হঠাৎ ওজন বেড়ে গেছে মনে হচ্ছে, আগের মতো ঝরঝরে লাগছে না নিজেকে। আগে যেভাবে দৌড়ঝাঁপ করতে পারতেন, এখন একটুতেই হাঁপিয়ে উঠছেন। আগের পোশাকগুলো ঠিকভাবে লাগছে না গায়ে। মেপে দেখলেন সত্যিই বেড়েছে ওজন। এবার তার কারণ খুঁজতে গিয়ে দেখলেন বিগত কয়েক মাস খাবারে নিয়ন্ত্রণ আনেননি। ইচ্ছেমতো খেয়েছেন। দাওয়াত, পার্টি, রেস্টুরেন্ট সব মিলিয়ে ডায়েটের বারোটা বাজিয়েছেন। ওজন তো বাড়বেই! এবার সিদ্ধান্ত নিলেন, আর না! ওজন কমাতে হবে। সকাল থেকে শুরু করবেন শরীরচর্চা, সেইসঙ্গে ডায়েট।

এবার আপনার পরিচিতজনদের সেকথা বলতেই তারা পরামর্শ দিলেন প্রতিদিন সকালে একগ্লাস হালকা গরম পানিতে লেবুর রস মিশিয়ে খাওয়ার জন্য। তারা আরও বললেন, এটি চর্বি গলাতে সাহায্য করে, শরীর থেকে টক্সিন দূর করে। আপনিও তাদের কথা মেনে গরম পানিতে লেবু মিশিয়ে খাওয়া শুরু করলেন। কদিন যেতেই দেখা গেল নানা শারীরিক সমস্যা। অ্যাসিডিটি, বমি, গ্যাস, ক্ষুধামন্দায় আপনি নাজেহাল!

লেবু নিঃসন্দেহে আমাদের শরীরের জন্য উপকারী। কিন্তু এমন কিছু খাবার আছে যার সঙ্গে লেবু মিশিয়ে খেলে তা উপকারের বদলে ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, প্রতিটি খাবারের থাকে নিজস্ব স্বাদ, যা আমাদের হজমে ভালো বা খারাপ প্রভাব ফেলে। আর এ কারণেই খাবারের সংমিশ্রণ সম্পর্কে জানাও ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ। যখন বিপরীত বৈশিষ্ট্যের দুটি খাবার মিশে যায়, তখন তা হজম প্রক্রিয়াকে ব্যহত করতে পারে। এর পাশাপাশি বাড়ে শরীরে বিষাক্ত উপাদানের পরিমাণ। সংমিশ্রণের পাশাপাশি কখন খাচ্ছেন, সেটিও কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ। যেমন ধরুন, সকালে খালি পেটে লেবু খেলে এর সাইট্রিক অ্যাসিড পাকস্থলীর ক্ষতি করতে পারে। জেনে নিন কোন খাবারগুলো লেবুর সঙ্গে খাবেন না-

পেঁপে ও লেবু

পেঁপে উপকারী ফল। এটি কাঁচা অবস্থায় সবজি হিসেবে খাওয়া হয়। কাঁচা হোক কিংবা পাকা, পেঁপে কখনো লেবুর সঙ্গে খাওয়া উচিত নয়। আপনি যদি পেঁপের সঙ্গে লেবু মিশিয়ে খান তবে হিমোগ্লোবিন ভারসাম্যহীনতা দেখা দিতে পারে। এমনকী আপনি শিকার হতে পারেন অ্যানিমিয়ার মতো কঠিন অসুখেরও। এটি বড়দের থেকেও বেশি মারাত্মক শিশুদের ক্ষেত্রে। তাই লেবু ও পেঁপে একসঙ্গে খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

দই ও লেবু

দই খেলে নানা উপকার পাওয়া যায় সেকথা জানেন নিশ্চয়ই। কিন্তু উপকারী এই খাবার কখনেই লেবুর সঙ্গে মিশিয়ে খাবেন না। দুগ্ধজাত খাবারের সঙ্গে সাইট্রাস জাতীয় ফলের মিশ্রণ হজমে খারাপ প্রভাব ফেলে। আপনি যদি দইয়ের সঙ্গে লেবু মিশিয়ে খান তবে তা শরীরে আরও বেশি টক্সিন উৎপাদন করে। সেইসঙ্গে সর্দি, ঠান্ডা, সাইনাস বা অ্যালার্জির মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

দুধ ও লেবু

দুধের সঙ্গে কোনো ধরনের সাইট্রাস ফল মেশাবেন না। এটি আপনাকে বদহজমের মতো সমস্যায় ফেলতে পারে। শুধু তাই নয়, দেখা দিতে পারে অ্যাসিডিটি, বমি ইত্যাদি সমস্যাও। দুধ পান করার আগে বা পরে অন্তত এক ঘণ্টা বিরতি দিয়ে তারপর লেবু খান। এতে আপনি নিরাপদ থাকবেন।

টমেটো ও লেবু

এই দুই খাবার একসঙ্গে খাওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। কারণ সালাদের ক্ষেত্রে এই দুই খাবার একসঙ্গে মেশানো হয় অনেক বাড়িতেই। এই কাজ থেকে বিরত থাকুন। টমেটোর সঙ্গে কখনোই লেবু মেশানো উচিত নয়। আপনি টমেটো ও লেবু একসঙ্গে মিশিয়ে খান তবে তা পাচনতন্ত্রের ওপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলবে।

যাযাদি/ এমডি