

Fantastic 40

স্বাস্থ্যকর দৈহিক
ওজন অর্জনের

জন্য 40 টি

উপদেশ

নিজেকে সুখী এবং সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজনীয়
স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন অর্জন এবং বজায় রাখার
কার্যকর উপায়, পুষ্টি সংক্রান্ত জ্ঞান, জীবনশৈলী
পরিবর্তনা



আঞ্চলিক ভাষায়
ম্যাগাজিনটি ডাউনলোড
করতে ক্লিক করুন



স্বাস্থ্যকর দৈহিক
ওজন অর্জনের

জন্য 40 টি

উপদেশ



বিষয়বস্তু

স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন অর্জন করার স্বাস্থ্যকর উপায়	02
আপনি কি জানেন?.....	02
ট্রিম অ্যান্ড থাইড: স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন অর্জনের ৪০টি উপায়	03
স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস.....	04
দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় পরিবর্তন.....	12
স্বাস্থ্যকর খাদ্য আহার.....	14
রন্ধন প্রণালী.....	16
শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা.....	19
তথ্যসূত্র.....	21

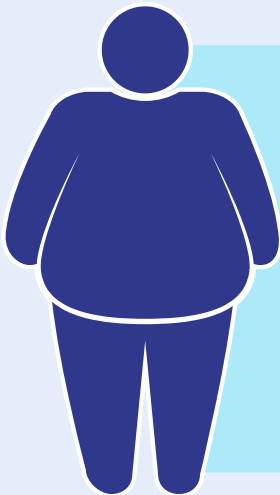
স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন অর্জন করার স্বাস্থ্যকর উপায়

আপনি কি জানেন?

- অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতা অস্বাভাবিক বা অত্যধিক চর্বি জমে হয় যা স্বাস্থ্যের জন্য ঝুঁকির কারণ হয়ে দাঁড়া।
- এগুলি মারাত্মক দীর্ঘস্থায়ী অসুখের প্রধান কারণ, বিশেষ করে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের মতো কার্ডিওভাসকুলার রোগমা।
- অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতা থেকে উদ্ভূত জটিলতার কারণে বছরে 4 লক্ষেরও বেশি মানুষ প্রাণ হারায়।



অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলত্বের কারণগুলি প্রায়শই এড়ানো যায়। এগুলি যথাযথ হস্তক্ষেপের মাধ্যমে প্রতিহত করা যেতে পারে, যার মধ্যে স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গ্রহণ করা, নিয়মিত শরীরচর্চা অন্তর্ভুক্ত করা এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গ্রহণ করা অন্তর্ভুক্ত।



দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রণ



ক্যালোরি নিয়ন্ত্রণ



আরো শাকসব্জি আহার



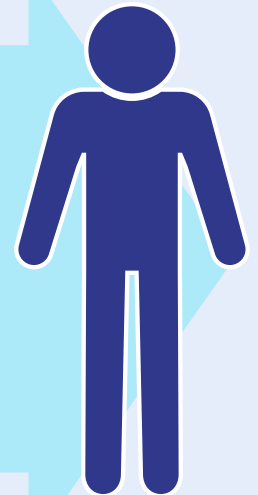
জলের ভারসাম্য
বজায় রাখা

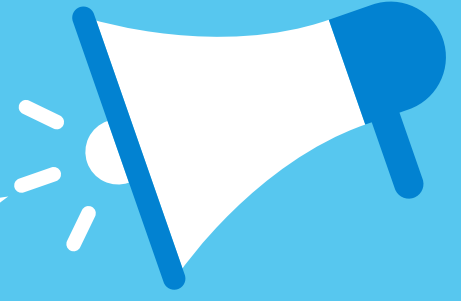


শরীরচর্চা



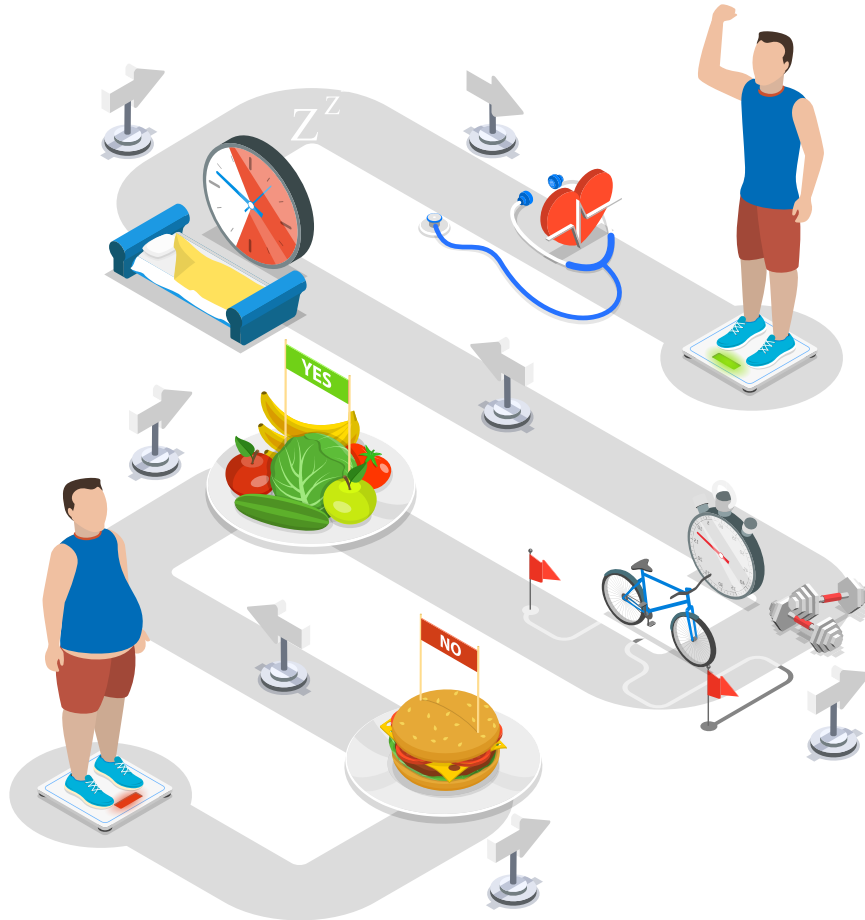
পর্যাপ্ত ঘুম





ট্রিম অ্যান্ড থাইভ: স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন অর্জনের 40 টি উপায়

