

## ইসবগুলের ভুসি ও কিছু ভ্রান্ত ধারণা

### ইসবগুলের ভুসি কি?

এটি হচ্ছে plantago ovata নামক এক ধরনের উদ্ভিদের বীজ। বাংলাদেশ সহ উপমহাদেশের অনেক দেশেই এটা চাষ করা হয়। ইসবগুলের ভুসিতে কিছু অদ্রবণীয় ও দ্রবণীয় খাদ্যআঁশ থাকে যা মূলত পরিপাকতন্ত্রের বিভিন্ন সমস্যা বিশেষত কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য খুব বেশি ব্যবহার করা হয়।

### কিভাবে কাজ করে-

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।

### কি করে-

- পরিপাকতন্ত্র থেকে পানি গ্রহণ করে পায়খানা নরম রাখে।
- 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 ইসব গুলের ভুসি পানিতে / লেবুর শরবত / দুধ / ফলের রসের সাথে ভিজিয়ে সাথে সাথে খাবেন।
- তবে যদি একবেলা খান তাহলে সেটা সকাল বেলা খাবেন।
- খাবার পর যথেষ্ট পরিমাণে পানি খাবেন।

### কিছু ভ্রান্ত ধারণা-

• 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 ?-** ইসবগুলের ভূষি খাওয়ার পর যথেষ্ট পরিমাণে পানি খেতে হয়। এ ক্ষেত্রে রাতে খেলে সারা রাত পানি খাওয়া হয় না। ফলে পায়খানা শক্ত হওয়ার প্রবণতা থাকে। তাই একবেলা খেলে সেটা দিনের বেলা সকালে খাওয়াই ভালো। সারাদিন কিছু না কিছু পানি খাওয়া হবে। পায়খানা নরম থাকবে।

• **খালি পেটে না ভরা পেটে ?-** আপনার সুবিধামত খাবেন।

• **শুধু কি পানির সাথে খাবো ?-**না। পানির সাথে / লেবুর শরবত / দুধ / 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 ভূষির চেয়ে সাধারণ ইসবগুলই ভালো।

□ তাছাড়া সাধারণ ইসবগুলের ভূষি 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।

### **কি উপকার করে-**

- o কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।
- o পাইলস, ফিসার, ফিস্তুলা, colorectal cancer এর ঝুঁকি কমায়ে।
- o দইয়ের সাথে খেলে পাতলা পায়খানা সারায়।
- o রক্তের খারাপ চর্বিৰ পরিমাণ কমায়ে।
- o শরীরের ওজন কমায়ে।
- o হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়ে।
- o ডায়াবেটিসের উপকার করে রক্তে sugar এর মাত্রা কমিয়ে।
- o অ্যাসিডিটির সমস্যা কমায়ে।