



দৈনিক খুলনা
২২ মার্চ, ২০১০
পৃষ্ঠা - ০৫
স্বাস্থ্য -
০৭০-৪০৮

ড. মুনীর উদ্দিন আহমদ

খুলনা
২২.০৩.১০
পৃষ্ঠা: ৫

মোটো হওয়ার বিড়ম্বনা

স্বাস্থ্য চেতনা

২৭ ফেব্রুয়ারি একটি জাতীয় দৈনিকে 'মোটো হওয়ার দোষ' শীর্ষক একটি রম্য প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে। বহুদিন ধরে স্থূলতা বা শরীরের বাড়তি ওজন নিয়ে একটি কলাম লেখার কথা খুব গুরুত্ব সহকারে ভাবছিলাম। স্থূলতা বা শরীরের বাড়তি ওজন শুধু শারীরিক স্বাস্থ্যসমস্যা নয়, স্থূলতাকে আজকাল সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় সমস্যা হিসেবেও আখ্যায়িত করা হচ্ছে। কালের কঠোর প্রতিবেদনে উল্লেখ করা হয়েছে, কিছুদিন আগে চলচ্চিত্র নির্মাতা কেভিন স্মিথ সাউথইস্ট এয়ারলাইন্সের একটি বিমানের টিকিট কাটেন অকল্যাভ থেকে ক্যালিফোর্নিয়া যাবেন বলে। কিন্তু অত্যন্ত মোটা হওয়ার কারণে স্মিথকে ক্রুরা বিমান থেকে নামিয়ে দেন। বিমানের নিয়ম অনুযায়ী শুধু স্বাভাবিক ওজনের মানুষই বিমানে চড়তে পারেন। কেভিন স্মিথ অস্বাভাবিক আকৃতির হওয়ায় তিনি বিমানের জন্য নিরাপদ নন বলে তাকে নামিয়ে দেয়া হয়।

মোটো হলে বিড়ম্বনার শেষ নেই। সব সময় থাকতে হয় টিগ্লনির মুখে। ঘরে-বাইরে সবাই বিব্রত করে মোটা মানুষকে। মোটা মানুষদের বাব-ট্রেন সবত্রই বসতে অতিরিক্ত জায়গা প্রয়োজন হয়। বিমানে চড়তে গেলে পাশের আসনে বসা যাত্রীদের অসুবিধা হয় বলে এয়ারলাইনগুলো নিয়ম করেছে—মোটো আকারের যাত্রীদের বিমানে ভ্রমণ করতে গেলে দুটি টিকিট কিনে বসতে হবে। সমস্যা আরো আছে। এবার শুধু তাহলে অন্যান্য সমস্যা। আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে অতিশয় স্থূলতা জাতীয় নিরাপত্তার জন্য এক বড় ধরনের হুমকি হয়ে দেখা দিয়েছে। পশ্চিমা উন্নত দেশগুলোতে স্থূলতা বা শরীরের বাড়তি ওজন মহামারীর রূপ নিয়েছে। সামরিক কর্মকর্তারা প্রতিরক্ষা বাহিনীতে লোক নিয়োগের জন্য স্বাভাবিক ওজনের যুবক-যুবতী পাচ্ছেন না; স্থূলতার কারণে অধিকাংশ প্রার্থী প্রাথমিক বাতাই পন্থেই বাদ পড়ে যাচ্ছে। অবসরপ্রাপ্ত অ্যাডমিরাল এবং জেনারেলদের সমন্বয়ে গঠিত এক কমিশন কর্তৃক পরিচালিত এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, ১৮ থেকে ২৪ বছর বয়স্ক ৭৫ শতাংশ যুবক-যুবতী প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দেয়ার প্রবল ইচ্ছা প্রদর্শন করা সত্ত্বেও স্থূলতার কারণে অযোগ্য হয়ে পড়ছে। যুক্তরাষ্ট্রের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হাইস্কুল পরীক্ষায় পাস করতে না পারা বা ক্রিমিনাল রেকর্ড থাকার কারণে অসংখ্য অল্পবয়সী যুবক-যুবতী প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দিতে পারে না। কিন্তু স্থূলতা বা শরীরের অস্বাভাবিক ওজন প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দেয়ার ক্ষেত্রে মুখ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে ইদানীং। যুক্তরাষ্ট্রে গত ৩০ বছরে শিশুদের স্থূলতা তিনগুণ বেড়ে গেছে। প্রতি তিনজনের মধ্যে একজন স্থূলকায় প্রতিমাসে হাজার হাজার সন্তান অন্যান্য যোগ্যতাসম্পন্ন নব সংগৃহীতব্যা সেনা প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দেয়ার পূর্বশর্ত হিসেবে শারীরিক ওজনের পরীক্ষায় ফেল করে যাচ্ছে। এ তো গেলো জাতীয় নিরাপত্তার ক্ষেত্রে স্থূলতার বিরূপ প্রভাব। এগারো দশক যাক, স্থূলতা স্বাস্থ্যসমস্যা হিসেবে বিশ্বব্যাপী কি ধরনের বিপর্যয় সৃষ্টি করছে বা করতে পারে।

আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে মুঠিয়ে যাওয়া সংক্রান্ত স্বাস্থ্যসমস্যা সোকারেলানা ২০০৩ সালে ১১৭ বিলিয়ন ডলার ব্যয় করা হয়। প্রতিবছর আমেরিকানরা খাবার নিয়ন্ত্রণ ও ওজন কমানোর পেছনে ১৫০ বিলিয়ন ডলার খরচ করে। প্রচুর চর্বি ও চিনিমুক্ত খাবার খেলে শরীরের ওজন বেড়ে যায়। বাড়তি ওজন শরীরের জন্য কোন দিক থেকেই ভালো নয়। পশ্চিমা বিশ্বে ক্যান্সার, আইসক্রিম, প্রচুর চিনিমুক্ত খাবার, কোমল

পানীয় পান, তেল ও চর্বিমুক্ত খাবার খাওয়ার কারণে মানুষের বিশেষ করে অপ্রাপ্ত বয়স্কদের ওজন বৃদ্ধি এক জাতীয় সমস্যা হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে। শরীরের মাত্রাতিরিক্ত ওজনের সঙ্গে হৃদরোগ, উচ্চরক্তচাপ, ডায়াবেটিস, অর্গাইটিস জাতীয় বহু রোগের গভীর সম্পর্ক রয়েছে। এসব ভয়ঙ্কর মরণযাত্রী রোগের কথা ভেবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা স্থূলকায় লোকদের ওজন কমিয়ে স্বাভাবিক মাত্রায় নিয়ে আসার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। অতিরিক্ত চর্বি ও ক্যালোরিসমৃদ্ধ খাবার শরীরের জন্য মারাত্মক বিপর্যয় ডেকে আনতে পারে। কোলেস্টেরল এক সুপরিচিত লিপিড। স্থূলকায় লোকদের শরীরের শিরা উপ-শিরার অভ্যন্তরীণ দেয়ালে কোলেস্টেরল, লিপিড বা চর্বি জাতীয় দ্রব্য এবং লাইপোপ্লেইজ পুঞ্জীভূত হওয়ার কারণে শিরা মোটা হয়ে যায় এবং সম্প্রসারণ-সংকোচন ক্ষমতা বিলুপ্ত হয়। ফলে উচ্চরক্তচাপ, স্ট্রোক ও হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বহুগুণ বেড়ে যায়।

শরীরের ওজন বাড়ার পেছনে বিভিন্ন ধরনের কোমল পানীয়ের এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা থাকে। কোমল পানীয়তে প্রচুর পরিমাণে চিনি ব্যবহার করা হয়। ৩৫৫ মিলি. কোমলপানীয়তে ৯ টেবিল চামচ পরিমাপিত চিনি থাকে। ৩৫৫ মিলি. আপকেলার থাকে ৩৫ চা চামচ চিনি। সবচেয়ে দুশ্চিন্তার কারণ হল— দাম কমানোর জন্য ১৯৮০ সাল থেকে কোমল পানীয়তে চিনির পরিবর্তে উচ্চমাত্রার ফ্রুকটোজ কর্ন সিরাপ ব্যবহার করা হচ্ছে। এই সিরাপের জন্য যে শস্য

মহিলারা ৩৬-৫৬ বছরের মধ্যে বেশি মৃত্যুবরণ করে। গবেষকরা তাদের গবেষণার মাধ্যমে দেখিয়েছেন, এই শতাব্দীর মাঝামাঝি ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, হৃদরোগ, ক্যান্সার জাতীয় মরণযাত্রী রোগের ব্যাপকতার কারণে মানুষের গড় আয়ু পাঁচ বছর কমে যাবে। কোন কোন দেশে শৈশবকালীন স্থূলতার কারণে ইতিমধ্যে গড় আয়ু ৪ থেকে ৯ মাস কমে গেছে। বিশ্বব্যাপী স্থূলতার কারণে লাখ লাখ শিশু বা অল্পবয়সী যুবক-যুবতী বয়স্কদের মতো ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, অস্টিওঅর্গাইটিস ও হৃদরোগের মতো মরণযাত্রী রোগে আক্রান্ত হচ্ছে এবং মারা যাচ্ছে।

স্থূলতা বা শরীরের বাড়তি ওজন অসংখ্য মরণযাত্রী রোগের উৎপত্তির কারণ বলে আমাদের সতর্ক হতে হবে এবং জনগণের মধ্যে সতর্কতা বাড়তে হবে। আমরা সচেতন হলে স্থূলতা থেকে রক্ষা পাওয়া এবং শরীরের বাড়তি ওজন ছেঁটে ফেলা কষ্টসাধ্য ব্যাপার নয়। প্রিয় পাঠক, আপনার শরীরে যদি বাড়তি ওজন থাকে তবে দেরি না করে আজই ব্রত গ্রহণ করুন ওজন কমিয়ে আনতে। কীভাবে ওজন কমাবেন? আসুন, একটু আলোচনা করি। এক. চিনি বা ফ্রুকটোজ কর্নসিরাপসমৃদ্ধ খাবার পরিহার করুন। দুই. আপনার শিশু যদি স্থূলকায় হয়, তাকে চিনি বা ফ্রুকটোজসমৃদ্ধ ফলমূল ও ফলের রস কম খেতে দিন। তিন, চিনি বা কর্নসিরাপসমৃদ্ধ কোমল পানীয়তে প্রচুর কাগলার থাকে। শরীরে বাড়তি ওজন থাকলে কোমল পানীয় বর্জন করুন। চিনি বা ফ্রুকটোজ কর্নসিরাপ ছাড়াও কোলা জাতীয় পানীয়তে বহু ক্ষতিকর

স্থূলতা বা শরীরের বাড়তি ওজন অসংখ্য প্রাণঘাতী রোগের উৎপত্তির কারণ বলে আমাদের সতর্ক হতে হবে এবং জনগণের মধ্যে সতর্কতা বাড়তে হবে। আমরা সচেতন হলে স্থূলতা থেকে রক্ষা পাওয়া এবং শরীরের বাড়তি ওজন ছেঁটে ফেলা কষ্টসাধ্য ব্যাপার নয়। প্রিয় পাঠক, আপনার শরীরে যদি বাড়তি ওজন থাকে তবে দেরি না করে আজই ব্রত গ্রহণ করুন ওজন কমিয়ে আনতে

ব্যবহার করা হয় তা আসে জেনেটিক্যালি মডিফাইড ফুড বা পরিবর্তিত প্রজনন শস্য থেকে। কোমল পানীয়তে উচ্চমাত্রায় চিনি বা কর্নসিরাপ ব্যবহার করার কারণে বিশ্বব্যাপী মানুষের বিশেষ করে শিশু-কিশোর, তরুণ-তরুণীদের ওজন অভাবনীয়ভাবে বেড়ে যাচ্ছে। স্থূলকায় লোকদের আরো একটি বড় ধরনের সমস্যা রয়েছে। স্থূলকায় লোকদের খাওয়ার প্রবণতা স্বাভাবিক আকারের লোকদের চেয়ে অনেকগুণ বেশি। খেতে বসলে এর লোভ সংবরণ করতে পারে না। তার একটি চমৎকার বৈজ্ঞানিক কারণ রয়েছে। শরীরের ওজন বাড়ার জন্য থ্রুকোজের চেয়ে ফ্রুকটোজের অবদান বেশি। কারণ থ্রুকোজ সুখা-উদ্বেগকারী হরমোন গ্রেহলিনকে অবদানিত করে এবং লেপটিনকে উদ্দীপিত করে। এর ফলে সুখা কমে যায়। অন্যদিকে ফ্রুকটোজের গ্রেহলিনের ওপর কোন প্রভাব নেই এবং লেপটিনকেও উদ্দীপিত করতে পারে না। ফলে স্থূলকায় লোকদের অতিভোজনের প্রবণতা বেড়ে যায়, যা ওজন বাড়ার অন্যতম এক কারণ।

