সুস্থ থাকার জন্য পর্যাপ্ত পানি পান করা জরুরি। পানি আমাদের শরীর সচল রাখতে সহায়তা করে। এ ছাড়া পানি শরীর থেকে দূষিত পদার্থ বের করতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে শরীরে অক্সিজেনের জোগান দেওয়ার মতো কাজও করে পানি। তাই তো প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করার পরামর্শ দেন চিকিৎসকরা।

অনেকেই মনে করেন বেশি বেশি পানি খেলেই সুস্থ থাকবেন। যা মোটেও সঠিক নয়। কারণ পানির সব গুণ পেতে হলে তা খেতে হবে ঠিকভাবে, কয়েকটি নিয়ম মেনে। না হলে গস্নাসের পর গস্নাস পানি পান করে ফেললেও মিলবে না সুফল। বরং প্রাচীন চিকিৎসা শাস্ত্রের মতে, ভুল পদ্ধতিতে পানি পান করলে উল্টো কুপ্রভাব পড়তে পারে শরীরের উপর। খাবার হজমে সমস্যা হতে পারে এ ক্ষেত্রে।

প্রথমত কোনো ভারী খাবার খাওয়ার মধ্যে পানি পান করতে ?একেবারেই নিষেধ করা হয়। এমনকি, খেতে বসার ঠিক আগে কিংবা খেয়ে উঠে সঙ্গে সঙ্গেই পানি পান করলেও হতে পারে হজমের সমস্যা। কারণ এ সময়ে শরীরে পানি ঢুকে গ্যাসট্রিক জু্যসের সঙ্গে মিশে যেতে পারে। তার ফলে তার কাজের ক্ষমতা কমে গিয়ে খাবার হজম হতে বেশি সময় লাগতে পারে।

তাই খাওয়ার ৩০ মিনিট আগে নতুবা খাওয়ার আধা ঘণ্টা পর পানি পানের পরামর্শ দেওয়া হয়। তবে খাওয়ার মধ্যে এক-দুই চুমুক পানি খাওয়াই যায়। তবে এই সময়ে হালকা উষ্ণ পানি পান করাই ভালো। হজমে সাহায্য করে উষ্ণ পানি। শরীরও বেশি আর্দ্র থাকে। তাছাড়া একবারে ঢকঢক করে পানি খাওয়াও উচিত নয়। ধীরে-সুস্থে খাওয়াই ভালো।