ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ

বাড়তি ওজন হতে পারে মরণঘাতী

লোক নিয়োগের জন্য স্বাভাবিক ওজনের যুবক-যুবতী পাচ্ছেন না। স্থূলতার কারণে অধিকাংশ প্রার্থী প্রাথমিক বাছাই পর্বেই বাদ পড়ে যাচ্ছে। অবসরপ্রাপ্ত অ্যাডমিরাল ও জেনারেলদের সমন্বয়ে গঠিত এক কমিশন কর্তৃক পরিচালিত সমীক্ষায় দেখা গেছে, ১৭ থেকে ২৪ বছর বয়সী ৭৫ শতাংশ যুবক-যুবতী প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দেয়ার প্রবল ইচ্ছা প্রদর্শন করা সত্ত্বেও স্থূলতার কারণে অযোগ্য হয়ে পড়ছে। যুক্তরাষ্ট্রে বেশির ভাগ ক্ষেত্রে হাইস্কুল পরীক্ষায় পাস করতে না পারা বা ক্রিমিনাল রেকর্ড থাকার কারণে অসংখ্য তরুণ-তরুণী প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দিতে পারে না। শরীরের অস্বাভাবিক ওজন প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দেয়ার ক্ষেত্রে মুখ্য সমস্যা হিসেবে দেখা দিচ্ছে ইদানীং। যুক্তরাষ্ট্রে গত ৩০ বছরে শিশুদের স্থূলতা তিন গুণ বেড়ে গেছে। প্রতি তিনজনের মধ্যে একজন স্থূলকায় প্রতি মাসে সেনা প্রতিরক্ষা বাহিনীতে যোগ দেয়ার পূর্বশর্ত হিসেবে শারীরিক ওজনের পরীক্ষায় ফেল করে যাচ্ছে। এ তো গেল জাতীয় নিরাপত্তার ক্ষেত্রে স্থূলতার বিরূপ প্রভাব।

এবার দেখা যাক, স্থূলতা স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে বিশ্বব্যাপী কী ধরনের বিপর্যয় সৃষ্টি করছে বা করতে পারে। যুক্তরাষ্ট্রে মুটিয়ে যাওয়াসংক্রান্ত স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবেলায় ২০০৩ সালে ১১৭ বিলিয়ন ডলার ব্যয় করা হয়। প্রতিবছর আমেরিকানরা খাবার নিয়ন্ত্রণ ও ওজন কমানোর পেছনে ১৫০ বিলিয়ন ডলার খরচ করে। প্রচুর চর্বি ও চিনিসমৃদ্ধ খাবার খেলে শরীরের ওজন বেড়ে যায়। বাড়তি ওজন শরীরের জন্য কোনদিক থেকেই ভালো নয়। পশ্চিমা বিশ্বে ক্যান্ডি, আইসক্রিম, প্রচুর চিনিসমৃদ্ধ খাবার, কোমল পানীয় পান, তেল ও চর্বিসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার কারণে মানুষের বিশেষ করে অপ্রাপ্তবয়স্কদের ওজন বৃদ্ধি এক জাতীয় সমস্যা হিসেবে আবির্ভূত হয়েছে। শরীরের মাত্রাতিরিক্ত ওজনের সঙ্গে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, আর্থ্রাইটিস-জাতীয় বহু রোগের গভীর সম্পর্ক রয়েছে। এসব ভয়ংকর মরণঘাতী রোগের কথা ভেবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা স্থূলকায় লোকদের ওজন কমিয়ে স্বাভাবিক মাত্রায় নিয়ে আসার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। অতিরিক্ত চর্বি ও ক্যালরি সমৃদ্ধ খাবার শরীরের জন্য মারাত্মক বিপর্যয় ডেকে আনতে পারে। কলস্টেরল এক সুপরিচিত লিপিড। স্থূলকায় লোকদের শরীরের শিরা-উপশিরার অভ্যন্তরীণ দেয়ালে কোলেস্টেরল, লিপিড বা চর্বি জাতীয় দ্রব্য এবং লাইপোফেইজ পুঞ্জীভূত হওয়ার কারণে শিরা মোটা হয়ে যায় এবং সম্প্রসারণ-সংকোচন ক্ষমতা বিলুপ্ত হয়। ফলে উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক ও হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বহু গুণে বেড়ে যায়।

