



অতুলনীয় পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ

ভাতের মাড়

ভাতের মাড়কে ফেন বলা হয়। ভাত রান্নার পর মাড় নিংড়িয়ে ফেলে দেয়া গ্রামবাংলার চির ঐতিহ্য। কোনো কোনো এলাকায় মাড় গরিবের খাদ্য হিসেবে পরিচিত ছিল। হতদরিদ্র লোকদের মধ্যে মাড় খাওয়ার অভ্যাস লক্ষ করা যায়। অকাল বা দুর্ভিক্ষের সময় মধ্যবিত্ত পরিবারেও এক সময় এর কদর ছিল। জঠরজ্বালা মেটাতে কিংবা পেট ভরার জন্য মাড় খাওয়ার প্রচলন আছে। ধনাঢ্য ব্যক্তির মাড় দেখলেই নাক ছিটকাত। অথচ ভাতের মাড় পুষ্টিগুণে গরিব নয়, বরং ধনী। ভাতের মাড় হলো চালের নির্যাস। চালের পুষ্টিমান ধান ছাঁটাইয়ের সময় নষ্ট হয়, সর্বশেষ অপচয় হয় ভাতের মাড় নিংড়ানোর সময়। এভাবে ভাত পুষ্টিশূন্য না হলেও এতে পুষ্টি থাকে কম। চিন্তার বিষয় আসল জিনিসটি ফেলে দিয়ে ভাত নামক ছাড়া আমরা খেয়ে থাকি। এর চেয়ে বোকামি আর কী হতে পারে।

মাড়ের পুষ্টিগুণ

ভাতের মাড়ে থাকে হরেক রকম পুষ্টিমান। গবেষণায় দেখা গেছে, ভাতের মাড়ে উল্লেখযোগ্য হারে ভিটামিন 'বি' এবং ভিটামিন 'ই' রয়েছে। এ ছাড়া এতে রয়েছে আমিষ, শর্করা, লৌহ, ফসফরাস

ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান। আমরা মাড় নিয়ে না ভাবলেও বিশ্বের বিভিন্ন দেশ নানা গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছে। চীনা বিজ্ঞানী মিলিন ফেলে দেয়া ভাতের মাড় নিয়ে গবেষণা করে দেখেছেন— ভাতের মাড়ে ক্যালসিয়াম, লৌহ, জিংক, ম্যাঙ্গানিজ, কপার, মেলেনিয়াম—এ ছয়টি উপাদান থাকে। তিনি বিশ্লেষণ করে দেখেছেন মাড়ের মধ্যে লোহা ১০ গুণ, ক্যালসিয়াম ৪ গুণ, ম্যাঙ্গানিজ ১২ গুণ, কপার ৬ গুণ ও মেলেনিয়াম ২ গুণ রয়েছে। এ ছাড়াও আছে টোকোট্রাইনোল ও অন্যান্য প্রাকৃতিক উপাদান।

মাড়ের সাথে পুষ্টির অপচয়

আমাদের দেশে প্রচলিত নিয়মে মাড় নিংড়িয়ে ফেলে দেয়ার কারণে পুষ্টির মারাত্মক অপচয় হয়। আমরা যদি জানতাম কী পরিমাণ পুষ্টি মাড়ের সাথে চলে যায়, তাহলে হয়তো কখনো এ অপচয় করতাম না। আসুন দেখে নেই মাড় নিংড়ানোর দরুন কী পরিমাণ পুষ্টিহানি হয়ে থাকে : পুষ্টি উপাদান এবং মাড় নিংড়ানোজনিত পুষ্টিহানি (শতকরা) ক্যালরি ১৫%, আমিষ ১৫%, শর্করা ১০%, লোহা ৫০%, ফসফরাস ৫০%, আয়োডিন ৪০%, রিবোফ্লাভিন ২৫%, নায়াসিন ২৩% ও ক্যালসিয়াম ৫০%।



পুষ্টি রক্ষার উপায়

- আমরা বাঙালির আতপচাল ও ডালের খিচুড়ি ও জাউ খাওয়ায় অভ্যস্ত। পুষ্টি বিবেচনায় এ ধরনের রান্নাই উত্তম। এভাবে প্রায় শতভাগ পুষ্টি রক্ষা পায়।
- আমাদের দেশের সিলেট, চট্টগ্রাম ছাড়াও কিছু কিছু এলাকায় বটিভাত খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। এ ভাত রান্নায় চাল ও পানির অনুপাত এমন মাপে দেয়া হয় যে, চাল ফুটে ভাত হওয়ার সাথে সাথে পানি শুকিয়ে যায়। এ সহজ প্রযুক্তিতে রান্না করা হলে মাড় নিংড়ানোর প্রয়োজন পড়ে না। এতে পুষ্টিহানির আশঙ্কা নেই বললেই চলে। আমরা বটিভাত খাওয়ার অভ্যাস করে ভাতের পুষ্টি সংরক্ষণ করতে পারি।
- নিম্ন-মধ্যবিত্ত ও মধ্যবিত্ত পরিবারে ভাতের মাড়ের সাথে জলপাই বা তেঁতুলের টক, গুঁড়া চিংড়ি ডালের মতো রান্না করে খাওয়ার প্রচলন আছে। এতেও পুষ্টি রক্ষা পায়।
- ভাতের মাড়ের সাথে লবণ ও ঝালসমেত স্যুপ রান্না করে খাওয়া যায়। সাধারণ স্যুপ বা থাই স্যুপের মতো চিংড়ি বা মুরগির গোশতসমেত রান্না করে একে মজাদার করা যায়।

