



খাদ্য-পুষ্টি

সুস্বাস্থ্যে রঙিন সবজি ও ফল-ফলাদি

মহান আল্লাহ তায়ালা কোনো কিছুই অনর্থক সৃষ্টি করেননি। মানুষের কল্যাণে তিনি নানাবিধ বৈশিষ্ট্য দিয়ে মওসুম অনুযায়ী সৃষ্টি করেছেন নানান পদের বর্ণিল ফল-মূল, শাক-সবজি, বৃক্ষ ও তরু-লতা। মনোদৈহিক সুস্থতার জন্য প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে এগুলোর গুরুত্ব অপরিসীম। নিত্যদিনের স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে খাদ্য ও পুষ্টির অভাব পূরণের পাশাপাশি এসব রঙিন ফল-মূল ও শাক-সবজি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও দীর্ঘজীবী হতে সক্রিয় ভূমিকা রাখে। রঙিন, সুস্বাদু, পুষ্টিকর ফল-মূল এবং শাক-সবজি দেহ ও মনের প্রফুল্লতা বয়ে আনে। এগুলোর মধ্যে গাঢ় সবুজ শাক-সবজি হলো ফোলেটের অন্যতম প্রাকৃতিক উৎস, অন্যদিকে লাল এবং কমলা রঙের ফল এবং শাক-সবজি সচরাচর ভিটামিন-এ'র উৎস। রঙিন ফল ও রেইনবো ভেজিটেবল (বর্ণিল শাক-সবজি) খাওয়ার মাধ্যমে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও বিভিন্ন খনিজ উপাদানের একটি বড় অংশের যোগান নিশ্চিত হয়। রঙিন শাক-সবজি আমাদের দেহকে সচল রাখার জন্য সাধারণের চেয়ে বেশি পরিমাণে প্রয়োজনীয় ভিটামিন এবং খনিজ উপাদান সরবরাহ করে। খাবারের স্বতন্ত্র রং, গন্ধ, স্বাদ এবং দৃষ্টিনন্দন অনুভূতি দেওয়ার পাশাপাশি এসব রঙিন উপাদানে প্রচুর পরিমাণে বায়োঅ্যাকটিভ যৌগের উপস্থিতি রয়েছে। তাই এগুলো হৃদরোগ ও অকাল বার্ধক্য প্রতিরোধের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিভিন্ন বায়োঅ্যাকটিভ যৌগগুলোর মধ্যে রয়েছে- ক্যারোটিনয়েডস (বিটা-ক্যারোটিন, লাইকোপেন, লুটাইন), ফ্ল্যাভোনয়েডস (ফ্লাভোন-৩-ওএলএস, অ্যােসোসায়ানিনস, আইসোসায়ানিনস),

গ্লুকোসিনোলোটস, আইসো-থিওসায়ানেটস এবং আরও অসংখ্য উপাদান বিদ্যমান। ইউএস ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথ (এনআইএইচ) এসব ডায়টারী বায়োঅ্যাকটিভ যৌগগুলোকে মানুষের মৌলিক পুষ্টির চাহিদা পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় খাবার বা ডায়টারী সাপ্লিমেন্ট হিসাবে অন্তর্ভুক্ত করার সুপারিশ করেছে। এপিডাইমলোজিক্যাল একটি গবেষণায় দেখা যায়, বিভিন্ন ধরনের রঙিন ফল এবং শাকসবজি খাওয়ায় হৃদরোগ, নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সার, বয়ঃবৃদ্ধজনীত চোখের ম্যাকুলার অবক্ষয়, আলঝেইমারস বা ডিমেনশিয়া কিংবা স্মৃতিশক্তির হ্রাস পাওয়াসহ বেশ কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি কমে। একটি নির্দিষ্ট মাত্রায় এসব রঙিন ফল-ফলাদি এবং শাক-সবজি গ্রহণে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় ও বিশেষ করে বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। প্রতিদিন নিয়মিতভাবে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণে রঙিন ফল-ফলাদি ও সবজি গ্রহণ করা দরকার।

