শরীরে কি ঘামের গন্ধ? এড়িয়ে চলুন এই খাবারগুলো…

গুমোট আবহাওয়ায় শরীরে এত বেশি ঘাম হয় যে, মাঝে মাঝে এই ঘামের দুর্গন্ধ অসহ্যকর হয়ে ওঠে। বাসে ঝুলতে ঝুলতে ঘেমে অফিসে পৌঁছালেও ঘামের দুর্গন্ধের চোটে অস্বস্তিকর অবস্থায় পড়তে হয় অনেককেই। তবে কারো কারো শরীরে ঘামে যেন একটু বেশিই দুর্গন্ধ হয়। বাজার চলতি নানা রকম বডিস্প্রে, রোল অন জাতীয় সুগন্ধি ব্যবহার করেও খুব বেশিক্ষণ নিশ্চিন্তে থাকা যায় না। তবে দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে সামান্য কিছু পরিবর্তন আনতে পারলে সহজেই এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। জেনে নিন কোন কোন খাবারগুলো এড়িয়ে চলবেন…

মশলাযুক্ত খাবার

জিরে বা ওই জাতীয় মশলাযুক্ত খাবার যতটা সম্ভব কম খান। কারণ, জিরে বা ওই জাতীয় মশলা শরীরে সালফার জাতিয় গ্যাস সৃষ্টি করে যা লোমকূপ এবং নিঃশ্বাসের সঙ্গে নির্গত হয়। ফলে শরীরে দুর্গন্ধও হয় বেশি।

পেঁয়াজ

পেঁয়াজের মধ্যে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে সালফার জাতীয় উপাদান যা শরীরে দুর্গন্ধ সৃষ্টি করে। পেঁয়াজ শরীরের পক্ষেও উপকারী। তাই শরীরের মাত্রাতিরিক্ত দুর্গন্ধ দূর করতে পেঁয়াজ কম খাওয়াই ভালো।

রসুন

পেঁয়াজের মতো রসুনেও রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে সালফারজাতীয় উপাদান যা শরীরে দুর্গন্ধ সৃষ্টি করে। রসুনে থাকা সালফার উপাদান রক্তে মেশে যা শরীরে দুর্গন্ধ সৃষ্টি করে। এই দুর্গন্ধই লোমকূপ এবং নিঃশ্বাসের সঙ্গে নির্গত হয়। তাই শরীরের মাত্রাতিরিক্ত দুর্গন্ধ দূর করতে রসুন কম খাওয়াই ভালো।

দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার

অতিরিক্ত মাত্রা দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার খেলে এর মধ্যে থাকা উপাদানগুলি ভেঙে হাইড্রোজেন সালফাইড এবং মিথাইল মারক্যাপশন তৈরি

হয়। এই হাইড্রোজেন সালফাইড এবং মিথাইল মারক্যাপশন শরীরে দুর্গন্ধের সৃষ্টি করে। তাই উপকারী হলেও দুধ বা দুগ্ধজাত খাবার অতিরিক্ত মাত্রায় না খাওয়াই ভালো।

মিষ্টি-চকোলেট-ক্যান্ডি

কৃত্তিম মিষ্টি, চকোলেট, ক্যান্ডি অতিরিক্ত মাত্রায় খেলে শরীরে ফ্যাটি আসিডের মাত্রা বৃদ্ধি পায়। এর ফলে রক্তে শর্করার পরিমাণও বৃদ্ধি পায়। একই সঙ্গে রক্তে ইস্টের পরিমাণ বেড়ে যায়। ফলে শরীরে দুর্গন্ধের সৃষ্টি হয়।

শর্করাজাতীয় খাবার

অতিরিক্ত মাত্রায় শর্করাজাতীয় খাবার খেলে তা রক্তে ‘কিটোন বডি’ তৈরি করে যা শরীরে দুর্গন্ধ সৃষ্টি করে।

অ্যালকোহল

অ্যালকোহল শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর, এ কথা অমরা সকলেই জানি। যারা অতিরিক্ত মাত্রায় অ্যালকোহল খান, তাদের ঘামের সঙ্গে আর মুখের থেকে দুর্গন্ধ বের হয়।