আজকের বিশ্বে যেখানে দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রণের সাথে যুদ্ধ ছড়িয়ে পরছে, সেখানে এটি স্বীকার করা অপরিহার্য যে স্বাস্থ্যকর দৈহিক ওজন বজায় রাখা সামগ্রিক সুস্থতার এমন একটি ভিত্তি, যা শারীরিক স্বাস্থ্য এবং জীবন যাত্রার মান উভয়কেই প্রভাবিত করে। এই হ্যান্ডবুকটিতে, সমস্যাটি সমাধানের ৪০টি ব্যবহারিক এবং সহায়ক উপদেশ প্রদান করা হয়েছে যা অতিরিক্ত ওজন কমানোর এবং দীর্ঘমেয়াদি সুস্থতা লাভের পথপ্রদর্শক।



DIET PLAN



স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

01



স্বাস্থ্যকর তরল পান করুন

পর্যাপ্ত পরিমাণে জলপানের মাধ্যমে ভালভাবে হাইড্রেটেড থাকুন, যা সর্বোত্তম দৈহিক প্রক্রিয়ার জন্য অপরিহার্য। জল শুধুমাত্র ক্ষুধা নিবারণে সাহায্য করে না বরং বিপাক বাড়ায়, শক্তির মাত্রা বাড়ায় এবং দৈহিক প্রক্রিয়াগুলিকে আরও কার্যকর ও দক্ষ করে তোলে।

সকালের জলখাবার খাওয়া এড়িয়ে যাবেন না

'আমেরিকান জার্নাল অফ ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশন'-এ প্রকাশিত গবেষণায় বলা হয়েছে যে যারা দৈনিক প্রাতঃরাশ করেন তারা দীর্ঘমেয়াদী ভাবে দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে বেশি সাফল্য পেয়েছেন, এটি অন্যান্য গবেষণার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ যা দৈহিক ওজন হ্রাসের উপর এর ইতিবাচক প্রভাব নির্দেশ করে।

02





দিনের বেশিরভাগ খাবার সকালে খান

দিন গড়াবার সাথে খাদ্য গ্রহণ ধীরে ধীরে হ্রাস করুন। 'নিউট্রিয়েন্টস' জার্নালে প্রকাশিত একটি গবেষণায় তুলে ধরা হয়েছে যে দিনের শুরুতে বেশির ভাগ ক্যালোরি গ্রহণ করলে ওজন হ্রাস করতে সুবিধা হয়।



আহারের পরিমাণ কমিয়ে ফেলুন

খাদ্যতালিকায় পরিবর্তন করে যদি ফল না পান, তাহলে আহারের পরিমাণ কমিয়ে ফেলার কথা বিবেচনা করতে পারেন। আপনার খাদ্যের ধরন পরিবর্তন না করে আপনি যে পরিমাণ আহার করেন তা পরিবর্তন করে ওজন হ্রাস করা সম্ভব।



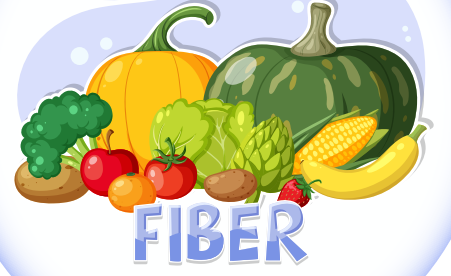
প্রতিদিন 100 ক্যালোরি করে আহার কমান

তাত্ত্বিকভাবে, ন্যূনতম প্রচেষ্টার দ্বারা প্রতিদিন 100 ক্যালোরি করে আহার কম করা প্রতি মাসে প্রায় এক পাউন্ড ওজন কমানোর সমান (1 পাউন্ড = 3500 ক্যালোরি)। এছাড়া, আস্তে আস্তে খাওয়া অতিরিক্ত ক্যালোরি কমাতে সাহায্য করতে পারে, কারণ পেট ভরে যাওয়ার সংকেত পাঠাতে প্রায় 15 থেকে 20 মিনিট সময় নেয়া

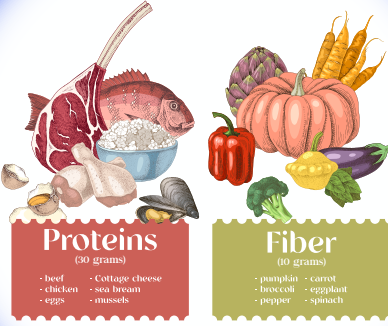
06

বেশি করে ফাইবার যুক্ত খাবার খান

সন্তোষজনক এবং মসৃণ হজম প্রক্রিয়ার জন্য খাদ্যতালিকায় ফাইবার অন্তর্ভুক্ত করুন। মেয়ো ক্লিনিক সুপারিশ করে যে পুরুষদেয় প্রতিদিন 30 থেকে 38 গ্রাম ফাইবার আহার করা উচিত। ফাইবার সমৃদ্ধ খাবার যেমন পুরো গমের রুটি, ওটস, আপেল, নাশপাতি, সবুজ মটর, বাদাম, ব্রোকলি, মসুর ডাল এবং এই ধরনের খাবার আপনার দৈনিক খাদ্যতালিকায় যোগ করুন।