লাল-কমলা রঙ

লাল এবং কমলা রঙের ফল এবং সবজি খাওয়া হলে হার্টকে সুস্থ এবং মূত্রনালীকে রোগমুক্ত রাখতে সাহায্য করে। এটি স্মৃতিশক্তি বাড়াতে এবং নির্দিষ্ট কিছু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতেও সাহায্য করতে পারে। লাল এবং কমলা লাইকোপেনের মতো ক্যারোটিনয়েডও একটি সমৃদ্ধ উৎস যা শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করতে পারে। টমেটো, তরমুজ, এপ্রিকট এবং পেয়ারা খাদ্যে লাইকোপিনের সেরা উৎস। ক্যারোটিনয়েড বিটা-ক্যারোটিন

সাধারণত লাল এবং কমলা রঙের ফল এবং গাজর জাতীয় সবজিতে থাকে। ড্রাগনফলসহ অন্যান্য লাল এবং কমলা রঙের ফল এবং শাক-সবজি ভিটামিনের সেরা উৎসগুলোর মধ্যে অন্যতম। খাদ্য তালিকায় অন্যান্য লাল এবং কমলা ফল এবং সবজির মধ্যে রয়েছে ক্যাপসিকাম, লাল মরিচ, পীচ এবং মিষ্টি আলু এবং বীটরুট জাতীয় কন্দ প্রধান।

সবুজ রং

সবুজ খাবারে প্রচুর পরিমাণে পুষ্টি থাকে যা হার্ট এবং পরিপাকের জন্য উপযোগী। নাইট্রোজেন অথবা সালফারযুক্ত ডায়টারী বায়োঅ্যাকটিভ বিভিন্ন যৌগের উপস্থিতির কারণে এগুলোতে ক্যান্সারবিরোধী বৈশিষ্ট্য বিদ্যমান রয়েছে। উপাদানগুলোর মধ্যে



অন্যতম হলো: আইসো-থিওসায়ানেটস, গ্লুকোসিনোলটেটস, সালফোরফেন প্রভৃতি এবং প্রচুর পরিমাণে ইনডোল থাকে। ক্রুসিফেরাস (Cruciferae) অন্যান্য শাক-সবজিতে প্রচুর ভিটামিন এবং খনিজ থাকে যেমন- ফোলেট, ম্যাগনেসিয়াম এবং ভিটামিন-কে রয়েছে। পাশাপাশি এগুলোতে ডায়টারী ফাইবার (আঁশজাতীয় উপাদান) এবং অন্যান্য জটিল কার্বোহাইড্রেটও রয়েছে যা পরিপাকতন্ত্রের

জন্য অনেক বেশি উপকারী। ক্রুসিফেরাস গোত্রের গাঢ়-সবুজ শাক-সবজির মধ্যে অন্যতম হলো ব্রোকলি, বাঁধাকপি, পালংশাক, সামগ্রিক কেল, অন্যান্য কলার্ড গ্রিন্স ভেজিটেবলস।

সাদা এবং বাদামী রং

সাদা এবং বাদামী ফল এবং শাকসবজিতে সাধারণত পটাসিয়াম এবং ফাইবার বেশি থাকে। এগুলোতে সাধারণত বিটা গ্লুকানস, লিগনানস এবং ফ্লাভান-৩-ওলসের মতো বিভিন্ন ধরনের খাদ্যতালিকাভুক্ত বিভিন্ন বায়োঅ্যাকটিভ যৌগসমূহ থাকে। এই বায়োঅ্যাকটিভ যৌগগুলি হৃৎপিণ্ডের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে, ক্যান্সার প্রতিরোধ, পরিপাকতন্ত্রের স্বাস্থ্য এবং বিপাক ক্রিয়া বিশেষ করে ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে সক্রিয়। পেঁয়াজ এবং রসুনে অ্যালিসিন নামক অ্যান্টিক্যান্সার যৌগ রয়েছে। এই ফ্রুপের অন্যান্য খাবার যেমন আলু, ফুলকপি, লিকস এবং মাশরুম ফ্ল্যাভোনয়েড থাকে যেমন- কোয়ারসেটিন এবং কেমফেরল যা এক ধরনের শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। সাদা আলু পটাসিয়াম এবং ফাইবারের একটি উৎকৃষ্ট উৎস। এছাড়া বেরি, আপেল এবং কোকোসহ অন্যান্য সাদা এবং বাদামী খাবারে ফ্লাভান-৩-ওলস উপস্থিতির কারণে সম্প্রতি পুষ্টি বৈজ্ঞানিক ও স্বাস্থ্যবিদদের নিকট মনোযোগ বৃদ্ধি পেয়েছে। 'অ্যাডভান্সেস ইন নিউট্রিশন' জার্নালে-এ প্রকাশিত এক নিবন্ধে প্রতিদিন ৪০০ থেকে ৬০০ মিলিগ্রাম ফ্লাভান-৩-ওলস কার্ডিওভাসকুলার রোগ এবং ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে খাওয়ার সুপারিশ করা হয়েছে।

