



ঋতু পরিবর্তনে অ্যালার্জি এড়াতে যে খাবারগুলো রাখবেন খাদ্যতালিকায়



সংগৃহীত ছবি

বর্ষা শেষে বাতাসে আর্দ্রতা এবং ভেজা পরিবেশে অ্যালার্জি, সর্দি-কাশি ও ফ্লুর ঝুঁকি বেড়ে যায়। এ সময়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী রাখতে সঠিক খাবার বেছে নেওয়া জরুরি। মৌসুমি ফল, স্যুপ-চা, দই-বাটারমিক্স, তেতো খাবার এবং আদা-রসুন অ্যালার্জি প্রতিরোধে বিশেষভাবে উপকারী।

বর্ষা শেষ হলেও বাতাসে আর্দ্রতা ও ভেজা পরিবেশ থেকে যায়, যা ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাসের বিস্তারের জন্য অনুকূল পরিস্থিতি তৈরি করে। এর ফলে সর্দি, ফ্লু ও অ্যালার্জির মতো সমস্যা বেড়ে যায়, যা হাঁপানির রোগীদের জন্যও ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। এ সময় পাচনশক্তি দুর্বল হয়ে যায় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমতে থাকে। তাই স্বাস্থ্য সচেতন থাকতে সঠিক খাবার বেছে নেওয়া খুবই জরুরি।

যে খাবারগুলো এ সময়ে উপকারী:

১. মৌসুমি ফল

ঋতুভিত্তিক ফল শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী করে। তবে অতিরিক্ত পানি সমৃদ্ধ ফল কিছুটা ঠান্ডা লাগার ঝুঁকি তৈরি করতে পারে, তাই সতর্ক থাকতে হবে।

২. স্যুপ ও চা

সবজি বা ডালের স্যুপ এবং গরম চা শরীর গরম রাখে, হজমশক্তি বাড়ায় এবং শ্বাসযন্ত্রকে সুরক্ষা দেয়। বিশেষ করে হাঁপানি বা অ্যালার্জির রোগীদের জন্য এগুলো উপকারী।

৩. দই ও বাটারমিক্স

দুধের বদলে দই খাওয়ার অভ্যাস স্বাস্থ্যকর। এতে থাকা প্রোবায়োটিক ব্যাকটেরিয়া হজমে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

৪. তেতো স্বাদের খাবার

করলা, নিমপাতা, থানকুনি পাতা কিংবা ভেষজ চা শরীর থেকে টক্সিন দূর করতে সাহায্য করে। এসব খাবারে থাকা ক্যালসিয়াম ও আয়রন শরীরকে সুস্থ ও শক্তিশালী রাখে।

৫. আদা ও রসুন

আদা ও রসুনের প্রদাহ-নাশক, জীবাণুনাশক এবং অ্যান্টিভাইরাল গুণ রয়েছে। আদা চা গলার অস্বস্তি দূর করে, আর রসুন সর্দি-কাশি ও ফ্লুর ঝুঁকি কমায়। রান্নায় ব্যবহার ছাড়াও কাঁচা রসুন খাওয়াও কার্যকর।

অর্থাৎ মৌসুমি ফল থেকে শুরু করে ভেষজ উপাদানসমৃদ্ধ খাবার—সবকিছুই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ভূমিকা রাখে। ঋতু পরিবর্তনের এই সময়ে খাদ্যাভ্যাসে সামান্য পরিবর্তন আনলেই অ্যালার্জির ঝুঁকি অনেকটা কমানো সম্ভব।