

মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য খাদ্য

আপনি কি খাবারের প্রতি যত্নশীল? দেহের প্রয়োজন মেনে খাদ্য গ্রহণ করেন? আপনার গ্রহণ করা খাবার যে আপনার শরীর ও মনের অপণ্ডে প্রভাব বিস্তার করে চলে তা নিয়ে কি কখনো ভেবেছেন?

খাদ্য আমাদের জন্য অতীব গুরুত্বপূর্ণ। আমরা কেবল ক্ষুধা মেটানোর জন্য খাদ্য গ্রহণ করিনা, বরং শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি, ক্ষয় পূরণ ও প্রয়োজনীয় শক্তির জন্য খাবার দরকারি। তাই অনেকেই মনে করে থাকেন যে কেবল মাত্র শারীরিকভাবে সুস্থ-সবল থাকার জন্য খাদ্য দরকার। তবে আমাদের স্বাভাবিক মানসিক বিকাশে ও মানসিক সাহ্বেও যত্নের প্রয়োজনে যে খাবার কতটা দরকারি তা আমরা একেবারেই ভুলে যাই।



ইংরেজি তে একটি প্রবাদ আছে 'You are what you eat'। এই প্রবাদটি আমাদের বলে যে, ফিট এবং স্বাস্থ্যবান হওয়ার জন্য ভাল বা সঠিক খাদ্য গ্রহণ দরকারি। অর্থাৎ, আপনি যদি ভাল খাবার খান তবে আপনি স্বাস্থ্যকর হবেন, খারাপ খাবার খেলে আপনি অস্বাস্থ্যকর হবেন। আপনার ভাল খাবার খাওয়া আপনাকে ভালো বোধ করার জন্য দরকারি। শরীরের পাশাপাশি মনের জন্য খাদ্য দরকারি। সহজ কথায় বলতে গেলে, আপনি যা খাচ্ছেন তা সরাসরি আপনার মস্তিষ্কের গঠন এবং কার্যকারিতা এবং শেষ পর্যন্ত আপনার মেজাজ বা মানসিক অবস্থাকে প্রভাবিত করে।

একটি স্বাস্থ্যকর, সুস্বাদু খাদ্য আমাদের পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে এবং আরও সতর্ক বোধ করতে সহায়তা করে। এর সাথে সাথে তা আমাদের মনোযোগের পরিমাণ বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে।

অপরদিকে, অপরিষ্কার ডায়েট ক্লাস্ট্রি তৈরির কারণ এবং এর ফলে বিভিন্ন মানসিক কাজ যেমন, সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে সমস্যা এবং মনোযোগে সমস্যা আরও ধীর করে থাকে। একটি খারাপ ডায়েট ক্রমশ স্ট্রেস বা মানসিক চাপ ও বিষণ্ণতা কে বাড়িয়ে তুলতে পারে, এমনকি তা স্ট্রেস বা মানসিক চাপ ও হতাশার কারণও হতে পারে।

পুষ্টি আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। চিনি এবং অতি-প্রক্রিয়াজাতকৃত খাবার শরীর এবং মস্তিষ্কে প্রদাহ তৈরি করে থাকে, যা পরবর্তীতে উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতাসহ বিভিন্ন মানসিক সমস্যা তৈরিতে অবদান রেখে থাকে। খেয়াল করলে দেখতে পাবেন, আমরা যখন স্ট্রেস বা মানসিক চাপ ও বিষণ্ণতা বোধ করি তখন প্রায়শই অতিপ্রক্রিয়াজাতকৃত খাবার যা সহজেই হাতের কাছে পাওয়া যায় সেগুলোই খেয়ে নেই। ব্যস্ত বা কঠিন সময়কালে এক কাপ কফি দিয়ে সকালের সম্পূর্ণ নাস্তা সেয়ে ফেলি। একি ভাবে তাজা ফল এবং শাকসব্জীর পরিবর্তে উচ্চ ফ্যাট, উচ্চ-ক্যালোরির ফাস্ট ফুডের ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ি। যার ফলে দিনের একাধিক গুরুত্বপূর্ণ খাবার বাদ পরে যায় বা আমরা সঠিক ও যথাযথ খাদ্যগুলো পুরোপুরি এড়িয়ে যাই।

