BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 21 Nov 2026, 09:24 PM

লাইফস্টাইল

দুধ খেলেই পেট ফাঁপা বা অ্যাসিডিটি? কারণ কী

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



দুধ সহজলভ্য ও পুষ্টিকর একটি পানীয়। অনেকের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতেই থাকে দুধ। তবে দুধ পান করার পর কারও কারও পেট ফাঁপা, গ্যাস, অস্বস্তি বা বুকজ্বালার মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

এতে বিভ্রান্ত হওয়ার কিছু নেই। প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে দুধ খাওয়ার পর এমন সমস্যা হওয়ার পেছনে সাধারণত কয়েকটি কারণ কাজ করে। এর মধ্যে সবচেয়ে পরিচিত হলো ল্যাকটোজ ইন্টলারেন্স। আবার দুধের ফ্যাট ও প্রোটিনও কিছু মানুষের ক্ষেত্রে অ্যাসিড রিফ্লাক্সের উপসর্গ বাড়াতে পারে।

দুধে কেন অস্বস্তি হয়

দুধে থাকা ল্যাকটোজ হজমের জন্য শরীরে ল্যাকটেজ নামের একটি এনজাইম প্রয়োজন। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে অনেকের শরীরে এই এনজাইমের উৎপাদন কমে যায়।

ফলে ল্যাকটোজ পুরোপুরি হজম হয় না। হজম না হওয়া ল্যাকটোজ অন্ত্রে গিয়ে গাঁজনের মতো প্রক্রিয়ার সৃষ্টি করতে পারে। এতে গ্যাস, পেট ফাঁপা ও অস্বস্তি দেখা দেয়।

আবার দুধের ফ্যাট পাকস্থলী খালি হওয়ার গতি ধীর করতে পারে। এতে অ্যাসিড রিফ্লাক্সের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

দুধের প্রোটিন, বিশেষ করে কেসিন ও হোয়ে, কিছু মানুষের ক্ষেত্রে পাকস্থলীতে অ্যাসিড নিঃসরণ বাড়াতে পারে। দুধের প্রভাবে নিম্ন খাদ্যনালির স্ফিংটারও শিথিল হতে পারে। এই অংশটি পাকস্থলীর অ্যাসিড ওপরে উঠে আসা ঠেকাতে সাহায্য করে।

ফলে বুকজ্বালা বা রিফ্লাক্সের মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এমনকি যাঁদের ল্যাকটোজ হজমে সমস্যা নেই, তাঁদের ক্ষেত্রেও এটি হতে পারে।

প্রাপ্তবয়স্কদের দুধ-জনিত অস্বস্তির কারণ

ল্যাকটোজ ইন্টলারেন্স: ল্যাকটেজ এনজাইমের কার্যকারিতা কমে গেলে দুধের চিনি ঠিকভাবে হজম হয় না। এতে গ্যাস, পেট ফাঁপা ও অস্বস্তি হতে পারে।

দুধের ফ্যাট: বেশি ফ্যাটযুক্ত দুধ পাকস্থলী খালি হওয়ার প্রক্রিয়া ধীর করতে পারে। এতে অ্যাসিড রিফ্লাক্সের আশঙ্কা বাড়ে।

দুধের প্রোটিন: কেসিন ও হোয়ের মতো প্রোটিন কিছু মানুষের ক্ষেত্রে গ্যাস্ট্রিক অ্যাসিড নিঃসরণ বাড়াতে পারে।

অন্তর্নিহিত সমস্যা: জিইআরডি বা দুধের প্রোটিনে অ্যালার্জির মতো শারীরিক সমস্যা থাকলে উপসর্গ আরও বাড়তে পারে।

খালি পেটে দুধ পান: কিছু মানুষের ক্ষেত্রে খালি পেটে দুধ পান করলে অস্বস্তি বেশি হয়। খাবারের সঙ্গে দুধ পান করলে তুলনামূলক কম সমস্যা হতে পারে।

দুধ পান করার পর নিয়মিত অস্বস্তি হলে কারণটি বোঝা জরুরি। ল্যাকটোজ ইন্টলারেন্স নাকি অ্যাসিড রিফ্লাক্স□তা শনাক্ত করতে পারলে দুগ্ধজাত খাবার পুরোপুরি বাদ না দিয়েও অনেক ক্ষেত্রে সমস্যাটি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব।

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/dudh-khelei-pet-fanpa-ba-ojasiditi-karn-ki