ধীরে খাবার খেলে কী হয়? অভ্যাস করবেন যেভাবে

written by Chandradip News24 | October 16, 2024

ধীরে ধীরে খাওয়ার বেশ কিছু উপকারিতা রয়েছে। এটি অতিরিক্ত খাওয়া রোধ, হজমের উন্নতি, ওজন বৃদ্ধি রোধ করতে এবং গ্যাস্ট্রোইনটেস্টাইনাল সমস্যা কমাতে সাহায্য করতে পারে। ধীরে ধীরে খাওয়ার অভ্যাস আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা নিয়ে আসতে পারে, যা খাবারের সঙ্গে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে। যারা তাদের খাওয়ার গতি কমাতে চায় তাদের জন্য বিশেষজ্ঞরা সহজ কৌশল এবং পদ্ধতির পরামর্শ দেন। এটি শুধু স্বাস্থ্য ঝুঁকিই কমায় না, সেইসঙ্গে খাবারের সময়কে আনন্দদায়ক করে তোলে।

১. খাওয়ার পরিবেশ পরিবর্তন করা

যদিও প্রাথমিকভাবে এই পদ্ধতিটি অবলম্বন করার জন্য সংগ্রাম করতে হতে পারে তবে শেষ পর্যন্ত সাফল্য পাবেন। টিভির আশপাশ থেকে খাবার টেবিলে স্থানান্তর করা আপনাকে খাওয়ার দিকে মনোযোগ রাখতে এবং আপনি যে খাবার খাচ্ছেন তার সঙ্গে আরও সংযুক্ত বোধ করতে সহায়তা করতে পারে।

২. চিবানো গণনা

ধীরে ধীরে খাওয়ার এই পদ্ধতিটি বেশিরভাগের জন্য কম কার্যকর বলে মনে হতে পারে। কারণ এটি গণনা করতে ভুলে যাওয়া স্বাভাবিক বা এই পদ্ধতিকে বিভ্রান্তিকর বলে মনে করতে পারে। তবে একবার খাবার গলানোর আগে ২৪ বার চিবিয়ে নিলে এটি অভ্যাসে পরিণত হবে।

৩. অল্প অল্প পানি পান করা

ধীরে ধীরে খাওয়ার আরেকটি কৌশল হলো পানির ছোট চুমুক নেওয়া বা আসল খাবারের মধ্যে সালাদ খাওয়া। এটি হাইড্রেশন উন্নত করে এবং খাদ্য গ্রহণ করা কমায়। সেইসঙ্গে এটি আপনাকে ধীরে ধীরে খেতেও সাহায্য করতে পারে।

৪. ধীরে খায় এমন কারও সঙ্গে খাওয়া

ধীরে ধীরে খাবার খাওয়ার সর্বোত্তম পদ্ধতি হলো আপনার গতিকে একজন ধীরে খাবার খাওয়া বন্ধুর সঙ্গে মেলানো। আপনার বন্ধুর খাওয়ার গতি অনুকরণ করার চেষ্টা করলে তা খাবার খাওয়ার সময় আপনাকে ধীর করতে সাহায্য করতে পারে।

৫. চামচ নামিয়ে রাখুন

যারা ধীরে ধীরে খেতে চান তাদের জন্য এই সহজ কৌশলটি সবচেয়ে কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে। একটি কামড় খাওয়া এবং তারপর প্লেটে চামচটি বিশ্রামে রাখার অভ্যাস আপনাকে আরও ধীরে ধীরে খেতে এবং খাবার উপভোগ করতে সহায়তা করতে পারে।