07



30/10 খাবার খান

সহজে ওজন হ্রাস এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্য উন্নত করতে, প্রতিটি আহারে পর্যাপ্ত প্রোটিন এবং ফাইবারকে অগ্রাধিকার দিন। নতুন খাদ্যতালিকায় প্রতিবার আহারে ন্যূনতম 30 গ্রাম প্রোটিন এবং 10 গ্রাম ফাইবার যোগ করা দরকার। এই সমাহারটি পেশী রক্ষণাবেক্ষণ এবং বৃদ্ধিকে সমর্থন করে এবং খাবারের সময় একটি সন্তোষজনক অনুভূতি নিশ্চিত করে, যা পরবর্তী আহার পর্যন্ত ক্ষুধাহীন থাকতে সহায়তা করে।

ক্ষুধার্ত বোধ করলে আহার করুন

ক্ষুধাকে আপনার শরীরের শক্তির যোগানের জন্য প্রয়োজন হিসাবে স্বীকৃতি দিন, দুর্বলতা হিসাবে নয়। গবেষণা থেকে জানা যায় যে দীর্ঘায়িত উপবাস প্রায়শই বিচারহীন আহারের দিকে পরিচালিত করে, তাই আপনার শরীরের সংকেতগুলির প্রতি মনোযোগ দিন। প্রোটিন এবং ফাইবার বেছে নিন – দুটি আহারের মধ্যে ক্ষুধা লাগলে আপেল, ছোলা, আখরোট, স্প্রাউট বা মাখানার মতো সমৃদ্ধ খাবার খান। আবেগতাড়িত হয়ে অস্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এড়াতে ক্লান্তি, উদ্বেগ, বা আবেগ নিয়ন্ত্রণ করুন এবং ক্ষুধার সঙ্গে জড়িত নয় এমন আবেগের বশবর্তী হয়ে উপবাস করে আহার ত্যাগ করা এড়িয়ে চলুন। নিজের সুস্থতা বোধ উন্নত করার উপায় হিসাবে অল্প হাঁটা বা বন্ধুর সাথে ফোনে কথা বলার বিষয়ে বিবেচনা করুন।

08



09

80%

ক্ষুধার 80 শতাংশ পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত খানা

ক্ষুধার 80 শতাংশ পূর্ণতায় খাওয়া থামানোর অভ্যাস করুন, যখন আপনি সন্তুষ্ট বোধ করেন কিন্তু অতিরিক্ত নয়। এমধ্যে রয়েছে পেটে কিছুটা জায়গা রেখে সন্তুষ্ট থাকা, ধীরগতিতে খাওয়ার গুরুত্বের উপর জোর দেওয়া, ক্ষুধার সংকেতগুলিকে বোঝা এবং স্বাভাবিক আহারের থেকে কিছুটা কম খাওয়া।

10

খাওয়ার আগে জল পান করুন

বৈজ্ঞানিক গবেষণা ইঙ্গিত দেয় যে খাবারের আগে এক গ্লাস জল খাওয়া পূর্ণতার অনুভূতি বাড়ায় এবং তৃপ্তির অনুভূতিকে দীর্ঘায়িত করে। ভার্জিনিয়া টেকের করা একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে সব গবেষণায় অংশগ্রহণকারীরা খাবারের 30 মিনিট আগে জল পান করেছেন, তারা যারা জল পান করেননি তাদের তুলনায় 13 শতাংশ কম আহার করেছেন। হাইড্রেটেড থাকা ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করার জন্য অতিরিক্ত সহায়তা করে।



11

চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন

কুকিজ এবং ক্যান্ডির মতো চিনিযুক্ত খাবারের পরিবর্তে স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস বেছে নিন যা দ্রুত রক্তে শর্করার মাত্রা বাড়াতে পারে এবং উচ্চতর ইনসুলিন এবং চর্বি সঞ্চয় করতে পারেন। দুটি আহারের মধ্যে ক্ষুধার উদ্বেক হলে ভাল পুষ্টির যোগান নিশ্চিত করতে গোটা তাজা ফল এবং বাদামের মিশ্রনের মতো বিকল্পগুলি বেছে নিন।



12

নিয়মিত নিজের ওজন পরীক্ষা করুন

নিয়মিতভাবে দৈহিক ওজন মাপা ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য একটি মূল্যবান হাতিয়ার হতে পারে, এটি ওজন নিয়ন্ত্রণের অগ্রগতি সম্পর্কে সচেতনতা এবং আচরণ বৃদ্ধিতে একটি মূল্যবান হাতিয়ার হতে পারে। যে ব্যক্তির তাদের ওজন নিয়মিত পরীক্ষা করেন তারা প্রায়শই কম দৈনিক ক্যালোরি গ্রহণ করে, যা ওজন কমানোর জন্য সহায়তা করে। একটি সমীক্ষা অনুসারে, যারা সপ্তাহে ছয় দিন নিজেদের ওজন পরীক্ষা করেন তারা প্রতিদিন গড়ে 300 কম ক্যালোরি গ্রহণ করেন তাদের তুলনায় যারা ওজন কম ঘন ঘন পরীক্ষা করেন।



