পর্যাপ্ত পুষ্টি না খেলে শরীরের ক্ষতি

written by Chandradip News24 | December 28, 2024

শরীরের সুস্থতা বজায় রাখতে সঠিক পুষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অনেকেই ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্য খাবার কমিয়ে দেন, কিন্তু এতে শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি না পৌঁছালে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক প্রভাব পড়তে পারে। শরীরে পর্যাপ্ত খাবার যাচ্ছে কি না, তা বোঝার জন্য কয়েকটি লক্ষণ আছে যা সম্পর্কে সচেতন হওয়া জরুরি।

ওজন ও ক্লান্তি:
যদি বয়স এবং উচ্চতার তুলনায় ওজন কম থাকে, তবে বুঝতে হবে খাবারের ঘাটতি রয়েছে। এতে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়তে পারে। পাশাপাশি সারাদিন ক্লান্তি ও অবসন্নতা অনুভব করলে খাওয়ার পরিমাণ এবং পুষ্টিগুণ যাচাই করা উচিত।

চুল পড়া:
অকারণে চুল পড়া শরীরে প্রোটিন, বায়োটিন এবং আয়রনের ঘাটতির সংকেত। এই উপাদানগুলো যথাযথভাবে না পেলে চুলের স্বাস্থ্য নষ্ট হতে পারে।

অতিরিক্ত খিদে:
সবসময় খিদে পেলে বা দীর্ঘ সময় না খেয়ে থাকলে খিদে মরে গেলে বুঝতে হবে শরীর প্রয়োজনীয় পুষ্টি পাচ্ছে না।

হরমোনের ভারসাম্য:
পর্যাপ্ত খাবার না খাওয়ার ফলে নারীদের ক্ষেত্রে হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হতে পারে। এর ফলে গর্ভধারণে সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ত্বকের সমস্যা:
পুষ্টির ঘাটতিতে ত্বক পাতলা হয়ে যায়, বলিরেখা পড়ে এবং চামড়া উঠতে পারে। এ ছাড়া শীতকাতুরে হওয়া বা ঠান্ডা বেশি লাগাও হতে পারে পুষ্টির অভাবে।

বারবার অসুস্থ হওয়া:
শরীরে প্রয়োজনীয় পুষ্টি না পৌঁছালে ঘন ঘন অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। পাশাপাশি কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

পর্যাপ্ত খাবারের গুরুত্ব

এই সমস্যাগুলো এড়াতে সুষম খাবারের প্রতি মনোযোগ দেওয়া জরুরি। প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় যথেষ্ট পরিমাণ প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন, এবং মিনারেল রাখা উচিত। শরীরের প্রয়োজন বুঝে সঠিক পুষ্টি গ্রহণ করলেই সুস্থতা বজায় থাকবে।

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম