

# ডিজিটাল তোয়াখালী

www.dnoakhali.com

## শীতের যেসব শাক ওজন কমায়

আপডেট সময় ০৩:১৯:৩৪ অপরাহ্ন, মঙ্গলবার, ২৫ জানুয়ারী ২০২২



মুটিয়ে যাওয়া মানুষের জন্য ওজন কমানো এখন একটা বড় কাজ। শীতে অনেকেরই এক্সারসাইজের আগ্রহ কমে যায়। এ অবস্থায় যারা ওজন কমানোর ব্যাপারে সংকল্পবদ্ধ তাদের জন্য নির্দিষ্ট কিছু খাবার হতে পারে বিকল্প এক উপায়। শীতের কিছু শাক এক্ষেত্রে শরীরের ওজন কমানোর সহায়ক হতে পারে।

**মেথিশাক:** আলু ও গাজরের সঙ্গে মেথিশাক মিশিয়ে খেতে পছন্দ করেন অনেকে। মেথির বেশ কিছু উপকারিতা আছে। এটি খুব ভালো একটি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। পরিমিত মেথি খেলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকে, ওজন কমে। মেথি হার্ট ও ব্লাড প্রেশারের জটিলতাও কমাতে সহায়ক। মেথিশাকে আছে অ্যাসকরবিক এসিড ও বিটা ক্যারোটিন।

**মুলাশাক:** শীতের আরেকটি পরিচিত সবজি মুলা। আর এই সময়ে মুলাশাকও অনেকে বেশ আয়েশ করেই খান। মুলাশাকে প্রচুর পুষ্টি ও ফাইবার আছে। এ শাকে ক্যালরি খুব কম, তাই এটি সহজে হজম হয়। এই শাক কয়েকভাবেই রান্না করা যায়। শীতে তাই ওজন কমাতে এই শাক বেছে নিতে পারেন।

**সরিষাশাক:** শীতে গ্রামাঞ্চলে মাঠজুড়ে সরিষাক্ষেত দেখা যায়। শীতে গ্রামের মানুষ তাই প্রায় সময় সরিষাশাক খান। কম ক্যালরিয়ুক্ত ভিটামিন সি ও ফাইবার সমৃদ্ধ এই শাক ওজন কমাতে সহায়ক।

**পালংশাক:** অনেক পুষ্টিগুণে ভরা পালংশাক ওজন কমাতেও সহায়ক। অনেকভাবেই পালংশাক খাওয়া যায়। আলুর সঙ্গে অথবা কটেজ চিজ দিয়ে বা ভেজে নানাভাবে খাওয়া যায় এই পুষ্টিকর শাক। নারী ও বয়স্ক মানুষের জন্য এটি খুব স্বাস্থ্যকর শাক। এতে কম ক্যালরি থাকায় তা ওজন কমাতেও সহায়ক।

### সম্পাদক মন্ডলী

সম্পাদক: ইকবাল হোসেন মজনু

নির্বাহী সম্পাদক: জান্নাতুল ফেরদাউস

প্রধান প্রতিবেদক: এইচ. এ. আমিন

### যোগাযোগের ঠিকানা

অফিস: বাণিজ্য বিতান (২য় তলা), টাউন হল মোড়,  
মাইজদী কোর্ট, নোয়াখালী।

মোবাইল: ০১৭১২৯১০৬৮২

ইমেইল: [dnoakhali.com@gmail.com](mailto:dnoakhali.com@gmail.com)