13

কার্বোহাইড্রেট গ্রহণ সীমিত করুন

ওজন নিয়ন্ত্রণ আরও অর্জনযোগ্য হয়ে ওঠে যখন নিজের খাদ্যতালিকায় কার্বোহাইড্রেটের প্রকার এবং পরিমাণ সঠিকভাবে যোগ করেন। সাদা রুটি, পাস্তা এবং ফলের রসের মতো পরিশোধিত কার্বোহাইড্রেটের অত্যধিক আহার দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্য বাধা সৃষ্টি করতে পারে কারণ এতে পূর্ণতা অনুভব করার জন্য প্রাকৃতিক ফাইবারের অভাব রয়েছে। কম ফাইবার যুক্ত খাবার ওজন বৃদ্ধি এবং স্থলতার সাথে যুক্ত এছাড়া, সামগ্রিকভাবে কার্বোহাইড্রেট গ্রহণের সীমাবদ্ধতা ওজন হ্রাস বজায় রাখতে সহায়তা করতে পারে, কিছু গবেষণায় পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যে ওজন হ্রাসের পরে কম-কার্ব যুক্ত আহার গ্রহণ করা ব্যক্তির দীর্ঘমেয়াদে তাদের ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে বেশি সফল হয়।



14

মন দিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন

মন দিয়ে খাওয়ার অভ্যাসের মধ্যে রয়েছে অভ্যন্তরীণ ক্ষুধার সংকেত বোঝা, মনোযোগ দিয়ে ধীরে ধীরে খাওয়া, এবং আহারের প্রতিটি গ্রাসের আনন্দ উপভোগ করা। এটি আবেগতড়িত হয়ে অস্বাস্থ্যকর আহারের মতো আচরণকে প্রতিহত করে ওজন রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করে। খুব তাড়াতাড়ি খাওয়া অত্যধিক খাওয়ার কারণ হতে পারে, এবং অ্যালকোহল এবং চিনিযুক্ত সোডা অতিরিক্ত ক্যালোরি যোগে অবদান রাখোকম ক্যালোরি যুক্ত বিকল্পগুলি বেছে নিন এবং পুষ্টিকর আহাৰকে অগ্রাধিকার দিতে লালসা সীমিত করুন।



15



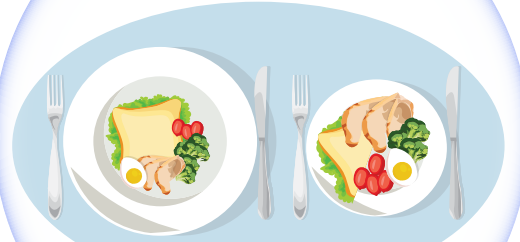
ফলের রসের পরিবর্তে গোটা ফল বেছে নিন

ফল জল, ফাইবার, ভিটামিন এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সরবরাহ করে এবং তাদের প্রাকৃতিক শর্করা ধীরে ধীরে হজম হয়, যার ফলে রক্তে শর্করার উল্লেখযোগ্য বৃদ্ধি এড়ায়াএর বিপরীতে, অনেক ফলের রসে পুরো ফলের মধ্যে প্রাপ্ত ফাইবারের অভাব থাকে, যা দ্রুত রক্তে শর্করার উচ্চতা বাড়ায়। কিছু ফলের রসে অতিরিক্ত শর্করা থাকে এবং প্রকৃত ফলের পুষ্টিগত সুবিধার অভাব থাকে, যার ফলে এগুলি পান করলে অতিরিক্ত ক্যালোরি গ্রহণের সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ছোট প্লেট থেকে খান

রাতের খাবারের বাসনপত্রের আকার আপনার আহাের পরিমাণকে প্রভাবিত করতে পারে। বড় প্লেটে রাখা খাদ্য দেখাতে পারেপরিমাণে অল্প, যখন একটি ছোট প্লেটে রাখা কম খাবার পরিমাণে বেশি দেখায়। গবেষণা থেকে দেখা যায় যে একটি ছোট প্লেট থেকে খাওয়া পূর্ণতার অনুভূতি এবং কম শক্তি গ্রহণের সাথে যুক্ত, বিশেষ করে যাদের শরীরের ওজন স্বাস্থ্যকর তাদের মধ্যে। এই মনস্তাত্ত্বিক কৌশলটি অতিরিক্ত খাওয়া রোধ করতে, ভালভাবে আহাের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ এবং তৃপ্তি বৃদ্ধি করতে সহায়তা করে।

16



17



রাতের আহাের তাড়াতাড়ি এবং কম করার কথা বিবেচনা করুন

রাতের খাবারের পরে সীমিত শক্তি ব্যায়ের কথা বিবেচনা করে সেটি তাড়াতাড়ি খান এবং কম খান। রাতের খাবার হালকা রাখুন, যেমন সবজির তরকারির সাথে একটি রুটি বা সুপ খাওয়া নিশ্চিত করুন যে রাতের খাবার ঘুমানোর অন্তত চার ঘন্টা আগে খাওয়া হয়, কারণ খাওয়ার পরপরই ঘুমাতে যাওয়া ওজন বৃদ্ধিতে অবদান রাখতে পারে।