আগেই বলেছি পশ্চিমা বিশ্বে বিশেষ করে যুক্তরাষ্ট্রে গত ৩০ বছরে শিশুকালীন স্থূলতা তিনগুণ বৃদ্ধি পেয়েছে। এই প্রবণতা দিন দিন বাড়ছে। শিশুদের শরীরের ওজন বেড়ে যাওয়ার পরিণতি কি তা জানলে আশঙ্কিত না হয়ে উঠা থাকবে না। স্থূলকায় শিশুদের ৫৫ বছর বয়সের আগে মৃত্যুবরণ ঝুঁকণ। স্বাভাবিক ওজনের অল্পবয়সী মহিলাদের চেয়ে স্থূলকায়

উপাদান থাকে। চার, শিশুরা ক্যান্সার, চকলেট, আইসক্রিম ও প্রচুর চিনিমুক্ত পানীয় বেশি পছন্দ করে। আপনার শিশুর সুস্থতার কথা বিবেচনা করে এসব খাবার শিশুদের প্রদানে সতর্ক ও সচেতন হোন। কথাগুলো বয়স্কদের জন্যও প্রযোজ্য। পাঁচ, জার্নফুড ও ফাস্টফুড শরীরের ওজন বাড়ায়। কারণ এসব খাবারে প্রচুর তেল বা চর্বি থাকে। এসব খাবার বর্জন করুন বা পরিমিত খান। ছয়, অল্প জীবনযাপন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। নিয়মিত ব্যায়াম না করার কারণেও আমাদের শরীরের ওজন বেড়ে যায়। তাই নিয়মিত ব্যায়াম বা কঠোর পরিশ্রম করতে হবে। সাত, পরিমিত কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, লিপিড, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, বিটন

পানীয়, আংশজাতীয় খাবার স্বাস্থ্যের খাবারের অন্তর্ভুক্ত। উল্লিখিত খাবারের মধ্যে শাক-সবজি, ফলমূলের অধিকাংশ ধান্য বাহুসীয়া, শাক-সবজি, ফলমূল, আংশমুক্ত দুগ্ধ খাবার শরীরের ওজন, রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, কলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। আট, ঝিয়ে-পাদি বা বিভিন্ন অনুষ্ঠানে পরিবেশিত তেল, চর্বি, ঘিসমুক্ত খাবার একান্তই পরিহার করতে না পারলে অল্প খাওয়ার চেষ্টা করুন। এসব অনুষ্ঠানে পরিবেশিত অধিকাংশ খাবার বয়স্কদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত নয়। নয়, লোভ সংবরণ করতে পারলে বহু স্বাস্থ্যসমস্যা দূর হয়ে যায়। খেতে বসলে লোভ সংবরণ করতে পারি না বলে আমরা অতিভোজনের কারণে মোটা হয়ে যাই এবং বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হই। বলা হয় যার জিহ্বা সংযত, তার স্বাস্থ্য সুসংহত। তাই আপনি এবং আপনার পরিবারের সব সদস্যের জন্য একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন এবং সুস্থ থাকুন। শরীরের সঠিক ওজন ও সুস্থতা আমাদের জীবনে শুধু আনন্দই বয়ে আনে না, সুস্থতা আমাদের উপহার দেয়। অক্ষয়কর্তা কাম্যাকলা, উৎসাহ-উদ্দীপনা, শক্তি— যা আপনার জীবনে বয়ে আনে কাঙ্ক্ষিত সাফল্য। তাই আসুন, আমরা সবাই সুস্থ সন্দর্ভ থাকতে সচেষ্ট হই। ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ : মধ্যাপক, ফার্মেসি অনুষদ, চারি, প্রোভেন্সি, ইস্টওয়েস্ট বিশ্ববিদ্যালয়