BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 20 Nov 2026, 08:40 PM

লাইফস্টাইল

মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক
প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



ছবি সংগৃহীত

অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে খাদ্যআঁশ, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন ও বিভিন্ন খনিজ উপাদান। এসব উপাদান শরীরের জন্য কিছু সম্ভাব্য স্বাস্থ্য উপকারিতা দিতে পারে। তবে এটি কোনো রোগের চিকিৎসার বিকল্প নয়।

হজমে সহায়ক

মেথিতে থাকা খাদ্যআঁশ হজম প্রক্রিয়ায় সহায়তা করতে পারে। নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে পান করলে কোষ্ঠকাঠিন্য, গ্যাস ও অম্বলের সমস্যা কিছুটা কমতে পারে।

রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক

মেথিতে থাকা দ্রবণীয় আঁশ ও কিছু প্রাকৃতিক যৌগ খাবারের পর রক্তে শর্করার মাত্রা দ্রুত বেড়ে যাওয়া কমাতে সহায়তা করতে পারে। তবে এটি ডায়াবেটিসের ওষুধের বিকল্প নয়। যারা ডায়াবেটিসের ওষুধ বা ইনসুলিন ব্যবহার করেন, তাদের চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া নিয়মিত মেথি খাওয়া উচিত নয়।

ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়ক

মেথির আঁশ দীর্ঘ সময় পেট ভরা অনুভূতি দিতে পারে। এতে অতিরিক্ত খাওয়ার প্রবণতা কমে, যা ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে পারে।

হৃদ্‌স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হতে পারে

কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, মেথি এলডিএল (খারাপ) কোলেস্টেরল কমাতে সহায়ক হতে পারে। এর ফলে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি কমাতে ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারে। তবে এ বিষয়ে আরও গবেষণা প্রয়োজন।

রোগ প্রতিরোধক্ষমতায় সহায়তা

মেথিতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরকে ক্ষতিকর ফ্রি র‍্যাডিকেলের প্রভাব থেকে সুরক্ষা দিতে সাহায্য করতে পারে, যা সামগ্রিক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী।

ত্বক ও চুলের যত্নে

পর্যাপ্ত গবেষণা সীমিত হলেও, মেথির পুষ্টিগুণ ত্বক ও চুলের স্বাস্থ্যের জন্য কিছুটা উপকারী হতে পারে। তবে এ বিষয়ে আরও বৈজ্ঞানিক প্রমাণ প্রয়োজন।

সতর্কতা

অতিরিক্ত মেথি খেলে পেটের অস্বস্তি, গ্যাস, ডায়রিয়া বা বমিভাব হতে পারে।

গর্ভবতী নারী, স্তন্যদানকারী মা এবং দীর্ঘমেয়াদি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের নিয়মিত মেথি ভেজানো পানি পান করার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

যাঁরা ডায়াবেটিসের ওষুধ বা রক্ত পাতলা করার ওষুধ (যেমন ওয়ারফারিন) সেবন করেন, তাঁদের বিশেষ সতর্ক থাকা প্রয়োজন। কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে বা নিয়মিত ওষুধ সেবন করলে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া প্রতিদিন মেথি ভেজানো পানি পান শুরু করা উচিত নয়।

এ বিভাগের আরও খবর



মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? ৬৩ গবেষণায় যা মিলল

মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন সি আছে যে ৫ খাবারে

কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে...



সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি

বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...



ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন ক...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://www.seradealbd.com/lifestyle/matr-ek-glas-methir-pani-milte-pare-jesb-sbasthj-upkar