হৃদরোগ প্রতিরোধে করণীয়!

১. ধূমপান ও তামাক ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন-

সিগারেট এবং তামাক জাতীয় দ্রব্য স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। ধূমপান হৃদরোগ এবং ক্যানসারের কারণ হতে পারে। সময়ের সাথে সাথে সিগারেটের ধোঁয়া আপনার হৃদয় এবং রক্তনালীগুলোকে সংকীর্ণ করে এবং রক্তের পক্ষে আপনার অঙ্গে অক্সিজেন এবং পুষ্টি সরবরাহ করতে শক্ত করে তোলে। শুধু ধূমপান ছেড়ে দিয়ে আপনি পঞ্চাশ শতাংশ হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারেন।

২. দৈনিক অন্তত ৩০ মিনিট ব্যায়াম করুন-

প্রতিদিন নিয়মিত কিছু ব্যায়াম করা আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। যখন আপনি শারীরিক ক্রিয়াকলাপকে যেমন স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার মতো অন্যান্য জীবনধারা ব্যবস্থার সাথে একত্র করেন, তখন সুফল আরও বেশি হয়। শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আপনাকে ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে এবং আপনার হৃদয়কে উচ্চ চাপ দিতে পারে এমন উচ্চ অবস্থার যেমন উচ্চ রক্তচাপ, উচ্চ কোলেস্টেরল এবং ডায়াবেটিসের মতো পরিস্থিতি তৈরির সম্ভাবনা হ্রাস করতে সহায়তা করে।

৩. শরীরের অতিরিক্ত মেদ কমিয়ে ফেলুন-

নিয়মিত কায়িক পরিশ্রমের মাধ্যমে শরীরের অতিরিক্ত মেদ কমানো সম্ভব। এ ছাড়া খাদ্যাভাস পরিবর্তনের মাধ্যমে ক্যালোরি গ্রহণ কমিয়ে শরীরের অতিরিক্ত ওজন নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

৪. কোলেস্টেরল জাতীয় খাবার খাওয়া কমান-

কোলেস্টেরল সর্বদা আপনার রক্তনালীগুলোর ক্ষতি করার চেষ্টা করে। রক্তে খুব বেশি কোলেস্টেরল হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। কিছু কোলেস্টেরল খাবার থেকে আসে। ফ্যাট এবং কোলেস্টেরল কম খাবার খাওয়ার মাধ্যমে আমরা আমাদের দেহে খারাপ কোলেস্টেরলের পরিমাণ হ্রাস করতে পারি।

৫. আঁশযুক্ত খাবার বেশি খান-

যেসব খাবারে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার বা আঁশ আছে, সেসব খাবার খাবেন। আঁশযুক্ত খাদ্য রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। বেশি আঁশ আছে এ রকম সবজির মধ্যে রয়েছে শিম ও মটরশুঁটি জাতীয় সবজি, কলাই ও ডাল জাতীয় শস্য এবং ফলমূল। এছাড়া আলু এবং শেকড় জাতীয় সবজি খোসাসহ রান্না করলে সেগুলো থেকেও প্রচুর আঁশ পাওয়া যায়। পুষ্টি বিজ্ঞানীরা হোল গ্রেইন আটার রুটি এবং বাদামি চাল খাওয়ার পরামর্শ দেন।

৬. মানসিক চাপমুক্ত থাকুন-

মানসিকভাবে চাপমুক্ত থাকা অত্যন্ত জরুরী। এক্ষেত্রে দৈনিক পর্যাপ্ত ঘুমের বিকল্প নেই। যেসব ব্যক্তি পর্যাপ্ত ঘুমায় না, তাদের স্থূলত্ব, উচ্চ রক্তচাপ, হার্ট অ্যাটাক, ডায়াবেটিস এবং হতাশার ঝুঁকি বেশি থাকে। এছাড়াও ধর্মোপাসনা, খেলাধুলা, ভ্রমণ ইত্যাদিও মানসিক প্রশান্তি এনে দেয়।

৭. লবণকে বিদায় জানান-

লবণ বেশি খেলে শরীরে রক্তচাপ বেড়ে যায়। এর ফলে বৃদ্ধি পায় হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকিও। খাওয়ার সময় পাতে অতিরিক্ত লবণ খাবেন না এবং খাবার টেবিলে লবণদানি রাখবেন না। লবণ কাঁচা হোক বা ভাজা হোক উভয়ই ক্ষতিকর।