



# শরীরের নাম মহাশয় যা করে তা সয়—কথাটি ঠিক নয়

বিশ্বায়নের কারণে সারা বিশ্বেই জার্কফুড শিশু-কিশোরদের জন্য এক মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। বিশেষ করে পশ্চিমা বিশ্বের সরকারগুলো শিশু-কিশোরদের ওপর এসব জার্কফুডের ক্ষতিকর প্রভাব নিয়ে এবং এর ফলে উদ্ভূত স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ন্ত্রণে অগাধ অর্থব্যয় ছাড়াও পারিবারিক ও সামাজিক সংকট মোকাবেলায় হিমশিম খাচ্ছে। বাংলাদেশ দরিদ্র দেশ হলেও আমাদের সমাজে বিশ্বায়নের

জার্কফুড পাওয়া এক অপরিণীম আত্মতৃষ্টির ব্যাপার। আমাদের দেশে আজকাল বিভিন্ন অনুষ্ঠান, সভা-সমিতি বা সেমিনার-সিম্পোজিয়ামে জার্কফুডের প্রচলন বাড়ছে। ফাস্টফুডের জনপ্রিয়তার পেছনে বিজ্ঞাপনেরও একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে মুটিয়ে যাওয়া সংক্রান্ত স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবেলায় ২০০৩ সালে ১১৭ বিলিয়ন ডলার ব্যয় করা হয়। প্রতিবছর অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে যুক্তরাষ্ট্রে

