আয়রনের ঘাটতি পূরণে করণীয়

written by Chandradip News24 | December 6, 2024

আয়রন শরীরের জন্য অপরিহার্য একটি খনিজ। এটি শুধু রক্ত প্রবাহের সুষ্ঠু কার্যক্রম বজায় রাখে না, বরং শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতেও ভূমিকা রাখে। তবে অনেকের ক্ষেত্রেই আয়রনের ঘাটতি পূরণে খাবারের পরিবর্তন সত্ত্বেও আশানুরূপ উন্নতি হয় না। এর কারণ হতে পারে শরীরে আয়রন শোষণে প্রতিবন্ধকতা। কীভাবে এ সমস্যা সমাধান করবেন, জেনে নিন বিস্তারিত।

আয়রন সমৃদ্ধ খাবার নির্বাচন করুন
আয়রন ঘাটতি পূরণের প্রথম ধাপ হলো সঠিক খাবার নির্বাচন। পালং শাক, খেজুর, ডালিম, চিয়া বীজ, কাজুবাদাম এবং শুকনো এপ্রিকটের মতো খাবার উচ্চ আয়রনসমৃদ্ধ। এগুলো নিয়মিত খেলে শরীরে আয়রনের মাত্রা বাড়ে। ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথের তথ্য অনুযায়ী, প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের দৈনিক আয়রনের চাহিদা ৪ মিলিগ্রাম এবং প্রাপ্তবয়স্ক নারীদের জন্য এটি ১৮ মিলিগ্রাম।

চা ও কফি এড়িয়ে চলুন
চা এবং কফি আয়রন শোষণ বাধাগ্রস্ত করে। এগুলোতে থাকা ক্যাফেইন ও

ট্যানিন আয়রনের শোষণ কমিয়ে দেয়। এক গবেষণায় দেখা গেছে, চা খেলে আয়রন শোষণ ৩৫% পর্যন্ত এবং কফির সঙ্গে খেলে তা ৬২% পর্যন্ত কমে যেতে পারে। তাই আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার সময় চা-কফি এড়িয়ে চলুন।

ভিটামিন সি যুক্ত করুন
ভিটামিন সি আয়রন শোষণে সহায়ক। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার যেমন লেবু, কমলা, আমলকী ইত্যাদির সঙ্গে আয়রনসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করুন। উদাহরণস্বরূপ, শাকসবজি খাওয়ার সময় লেবুর রস ব্যবহার করলে আয়রন শোষণ অনেকটাই বেড়ে যায়।

খাদ্যতালিকায় বৈচিত্র্য আনুন
পালং শাক ছাড়াও চিয়া বীজ, শুকনো এপ্রিকট, কাজুবাদাম, এবং অন্যান্য বাদামে প্রচুর পরিমাণে আয়রন রয়েছে। এগুলো খাদ্যতালিকায় রাখলে শরীরের আয়রনের ঘাটতি দ্রুত পূরণ হয়।

সতর্কতা ও পরামর্শ
আয়রনের ঘাটতি পূরণে সঠিক খাবার বাছাইয়ের পাশাপাশি জীবনযাত্রার কিছু পরিবর্তনও গুরুত্বপূর্ণ। চা-কফি কমিয়ে সঠিক সময়ে ভিটামিন সি এবং আয়রনসমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ করলে শরীরের আয়রন শোষণ প্রক্রিয়া উন্নত হয়।

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