BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

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

লাইফস্টাইল

ক্যানসারের ঝুঁকি কমায় যে ৫ খাবার

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



সংগৃহীত ছবি

ক্যানসার প্রতিরোধে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। প্রতিদিনের রান্নায় ব্যবহৃত কিছু সহজলভ্য ও সাশ্রয়ী খাবারে থাকা বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান শরীরের কোষকে সুরক্ষা দিতে এবং দীর্ঘমেয়াদে ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে সহায়ক হতে পারে। বিশেষজ্ঞের পরামর্শ অনুযায়ী এমন পাঁচটি খাবার হলো

১. হলুদ

হলুদের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান কারকিউমিন। এটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও প্রদাহবিরোধী বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। গবেষণায় কারকিউমিনের ক্যানসার প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে আলোচনা হয়েছে। প্রতিদিনের তরকারি, স্যুপ বা অন্যান্য খাবারে পরিমাণমতো হলুদ ব্যবহার করা যেতে পারে। গোলমরিচের সঙ্গে হলুদ খেলে কারকিউমিন শরীরে শোষিত হওয়ার পরিমাণ বাড়তে পারে বলে বিভিন্ন গবেষণায়

ইঙ্গিত পাওয়া গেছে।

২. টমেটো

টমেটোতে রয়েছে লাইকোপেন, যা শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এটি শরীরের কোষকে অক্সিডেটিভ ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। লাইকোপেন প্রোস্টেট ও পাকস্থলীর ক্যানসারসহ কিছু ক্যানসারের ঝুঁকি কমানোর সঙ্গে সম্পর্কিত। রান্না করা টমেটো থেকে শরীর তুলনামূলকভাবে বেশি লাইকোপেন গ্রহণ করতে পারে। তাই কাঁচা টমেটোর পাশাপাশি রান্না করা টমেটোও নিয়মিত খাবারে রাখা যেতে পারে।

৩. তুলসী

তুলসীতে রয়েছে ইউজেনলসহ বিভিন্ন উপকারী যৌগ। এসব উপাদানের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও প্রদাহবিরোধী বৈশিষ্ট্য রয়েছে। বিশেষ করে স্তন ক্যানসারের বিরুদ্ধে তুলসীর সম্ভাব্য ভূমিকা নিয়ে গবেষণা হয়েছে। তুলসী চা হিসেবে পান করা যায় কিংবা বিভিন্ন খাবারে তাজা তুলসী যোগ করা যেতে পারে। তবে তুলসী ক্যানসারের চিকিৎসা নয়; এর সম্ভাব্য উপকারিতা নিয়ে আরও গবেষণা প্রয়োজন।

৪. আমলকী

আমলকী ভিটামিন সি ও বিভিন্ন ফাইটো-কেমিক্যালে সমৃদ্ধ। এসব উপাদান অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে এবং শরীরের কোষকে অক্সিডেটিভ ক্ষতি থেকে সুরক্ষায় সহায়তা করতে পারে। আমলকী ফুসফুস ও স্তন ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে সহায়ক হতে পারে বলে কিছু গবেষণায় ইঙ্গিত পাওয়া গেছে। এটি কাঁচা খাওয়া, রস তৈরি করা কিংবা গুঁড়া করে খাবারের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়া যায়।

৫. পালং শাক

পালং শাকের মতো পাতাযুক্ত শাকসবজিতে ফোলেট, ফাইবার ও বিভিন্ন উদ্ভিজ্জ পুষ্টি উপাদান থাকে। ফোলেট ডিএনএ তৈরি ও মেরামতের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পর্যাপ্ত ফোলেট গ্রহণ কোলোরেক্টাল ক্যানসারের ঝুঁকি কমানোর সঙ্গে সম্পর্কিত বলে গবেষণায় উঠে এসেছে। শাকসবজির ফাইবার হজমশক্তি ভালো রাখতে এবং অন্ত্রের স্বাস্থ্য বজায় রাখতেও সাহায্য করে। নিয়মিত খাবারে পালং শাকসহ বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি রাখা স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের অংশ হতে পারে।

শুধু খাবারেই নির্ভর নয়

বিশেষজ্ঞদের মতে, কোনো একটি খাবার ক্যানসার প্রতিরোধের নিশ্চয়তা দেয় না। বরং বিভিন্ন ধরনের শাকসবজি, ফল, পূর্ণ শস্য ও অন্যান্য পুষ্টিকর খাবার মিলিয়ে সুষম খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা গুরুত্বপূর্ণ। পাশাপাশি ধূমপান ও অতিরিক্ত মদ্যপান এড়িয়ে চলা, স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা এবং নিয়মিত শরীরচর্চা ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

তাই ক্যানসার প্রতিরোধের জন্য দামি কোনো □সুপারফুড□-এর ওপর নির্ভর না করে প্রতিদিনের খাবারে সহজলভ্য ও পুষ্টিকর উপাদান যোগ করাই হতে পারে ভালো অভ্যাস।

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/kjansarer-jhunki-kmay-je-5-khabar