

পুষ্টি দিয়ে স্বাস্থ্য গড়ি

নৌশীন তাবাসসুম বুশরা





রাকিব আজ সারাদিন চিপস্, প্যাকেটজাত জুস, বার্গার, কেক, দোকানের সিগারা খেয়ে পেট ভরিয়েছে, রাতে না খেয়েই ঘুমাতে গেলো', মা দুশ্চিন্তাগ্রস্থ হয়ে রাকিবের বাবাকে এই কথা জানালো। আরো বললো যে রাকিব আজকাল বাইরের খাবার খাওয়ার জন্য জেদ করে।



কিছুদিন পরেই দেখা গেলো যে রাকিব চোখে ঝাপসা দেখছে, পড়তে গেলে চোখ ব্যাথা করছে আবার খেলতে গেলে ও শক্তি পাচ্ছে না, দুর্বল লাগে। পরদিন স্কুল থেকে শিক্ষকের ফোন আসলো যে রাকিব খেলতে খেলতে মাটিতে পড়ে গিয়েছে। মা বাবা তো স্কুল থেকে সরাসরি রাকিবকে নিয়ে হাসপাতালে গেলো। ডাক্তার পরীক্ষা করে দেখলো রাকিবের চোখে সমস্যা তাই ওর এখন থেকে চশমা পরতে হবে। আবার ওর শরীর বেশ দুর্বল কিছুদিন খেলতে যেতেও মানা।



রাকিবের ভারী মন খারাপ হলো। ও ডাক্তার চাচাকে জিজ্ঞেস করলো কেন এমনটা হলো ওর সাথে? ডাক্তার চাচা ওকে বললো তুমি নিশ্চয়ই পুষ্টিকর খাবার খাও না?

রাকিব তো অবাক! ও প্রশ্ন করলো পুষ্টিকর খাদ্য আবার কি ডাক্তার চাচা?

ডাক্তার : দেহ গঠন, ক্ষয় পূরণ এবং শক্তি উৎপাদনে যেসব জৈব উপাদান কাজ করে সেগুলোই খাদ্য। সাধারণভাবে আমাদের শরীরের কার্যাবলী সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করার জন্য এবং শরীর সুস্থ, সবল ,সতেজ রাখার জন্য যেসব খাদ্য আমাদের প্রতিনিয়ত খেতে হয় সেগুলোই পুষ্টিকর খাদ্য।



এই যে তোমার চোখে চশমা পড়তে হয়েছে এইটা ভিটামিন “এ”এর অভাবে চোখ দুর্বল হয়ে গিয়েছে। -ভিটামিন “এ” কি চাচা? এইগুলো কোন খাবারে পাবো?

ডাক্তার: রাকিব আজ আমি তোমাকে খাবার সম্পর্কে একটু বিস্তারিত বলি এতে তোমার নিজেরও পরিবারের ব্যাপারে তুমি স্বাস্থ্য সচেতন হতে পারবে। তুমি মনোযোগ দিয়ে শুনবে তো?

-জ্বী চাচা আমি শুনছি।

ডাক্তার: দেহের বৃদ্ধি, শক্তি ও বেঁচে থাকার জন্য প্রতিটি প্রাণীর খাদ্য অপরিহার্য। মানবদেহকে সুস্থ-সবল রাখার জন্যও খাদ্য অপরিহার্য। তাই আমাদের খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে যথেষ্ট ধারণা অর্জন করা উচিত।



খাদ্যের মূলত ৬ টি শ্রেণী বিভাগ আছে:

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| ১. শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট | ৪. ভিটামিন |
| ২. আমিষ বা প্রোটিন | ৫. খনিজ লবণ |
| ৩. স্নেহপদার্থ বা ফ্যাট | ৬. পানি |

উদ্ভিদ ও প্রাণী থেকে আমরা মূলত খাদ্য পেয়ে থাকি। মূলত বয়স, দেহের উচ্চতা ও দেহের ওজনের ওপর একজন মানুষের গড়ে প্রতিদিন কতটুকু খাবার গ্রহণের প্রয়োজন তা নির্ভর করে। তবে যারা শারীরিক ভাবে অধিক পরিশ্রম করে তাদের বেশি পরিমাণ শক্তির প্রয়োজন হয়। এজন্য তাদেরকে বেশি পরিমাণ সুস্বাদু খাদ্য খাওয়া প্রয়োজন।

খাদ্যের মূলত ৬ টি শ্রেণী বিভাগ আছে:

১. শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট
২. আমিষ বা প্রোটিন
৩. স্নেহপদার্থ বা ফ্যাট
৪. ভিটামিন
৫. খনিজ লবণ
৬. পানি



চাচা, আমি এই ৬টি খাদ্যের শ্রেণী সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে চাই।
ডাক্তার: হ্যাঁ অবশ্যই, তাহলে শোনো;

১. শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট: শর্করা দেহে পুষ্টি জুগিয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে। আমাদের কাজ করার শক্তি যোগায় এবং তাপ শক্তি উৎপাদন করে সেইসাথে খাদ্য হজমে সহায়তা করে কোষ্ঠ দূর করতে ভূমিকা রাখে। এজন্য শর্করা জাতীয় খাবারকে গো ফুড বলে। ধান বা চাল, গম, ভূট্টা, বাজরা, আলু, ওলকপি, কচু, বীট, গাজর ইত্যাদি খাবারে শর্করা থাকে।

