BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 21 Nov 2026, 09:28 PM

লাইফস্টাইল

ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগীরা কি কলা খাবেন?

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক
প্রকাশের তারিখ: বুধবার, ৩০ সেপ্টেম্বর ২০২৬, ১১:৩৭ AM



কলা শুধু সুস্বাদু ফল নয়, এটি ফাইবার, পটাশিয়াম, ভিটামিন ও বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টেরও ভালো উৎস। নিয়মিত ও পরিমিত পরিমাণে কলা খাওয়া স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের অংশ হতে পারে। এতে থাকা পটাশিয়াম ও ফাইবার হৃদ্‌যন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী।

তবে কলা খাওয়ার সঠিক সময় নিয়ে অনেকেরই প্রশ্ন রয়েছে। সকালে খাওয়া ভালো, নাকি রাতে? খালি পেটে কলা খাওয়া যায় কি না, তা নিয়েও রয়েছে নানা ধারণা। আসলে কলা খাওয়ার সময় নির্ভর করে ব্যক্তির খাদ্যাভ্যাস ও শারীরিক অবস্থার ওপর।

সকালের খাবারে কলা

সকালের খাবারের সঙ্গে কলা রাখা যেতে পারে। এতে থাকা কার্বোহাইড্রেট শরীরে দ্রুত শক্তি জোগাতে সাহায্য করে। তবে শুধু খালি পেটে একটি কলা খাওয়ার বদলে ওটস, দই, বাদাম বা ডিমের মতো প্রোটিন ও স্বাস্থ্যকর ফ্যাটযুক্ত খাবারের সঙ্গে খাওয়া ভালো। এতে খাবারটি আরও ভারসাম্যপূর্ণ হয়।

খালি পেটে কলা খাওয়া যাবে না□এমন নির্দিষ্ট নিয়ম নেই। তবে যাদের রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণের বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ, তাদের একসঙ্গে বেশি কলা না খাওয়াই ভালো।

ব্যায়ামের আগে বা পরে

শরীরচর্চার আগে বা পরেও কলা খাওয়া যেতে পারে। ব্যায়ামের প্রায় ৩০ থেকে ৪৫ মিনিট আগে একটি কলা খেলে এর কার্বোহাইড্রেট দ্রুত শক্তি জোগাতে পারে।

ব্যায়ামের পরও কলা খাওয়া যায়। এতে শরীরের শক্তির ঘাটতি পূরণে সহায়তা করতে পারে। কলায় থাকা পটাশিয়াম পেশির স্বাভাবিক কার্যক্রমেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

বিকেলের নাশতায় কলা

বিকেলে ক্ষুধা লাগলে ভাজাপোড়া বা অতিরিক্ত মিষ্টি খাবারের বদলে একটি কলা খাওয়া যেতে পারে। এটি সহজে বহন করা যায় এবং দ্রুত খাওয়াও সম্ভব।

তবে শুধু কলার ওপর নির্ভর না করে প্রয়োজন অনুযায়ী বাদাম, দই বা অন্য পুষ্টিকর খাবারের সঙ্গে খেলে নাশতাটি আরও পরিপূর্ণ হতে পারে।

রাতে কলা খাওয়া যাবে?

রাতে কলা খাওয়া নিষেধ□এমন কোনো সাধারণ নিয়ম নেই। অনেকেই রাতে কলা খান। কলায় থাকা ভিটামিন বি৬ ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান শরীরের স্বাভাবিক বিভিন্ন কাজে ভূমিকা রাখে।

তবে রাতে কলা খাওয়ার পর কারও অম্বল, পেট ফাঁপা বা হজমের সমস্যা হলে রাতে এটি না খাওয়াই ভালো। নিজের শরীরের প্রতিক্রিয়া বুঝে খাবারের সময় ঠিক করা যেতে পারে।

ডায়াবেটিস থাকলে পরিমাণে সতর্কতা

ডায়াবেটিস থাকলেও কলা খাওয়া যায়। তবে পরিমাণের দিকে খেয়াল রাখা জরুরি। বেশি পাকা কলায় প্রাকৃতিক শর্করার পরিমাণ তুলনামূলক বেশি থাকে।

তাই রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণে রাখতে চিকিৎসক বা পুষ্টিবিদের পরামর্শ অনুযায়ী কলার পরিমাণ ঠিক করা ভালো।

কিডনি রোগে সতর্কতা জরুরি

কলা পটাশিয়ামের ভালো উৎস। তবে গুরুতর কিডনি রোগ থাকলে শরীরে পটাশিয়াম জমে যাওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। রক্তে পটাশিয়ামের মাত্রা বেড়ে গেলে তা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

তাই কিডনির সমস্যা থাকলে নিয়মিত বা বেশি পরিমাণে কলা খাওয়ার আগে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সব মিলিয়ে, সবার জন্য কলা খাওয়ার একটি নির্দিষ্ট সেরা সময় নেই। সকালে, ব্যায়ামের আগে বা পরে কিংবা বিকেলে পরিস্থিতি অনুযায়ী কলা খাওয়া যেতে পারে। তবে সুষম খাবারের অংশ হিসেবে পরিমিত পরিমাণে কলা খাওয়াই গুরুত্বপূর্ণ।

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/dayabetis-o-kidni-rogira-ki-kla-khaben