মানসিক চাপ, বিষণ্ণতা এবং খাদ্য

আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন এর তথ্যমতে, আমাদের অল্পে একাধিক ব্যাকটেরিয়া কতগুলো নিউরো-রাসায়নিক উপাদান তৈরি করে থাকে যা মস্তিষ্ক আমাদের মানসিক অবস্থাসহ শরীরবৃত্তীয় এবং মানসিক প্রক্রিয়াগুলি নিয়ন্ত্রণের কাজে ব্যবহার করে। এটি বিশ্বাস করা হয় যে শরীরের ৯৫% সেরোটোনিন অল্প ব্যাকটেরিয়া দ্বারা উতপাদিত হয় যা আমাদের মেজাজ ঠিক রাখার ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখে। যার ফলে অতিরিক্ত মানসিক চাপে থাকার ফলে এসব উপকারী অল্প ব্যাকটেরিয়া গুলো ঠিকমতো কাজ না করার ফলে মানসিক বিপর্যয় আরও দীর্ঘ সময় ধরে স্থায়ি হয়।

আমেরিকান ডায়েটিক অ্যাসোসিয়েশন অনুসারে, হতাশাগ্রস্ত বা চাপের মধ্যে থাকা লোকেরা হয় খুব বেশি, নাহয় খুব কম খাদ্য গ্রহণ করেন। পরিণতিতে আলস্য এবং স্থূলতার মতো জটিল সমস্যার সাথে মোকাবিলা করতে হয়। ফলে উভয় ক্ষেত্রেই স্ট্রেস বা মানসিক চাপ ও বিষণ্ণতার সময়কালে একটি দুর্বল বা খারাপ ডায়েট কেবল বিষয়গুলিকে আরও খারাপ করে তোলে। এটি একটি দুষ্ট চক্র যা চলতেই থাকে।

আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে ভালো রাখতে প্রচুর ফল এবং শাকসবজি খাওয়ার পাশাপাশি ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড(omega-3 fatty acids) সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণের দিকে মনোনিবেশ করতে হবে। বিশেষ করে সবুজ শাকসবজী, বিভিন্ন সামুদ্রিক মাছ মস্তিস্কের জন্য উপকারি। বিভিন্ন রকমের বাদাম, বীজ এবং শিম জাতীয় খাবার, যেমন মটরশুটি এবং মসুর ডাল মস্তিস্কের জন্য উপকারি খাবার।

স্বাস্থ্যকর খাওয়ার টিপস

পরিপূর্ণভাবে শক্তির ব্যবহার করার জন্য দেহে বিভিন্ন ধরনের কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং খনিজ প্রয়োজন। মানসিক ক্রিয়াকলাপকে উন্নত করে এমন পুষ্টি পেতে পুষ্টিবিদরা প্রতিদিন একই খাবার খাওয়ার পরিবর্তে ভিন্ন ভিন্ন খাবার এবং ল্যাকস খাওয়ার পরামর্শ দেন।

জটিল শর্করা, ভালো প্রোটিন, ফ্যাটি অ্যাসিড এই প্রতিটি উপাদান আমাদের শরীর ও মস্তিস্কের জন্য দরকারি। এসব উপাদান যেন আমরা সঠিক পরিমাণে গ্রহণ করতে পারি তার জন্য নিয়ম মেনে চলা জরুরি