২. আমিষ বা প্রোটিন: প্রোটিন দেহের বৃদ্ধি, কোষ গঠন ও ক্ষয়পূরণ করে। তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে। এজন্য আমিষ জাতীয় খাবারকে গ্রো ফুড বলে। দেহস্থ উৎসেচক, হরমোন ইত্যাদি সৃষ্টি করতে ভূমিকা রাখে। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ছানা, ডাল, সয়াবিন, বীন, গম ইত্যাদি খাবারে প্রোটিন পাওয়া যায়।



৩. স্নেহপদার্থ বা ফ্যাট: প্রাণীদেহের তাপ নিয়ন্ত্রণ ও তাপশক্তি উৎপন্ন করা ফ্যাট জাতীয় খাদ্যের প্রধান কাজ। ফ্যাট মেদরূপে ভবিষ্যতের খাদ্যের উৎস হিসাবে সঞ্চিত থাকে। এজন্য স্নেহপদার্থ জাতীয় খাবারকেও গো ফুড বলে। ফ্যাট ভিটামিনকে দ্রবীভূত রাখে এবং এদের শোষণে সাহায্য করে। মাখন, ঘি, চর্বি, বাদাম, নারিকেল, সরষে, রেড়ীবীজ, তুলাবীজ ইত্যাদি খাবারে ফ্যাট পাওয়া যায়।

৪. ভিটামিন: যে বিশেষ জৈব পরিপোষক সাধারণ খাদ্যে অতি অল্প পরিমাণে থেকে দেহের স্বাভাবিক পুষ্টি ও বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং রোগ প্রতিরোধ শক্তি বৃদ্ধি করে, তাকে ভিটামিন বলে। ভিটামিন এ, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ভিটামিন কে, ভিটামিন বি, ভিটামিন সি। ভিটামিন এ চোখের জন্য এবং ভিটামিন ডি হাড় গঠনে সাহায্য করে। দুধ, ডিম, মাছ, মাংস, প্রাণীদের যকৃৎ, মাছের যকৃৎ নিঃসৃত তেল, মাখন, উদ্ভিজ্জ তেল, বাদাম, টেঁকিছাটাচাল, লালআটা, ছোলা, মুগ, বীট, গাজর, মটরশুঁটি, পালংশাক, টমেটো, বাঁধাকপি, ফুলকপি, লেবু, আম, আমলকি, আপেল ইত্যাদিতে ভিটামিন পাওয়া যায়। যেহেতু ভিটামিন আমাদের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে মানে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে তাই এদের গ্লো ফুড বলে।



৫. খনিজ লবণ: খনিজ লবণ হল অজৈব খাদ্য উপাদান। এরা শক্তি সরবরাহ করেনা। খনিজ লবণ জীবদেহের স্বাভাবিক পুষ্টির অভাব পূরণ করে। জীবদেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য খনিজ লবণের প্রয়োজন। রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাবৃদ্ধি ও তা তৈরি করতে খনিজ লবণ অত্যন্ত প্রয়োজন। মাংস, ডিম, দুধ, সবুজ শাকসবজি এবং ফল খনিজ লবণের প্রধান উৎস। যেহেতু খনিজ আমাদের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে মানে সুস্থ থাকতে সাহায্য করে তাই এদেরকেও গ্লো ফুড বলে।

৬. পানি: পানি খাদ্যের একটি উপাদান। মানবদেহের জন্য পানি অপরিহার্য। দেহের গঠন এবং অভ্যন্তরীণ কাজ পানি ছাড়া চলতে পারে না। আমাদের দৈহিক ওজনের ৬০-৭০% পানি। আমাদের রক্ত মাংস, স্নায়ু, দাঁত, হাড় ইত্যাদি প্রতিটি অঙ্গগঠনের জন্য পানি প্রয়োজন। দেহকোষ গঠনও কোষের যাবতীয় শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়াগুলো পানি ছাড়া কোনোভাবেই সম্ভব নয়। প্রতিদিনকমপক্ষে ৫ থেকে ৬গ্লাস পানি খাওয়া উচিত। গরমেরদিনে আমাদের আরও বেশি পানি পান করা উচিত।



ডাক্তার: তাহলে রাকিব বলো তুমি এগুলো জানার পর এখন কি ভাবছো খাদ্য নিয়ে?

রাকিব: চাচা আমি আমার ভুল বুঝতে পেরেছি। আমি আগে পুষ্টিকর খাদ্যের ব্যাপারে জানতাম না এবং আমি বাহিরের বাজারজাত অস্বাস্থ্যকর এবং অপুষ্টিকর খাবার খেতাম। আর এইজন্যই আমি আজ শারীরিক ভাবে অসুস্থ। আমি আমার ভুল বুঝতে পেরেছি। এখন থেকে আমি পুষ্টিকর পরিমিত খাদ্য খাবো। আমি মাথায় রাখবো আমার ৩ বেলার খাবারের তালিকায় সুষম খাবার থাকছে কিনা এবং সারাদিনে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করবো।

ডাক্তার: আমি খুব আনন্দিত যে তুমি সুষম আহারের ব্যাপারটা বুঝতে পেরেছো। নিজে ভালো থেকো এবং পরিবারের সবার সাথেও এই ব্যাপারে আলোচনা করো।

রাকিব: ধন্যবাদ আপনাকে। আমি অবশ্যই আমার পরিবারের সবাইকে সচেতন করবো।

একটি গ্রো ইউর রিডার ফাউন্ডেশন প্রকাশনা