সোডিয়াম এবং পটাশিয়ামের মাত্রা সমন্ধে সচেতন থাকুন

অত্যধিক লবণ গ্রহণ, প্রতিদিন গড়ে 9 - 12 g, অপরিাপ্ত পটাশিয়াম গ্রহণ(3.5 g কম) উচ্চ রক্তচাপে অবদান রাখতে পারে, হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়। লবণ খাওয়া কমাতে, রান্না করার সময় লবণ এবং উচ্চ-সোডিয়াম যুক্ত মশলা ব্যবহার সীমিত করুন, টেবিলে লবণ বা উচ্চ-সোডিয়াম সস রাখা এড়িয়ে চলুন, লবণাক্ত স্ন্যাকস কম করুন এবং কম সোডিয়াম যুক্ত পণ্য বেছে নিন। খাদ্যতালিকায় পটাশিয়াম সমৃদ্ধ তাজা ফল (আভোকাডো, কলা, কমলা ইত্যাদি) এবং শাকসবজি (মেটরশুটি, আলু, পালং শাক, রোকলি, টমেটো ইত্যাদি) অন্তর্ভুক্ত করে বেড়ে যাওয়া সোডিয়ামের প্রভাব মোকাবেলা করুন।

18



19

জলখাবার বৃদ্ধি করে বাছুন

ওজন কমানোর চেষ্টা করার সময়, সমস্ত স্ন্যাকস বাদ দেওয়ার দরকার নেই। স্ন্যাকস ক্ষুধা নিবারণে উপকারী হতে পারে, তবে ক্ষুধার্ত হলে তবেই সেগুলি খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, একযেয়েমি থেকে নয়। স্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস বেছে নিন (দই, দুধ, চিনাবাদামের মাখন, ঘরে তৈরি ট্রেইল মিক্স, এয়ার-পপড পপকর্ন, কলা আইসক্রিম, ইত্যাদি) যা ওজন নিয়ন্ত্রণ এবং সামগ্রিক স্বাস্থ্য উভয়ই বৃদ্ধি করেনি়মিত এবং তৃপ্তিদায়ক খাবার অপয়োজনীয় খাওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারে।



খাদ্যতালিকায় স্যুপ যোগ করুন

কম ক্যালোরি নিয়ে সন্তুষ্ট বোধ করতে প্রতিদিনের খাবারে একটি বোল-ভিত্তিক স্যুপ অন্তর্ভুক্ত করুন। স্যুপ খাবারের শুরুতে বিশেষভাবে কার্যকর, এটি খাওয়ার গতি কমিয়ে দেয় এবং আপনার ক্ষুধা কমাতে কম-সোডিয়াম যুক্ত বোল বা টিনজাত স্যুপ দিয়ে শুরু করুন এবং সিদ্ধ করা তাজা বা হিমায়িত সবজি যোগ করে সেটিকে উন্নত করুন। ক্রিমি স্যুপ থেকে সতর্ক থাকুন, কারণ এতে চর্বি এবং ক্যালোরির পরিমাণ বেশি থাকতে পারে।

20





21

যতটা পারবেন ততটা খান ধরণের ভোজসভা এড়িয়ে চলুন

অন্তহীন বিকল্প থাকলে আহার নিয়ন্ত্রণ করা করা সমস্যাডায়ক হয়ে ওঠে। যখনই সম্ভব হয় আ-লা-কার্ট ডাইনিং বেছে নিন, কারণ এটি সাধারণভাবে যতটা পারেন ততটা খান ধরণের বুফেগুলিতে অতিরিক্ত খাওয়ার প্রবণতা কমিয়ে আনতে সাহায্য করে।

নীল রঙের প্লেট ব্যবহার করুন

আশ্চর্যজনকভাবে, খাবারের প্লেটের রঙ আহারের পরিমাণকে প্রভাবিত করতে পারে। গবেষণা ইঙ্গিত করে যে প্লেটের রঙের সাথে যত বেশি খাবারের রং এক হবে, আপনি ততটাই বেশি আহার গ্রহণ করবেন। নিয়ন্ত্রিত আহার করতে, ভিন্ন রঙের প্লেট ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন। 'অ্যাপেটাইট জার্নাল'-এ প্রকাশিত 2018 সালের একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে নীল প্লেট ব্যবহারকারী ব্যক্তির সাদা বা লাল প্লেট ব্যবহারকারীদের তুলনায় কম আহার করেন। মেডিকেল বিশেষজ্ঞরা মনে করে যে এটির কারণ হতে পারে যে নীল রং সাধারণত কোনো 'আকাঙ্ক্ষিত' খাবারের সাথে যুক্ত নয়।

22

দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় পরিবর্তন

23



ভালো দেখান, ভালো অনুভব করুন

বড় আকারের পোশাক পরা বাদ দিয়ে "ভালো দেখান, ভালো অনুভব করুন" মন্ত্রটি আপন করুন। খুব প্রশস্ত বা অত্যধিক প্রসারণযোগ্য পোশাক দান করে দিন। আরামদায়ক পোশাকে বিনিয়োগ করুন যা আপনাকে আনন্দ এবং আত্মবিশ্বাস প্রদান করে।

যথেষ্ট ঘুমান

পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন, প্রতি রাতে কমপক্ষে 8 ঘন্টা ঘুমানোর লক্ষ্য রাখুন। শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে ব্যক্তির তাদের ঘুমের সময়কাল 8 ঘন্টা বাড়িয়েছেন তারা প্রতিদিন প্রায় 260 ক্যালোরি কম খেয়েছেন তাদের তুলনায় যারা প্রস্তাবিত ঘুমের সময় পূরণ করতে পারেননি। এটি প্রতি সপ্তাহে প্রায় 2,000 কম ক্যালোরির সমান। অন্যান্য স্বাস্থ্য সুবিধার সাথে, পর্যাপ্ত ঘুম ওজন নিয়ন্ত্রণের একটি সহজ কিন্তু কার্যকর উপায় হতে পারে।

