার জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় আলাদা করুন এবং যত বেশি বার সম্ভব একসঙ্গে খান। বয়স কোনও ব্যাপার না— এমনকি শিশুরাও পরিবারের টেবিলে সবার সাথে যোগ দিতে পারে! আমাদের জীবনে যা ঘটছে তা নিয়ে কথা বলার মাধ্যমে দৃঢ় পারিবারিক বন্ধন তৈরি করার জন্য খাওয়ার সময়গুলি এক-একটি দুর্দান্ত সুযোগ। খাবারের সময় স্ক্রীন (টেলিভিশন দেখা এবং সেল ফোন ব্যবহার করা) এড়িয়ে চলুন, ফোন কলের জন্য বিল্ড এড়াতে চেষ্টা করুন এবং কথা বলতে, শেয়ার করতে এবং আদানপ্রদান করার জন্য সময়টা ব্যবহার করুন।

- **প্রতিদিন স্বাস্থ্যকর ব্রেকফাস্ট খান।**

স্বাস্থ্যকর এবং সম্পূর্ণ ব্রেকফাস্ট খাওয়া আপনার সন্তানকে ভালো শক্তি সহকারে দিন শুরু করতে সাহায্য করে। সম্ভব হলে ফল, প্রোটিন এবং পুরো শস্যদানা অন্তর্ভুক্ত করুন। যে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা প্রতিদিন ব্রেকফাস্ট খান তাদের ওজন বেশি হওয়ার সম্ভাবনা কম।

- **প্রচুর রঙিন শাকসবজি এবং ফল দিন।**

তাজা, হিমায়িত, বা চিনজাত বিকল্পগুলি বেছে নিন (চিনির পরিমাণ খেয়াল করুন)। আপনার বাচ্চারা ইতিমধ্যে যে খাবারগুলি খাচ্ছে, তার সাথে এগুলি যোগ করার কথা ভাবুন। তাদের সিরিয়াল খাদ্যে ফল টুকরো টুকরো করে বা স্মুদিতে সবুজ শাক যোগ করার চেষ্টা করুন।

- **পুরো শস্যাদান দিন**

(যেমন বাদামী চাল এবং কুইনো) বা পুরো শস্যাদান দিয়ে তৈরি খাবার (যেমন পুরো-শস্যের পাস্তা বা 100% পুরো-গমের রুটি)।

- **স্বাস্থ্যকর প্রোটিন পরিবেশন করুন**

যেমন মাছ, ডিম, হাঁস-মুরগি এবং উদ্ভিদ-ভিত্তিক বিকল্প যেমন মটরশুটি, মসুর, মটর, বাদাম, এবং বীজ, যখন সম্ভব।

- **প্রতিটি খাবার এবং স্ন্যাকের সাথে জল পান করুন।**

আপনার শিশুকে প্রথমে জল পানের অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করুন। জুস, সোডা এবং চিনিযুক্ত পানীয়-র পরিমাণ সীমিত করুন।

- **আপনার বাচ্চাদের যুক্ত করুন।**

আপনার সন্তানকে দুটি স্বাস্থ্যকর খাবারের বিকল্পের মধ্যে একটি পছন্দ করার প্রস্তাব দিন। উদাহরণস্বরূপ, "তুমি আপেল চাও না কমলা?" খাবার পরিকল্পনা, কেনাকাটা এবং খাবার তৈরিতে আপনার সন্তানকে যুক্ত করুন। রান্না করাটা আপনার বাচ্চাকে রান্নাঘরের মৌলিক দক্ষতা শেখানোর দুর্দান্ত উপায়, এবং এটি কথা বলা, হাসিঠাট্টা করা এবং একসাথে বিশেষ সময় কাটানোর দুর্দান্ত উপায়।



সূত্র

আমেরিকান একাডেমি অফ পিডিয়াট্রিক্স। (2007)। পারিবারিক রুটিনের গুরুত্ব। <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx> থেকে সংগৃহীত

আমেরিকান একাডেমি অফ পিডিয়াট্রিক্স। (2018a)। বাড়িতে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া জরুরি! <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx> থেকে সংগৃহীত

আমেরিকান একাডেমি অফ পিডিয়াট্রিক্স। (2018b)। আমরা যেখানে দাঁড়িয়ে আছি: স্ক্রীন টাইম। <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx> থেকে সংগৃহীত

বুর্কে হ্যারিস, এন. (2018)। গভীরতম কুপ: শৈশবকালীন প্রতিকূলতার দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব নিরাময়। নিউ ইয়র্ক, NY: হাউটন মিফলিন হারকোর্ট।

হার্ভার্ড স্কুল অফ পাবলিক হেলথ। (2018)। বাচ্চাদের স্বাস্থ্যকর খাওয়ার প্লেট। <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate> থেকে সংগৃহীত

পারভানিদো, পি., এবং ক্রোসাস, জি পি (2012)। শৈশব এবং কৈশোরের মানসিক চাপের বিপাক সংক্রান্ত ফলাফল। *Metabolism*, 61(5), 611-619। doi:10.1016/j.metabol.2011.10.005

রোমিও, জে., ওয়ার্নার, জে., গোমেজ-মার্টিনেজ, এস., ডিয়াজ, এলই, এবং মার্কোস, এ. (2008)। স্ট্রেস-এর পরিস্থিতিতে পুষ্টি দ্বারা নিউরোইমিউনোমডুলেশন। *Neuroimmunomodulation*, 15(3), 165-169। doi:10.1159/000153420

ইউসুফজাই, এ কে, রাশিদ, এম এ, এবং ভুট্টা, জেড এ (2013)। বার্ষিক গবেষণা পর্যালোচনা: উন্নত পুষ্টি - স্থিতিস্থাপকতার পথ। *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377। doi:10.1111/jcpp.12019

