খালি পেটে যে খাবারগুলো খাওয়া ঠিক নয়

অনেকেরই সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর খিদে পায়। তখন হাতের কাছে যা পান তাই খাওয়ার চেষ্টা করেন। কিন্তু এমন কিছু খাবার আছে যেগুলি খালি পেটে খাওয়া মোটেও ঠিক নয়। বরং এসব খাবার খেলে নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা হতে পারে। যেমন-

১. অনেকেই মনে করেন, যে কোনও ফলই স্বাস্থ্যের জন্য ভাল। কিন্তু সেটা কোন অবস্থায় খাওয়া উচিত, সেটা অনেকেই জানেন না। যেমন- কলা স্বাস্থ্যকর ফল হলেও তা খালি পেটে খাওয়া ক্ষতিকর। খালি পেটে কলা খেলে এতে থাকা ম্যাগনেশিয়াম ও পটাশিয়াম রক্তে অন্য উপাদানগুলোর মধ্যে ভারসাম্য নষ্ট করে। বিশেষ করে শরীরে ম্যাগনেশিয়াম ও ক্যালসিয়ামের ভারসাম্য নষ্ট হয়, যা হৃৎপিণ্ড ও রক্তের ধমনীর জন্য ক্ষতিকর।

২. টমেটো অনেকেরই পছন্দের। কিন্তু খালি পেটে এটা খাওয়া মোটেও ঠিক নয়। পুষ্টিগুণে ভরপুর টমেটোর মধ্যে প্রচুর পরিমাণে পেকটিন ও ট্যানিক অ্যাসিড রয়েছে। খালি পেটে টমেটো খেলে এসব অ্যাসিডের সঙ্গে গ্যাস্ট্রিক অ্যাসিডের বিক্রিয়া ঘটে ।এতে পাকস্থলীতে এক অদ্রবণীয় জেলের সৃষ্টি হয়, যেখান থেকে পরবর্তী সময়ে পাকস্থলীতে পাথর হয়।

৩. খালি পেটে টকজাতীয় কিংবা ‘সাইট্রাস’ ধরনের ফল যেমন- আমলকী, করমচা, তেঁতুল এসব পরিহার করা উচিত। এসব ফলে প্রচুর পরিমাণে অ্যাসিড থাকে। এতে পেট ও বুক জ্বালাপোড়া করে। ফলে গ্যাস্ট্রিকের সৃষ্টি হয়।

৪. সকালে ঘুম থেকে উঠেই অনেকে খালি পেটে চা-কফি পান করেন। খালি পেটে এই ধরনের ক্যাফেইন জাতীয় পানীয় বুকের মধ্যে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করে। সেই সঙ্গে হজমেও ব্যাঘাত ঘটায়। এ কারণে চা-কফি খাওয়ার আগে কিছু খেয়ে নিন।

৫. খালি পেটে এক গ্লাস দুধ খেতে পারেন, কিন্তু দুগ্ধজাত খাবার না খাওয়াই ভাল। এতে অ্যাসিডিটির সৃষ্টি হয়। তাই দুগ্ধজাত খাবার খাওয়ার আগে অন্য কিছু খেয়ে নিন।

৬. খালি পেটে ঝাল তরকারি খাওয়া ঠিক নয়। এতে পেটে অসহনীয় জ্বালাপোড়া তৈরি হয়।

৭. সবুজ শাকসবজিতে প্রচুর অ্যামিনো অ্যাসিড থাকে। এই অ্যাসিড শরীরের জন্য যেমন ভালো, তেমনি খালি পেটে গ্যাস্ট্রিকের সৃষ্টি করতে পারে। শাকসবজির ‘ফাইবার’ ঠিকভাবে হজম না হলে তলপেটে ব্যথাও হতে পারে। এ কারণে খালি পেটে সবুজ শাকসবজি খাওয়া ঠিক নয়।