



আয়রনের ঘাটতি কমাতে নারীর খাদ্যতালিকায় রাখা উচিত এই ৫ সুপারফুড



সংগৃহীত ছবি

আয়রনের ঘাটতি নারীদের মধ্যে একটি সাধারণ কিন্তু অবহেলিত সমস্যা, যা দীর্ঘমেয়াদে রক্তাতি, মাথা ঘোরা, মনোযোগহীনতা এবং অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণের মতো জটিলতা তৈরি করে। এই ঘাটতি রোধে খাদ্যাভ্যাসে কিছু আয়রনসমৃদ্ধ খাবার যুক্ত করা অত্যন্ত জরুরি। বিশেষ করে গুড়, পালং শাক, মসুর ডাল, খেজুর ও বিটরুট নিয়মিত খাওয়ার মাধ্যমে নারীরা সহজেই শরীরের আয়রনের ঘাটতি পূরণ করতে পারেন।

নারীর শরীর সুস্থ রাখার জন্য আয়রন একটি অপরিহার্য খনিজ। এটি হিমোগ্লোবিন তৈরিতে সহায়তা করে, যা রক্তে অক্সিজেন পরিবহনের জন্য প্রয়োজনীয়। তবে দুঃখজনকভাবে, আমাদের দেশে অনেক নারীরই এই গুরুত্বপূর্ণ খনিজের ঘাটতি রয়েছে। ফলে দেখা দেয় নানা ধরনের শারীরিক জটিলতা, যা প্রায়ই অজান্তেই অবহেলা করা হয়।

এই আয়রনের ঘাটতি পূরণে নিচের পাঁচটি খাবার অত্যন্ত কার্যকর:

১. গুড় : প্রাকৃতিক আয়রনের দারুণ উৎস। বিশেষত পিরিয়ডজনিত দুর্বলতায় গুড় খুব কার্যকর।

প্রতি ১০০ গ্রাম গুড়ে আয়রন: প্রায় ১১ মিলিগ্রাম

উপকারিতা: রক্তশূন্যতা রোধ, চিনির বিকল্প, শক্তি বৃদ্ধি

কিভাবে খাবেন: চা, মিষ্টি বা রুটিতে সাদা চিনির পরিবর্তে গুড় ব্যবহার করুন

২. পালং শাক: পুষ্টিগুণে ভরপুর এই শাকে রয়েছে উদ্ভিদভিত্তিক (নন-হিম) আয়রন।

প্রতি ১০০ গ্রামে আয়রন: প্রায় ২.৭ মিলিগ্রাম

টিপস: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবারের সঙ্গে খেলে আয়রন শোষণ বাড়ে

খাওয়ার পরামর্শ: রান্না করে খাওয়া উত্তম, কারণ কাঁচা শাকে থাকা অক্সালেট আয়রন শোষণ বাধাগ্রস্ত করে

৩. মসুর ডাল: প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় থাকা এই ডাল আয়রন ছাড়াও প্রোটিন ও ফাইবারের চমৎকার উৎস। প্রতি ১০০ গ্রাম কাঁচা ডালে আয়রন: প্রায় ৭.৯ মিলিগ্রাম

উপকারিতা: আয়রনের ঘাটতি রোধ, হজম সহায়ক, দীর্ঘস্থায়ী শক্তি দেয়

খাওয়ার পরামর্শ: প্রতিদিন এক বেলা অন্তত ডাল রাখুন খাদ্যতালিকায়

৪. খেজুর: খেজুরে আয়রনের পরিমাণ কম হলেও এটি ফাইবার ও প্রাকৃতিক চিনিতে সমৃদ্ধ, যা আয়রনসমৃদ্ধ খাবারের সঙ্গী হিসেবে দারুণ।

প্রতি ১০০ গ্রামে আয়রন: প্রায় ১ মিলিগ্রাম

উপকারিতা: দুর্বলতা দূর করে, প্রাকৃতিক এনার্জি বুস্ট দেয়

খাওয়ার পরামর্শ: স্ন্যাক্স হিসেবে অথবা নাশতায় ২-৩টি খেজুর খান

৫. বিটরুট: রক্ত তৈরিতে সহায়ক ও হিমোগ্লোবিন বাড়াতে কার্যকর।

প্রতি ১০০ গ্রামে আয়রন: প্রায় ০.৮ মিলিগ্রাম

উপকারিতা: রক্তপ্রবাহ বাড়ায়, পিরিয়ডজনিত ভারী রক্তক্ষরণে সহায়ক

খাওয়ার পরামর্শ: সালাদ, জুস বা ভেজে খাওয়া যেতে পারে

নারীদের স্বাস্থ্যসচেতনতার প্রথম ধাপ হওয়া উচিত শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করা। আয়রন ঘাটতির মতো সমস্যা শুরুতেই চিহ্নিত ও প্রতিরোধ করা গেলে ভবিষ্যতে বড় ধরনের জটিলতা এড়ানো সম্ভব। তাই প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় এই আয়রনসমৃদ্ধ খাবারগুলো অন্তর্ভুক্ত করুন এবং সুস্থ জীবন নিশ্চিত করুন।