শিশুর মেধা ওশিশুর বুদ্ধির বিকাশে খাবারের কার্যকারিতা

এমন কিছু খাবার আছে যার মধ্যে অনেক বেশি পুষ্টিগুণ বিদ্যমান।

যা শিশুর মস্তিষ্ক সক্রিয় ও সতেজ রাখে। মস্তিষ্ক সক্রিয় এবং সতেজ থাকলে শিশুর মেধা ও বুদ্ধি বিকাশ ত্বরান্বিত হয়।

যেহেতু শিশুদের বেড়ে ওঠায় কিছু খাবার অনেক বেশি ভূমিকা রাখে। সেহেতু আমাদের মনে রাখতে হবে সেই খাবারগুলো শিশুদের যাতে বেশি করে দেয়া যায়।চিন্তা করেন, তারা হলেন বাবা-মা। বাবা-মার এ চিন্তা লেগে থাকে কীভাবে তার শিশুর মেধা ওশিশুর বুদ্ধির বিকাশে খাবারের কার্যকারিতা

পৃথিবীতে সন্তানকে নিয়ে যারা সব চেয়ে বেশি বিকাশ বৃদ্ধি হবে।শিশুর

কিছু নিয়মিত পুষ্টিগুণ সম্পন্ন খাবার

 দৈহিক ও মানসিক বিকাশে সাহায্য করে থাকে। তবে এটাও ঠিক, সব খাবারে একই পুষ্টিগুণ থাকে না ।

 শাকসবজি : পাতাকপি ও পালংশাকে রয়েছে উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন কে এবং বিটা ক্যারোটিন। যা শিশুর স্মৃতিশক্তি বাড়ায়। পুষ্টিগুণে গুণান্বিত টমেটো। এটি মস্তিষ্কের শক্তি বৃদ্ধি ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। প্রতিদিন শিশুকে সালাদে নানাভাবে টমেটো খাওয়াতে চেষ্টা করুন।

 ডিম : ডিমে অনীহা থাকলেও শিশুকে প্রতিদিন অন্তত একটি ডিম খাওয়াতে চেষ্টা করুন। গবেষণায় দেখা যায়, যারা প্রতিদিন অন্তত একটি ডিম খায় তাদের স্মৃতিশক্তি অন্যদের তুলনায় অন্তত ৭০ ভাগ বেশি ভালো থাকে।

 সামুদ্রিক মাছ ও মাছের তেল : মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়াতে সামুদ্রিক মাছ কার্যকরী ভূমিকা রাখে। মস্তিষ্কে থাকা ফ্যাটি এসিডের ৪০ ভাগ হচ্ছে ডিএইচএ, যা সামুদ্রিক ও মাছের তেলে পাওয়া যায় ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড হিসেবে।

কলা : কলা এমন একটি ফল, যাতে আছে প্রচুর পরিমাণে বলকারক কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা। সকালে নাস্তার কিছু সময় পর হালকা স্ন্যাক হিসেবে একটি কলা খেলে আপনার বাচ্চাটি সকালজুড়েই তার শক্তি ধরে রাখতে পারবে। ফলে যে কোনো কাজে তার মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতাও বাড়বে।

শুকনো ফল : যেসব ফল শুকিয়ে রাখা যায় সেগুলোতে থাকে প্রচুর পরিমাণে আয়রন। এগুলো হল ব্যাপক শক্তির উৎস। তাই শিশুদের শুকনো ফল খাওয়ানোর অভ্যাস করতে হবে। তাহলে শিশুর মেধা বিকাশে অনেক প্রসারতা লাভ করবে।

পনির :শিশুদের বর্ধিষ্ণু দেহের জন্য দরকার তুলনামূলক বেশি ফ্যাট ও কম শর্করা। এতে তারা দেহে বেশি শক্তি পায় এবং বিভিন্ন কাজ অনেক ভালোভাবে করতে পারে।

     বাদাম : শিশুকে প্রতিদিনই কয়েকটি করে বাদাম খেতে দিন। কারণ বাদামে রয়েছে ভিটামিন ‘ই’ যা মস্তিষ্কের সমন্বয় সাধনের ক্ষমতা বাড়ায়। কাজুবাদাম, পেস্তা বাদাম, চীনাবাদামসহ যে কোনো ধরনের বাদামই শিশুর মানসিক বৃদ্ধিতে সহায়ক।

     কালোজাম : কালোজামে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস যা ক্ষতির হাত থেকে হার্ট ও মস্তিষ্ককে বাঁচায়। একই সঙ্গে হার্টে রক্ত সঞ্চালনও বাড়িয়ে দেয় এ ফলটি।

মায়ের দুধ : শিশুকে অন্তত ছয় মাস বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। কারণ মায়ের দুধ পান করলে শিশুর বুদ্ধিমত্তা বাড়ে। ব্রাজিলের একদল গবেষক সাড়ে ৩ হাজার শিশুর ওপর দীর্ঘদিন নজর রাখার পর এ সিদ্ধান্তে আসেন।

           সামুদ্রিক মাছ ও মাছের তেল : মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়াতে সামুদ্রিক মাছ কার্যকরী ভূমিকা রাখে। মস্তিষ্কে থাকা ফ্যাটি এসিডের ৪০ ভাগ হচ্ছে ডিএইচএ, যা সামুদ্রিক ও মাছের তেলে পাওয়া যায় ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড হিসেবে।

     কলা : কলা এমন একটি ফল, যাতে আছে প্রচুর পরিমাণে বলকারক কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা। সকালে নাস্তার কিছু সময় পর হালকা স্ন্যাক হিসেবে একটি কলা খেলে আপনার বাচ্চাটি সকালজুড়েই তার শক্তি ধরে রাখতে পারবে। ফলে যে কোনো কাজে তার মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতাও বাড়বে।

বেশি শক্তি পায় এবং বিভিন্ন কাজ অনেক ভালোভাবে করতে পারে।

বাদাম : শিশুকে প্রতিদিনই কয়েকটি করে বাদাম খেতে দিন। কারণ বাদামে রয়েছে ভিটামিন ‘ই’ যা মস্তিষ্কের সমন্বয় সাধনের ক্ষমতা বাড়ায়। কাজুবাদাম, পেস্তা বাদাম, চীনাবাদামসহ যে কোনো ধরনের বাদামই শিশুর মানসিক বৃদ্ধিতে সহায়ক।

 কালোজাম : কালোজামে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস যা ক্ষতির হাত থেকে হার্ট ও মস্তিষ্ককে বাঁচায়। একই সঙ্গে হার্টে রক্ত সঞ্চালনও বাড়িয়ে দেয় এ ফলটি।

লাল আপেল : আপেলের খোসায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস। এছাড়া এতে রয়েছে এমন উপাদান যা মস্তিষ্ককে ক্ষুরধার করার পাশাপাশি হৃদরোগের আশঙ্কা কমায়।

 কুমড়ার বীজ : কুমড়া যেমন উপকারী তেমনই এর বীজে রয়েছে নানা খনিজ ও ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড যা কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় ও মস্তিষ্ককে ক্ষুরধার করে তোলে।

মধুঃ সব রোগের নিরাময় করতে মধু প্রয়োজন হয়। এতে রয়েছে নানা ধরনের ভিটামিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস, পটাশিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেশিয়াম ইত্যাদি। হার্ট ও মস্তিষ্কের জন্যও মধু একই রকম প্রয়োজন।