**সুস্বাস্থ্যের জন্য হজমশক্তি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এটি বাধাগ্রস্ত হলে বা কোন ধরনের সমস্যা দেখা দিলে পুরো দেহই স্থবির হয়ে পড়তে পারে। হজমশক্তি বাধাগ্রস্ত হলে ওজন বেড়ে যাওয়া, লিপিড প্রোফাইল বেড়ে যাওয়া, ইউরিক এসিড বেড়ে যাওয়া, রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যাওয়ার মতো শারীরিক সমস্যা দেখা দিতে পারে।**

পুষ্টিবিদদের মতে, হজমশক্তিকে বাড়ানো বা শক্তিশালী করার বিষয়টি একটু জটিল। কারণ সব মানুষের হজমশক্তি এক ধরনের হয় না। একই ধরনের খাবার অনেকে হজম করতে পারে আবার অনেকে পারেন না। সেক্ষেত্রে খাবারের প্রতি সহনশীলতা পর্যবেক্ষণ করে তারপর কিছু পদক্ষেপ নেয়া যেতে পারে যা হজম প্রক্রিয়াকে সহজতর করে।

হজম প্রক্রিয়ার তিনটি ধাপ। এগুলো হচ্ছে- কি খাবার খাওয়া হচ্ছে সেটা, সেই খাবার পরিপূর্ণভাবে হজম হওয়া এবং হজমের পর সেটা দেহে শোষণ হওয়া। এই তিনটি ধাপই দেহের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বলে জানান পুষ্টিবিদরা।

হজম প্রক্রিয়া বাধাগ্রস্ত হওয়ার কারণেই ওজন বৃদ্ধি, স্থূলতা বৃদ্ধির মতো সমস্যা হতে পারে। এছাড়া অনেক সময় খাবার খেলেও শরীর পর্যাপ্ত পুষ্টি না পাওয়ার মতো সমস্যাও দেখা দেয়। এছাড়া হজম প্রক্রিয়া গর্ভবতী মা ও শিশুদের ক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, হজম প্রক্রিয়া স্বাভাবিক না থাকলে গর্ভজাত শিশুর বিকাশ বাধাগ্রস্ত হতে পারে।

এবার জেনে নিন হজমশক্তি বাড়ানো উপায় সম্পর্কে-

**১. পর্যবেক্ষণ**
হজমশক্তি বাড়ানোর প্রক্রিয়া বা একে শক্তিশালী করার প্রক্রিয়া সবার জন্য এক রকম হয় না। ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হয়। সেক্ষেত্রে একজন ব্যক্তির কোন খাবার খেলে সমস্যা হচ্ছে সেটি খেয়াল করতে হবে। তবে বেশিরভাগ মানুষ বোঝেই না যে কোন খাবারে তাদের সমস্যা হচ্ছে। এজন্য তারা ধীরে ধীরে প্রায় সব ধরনের খাবার বাদ দিতে থাকেন।

যেমন অনেকের ল্যাকটো বা দুধ হজম করতে সমস্যা হয়। সেক্ষেত্রে দুধ বা দুগ্ধ জাতীয় খাবার একেবারে বাদ না দিয়ে ধীরে ধীরে সেটার সহ্য ক্ষমতা বাড়াতে হবে। এছাড়া অনেক সময় নির্দিষ্ট কিছু ভিটামিনের অভাবেও হজমশক্তি দুর্বল হয়ে থাকতে পারে। সেক্ষেত্রে সুনির্দিষ্ট ব্যবস্থা নিলে তা শক্তিশালী করা সম্ভব।

কোন ধরনের খাবার খেলে হজম প্রক্রিয়ায় সমস্যা হয় তা খেয়াল করতে হবে।

**২. শারীরিক ব্যায়াম**
সব ধরনের শারীরিক ব্যায়াম হজমশক্তিকে বাড়ায় না বলে মনে করেন পুষ্টিবিদরা। মেটাবলিজম বা হজমশক্তির সাথে সংশ্লিষ্ট অঙ্গ মানুষের কোমরের দিকটায় বা ডায়াফ্রামের উপর থেকে শুরু করে নিচ পর্যন্ত থাকে বলে জানান তারা। তাদের মতে, যেসব ব্যায়াম শরীরের মাঝের অংশের কর্মকাণ্ড যত ভাল হবে হজম প্রক্রিয়া তত সুন্দর হবে।