মাড়ের ঔষধি গুণ

ভাতের মাড়ের মধ্যে রয়েছে নানা বিস্ময়কর ঔষধি গুণ।

- যারা উচ্চ রক্তচাপে ভোগেন তাদের জন্য ভাতের মাড় হিতকর। এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই।
- ভাতের মাড়ে যথেষ্ট গ্লুকোজ থাকে। ফলে রক্তে পর্যাপ্ত শর্করা সরবরাহ করে। ডায়াবেটিসের ঝুঁকি উপশমে ভাতের মাড় উপকারী।

- মাড় কোষ্ঠকাঠিন্য হ্রাস করে এমনকি ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।
- মাড় সহজপ্রাচ্য। তাই গ্যাস্ট্রিকের রোগীদের জন্য হিতকর। মাড় আলসারের ঝুঁকিও কমায়।
- মানবদেহের মেলানিন ছড়িয়ে পড়ার ক্ষেত্রে মাড় বাধা দেয়। তা ছাড়া সূর্যের আল্ট্রাভায়োলেট রশ্মি যাতে দেহে প্রবেশ করতে না পারে, তাতেও মাড় বাদ সাধে।
- ভাতের মাড়ে যথেষ্ট পরিমাণে রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ও স্টেরয়েড। খেলোয়াড়রা মাংসপেশিকে অধিক শক্তিশালী ও কর্মক্ষম রাখতে বাজার থেকে স্টেরয়েড বড়ি কিনে খান। এ বড়ি খেলে কারো কারো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে এবং হিতে বিপরীত হতে পারে। অথচ ভাতের মাড়ে প্রাকৃতিক স্টেরয়েড থাকায় মাংসপেশিতে অধিক শক্তিশালী ও কর্মক্ষম রাখে অথচ এতে কোনো ক্ষতিকারক প্রভাব নেই।

রূপচর্চায় মাড়

জাপানসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের সৌন্দর্যপিপাসু মেয়েরা ভাতের মাড় ব্যবহার করে থাকেন। মুখে ভাতের মাড় মাখলে ত্বকের রঙ উজ্জ্বল হয় এবং সৌন্দর্য বৃদ্ধি পায়। আমাদের দেশে বিউটি পার্লামেন্টগুলোতে সৌন্দর্য বৃদ্ধির অন্যতম উপাদান হিসেবে মাড়ের ব্যবহার শুরু হয়েছে। ভাতের মাড়ে রয়েছে বছরুপী গুণ, যা মোটেই ফেলনা নয়।

পুষ্টির গুরুত্ব

বাংলাদেশে এখনো প্রতি তিনজনে একজন পুষ্টিহীনতায় ভুগছে। শতকরা ৪০ ভাগ শিশু বয়সের তুলনায় খর্বকায়। এখনো ৭৭ শতাংশ ক্যালরি গ্রহণ করে ভাত থেকে। আর ৫০ শতাংশ প্রোটিন আসে ভাত থেকে। যেহেতু

ভাত বাঙালির প্রধান খাদ্য। অতএব ভাতের মাড়ের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে এখনই এর ব্যাপক প্রচার করা উচিত। চট্টগ্রাম ও সিলেট অঞ্চলের লোকদের মতো দেশের অন্যান্য অঞ্চলের লোকদের বটিভাত খাওয়ার অভ্যাস করা এবং এর পুষ্টিগুণ সম্পর্কে সবাইকে সজাগ করা উচিত। আর এটা সম্ভব হলে মানুষের পুষ্টিহীনতায় ভোগার হার একটু হলেও কমবে বলে আশা করা যায়। এর সাথে খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করে ভাত একটু কম গ্রহণ করে প্রতিদিন অন্তত একটি ফল ও পরিমাণমতো সবজি খেলে মানুষের পুষ্টিচাহিদা অনেকাংশে পূরণ হতো। এতে মানুষ সাধারণ অসুখে কম ভুগত এবং ডাক্তারের কাছে কম যাওয়া লাগত। এ ব্যাপারে গণমাধ্যম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। পৃথিবীর যেসব দেশ ভাত খায়, সেসব দেশে বটিভাত খাওয়ার অভ্যাস প্রচলন আছে। চীন, জাপান, দক্ষিণ কোরিয়া এর মধ্যে অন্যতম। ব্যতিক্রম শুধু বাংলাদেশ। অতএব গ্রামসহ শহরের জনসাধারণকে এ ব্যাপারে প্রশিক্ষণ ও গণমাধ্যম দ্বারা সচেতনতা সৃষ্টি করা একান্ত জরুরি।



ডা: মো: দেলোয়ার হোসেন মজুমদার
প্রাক্তন সরকারি কর্মকর্তা, কৃষি মন্ত্রণালয়
কৃষি গবেষক, পুষ্টিবিদ ও কনসালটেন্ট
সিমেক ইনস্টিটিউট অব টেকনোলজি, উত্তরা, ঢাকা
e-mail : dhossain1960@yahoo.com