

## ইসবগুলের ভুসি খাওয়ার নিয়ম

ইসবগুলের ভুসি পরিপাকতন্ত্রে যাবার পর নিজের সাথে পানি শোষণ করে ধরে রাখে। কিন্তু নিজে মানুষের শরীরে শুষিত হয় না। ফলে নিজের সাথে পানি নিয়ে ফুলে পায়খানার সাথে বাইরে বের হয়ে আসে। পায়খানা নরম করে। পায়খানার পরিমাণ বাড়ায়। কিন্তু আমাদের শরীরে এর কোন পুষ্টিগুণ নেই।

### এটা কি কাজ করে-

- পরিপাকতন্ত্র থেকে পানি গ্রহণ করে পায়খানা নরম রাখে।
- পায়খানাটা সহজ করে।
- মলের পরিমাণটা বাড়ায়।
- কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে।
- কোষ্ঠকাঠিন্য সম্পর্কিত যে রোগ ( পাইলস, ফিসার, colorectal cancer) তার ঝুঁকি কমায়।
- সঙ্কুচিত মলদ্বার প্রসারিত করতে সাহায্য করে।

### খাবার নিয়ম-

- রাতে ও সকালে ২ মুঠ ঈশপ গুলের ভুসি পানিতে / লেবুর শরবত / দুধ / ফলের রসের সাথে ভিজিয়ে সাথে সাথে খাবেন।
- তবে যদি একবেলা খান তাহলে সেটা সকাল বেলা খাবেন।
- দুইবেলা খেলে সকালে ও সন্ধ্যাবেলা খাবেন।
- একদম ঘুমের আগে অথবা বিছানায় যাবার পূর্বে খাবেন না।
- খাবার পর যথেষ্ট পরিমাণে পানি খাবেন।

### কেন ভিজিয়ে রাখবেন না ?-

অধিকাংশ ক্ষেত্রে ইসবগুলের ভূষি রাতে ভিজিয়ে দিনে খান অথবা দিনে ভিজিয়ে রাতে খান। এটা ঠিক না। ভিজিয়ে সাথে সাথে খাবেন। না হলে এটা বাহির থেকে পানি শোষণ করে আগেই ফুলে যাবে।

### **রাতে খাবেন না সকালে ?-**

এটা খুবই সাধারণ একটা প্রশ্ন। আমরা প্রায় প্রায়ই এই ধরনের প্রশ্নের সম্মুখীন হই যে এটা কখন খাব? রাতে না দিনে? খাবার আগে না পরে? তার আগে আমাদের জানতে হবে এটা কিভাবে কাজ করে? সাধারণত ইসবগুলের ভূষি খাওয়ার পর যথেষ্ট পরিমাণে পানি খেতে হয়। আর রাতে ঘুমানোর আগে খেলে সারা রাত পানি খাওয়া হয় না। ফলে পায়খানা আরও শক্ত হওয়ার প্রবনতা থাকে। তাই একবেলা খেলে সেটা দিনের বেলা সকালে খাওয়াই ভালো। সারাদিন কিছু না কিছু পানি খাওয়া হবে। পায়খানা নরম থাকবে। আর রাতে খেলে সন্ধ্যা বেলা খাবেন। তাহলে ঘুমাতে যাওয়ার আগে যথেষ্ট পরিমাণে পানি খাওয়া যাবে।

### **খালি পেটে খাবেন না ভরা পেটে ?**

এটাও খুবই commonly asked question. রোগীরা সবসময়ই জিজ্ঞাসা করে। এক্ষেত্রে উত্তরটা হবে আপনার সুবিধামত খাবেন। খালি পেট বা ভরা পেট কোন বিষয় না।

### **শুধু কি পানির সাথে খাবো ?**

এটাও খুবই commonly asked question. অনেকেই বলে খেতে ভালো লাগে না। খুবই কষ্টকর। স্বাদ ভালো না। তবে এক্ষেত্রে আপনার সুবিধামত সুস্বাদু করে খেতে পারেন। তাই ভূষিটাকে আপনি পানির সাথে / লেবুর শরবত / দুধ / হরলিক্স / চিনি / গুঁড় / ফলের রসের সাথে ভিজিয়ে খেতে পারবেন। যেভাবে আপনার ভালো লাগে।

অনেকের ধারণা ইসবগুলের ভূষি খেলে পাতলা পায়খানা হতে পারে। কিন্তু ইসবগুল একই সাথে ডায়রিয়া ও কোষ্ঠকাঠিন্য দুটিই প্রতিরোধ করতে সক্ষম। So, ইসবগুলের ভূষির সাথে পাতলা পায়খানার খুব একটা সম্পর্ক নাই।

### **কোনটা খাবো-**

অনেকের একটা common প্রশ্ন থাকে কোনটা খাবো? খোলাটা নাকি প্যাকেটজাত ইসবগুল?

- যে কোনটাই খেতে পারেন সেটা যদি নষ্ট ও ভেজাল না হয়।
- তবে প্যাকেটজাত কৃত্রিম স্বাদের ইসবগুলের ভুষির চেয়ে সাধারণ ইসবগুলই ভালো।
- তাছাড়া সাধারণ ইসবগুলের ভুষি দামেও সস্তা।

### কতোটুকু কয়বার খাবো ?

- এটা নির্ভর করবে কি উদ্দেশ্যে খাচ্ছেন এবং আপনার ক্ষেত্রে response কেমন।
- তবে সাধারণত রাতে ও সকালে ২ মুঠ করে ২ বার খেতে বলা হয়।
- অনেকে ২ চামচ করে খেতে পারেন।
- যার রেসপন্স ভালো একবেলা ও খেতে পারেন।