দ্রুত ওজন কমাবে গুড়-লেবুর পানীয়

চিনির বিকল্প হিসেবে গুড় সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর উপাদান। বরং গুড় শরীরের জন্য বেশ উপকারী। বিশেষ করে ওজন কমাতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

ওজন বাড়ানো যতটা সহজ, তার চেয়ে চারগুণ কষ্টকর হলো তা কমানো। যদিও নিয়মিত শারীরিক কসরত করলে ওজন বশে থাকে। তবে কর্মব্যস্ততায় অনেকেই নিয়মিত ব্যয়াম করতে পারেন না।

তাই সুষম ও সঠিক ডায়েট মেনে চলার বিকল্প নেই। এজন্য আপনার ডায়েটে যুক্ত করতে পারেন গুড়। এটি ওজন কমাবে খুব দুত। আয়ুর্বেদ অনুসারে গুড়-লেবুর এক বিশেষ টোটকায় সহজেই ওজন আসবে বশে। জেনে নিন কীভাবে-

ওজন কমানোর বিশেষ এই পানীয় তৈরিতে ব্যবহার করতে হবে গুড় ও লেবু। এ দুটি উপাদানই শরীরের জন্য উপকারী ও সহজলভ্য।

গুড় বিপাকক্রিয়া উন্নত করে, ওজন কমায় খুব দ্রুত। এতে রয়েছে ফাইবার ও প্রোটিনসহ আরও উপকারী উপাদানসমূহ। যেগুলো ওজন কমাতে সাহায্য করে।

অন্যদিকে লেবু শরীরের ক্ষতিকর পদার্থ দূর করে। এতে রয়েছে পলিফেনল অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা ওজন কমানোর প্রক্রিয়া তরান্বিত করে। এ অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট শরীরের ক্ষতিকর এলডিএল কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমিয়ে চর্বি জমতে বাধা দেয়।

যেভাবে তৈরি করবেন গুড়-লেবুর বিশেষ পানীয়  
এক গ্লাস হালকা কুসুম গরম পানিতে এক চা চামচ গুড় ও একটি লেবুর রস পানিতে মিশিয়ে নিন। তৈরি হয়ে গেল ওজন কমানোর দাওয়াই।

প্রতিদিন সকালে খালি পেটে এ পানীয় পান করলেই মিলবে সুফল। সপ্তাহখানেকের মধ্যেই ওজন কমতে শুরু করবে। এর পাশপাশি ডায়েট ও শরীরচর্চা করতে হবে নিয়মিত।