24



25



নিয়মিত ঘুমানো অভ্যাস করুন।

একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ শয়নকাল নির্ধারিত করুন, কারণ গবেষণা ইঙ্গিত করে যে রাতে বেশি জেগে থাকা সারা দিন ক্যালোরি খরচ বৃদ্ধির সাথে যুক্ত। তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া মধ্যরাতের খাওয়ার সুযোগ বন্ধ করে ও সামগ্রিক স্বাস্থ্যের উন্নতিতে অবদান রাখতেদুপরি, পর্যাপ্ত ঘুম ওজন কমানোর সাথে জড়িত, তাই ঘুমানোর সময় মেনে চলা ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করেনিয়মিত ঘুমের রুটিন অবলম্বন করে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতি করুন।

মানসিক চাপের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করুন

কার্যকরভাবে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ দৈহিক ওজন হ্রাসেএকটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। উচ্চ মানসিক চাপ পেটের চর্বি বৃদ্ধি, ক্ষুধা বৃদ্ধি এবং অত্যধিক খাদ্য গ্রহণের সাথে যুক্ত হরমোন কার্টিসল নিঃসরণকে বাড়িয়ে দৈহিক ওজন বৃদ্ধি করতে পারে। মানসিক চাপপ্রায়ই ক্ষুধার্ত না হলেও আবেগতড়িত হয়ে খাওয়ার প্ররোচনা দেয়াসৌভাগ্যবশত, বিভিন্ন কৌশল, যেমন ব্যায়াম, যোগব্যায়াম এবং ধ্যান, মানসিক চাপের বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং সামগ্রিক সুস্থতার উন্নতি করতে সাহায্য করতে পারে।

26



27



স্ক্রিন টাইম সীমিত করুন

ট্যাবলেট, ফোন, কম্পিউটার বা টিভিতে ব্যায় করা স্ক্রীন টাইম প্রায়ই আপনার নিষ্ক্রিয় থাকার সমার্থক। আপনি সহজেই অতিরিক্ত খেয়ে ফেলতে পারেন যখন কোনো পর্দায় চোখ রেখে নিষ্ক্রিয় হয়ে বসে থাকেন। স্ক্রিনে চোখ রেখে বসে থাকা বা সার্কিং সীমিত করুন।



স্বাস্থ্যকর খাদ্য আহার

28



সাইড ডিশের বদলে সেদধ করা শাকসব্জি খানা

আপনার খাদ্যতালিকায় শাকসব্জি যোগ করা ওজন কমাতে সাহায্য করে এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে। সাইড ডিশের বদলে সেদধ করা শাকসব্জি খাওয়া সুপারিশ করা হয়, অন্তত যখন আপনি বাড়িতে থাকেন তখন।

স্বাস্থ্যকর ভোজ্য তেল নির্বাচন করুন

সয়াবিন, তুলাবীজ, সূর্যমুখী এবং ক্যানোলা তেলের মতো সাধারণভাবে ব্যবহৃত বীজ এবং উদ্ভিদজাত তেলগুলি অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাত এবং সাম্প্রতিক দশকগুলিতে সব পরিবারে প্রচলিত হয়ে উঠেছে। ওমেগা -6 ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ হওয়া সত্ত্বেও, এগুলিতে হার্ট-এর জন্য স্বাস্থ্যকর ওমেগা -3 এর অভাব রয়েছে। গবেষণা ইঙ্গিত করে যে উচ্চ ওমেগা -6 থেকে ওমেগা -3 অনুপাত প্রদাহে অবদান রাখতে পারে এবং এটি হৃদরোগ, ক্যান্সার, অস্টিওপোরোসিস এবং অটোইমিউন রোগের মতো দীর্ঘস্থায়ী অসুখের সাথে যুক্ত। এই প্রক্রিয়াজাত তেলগুলির পরিবর্তে অতিরিক্ত ভার্জিন অলিভ অয়েল, অ্যাভোকাডো তেল এবং নারকেল তেলের মতো স্বাস্থ্যকর

29



30



খাদ্যতালিকা থেকে ময়দা, রুটি এবং পাস্তা বাদ দিন

পরিশোধিত আটা বা ময়দা, সাধারণ রুটি এবং পাস্তা এড়িয়ে চলুন কারণ এগুলি ওজন বৃদ্ধিতে অবদান রাখতে পারে। পরিবর্তে, উন্নত সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য ব্রাউন ব্রেড, মাল্টিগ্রেন রুটি এবং অনুরূপ স্বাস্থ্যকর বিকল্পগুলি বিবেচনা করুন।



রন্ধন প্রণালী

31



বাড়িতে রান্না করুন

বাড়িতে রান্না করা খাবারের স্বাস্থ্যকরতা নিশ্চিত করতে দেয়, কারণ আপনি এর বিষয়বস্তু সম্পর্কে সম্পূর্ণ জ্ঞান রাখেন। খাবার নিজে তৈরি করা এতে লুকানো অস্বাস্থ্যকর বা উচ্চ ক্যালোরি যুক্ত উপাদান সম্পর্কে আপনার উদ্বেগ দূর করে। গবেষণা দেখায় যে বাড়িতে রান্না করা স্থূলতার ঝুঁকি হ্রাস এবং বিশেষত শিশুদের মধ্যে খাদ্যের গুণমান উন্নত করার সাথে যুক্ত।

সাধারণ উপাদান দিয়ে রান্না করুন

এর মধ্যে সম্পূর্ণ খাদ্য যেমন কাঁচা শাকসবজি, ফল, প্রোটিন এবং গোটা শস্য দিয়ে শুরু করা এবং গোড়ার থেকে খাবার তৈরি করা জড়িত। এইভাবে, নিজে আত্মবিশ্বাসী হতে পারেন যে প্রাকৃতিকভাবে খাদ্য গ্রহণ করছেন, যা যোগ করা উপাদান থেকে মুক্ত।

