লেবু পানি খেলে কি সত্যিই ওজন কমে?

অনেকেরই ঘুম থেকে উঠে খালি পেটে লেবু পানি খাওয়ার অভ্যাস আছে। কারণ বেশিরভাগেরই ধারণা এ পানি খেলে ওজন নিয়ন্ত্রণ করা যায়। কিন্তু সত্যিই কি লেবু পানি ওজন কমাতে সহায়তা করে?

বিশেষজ্ঞদের মতে, লেবু পানি সরাসরি ওজন কমায় না। তবে কেউ যদি ক্যালরিযুক্ত অন্যান্য দুগ্ধযুক্ত পানীয় বা ফলের রসের পরিবর্তে এ পানীয় ব্যবহার করেন, তবে ওজন হ্রাস করার ক্ষেত্রে এটি সহায়তা করতে পারে।

ওজন কমানোর জন্য শরীরে আর্দ্রতা বজায় রাখা জরুরি। কারণ তৃষ্ণার্ত থাকলে অনেকে প্রয়োজনীয় ক্যালরির চেয়ে বেশি খাবার গ্রহণ করেন। লেবু পানি শরীরে আদ্রর্তা বজায় রাখতে দারুণ কাজ করে।

জার্নাল অফ ক্লিনিক্যাল বায়োকেমিস্ট্রি অ্যান্ড নিউট্রিশনে প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে, লেবুর রসে পাওয়া পলিফেনলস লিভারের ফ্যাট পোড়াতে উদ্বুদ্ধ করতে পারে।

লেবু পানি হালকা মূত্রবর্ধকের মতো কাজ করার কারণে পেটের চর্বি কমাতে সহায়তা করে। তবে যদি দীর্ঘদিন ধরে পেটে মেদ জমা থাকে তাহলে লেবু পানি কাজ নাও করতে পারে।

মনে রাখা দরকার, কোনও পানীয়ই জাদুকরী উপায়ে ওজন কমাতে পারে না। এ জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া ও নিয়মিত ব্যায়াম করা জরুরি। সূত্র: টাইমস অব ইন্ডিয়া