- **মাইন্ডফুল খাওয়াঃ** খাওয়ার সময় আপনার কেমন অনুভূতি হচ্ছে এবং আপনি কী খাচ্ছেন সেদিকে মনোযোগ দেওয়া আপনার সুস্থ খাবার খাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার প্রথম পদক্ষেপ। যেহেতু আমাদের মধ্যে অনেকে তাদের খাদ্যাভাসের প্রতি গভীর মনোযোগ দেয় না, তাই পুষ্টিবিদরা একটি খাদ্য জার্নাল(food journal) রাখার জন্য পরামর্শ দেন। কী খাবেন, কোথায় খাবেন এবং কখন খাবেন তা তালিকাভুক্ত করা আপনার খাদ্য গ্রহণের বিষয়ে ভালো মনোযোগ দেয়ার জন্য সবচাইতে সহায়ক ভূমিকা রাখতে পারে।
- **মানসিক চাপের সময় নিজের অনুভূতির প্রতি সজাগ দৃষ্টি দেয়াঃ** যদি আপনার মানসিক চাপের সময়ে অতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণের অভ্যাস থেকে থাকে, তাহলে সে সময়ে খাওয়ার আকাঙ্ক্ষা জাগলে আপনি কী করেন এবং আপনার সে সময়ের মানসিক অবস্থা লিখে রাখা সহায়ক হতে পারে, যা পরবর্তীতে এসব অভ্যাস পরিত্যাগ করার জন্য সহায়ক। এর মাধ্যমে আপনি আবিষ্কার করতে পারবেন যে কোন বিষয়টি আপনাকে সত্যি বিরক্ত করে।
- **রুটিন মেনে চলুনঃ** তিন বেলা খাদ্যগ্রহণের একটি রুটিন থাকা দরকার। যদি আপনার খাদ্য গ্রহণের পরিমাণ অতি অল্প হয়ে থাকে তাহলে তিনটি বড় খাবারের পরিবর্তে পাঁচ বা ছয়টি ছোট ছোট খাবারের সময় নির্ধারণ করতে পারেন। কোন বড় ধরনের কারণ ছাড়া রুটিনে পরিবর্তন না আনার প্রতি মনোযোগ দেয়া প্রয়োজন।
- **চিনি এবং অতি-প্রক্রিয়াজাতকৃত খাবার খাদ্য তালিকা থেকে বাদ দিনঃ** আলু চিপসের মতো প্রক্রিয়াজাতকৃত খাবারগুলি খাদ্য তালিকা থেকে বাদ দিন। এগুলো খাবার রুটির ওপর যেমন প্রভাব ফেলে, তেমনি এগুলো মনোযোগে সমস্যা তৈরিতে ভূমিকা রাখে। অতিরিক্ত চিনি যুক্ত খাবার, যেমন ক্যান্ডি এবং সফট ড্রিঙ্ক যা আমাদের দেহের শক্তি স্তরে আকস্মিক উত্থান-পতন ঘটায় ও দেহের ক্ষতি করে থাকে।

- স্বাস্থ্যকর ফ্যাট গ্রহণ করুনঃ অলিভ অয়েল, নারকেল তেল এবং অ্যাভোকাডোর মতো প্রচুর স্বাস্থ্যকর ফ্যাট গুলো গ্রহণ করুন। এগুলো আপনার মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে।
- হালকা নাস্তায় স্বাস্থ্যকর খাবার খানঃ ক্ষুধা পেলে স্বাস্থ্যকর খাবার, যেমন- ফল, বাদাম, ভালোকরে সেদ্ধ ডিম, সেদ্ধ মিষ্টি আলু ইত্যাদি স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে পারেন। এগুলো আপনাকে প্যাকেজজাত খাদ্যের চাইতে বেশি শক্তি দেয়।
- পরিকল্পনা করুনঃ আপনি কোথায় এবং কখন খাবেন তা মাথায় রাখুন। টেলিভিশনের সামনে খাবেন না, যা মনোযোগ ঘুরিয়ে দিতে পারে এবং অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের কারণ হতে পারে। খাবার জন্য একটি জায়গা নির্দিষ্ট করুন, খাবার সময়ে শান্ত থেকে আপনি কী খাচ্ছেন তা লক্ষ্য করুন। আন্তে আন্তে চিবিয়ে, খাবারের স্বাদ নিয়ে খাবার খান।

অনেক সময়ে অতিরিক্ত মানসিক চাপ ও উদ্বেগ আমরা একা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। কারও কারও আবার ইটিং ডিসঅর্ডার দেখা দেয়। যদি এমন হয় যে আপনি যদি খুব বেশি বা খুব কম খাচ্ছেন, আপনার খাদ্যাভাস নিয়ন্ত্রণ করতে অনেক অসুবিধা হচ্ছে, তবে আপনি স্বাস্থ্য ঝুঁকিতে পড়তে পারেন। তবে এমন অবস্থায় দক্ষ পেশাদার মানসিক স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেওয়া উচিত।