শরীরের ওজন বাড়ার পেছনে বিভিন্ন ধরনের কোমল পানীয়র এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা থাকে। কোমল পানীয়তে প্রচুর পরিমাণে চিনি ব্যবহার করা হয়। ৩৫৫ মিলিলিটার কোমল পানীয়তে ৯ টেবিল চামচ পরিশোধিত চিনি থাকে। ৩৫৫ মিলিলিটার আপকোলায় থাকে ৩৫ চা চামচ চিনি। সবচেয়ে দুশ্চিন্তার কারণ হল— দাম কমানোর জন্য ১৯৮০ সাল থেকে কোমল পানীয়তে চিনির পরিবর্তে উচ্চমাত্রার ফ্রুকটোজ কর্নসিরাপ ব্যবহার করা হচ্ছে। এ সিরাপের জন্য যে শস্য ব্যবহার করা হয় তা আসে জেনেটিক্যালি মডিফাইড ফুড বা পরিবর্তিত প্রজনন শস্য থেকে। কোমল পানীয়তে উচ্চমাত্রায় চিনি বা কর্নসিরাপ ব্যবহারের কারণে [illegible] ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, হৃদরোগ ও ক্যান্সারের মতো মরণঘাতী রোগের ব্যাপকতার কারণে মানুষের গড় আয়ু পাঁচ বছর কমে যাবে। কোন কোন দেশে শৈশবকালীন স্থূলতার কারণে এরই মধ্যে গড় আয়ু চার থেকে নয় মাস কমে গেছে। বিশ্বব্যাপী স্থূলতার কারণে লাখ লাখ শিশু বা তরুণ-তরুণী ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, স্ট্রোক, অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও হৃদরোগের মতো মরণঘাতী রোগে আক্রান্ত হচ্ছে এবং মারা যাচ্ছে।

স্থূলতা বা শরীরের বাড়তি ওজন অসংখ্য মরণঘাতী রোগের উৎপত্তির কারণ বলে আমাদের সতর্ক হতে হবে এবং জনসচেতনতা বাড়াতে 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 ক্যালরি থাকে। শরীরে বাড়তি ওজন থাকলে কোমল পানীয় বর্জন করুন। চিনি বা ফ্রুকটোজ কর্নসিরাপ ছাড়াও কোলা-জাতীয় পানীয়তে বহু ক্ষতিকর উপাদান থাকে। চার. শিশুরা ক্যান্ডি, চকলেট, আইসক্রিম ও প্রচুর চিনিসমৃদ্ধ পানীয় বেশি পছন্দ করে। আপনার শিশুর সুস্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে এসব খাবার শিশুদের প্রদানে সতর্ক ও সচেতন হোন। কথাগুলো বয়স্কদের জন্যও প্রযোজ্য। পাঁচ. জাংকফুড ও ফাস্টফুড শরীরের ওজন বাড়ায়। কারণ এসব খাবারে প্রচুর তেল বা চর্বি থাকে। এসব খাবার বর্জন করুন বা পরিমিত খান। ছয়. অলস জীবনযাপন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। তাই নিয়মিত ব্যায়াম বা কঠোর পরিশ্রম করতে হবে। সাত. পরিমিত কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, লিপিড, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, বিশুদ্ধ পানীয়, আঁশজাতীয় খাবার স্বাস্থ্যকর খাবারের অন্তর্ভুক্ত। উল্লিখিত খাবারের মধ্যে শাকসবজি, ফলমূলের আধিক্য থাকা বাঞ্ছনীয়। শাকসবজি, ফলমূল, আঁশসমৃদ্ধ সুষম খাবার শরীরের ওজন, রক্তচাপ, হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। আট. বিয়ে-শাদি বা বিভিন্ন অনুষ্ঠানে পরিবেশিত তেল, চর্বি, ঘিসমৃদ্ধ 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 স্বাস্থ্য সমস্যা দূর হয়ে যায়। বলা হয়, যার জিহ্বা সংযত, তার স্বাস্থ্য সুসংহত।

তাই আপনি ও আপনার পরিবারের সব সদস্যের জন্য একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন এবং সুস্থ থাকুন। শরীরের সঠিক ওজন ও সুস্বাস্থ্য আমাদের জীবনে শুধু আনন্দই বয়ে আনে না, সুস্বাস্থ্য আমাদের উপহার দেয় অফুরন্ত কর্মচাঞ্চল্য, উৎসাহ-উদ্দীপনা, শক্তি— যা আপনার জীবনে বয়ে আনে কাঙ্ক্ষিত সাফল্য। তাই আসুন, আমরা সবাই সুস্থ-সবল থাকতে সচেষ্ট হই।

ড. মুনীরউদ্দিন আহমদ : *অধ্যাপক, ফার্মেসি অনুষদ, ঢাবি; প্রো-ভিসি, ইস্টওয়েস্ট বিশ্ববিদ্যালয়*

EAST WEST LIBRA