BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

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

লাইফস্টাইল

চা পানের পরপরই যেসব খাবার এড়িয়ে চলা ভালো

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



ছবি সংগৃহীত

সকালের ঘুম ভাঙা থেকে শুরু করে বিকেলের আড্ডা কিংবা অফিসের ব্যস্ততার ফাঁকে এক কাপ চা অনেকেরই নিত্যদিনের অভ্যাস। চায়ের সঙ্গে বিস্কুট, নাশতা বা নানা ধরনের মুখরোচক খাবারও খাওয়া হয়। তবে চা খাওয়ার সময় বা চা পানের পরপরই কিছু খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকা ভালো।

বিশেষ করে চায়ে থাকা ক্যাফেইন ও পলিফেনলজাতীয় উপাদান কিছু খাবারের পুষ্টি শোষণে প্রভাব ফেলতে পারে। তাই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখতে নিচের বিষয়গুলো খেয়াল রাখা যেতে পারে।

আয়রনসমৃদ্ধ খাবার

চায়ের পলিফেনল ও ট্যানিন খাবারের নন-হিম আয়রন শরীরে শোষণের পরিমাণ কমাতে পারে। ডাল, শাকসবজি, শস্যজাতীয় খাবারসহ উদ্ভিজ্জ উৎসের আয়রনের ক্ষেত্রে এ প্রভাব বেশি দেখা যায়।

তাই যাদের আয়রনস্বল্পতা বা রক্তস্বল্পতার সমস্যা রয়েছে, তাদের আয়রনসমৃদ্ধ খাবারের সঙ্গে বা খাবারের পরপরই চা পান না করে কিছুটা সময় বিরতি রাখা ভালো। আয়রন শোষণ বাড়াতে ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ খাবারও সহায়ক হতে পারে।

অতিরিক্ত ভাজাপোড়া খাবার

চায়ের সঙ্গে পকোড়া, বেগুনি, পেঁয়াজু, সিঙাড়া বা অন্যান্য ভাজাপোড়া খাবার খাওয়ার অভ্যাস অনেকেরই রয়েছে। এসব খাবার সবার জন্য ক্ষতিকর□এমন নয়। তবে অতিরিক্ত তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার নিয়মিত খেলে বদহজম, অস্বস্তি বা বুকজ্বালার সমস্যা বাড়তে পারে, বিশেষ করে যাদের আগে থেকেই এসব সমস্যা রয়েছে।

তাই চায়ের সঙ্গে ভাজাপোড়া খাবারের পরিমাণ সীমিত রাখা ভালো।

অতিরিক্ত ঝাল বা মসলাযুক্ত খাবার

চায়ের সঙ্গে অতিরিক্ত ঝাল, মসলাযুক্ত বা তেলযুক্ত খাবার কিছু মানুষের অম্বল, বুকজ্বালা কিংবা পেটের অস্বস্তি বাড়াতে পারে। এ ধরনের সমস্যা থাকলে চায়ের সঙ্গে হালকা খাবার বেছে নেওয়া ভালো।

খুব ভারী খাবারের পর চা

ভারী খাবার খাওয়ার পরপরই চা পান করার অভ্যাসও এড়িয়ে চলা যেতে পারে। বিশেষ করে আয়রনসমৃদ্ধ খাবারের ক্ষেত্রে চা কিছুটা পরে পান করলে আয়রন শোষণের ওপর নেতিবাচক প্রভাব কমানো সম্ভব।

তাহলে চায়ের সঙ্গে কী খাওয়া ভালো?

চায়ের সঙ্গে পরিমিত পরিমাণে কম চিনি দেওয়া হালকা খাবার, যেমন পূর্ণশস্যের বিস্কুট, ফল বা বাদাম বেছে নেওয়া যেতে পারে। তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো সার্বিক খাদ্যাভ্যাস এবং পরিমাণের দিকে নজর রাখা।

চা নিজে অধিকাংশ সুস্থ মানুষের জন্য পরিমিত পরিমাণে গ্রহণযোগ্য। তবে অতিরিক্ত চা পান করলে ক্যাফেইনের কারণে ঘুমের সমস্যা, অস্থিরতা বা হৃদস্পন্দন বেড়ে যাওয়ার মতো সমস্যা হতে পারে। আয়রনস্বল্পতা, গ্যাস্ট্রিক বা অন্য কোনো শারীরিক সমস্যা থাকলে ব্যক্তিভেদে খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন প্রয়োজন হতে পারে।

সুতরাং, চায়ের সঙ্গে কোনো নির্দিষ্ট খাবার খেলেই □মারাত্মক স্বাস্থ্যঝুঁকি□ হবে□এমন সাধারণ দাবি না করে, পরিমাণ, ব্যক্তির শারীরিক অবস্থা এবং খাবারের পুষ্টিগুণ বিবেচনা করাই সবচেয়ে নিরাপদ।

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/cha-paner-prpri-jesb-khabar-eriye-chla-bhalo