বিশ্বে ক্যান্সি, আইসক্রিম, প্রচুর চিনিসমৃদ্ধ কোমল পানীয়, তেল ও চর্বিসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার কারণে মানুষের, বিশেষ করে অপ্রাপ্ত বয়স্কদের ওজন বৃদ্ধি এক জাতীয় সমস্যারূপে আবির্ভূত হয়েছে। শরীরের মাত্রাতিরিক্ত ওজনের সঙ্গে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, আর্থ্রাইটিস জাতীয় বহু রোগের গভীর সম্পর্ক রয়েছে। এসব ভয়ঙ্কর মরণঘাতী রোগের কথা ভেবে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা স্থূলকায় ব্যক্তিদের ওজন কমিয়ে স্বাভাবিক মাত্রায় নিয়ে আসার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। অতিরিক্ত চর্বি বা চর্বিজাতীয় খাবার শরীরের জন্য মারাত্মক বিপর্যয় ডেকে আনতে পারে। কোলেস্টেরল এক সুপরিচিত লিপিড। শরীরের শিরা-উপশিরার অভ্যন্তরীণ দেয়ালে কোলেস্টেরল, লিপিড বা চর্বিজাতীয় দ্রব্য এবং লাইপোফেইজ পুঞ্জীভূত হওয়ার কারণে শিরা মোটা হয়ে যায় এবং সম্প্রসারণ-সংকোচন ক্ষমতা বিলুপ্ত হয়। ফলে উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক এবং হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া অস্বাভাবিক নয়। শুধু ফাস্টফুডের কথাইবা বলি কেন। আমাদের দেশে বিয়ে-শাদি বা বিভিন্ন অনুষ্ঠানে আমরা যেসব খাবার পরিবেশন করি বা খাই তা ফাস্টফুডের চেয়ে কম ক্ষতিকর নয়; বরং আমি বলব বেশি ক্ষতিকর। পোলাও, বিরিয়ানি, রোস্ট, গরু বা খাসির মাংসে যে পরিমাণ তেল, চর্বি, ঘি ব্যবহার করা হয় তা কোনোমতেই স্বাস্থ্যসম্মত নয়। গরু বা খাসির মাংসে এমনিতেই প্রচুর চর্বি এবং কোলেস্টেরল থাকে। তার ওপর আরো বাড়তি তেল, চর্বি, ঘি দিয়ে খাবারকে হয়তো সুস্বাদু করা হয় বাটে; কিন্তু তা কোনোমতেই স্বাস্থ্যসম্মত হয় না। বিভিন্ন অনুষ্ঠানে এ জাতীয় খাবার খাওয়ার কারণে আমাদের দেশে উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক, হৃদরোগ, ডায়াবেটিসের প্রকণতা মারাত্মক হারে বেড়ে যাচ্ছে। আমাদের খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তনের কথাটি এ প্রসঙ্গে অত্যন্ত জরুরি হয়ে পড়েছে বলে আমি মনে করি। সুস্বাদু স্বাস্থ্যকর খাবার আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখতে বিশেষ অবদান রাখে। পরিমিত কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা, প্রোটিন বা আমিষ, লিপিড, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, বিগুন্ধ পানীয়, আঁশ জাতীয় খাবার স্বাস্থ্যকর খাবারের অন্তর্ভুক্ত। উল্লিখিত খাবারের মধ্যে শাকসবজি-ফলমূলের আধিক্য থাকা অবশ্য বাঞ্ছনীয়। শাকসবজি-ফলমূল হলো ভিটামিন, এন্টি-অক্সিডেন্ট, খনিজ পদার্থ এবং আঁশজাতীয় দ্রব্যের অফুরন্ত ভাণ্ডার। আমাদের দেশের শিশু-কিশোররা শুধু মাংস এবং তেল-চর্বি জাতীয় খাবার খেতে চায়। ফলমূল, শাকসবজির প্রতি তাদের প্রচণ্ড অনীহা। এ প্রকণতা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো নয়। শাকসবজি-ফলমূল, আঁশসমৃদ্ধ সুস্বাদু খাবার শরীরের ওজন, হৃদরোগ, রক্তচাপ, ডায়াবেটিস ও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। সারা বিশ্বে মানুষের মধ্যে অন্য আরেকটি অগুপ্ত প্রকণতা পরিলক্ষিত হয়। আমরা গুণ্ডু কোম্পানিগুলোকে ভিটামিন, এন্টি অক্সিডেন্ট, খনিজ পদার্থের একমাত্র উৎস হিসেবে বিবেচনা করি এবং এসব কেনার জন্য প্রচুর অর্থ-কড়ি ব্যয় করি। আমাদের মনে রাখা উচিত, প্রাকৃতিক উৎস থেকে প্রাপ্ত ভিটামিন, এন্টি-অক্সিডেন্ট বা খনিজ কোম্পানি কর্তৃক কৃত্রিম উপায়ে প্রস্তুত পিল বা ট্যাবলেটের চেয়ে বেশি কার্যকর। স্থূলকায় শিশু-কিশোরদের আইসক্রিম, ক্যান্ডি বা ফাস্টফুডের অপকারিতা সম্পর্কে জ্ঞানদান অত্যন্ত প্রয়োজন। কালেভদ্রে দুয়েকবার খাওয়া গেলেও জার্কফুডের প্রতি আসক্তি এবং প্রতিনিয়তই এসব খাওয়া সবার জন্য সমৃদ্ধ বিপদের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। তাই সময় থাকতেই অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করে সুস্বাদু, পুষ্টিকর স্বাস্থ্যসম্মত খাবার গ্রহণ করে স্বাস্থ্য ভালো রাখুন। স্বাস্থ্যসম্মত খাবার বলতে আমি খাবার বোঝায় না। ৫ হাজার টাকা দামের রুই মাছের খাদ্যাংশ ৫০ টাকা দামের গুঁড়ো মাছের চেয়ে অধিক নয়। আপনি যদি উচ্চ রক্তচাপের রোগী হন, আপনার যদি হৃদরোগ থাকে, তবে বিয়ে-শাদি বা বিভিন্ন অনুষ্ঠানে পরিবেশিত তেল, চর্বি, ঘিসমৃদ্ধ খাবার পরিহার করুন। বিয়েতে একান্তই যেতে হলে এবং খেতে হলে সাদা ভাত বা আটার রুটির ব্যবস্থা রাখুন। দরকার হলে বাসা থেকে ভাত বা রুটি সঙ্গে নিয়ে যান। আপনি ডায়াবেটিসে ভুগলে প্রচুর চিনিসমৃদ্ধ কোমল পানীয় বর্জন করুন। পানীয় হিসেবে বিগুন্ধ পানির কোনো বিকল্প নেই। চাইলে কৃত্রিম চিনি বা নিষ্টিকারক দিয়ে তৈরি কোমল পানীয় পান করুন। যদি পারেন এসব পানীয় না খাওয়া আরো উত্তম।