নীল ও বেগুনি

সুস্বাস্থ্য নীল ও বেগুনি রঙের প্রভাবও অসামান্য। নীল এবং বেগুনি ফল এবং শাক-সবজি অ্যাঙ্কোসায়ানিন নামে পরিচিত। ফ্ল্যাভোনয়েডগুলোর মধ্যে এই উপগোষ্ঠী রক্তে শর্করার নিয়ন্ত্রণকে উন্নত করতে এবং টোটাল কোলেস্টেরল (রক্তের মোট চর্বি পরিমাণ) এবং

এলডিএল কোলেস্টেরল (অর্থাৎ খারাপ চর্বি) কমাতে সক্ষম। এগুলোতে যেসব স্বাস্থ্য-প্রতিরক্ষামূলক অসংখ্য প্রভাব রয়েছে সেগুলোর মধ্যে অন্যতম হলো অ্যাঙ্কোসায়ানিনগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে, প্রদাহ কমাতে এবং হৃদরোগ, গ্যাষ্ট্রোইনটেস্টাইনাল ট্র্যাঙ্কট (অন্ত্রনালীর) ক্যান্সার, অকালবার্ধক্য এবং বয়সের কারণে সৃষ্ট চোখের ম্যাকুলার অবক্ষয়ের ঝুঁকি কমাতে। অ্যাঙ্কোসায়ানিনগুলো সর্বাধিক গবেষণাকৃত ডায়টারী বায়োঅ্যাকটিভ যৌগ হিসাবে পরিচিত। সাধারণত ব্লু-বেরি, ব্ল্যাকবেরি, কনকর্ড আঙ্গুর, বেরি বা বরই, বেগুন, বেগুনিআলু এবং বেগুনি বাঁধাকপির মতো খাবারে বেশি পাওয়া যায়। এই খাবারগুলোর মধ্যে অনেকগুলোতে ফ্লাভান-৩-ওলস রয়েছে।

মূলত সুস্থ থাকার জন্য আমাদের সম্ভাব্য সব সুযোগ-সুবিধা প্রাকৃতিকভাবেই আমাদের সৃষ্টিকর্তাই করে দিয়েছেন। বর্তমানে তিনটি প্রধান ঋতু গ্রীষ্ম, বর্ষা ও শীত যাদের প্রত্যেকের রয়েছে স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য। পৃথিবীর গোলায় অনুযায়ী খাদ্যতালিকা পরিবর্তিত হয়ে থাকে। বাহ্যিক আবহাওয়ার ধরন ও বৈশিষ্ট্য দিনের আলো তথা সূর্যতাপের উপর নির্ভর করে। এ সময় আমাদের শরীরও ঋতু পরিবর্তনের সাথে সাড়া এবং দেহের নানান চাহিদাগত পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। মহান আল্লাহর তায়ালা এই অপরূপ ভারসাম্য তৈরি করেছেন। তাই আবহাওয়ার সঙ্গে খাপখাওয়া বা অভ্যস্ত হওয়ার জন্য মওসুমি রঙিন ফল-ফলাদি ও সবজি গ্রহণ করা আমাদের জন্য অতীব জরুরী।



ডা: এম এ মুমিত আজাদ
পিএইডি (ন্যাচারাল মেডিসিন)
পিডিজি (ঢাকা), বিইউএমএস (ডিইউ)
হেড অব আরএন্ডডি (পিডি) ন্যাচারাল মেডিসিন
দি ইবনে সিনা ন্যাচারাল মেডিসিন লিমিটেড।
ইমেইল : momithazad@gmail.com
Cell phone: 01937268920