32



33



সজ্জি বড় আকারে কাটুন

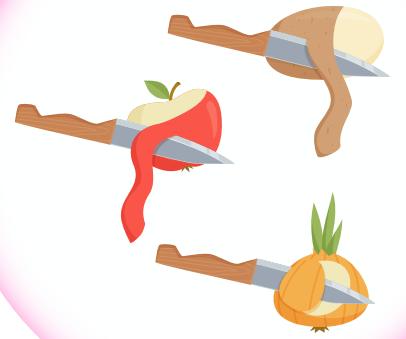
শাকসব্জি রান্না করার সময় বড় আকারে কাটুন, কারণ এর ফলে এগুলি কম তেল শোষণ করে চর্বি খাওয়া কমাতে, রান্না করার আগে উপাদানগুলিকে তেল দিয়ে হালকাভাবে প্রলেপ দিন, স্বাস্থ্যকর এবং আরও স্বাদযুক্ত আহার নিশ্চিত করুন। বড় করে কাটা আর্দ্রতা এবং প্রাকৃতিক রঙ ধরে রাখে, সব্জির পুষ্টির মান সংরক্ষণ করে।

34



সব্জির খোসা সম্পূর্ণ ছাড়বেন না

পুষ্টির পরিমাণ সর্বাধিক করার জন্য সব্জির খোসা সম্পূর্ণ ছাড়বেন না। সব্জির খোসায় থাকা ফাইবার পূর্ণতার অনুভূতি বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং ঘন ঘন খাবার খাওয়ার প্রবণতা কমায়। আপেল, আলু, শসা, বেগুন এবং টমেটোর মতো খাবার খোসা সমেত খান।



35



ভেষজ এবং মশলা যোগ করে খাবার সুস্বাদু করুন

ভেষজ এবং মশলা যোগ করে খাবারের স্বাদ বাড়ান। কালো মরিচ এবং এলাচের মতো তাজা মশলা স্বাদ বাড়ায় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও ওজন বৃদ্ধি প্রতিরোধ করার সাথে সুস্বাদু বজায় রাখে। এইসব মশলা অতিরিক্ত ক্যালোরি বা সোডিয়াম যোগ কোরিয়া ছাড়াই খাবারের স্বাদ প্রদান করে। সাধারণ খাবারের স্বাদ বাড়াতে তাজা রোজমেরি, তুলসী এবং কারি পাতা ব্যবহার করুন।

36

মাইক্রোওয়েভে রান্না করা শাকসব্জি

মাইক্রোওয়েভে রান্না করা শাকসব্জি বেছে নিন কারণ এটি তাদের পুষ্টি ধরে রাখতে সাহায্য করে এবং এটি একটি দ্রুত রান্নার পদ্ধতি। মাইক্রোওয়েভে শাকসব্জি সেদ্ধ করা অতিরিক্ত চর্বি যোগ না করে রান্না করার একটি চমৎকার উপায়। একটি সমীক্ষা অনুসারে, মাইক্রোওয়েভে রান্না করা ব্রকলি সেদ্ধ করা বা ফুটানোর চেয়ে বেশি ভিটামিন সি সংরক্ষণ করে।



37



সাঁতলান, ভাজবেন না

ভাজার পরিবর্তে সাঁতলান, কারণ বেশি ভাজা খাবার অতিরিক্ত চর্বি শুষে নেয় এবং শাকসব্জিকে ডিহাইড্রেট করে। অতিরিক্ত ভার্জিন অলিভ অয়েলে শাকসব্জি সাঁতলানো একটি স্বাস্থ্যকর রান্নার পদ্ধতি, কারণ অলিভ অয়েল রান্নার তেলের মধ্যে উচ্চ মাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস বাড়াই। কম চর্বিযুক্ত রান্নার বিকল্প কৌশলগুলি বিবেচনা করুন যেমন বেকিং, ব্রয়লিং, রোস্টিং, স্টুইং এবং স্টিমিং।

শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা

দাবিত্যাগ:

নীচে দেওয়া তথ্য শুধুমাত্র সাধারণ নির্দেশিকার জন্য। যেকোনো ব্যায়াম শুরু করার আগে, একজন যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করার পরামর্শ দেওয়া হয়, বিশেষ করে যদি আপনার আগে থেকে বিদ্যমান কোনো স্বাস্থ্যগত অবস্থা বা উদ্বেগ থাকে।

38



শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন

ক্যালোরি পোড়াতে নিয়মিত শরীরচর্চা করুন। ওজন কমাতে সাহায্য করে এমন ক্যালোরির ঘাটতি তৈরি করতে সপ্তাহে পাঁচ দিন অন্তত এক ঘন্টা ব্যায়ামের লক্ষ্য রাখুন। সারা দিন সক্রিয় থাকুন এবং আপনার সামগ্রিক ফিটনেস লক্ষ্যগুলি অর্জন করার জন্য দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা এড়িয়ে চলুন। দীর্ঘক্ষণ বসে থাকা ধূমপানের নতুন রূপ!