শরীরের মাঝের অংশের কর্মকাণ্ড বাড়াতে হলে বিশেষ ধরনের কিছু ব্যায়াম করতে হবে। যেমন, চেয়ারে বসার ক্ষেত্রে রিভলভিং চেয়ার ব্যবহার করলে শরীরের নড়াচড়া সহজ হয়। একই সাথে বসার ক্ষেত্রে যদি টুইস্টিং পদ্ধতি অর্থাৎ শরীরের উপরের অংশ একদিকে এবং নিচের অংশ আরেক দিকে থাকে তাহলে সেক্ষেত্রে হজম প্রক্রিয়া ভাল হয়।

এছাড়া কিছু ব্যায়াম করা যায়। যেমন, শুয়ে ৯০ ডিগ্রি এ্যাঙ্গেলে দুই পা উঁচু করে রাখতে হবে এবং পা দুটি চক্রাকারে অর্থাৎ বাম থেকে ডানে এবং ডান থেকে বামে ঘোরাতে হবে। এটা খুব ভাল কাজ করে।

স্পট জগিং বা একই জায়গায় দাঁড়িয়ে যদি জগিং করা যায় বা হালকা করে লাফানো-এ ধরনের ব্যায়ামও খুব উপকারী। শরীরের মাঝের অংশে চাপ পড়ে এমন ব্যায়াম হজমপ্রক্রিয়াকে সহজতর করে, বলছেন পুষ্টিবিদরা।

**৩. খাবার**
হজমশক্তি সবল করতে হলে খাবারের প্রকারটা বুঝতে হবে। যেমন খাবারে যদি শাক থাকে তাহলে সেটি অবশ্যই তেল দিয়ে রান্না করতে হবে। আবার মাংস জাতীয় কিছু খেলে সাথে যাতে লেবু থাকে সেটি খেয়াল রাখতে হবে। এছাড়া প্রতিবার খাওয়া শেষ করে অল্প পরিমাণ লেবু-পানি খেলে সেটি হজমের ক্ষেত্রে খুব ভাল কাজ করে। এছাড়া খাবার খাওয়া শুরু করার আগে জিহ্বাতে অল্প একটু লবণ স্পর্শ করিয়ে খাবার খেলে সেটিও হজমে সাহায্য করে।

এছাড়া গাট ব্যাকটেরিয়া যা হজম প্রক্রিয়াকে দ্রুততর করে সেগুলো বেশি খাওয়া যেতে পারে। প্রাকৃতিক ভাবে এই ব্যাকটেরিয়ার সবচেয়ে ভাল উৎস হচ্ছে দই। দিনের কোন একটা সময় দেড়শ’ থেকে দুইশ’ এমএল দই খাওয়া যেতে পারে।

**৪. পর্যাপ্ত ঘুম**
রাত জেগে থাকাটা হজমের ক্ষেত্রে মারাত্মক প্রভাব সৃষ্টি করে বলে জানান পুষ্টিবিদরা। রাতের বেলা এমনিতেই পরিবেশে অক্সিজেনের পরিমাণ কম থাকে। সেই সাথে রাতের বেলা ফুসফুসের বেশিরভাগ অংশ অব্যবহৃত থাকে। যার কারণে পুরোপুরি শ্বাস নেয়া সম্ভব হয় না। আর জেগে থাকলে মানুষের সব ইন্দ্রিয় কাজ করে বলে শরীরে অক্সিজেনের ঘাটতি তৈরি হয় যা হজম প্রক্রিয়ায় বাধা সৃষ্টি করে।

এ কারণেই হজমশক্তিকে বাড়াতে হলে বা একে বেশি কর্মক্ষম করতে হলে রাতে ঘুমানো জরুরি বলে মনে করেন পুষ্টিবিদরা।

**৫. শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম**
শারীরিক বিভিন্ন ক্রিয়া কতটা ভালভাবে কাজ করবে তা অনেকটাই নির্ভর করে শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে অক্সিজেনের সরবরাহ আছে কিনা। আর হজম বা শোষণ প্রক্রিয়ার জন্যও অক্সিজেনের বিকল্প নেই। সে কারণেই শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করাটা জরুরি বলে মনে করেন পুষ্টিবিদরা।

এক্ষেত্রে নাক দিয়ে লম্বা করে শ্বাস নিয়ে মুখ দিয়ে লম্বা করে শ্বাস ছাড়লে দেহে অক্সিজেনের সরবরাহ বাড়ে। তাতে হজম প্রক্রিয়া সহজ হয়।