যাওয়া পুরোপুরিই লেগেছে এবং তার খেসারতও আমাদের পুরোদমেই দিতে হচ্ছে। আমাদের দেশের মধ্যবিত্ত ও উচ্চবিত্ত শিশু-কিশোর এমনকি বয়স্কদের মধ্যেও ফাস্টফুড বা জার্কফুডের প্রতি আকর্ষণ দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। আর সে কারণে বাংলাদেশের শহরগুলোর অভিজাত এলাকায় ব্যাঙের ছাতার মতো গাড়ে উঠেছে হরেক রকমের ফাস্টফুড বা জার্কফুডের দোকানপাট। এসব দোকানপাটে ভিড় ও বেচাকেনা দেখার মতো। এবার জার্কফুড সম্পর্কে একটু বলি। কারণ আমাদের অনেকের কাছেই হয়তো জার্কফুড কথাটি অপরিচিত ঠেকতে পারে। 'জার্ক' শব্দের আভিধানিক অর্থ জঞ্জাল আর ফুড মানে খাবার। তবে জার্কফুডকে জঞ্জাল খাবার বললে বেমানান ঠেকতে পারে বা অনেকেই আমার সঙ্গে একমত না-ও হতে পারেন বলে আমি এখানে জার্কফুডকে অস্বাস্থ্যকর খাবার হিসেবেই অভিহিত করব। খাবারের মান নিয়ন্ত্রণ প্রতিনিধি বা বিশেষজ্ঞদের মতে, জার্কফুড হলো স্বল্প পুষ্টিসম্পন্ন অস্বাস্থ্যকর খাবার। প্রচুর চর্বি, লবণ, চিনি এবং মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট, টাট্রাজিন জাতীয় বিতর্কিত খাদ্য উপকরণ সমৃদ্ধ খাবারকে সাধারণত জার্কফুড বলা হয়। অন্যান্য দরকারি খাবারের মতো এসব খাবারে প্রোটিন, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং আঁশ জাতীয় খাবারের পরিমাণ কম থাকে। বিশ্ববিখ্যাত ম্যাকডোনাল্ড, বার্গার কিং, কেন্টাকি ফ্রাইড চিকেন (কেএফসি) পিৎসাহাটের হ্যামবার্গার, ফ্রাইড চিকেন বা ফ্রেন্স ফ্রাইকে জার্কফুড হিসেবে অভিহিত করা হয়। তবে অনেক সমালোচক এ সংজ্ঞার সঙ্গে একমত নন। অনেকেই মনে করেন, সীমিত পরিমাণে এসব খাবার খেলে শরীরের বেশি ক্ষতি হয় না। আবার অনেকেই 'জার্ক' শব্দটি ব্যবহারে অনীহা রয়েছে।

**'জার্ক' শব্দের আভিধানিক অর্থ  
জঞ্জাল আর ফুড মানে খাবার। তবে  
জার্কফুডকে জঞ্জাল খাবার বললে  
বেমানান ঠেকতে পারে বা অনেকেই  
আমার সঙ্গে একমত না-ও হতে  
পারেন বলে আমি এখানে  
জার্কফুডকে অস্বাস্থ্যকর খাবার  
হিসেবেই অভিহিত করব**

অনেকগুলো কারণে মানুষ বিশেষ করে শিশু-কিশোররা জার্কফুডের প্রতি অতিমাত্রায় আকৃষ্ট হয়ে পড়ে। জার্কফুড বা ফাস্টফুড খেতে বেশ সুস্বাদু। এসব খাবার প্রস্তুতে বেশি সময় লাগে না বলে অর্ডার দিলেই অল্প সময়ে সরবরাহ করা সম্ভব। পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবারের দ্রব্যসামগ্রী কিনতে বাজারে বা দোকানে যেতে হয় এবং রান্না বা প্রস্তুতে সময়ের প্রয়োজন। অনেকেরই এত সময় থাকে না। অল্পবয়সী তরুণ-তরুণীরা রেডিমেড খাবারেই বেশি অভ্যস্ত। এ কারণে পশ্চিমা বিশ্বে দুপুরের খাবারের সময় অসংখ্য মানুষকে জার্কফুড বা ফাস্টফুড খেয়ে দায় সারাতে হয়। ওসব দেশের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ক্যাফেটেরিয়াগুলোতে জার্কফুডের কোনো স্থান নেই। ছাত্রছাত্রীদের স্বাস্থ্যের কথা ভেবে পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যসম্মত খাবার পরিবেশন করা হয়। কোনো কোনো সময় জার্কফুড তুলনামূলক সস্তা দামে পাওয়া যায়। সারাদিন অল্পাল্প পরিশ্রম বা ক্রান্তির পর অনেকের কাছে প্রচুর চিনিসমৃদ্ধ কোমল পানীয়সহ ফাস্টফুড বা