প্রতিদিন হাঁটুন

সর্বোচ্চ শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখার একটি সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং নিয়ন্ত্রণযোগ্য উপায় হিসাবে দৈনিক হাঁটা-কে অন্তর্ভুক্ত করুন। হাঁটা শুধুমাত্র সঠিক দৈনিক আকৃতি বজায় রাখার একটি কার্যকর উপায় নয় বরং একটি ব্যস্ত দিনের পরে এটি মন শান্ত করার উপায় হিসাবে কাজ করে। যেহেতু হাঁটার গতি সাধারণত কম হয়, ফলে এর পরে আপনি তীব্র ক্ষুধা অনুভব করবেন না। আরও কঠিন ব্যায়াম করার পরিবর্তে, নিয়মিত হাঁটা আপনার শরীরের অতিরিক্ত ক্যালোরির প্রয়োজনকে উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ায় না। এটি হাঁটাকে একটি উপকারী এবং ক্ষুধা-বান্ধব শরীরচর্চা করে তোলে আপনার ক্যালোরি গ্রহণকে কোনো ভাবে ব্যাহত না করে।

39



শক্তি বৃদ্ধিকারী দৈহিক প্রশিক্ষণে মনোযোগ দিন

যদিও অনেকে ওজন কমানোর জন্য কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়ামকে অগ্রাধিকার দেয়, তথাপি শক্তি প্রশিক্ষণ হিসাবে তিনটি রক্ষণাবেক্ষণ ওয়ার্কআউটের মধ্যে দুটিকে অন্তর্ভুক্ত করার কথা বিবেচনা করুন। পেশীর ব্যায়াম করা ক্যালোরি দাহ করার সুবিধা দেয়, এটি আপনার পছন্দসই ওজন বজায় রাখার জন্য কৌশলগত পছন্দ হতে পারে। সপ্তাহে কয়েকদিন ফ্রি ওজন উত্তোলন করা হোক বা শক্তি প্রশিক্ষণ গ্রুপ ব্যায়াম ক্লাসে অংশগ্রহণ করা হোক না কেন, দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যগুলিকে কার্যকরভাবে অর্জন করার জন্য অত্যধিক কার্ডিওর থেকে নিজের শরীরের টোনিংকে অগ্রাধিকার দিন।

40



তথ্যসূত্র

1. Obesity. Available at: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1. Accessed on December 27, 2023.
2. The 40 best ways to lose weight—and keep it off. Available at: <https://www.menshealth.com/weight-loss/a19536817/weight-loss-tips-1/>. Accessed on December 29, 2023.
3. Chart of high-fiber foods. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>. Accessed on December 29, 2023.
4. How to eat until 80% full (and why it's a key practice for weight loss). Available at: <https://www.precisionnutrition.com/eat-to-80-percent-full-infographic>. Accessed on January 04, 2024.
5. 13 simple ways to stop eating lots of sugar. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/14-ways-to-eat-less-sugar>. Accessed on December 29, 2023.
6. The 17 best ways to maintain weight loss. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
7. 25 simple tips to make your diet healthier. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>. Accessed on December 29, 2023.
8. Healthy weight week: Tips and tricks to achieve ideal weight. Available at: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/healthy-weight-week-tips-and-tricks-to-achieve-ideal-weight-101674201374288.html>. Accessed on December 29, 2023.
9. Healthy diet. Available at: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true. Accessed on December 29, 2023.
10. 10 steps to a healthy weight. Available at: <https://www.healthinfo.org.nz/patientinfo/10%20steps%20to%20a%20healthier%20weight.pdf>. Accessed on December 29, 2023.
11. 24 ways to lose weight without dieting. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-no-diet-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
12. 20 clever tips to eat healthy when eating out. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/20-healthy-tips-for-eating-out#TOC_TITLE_HDR_6. Accessed on December 29, 2023.
13. Easy ways to control your eating. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-10-ways-to-control-eating>. Accessed on December 29, 2023.
14. 9 secrets of successful weight maintenance. Available at: <https://www.webmd.com/obesity/features/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
15. 17 healthy cooking tips. Available at: <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/17-healthy-cooking-tips.h19-1592991.html>. Accessed on December 29, 2023.
16. Make your weight loss journey effective with these 5 cooking techniques. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/weight-loss/make-your-weight-loss-journey-effective-with-these-5-cooking-techniques/phtostory/92596934.cms>. Accessed on December 29, 2023.
17. Want to maintain your weight? Four exercise tips. Available at: <https://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/weight-loss/want-to-maintain-your-weight-4-exercise-tips.html>. Accessed on December 29, 2023.
18. Potassium. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>. Accessed on January 04, 2024.
19. Smart snacking. Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/healthy-snacks.html>. Accessed on January 04, 2024.
20. Eating properly at an all-inclusive. Available at: <https://www.familiprix.com/en/articles/eating-properly-at-an-all-inclusive>. Accessed on January 04, 2024.
21. 6 lifestyle practices to maintain a healthy weight. Available at: <https://acadianaweightlossurgery.com/blog/six-lifestyle-practices-to-maintain-healthy-weight>. Accessed on January 04, 2024.
22. Fugate-Whitlock E. Sitting is the new smoking. *Health Care Women Int.* 2019;40(4):345–346.
23. Improving your eating habits. Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html#:~:text=If%20you%20find%20yourself%20eating,a%20healthy%20well%2Dbalanced%20meal. Accessed on January 04, 2024.
24. From eating off a blue plate to swapping your cutlery—nutritionist reveals the 5 ways to trick yourself slim. Available at: <https://www.thesun.co.uk/health/21525898/eating-blue-plate-cutlery-nutritionist-trick-yourself-slim/#:~:text=Most%20read%20in%20Diet%20%26%20Fitness&text=A%20study%20published%20in%202018,associated%20with%20'desirable'%20foods>. Accessed on January 04, 2024.
25. Weight management for a healthy heart. Available at: <https://www.ucsfhealth.org/education/weight-management-for-a-healthy-heart#>. Accessed on January 04, 2024.
26. Try these Indian high protein snack ideas that are a must if you want to lose weight. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.
27. 5 Healthy bread that you can indulge in guilt-free. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



©2024 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication, the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Registered Office:** Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>