



অ্যালার্জি থেকে সুরক্ষায় প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় রাখুন এই ৫ খাবার



সংগৃহীত ছবি

অ্যালার্জি যে কোনো বয়সে দেখা দিতে পারে, তবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস শরীরের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে এ সমস্যা কমাতে সাহায্য করে। বিশেষজ্ঞদের মতে, ভিটামিন-সি, ওমেগা-৩, হলুদ, প্রোবায়োটিক ও কুয়ারসেটিনযুক্ত খাবার নিয়মিত খেলে অ্যালার্জির ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পেতে পারে। অ্যালার্জি কেবল একটি রোগ নয়—এটি অনেক সময় শরীরের অন্য জটিল রোগের পূর্বলক্ষণ হিসেবেও প্রকাশ পায়। ত্বক, শ্বাসনালী, চোখ কিংবা খাদ্যনালী—সব জায়গাতেই অ্যালার্জির প্রভাব দেখা দিতে পারে। তাই অ্যালার্জির মূল কারণ চিহ্নিত করে চিকিৎসার পাশাপাশি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো জরুরি। পুষ্টিবিদরা বলেন, দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় কিছু নির্দিষ্ট খাবার রাখলে শরীর প্রাকৃতিকভাবেই অ্যালার্জি প্রতিরোধে সক্ষম হয়।

চলুন জেনে নেওয়া যাক সেই উপকারী ৫টি খাবার—

১. ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ ফল ও সবজি: ভিটামিন-সি একটি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা হিষ্টামিন নিঃসরণ কমিয়ে অ্যালার্জির উপসর্গ প্রশমিত করে।
খাবার: আমলকী, কমলালেবু, কিউই, স্ট্রবেরি, পেঁপে, ক্যাপসিকাম, ব্রকোলি ইত্যাদি।

২. ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডযুক্ত মাছ: ওমেগা-৩ (EPA ও DHA) শরীরের প্রদাহ নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং অ্যালার্জিজনিত সমস্যা কমায়।
খাবার: স্যালমন, টুনা, ম্যাকেরেল, আখরোট, তিসি বীজ (ফ্ল্যাক্সসিড)।

৩. হলুদ: হলুদের কারকিউমিন যৌগটি প্রাকৃতিক অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি ও অ্যান্টি-অ্যালার্জিক হিসেবে কাজ করে।
পরামর্শ: সকালে খালি পেটে কাঁচা হলুদ ও কয়েকটি গোলমরিচ মিশিয়ে খেলে উপকার পাওয়া যায়।

৪. প্রোবায়োটিকস: অস্ত্রের ভালো ব্যাকটেরিয়া শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, যা অ্যালার্জি প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।
খাবার: টক দই, কেফির, বাটারমিল্ক।

৫. কুয়ারসেটিনযুক্ত খাবার: কুয়ারসেটিন এক ধরনের ফ্ল্যাভোনয়েড, যা প্রাকৃতিক অ্যান্টি-হিষ্টামিন হিসেবে কাজ করে ও প্রদাহ কমায়।
খাবার: লাল পেঁয়াজ, আপেল (খোসাসহ), আঙুর, বেরি, ব্রকোলি, গ্রিন টি।

বিশেষ পরামর্শ: এই খাবারগুলো অ্যালার্জি প্রতিরোধে সহায়ক হলেও এটি কোনো চিকিৎসার বিকল্প নয়। দীর্ঘস্থায়ী বা গুরুতর অ্যালার্জির ক্ষেত্রে অবশ্যই বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।