ক্যান্সারে মারা যায় ৫ লাখ মানুষ। অতিমাত্রায় চর্বিসমৃদ্ধ খাবার খেয়ে প্রতিবছর মারা যায় ৩ লাখ মানুষ। ২০০০ সালে আমেরিকানরা ফাস্টফুড বা জার্কফুডের পেছনে ১১০ বিলিয়ন ডলারের বেশি ব্যয় করেছে। এক পরিসংখ্যানে বলা হয়েছে, আমেরিকানরা এখন জার্কফুডের পেছনে যা ব্যয় করে তা সে দেশের উচ্চশিক্ষা, পার্সোনাল কম্পিউটার, কম্পিউটার সফটওয়্যার অথবা নতুন গাড়ির জন্য ব্যয়ের চেয়ে বেশি। প্রতি বছর আমেরিকানরা খাবার নিয়ন্ত্রণ এবং ওজন কমানোর পেছনে ৫০ বিলিয়ন ডলার খরচ করে। এসব কোম্পানি প্রতিবছর তাদের খাবারের বিজ্ঞাপনের পেছনে ৩০ বিলিয়ন ডলার ব্যয় করে। ম্যাকডোনাল্ড তাদের একটি বিজ্ঞাপন প্রচারে ৫০০ মিলিয়ন ডলার খরচ করে, যেখানে ন্যাশনাল ক্যান্সার ইনস্টিটিউট প্রতিদিন ফল ও সবজির ৫টি সার্ভিঙ গ্রহণের কথা প্রমোশনে প্রতি বছর ব্যয় করে মাত্র ১ মিলিয়ন ডলার। এমনি দেখা গেছে, জার্কফুডের প্রতি আকর্ষণ বাড়ানোর জন্য ৩ বছরের শিশুদের পর্যাপ্ত টার্গেট করা হয়েছে। ২০০২ সালে শিশুদের জন্য জার্কফুড বিপণনে ব্যবসায়ীরা ১৫ বিলিয়ন ডলার ব্যয় করেছিলেন। এবার জার্কফুড বা ফাস্টফুডের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে একটু আলোচনা করা যাক। আগেই বলা হয়েছে, প্রচুর চর্বি ও চিনিসমৃদ্ধ খাবার খেলে শরীরের ওজন বেড়ে যায়। বাড়তি ওজন শরীরের জন্য কোনো রকমই ভালো নয়। পশ্চিমা

আমাদের সবসময় মনে রাখা উচিত, অসুস্থ হওয়াটা এক বিরাট অভিশাপ। সুস্বাস্থ্যই সব সুখের মূল। সুস্থ থাকার জন্য আমাদের সদা সচেতন থাকা দরকার। কোনোমতেই শরীরের ওপর অত্যাচার করবেন না। যারা বলেন, 'শরীরের নাম মহাশয় যা করে তা সয়'—এ কথাটি ঠিক নয়। পুষ্টিগুণ এবং স্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে জ্ঞানর জন্য আমাদের সবার একটু পড়াশোনা করা দরকার। আপনি এবং আপনার পরিবারের সব সদস্যের জন্য একটি স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। সুস্বাস্থ্য আমাদের জীবনে শুধু আনন্দই বয়ে আনে না, সুস্বাস্থ্য আমাদের উপহার দেয় অফুরন্ত কর্মচঞ্চল্য, উৎসাহ-উদ্দীপনা, শক্তি—যা আপনার জীবনে বয়ে আনে কাঙ্ক্ষিত সাফল্য। তাই আসুন, আমরা সবাই সুস্থ থাকতে সচেষ্ট হই।

লেখক: প্রফেসর, ফার্মেসী অনুষদ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়  
drmuniruddin@gmail.com