সকালের নাস্তায় যেসব খাবার খাওয়া ঠিক নয়

সুস্থ থাকতে সকালের নাস্তা খাওয়া খুবই জরুরি। তবে পুষ্টিবিদদের মতে, নাস্তায় কি খাচ্ছেন সেটা আরও জরুরি। কারণ, ওজন কমানোর জন্য অনেকে সকালের নাস্তায় কম খান। আবার কেউ কেউ এক সঙ্গে অনেক কিছু খেয়ে ফেলেন । এ দুটি অভ্যাসের কোনোটাই ঠিক নয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, সকালে হালকা নাস্তা করতে গিয়ে অনেকে এমন কিছু ভুল করেন যেগুলি ওজন কমানোর বদলে বাড়িয়ে দেয়। যেমন-

১. অনেকেই এক কাপ কফি খেয়ে সকালটা শুরু করেন।খালি পেটে কফি খাওয়া একেবারেই উচিত নয়। এতে অ্যাসিডিটির সমস্যা হতে পারে। অ্যাসিডিটির সমস্যায় একাধিক শারীরিক সমস্যা বা মানসিক উদ্বেগ বাড়িয়ে দিতে পারে। সেই সঙ্গে ওজনও বেড়ে যায়।

২. সকালে কাজে বের হওয়ার আগে অনেকেই এক গ্লাস জুস খেয়ে নেন। খালি পেটে ফলের রস খেলে শরীরে শর্করার মাত্রা অস্বাভাবিক হারে বেড়ে যেতে পারে। তাছাড়া অ্যাসিডিটির সমস্যাও বাড়তে বাড়ে। এতে ওজন বাড়ার ঝুঁকিও দেখা দেয়।

৩. ওজন কমানোর আশায় অনেকেই এক কাপ টক দই খেয়ে সকালের নাস্তা সারেন। এতে শরীর তার প্রয়োজনীয় পুষ্টি থেকে বঞ্চিত হয়।

৪. কৃত্রিম চিনি বা মিষ্টিযুক্ত খাবার, প্রক্রিয়াজাত মাংস সকালে না খাওয়াই ভাল। এসব খাবার শরীরে অতিরিক্ত মেদ সৃষ্টি করে। সেই সঙ্গে রক্তে কোলেস্টেরল বাড়িয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।