



খাদ্য-স্বাস্থ্য ও পুষ্টি একে অপরের পরিপূরক, “পুষ্টি গ্রহণ করি নরাপদ জীবন গড়ি”।

ডিনা, চুয়াডাঙ্গা বাসস্ট্যান্ড, বিনাইদহ-৭৩০০, বাংলাদেশ



খাদ্য কি?

শরীর সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখার জন্য আমরা যা খাই তাই খাদ্য। সহজ কথায় যা খেলে আমাদের শরীরের শক্তি বাড়ে, বৃদ্ধি পায় ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে তাই খাদ্য।

পুষ্টি কি?

পুষ্টি হচ্ছে এমন একটি প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে শরীর খাদ্য গ্রহণ করে, পরিপাক করে এবং প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান শোষণ করে শরীরের কাজ করার শক্তি যোগায়, ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিসাধন করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করে। এককথায়, পুষ্টি বলতে স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণের ফলাফলকে বোঝায়।

সুখম খাবার:

খাদ্যের ছয়টি উপাদান ব্যক্তি, বয়স, কাজের ধরন ও শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী শরীরের স্বাভাবিক পুষ্টি রক্ষায় প্রতিদিনের খাবারে যে পরিমাণ প্রয়োজন, সেই পরিমাণ খাবারকে সুখম খাবার বলা হয়।

সুখম খাবারের ধরন:

প্রতিদিনের খাবারে সবচেয়ে বেশি পরিমাণে থাকবে শর্করা জাতীয় খাবার শর্করার চেয়ে কিছুটা কম পরিমাণে থাকবে শাক-সবজি। শাক-সবজির চেয়ে কিছুটা কম এবং পরিমিত পরিমাণে থাকবে আমিষ জাতীয় খাবার। গরু বা খাসির মাংস, তেল বা চর্বি জাতীয় খাবার, চিনি ও লবণ সব থেকে কম পরিমাণে খাবেন। পুষ্টিমান সমৃদ্ধ খাবার মানে কেবল দামী খাবার নয়। ডিম, মাংস, বড় মাছ, ঘি, মাখন ইত্যাদি খাবার দ্বারা আমাদের দেহের যে চাহিদা পূরণ হয়, সেই চাহিদাই আমরা সস্তা দামের চাল, ডাল, ছোট মাছ, শিমের বীচি, বাদাম, সয়াবিন তেল, আলু, গম, শাক-সবজি দ্বারা সহজেই পূরণ করতে পারি।

টিকা:

যাদের বয়স ১৫-৪৯ বছর তাদের জন্য ধনুষ্টিংকার ও রুবেলার বিরুদ্ধে টিটি ও এম আর টিকা দেয়া হয়। তবে টিটেনাসের মত ৫টি টিকার ডোজ সম্পূর্ণ থাকলে গর্ভাবস্থায় এই টিকা নেয়ার প্রয়োজন নেই। যদি কেউ কোন টিকা না নিয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে গর্ভধারণের ৫ মাস পর ১ মাসের ব্যবধানে ২টি টিকা নিতে হবে। যদি পূর্বে ২ ডোজ টিকা নেয়া থাকে তবে প্রতি গর্ভাবস্থায় মাত্র ১টি বুস্টার ডোজ (Booster dose) নিতে হবে।

সুখম খাবারের উপাদানসমূহ:

কার্বোহাইড্রেট: শরীরের জন্য প্রধান শক্তির উৎস।

উদাহরণ: চাল, গম, রুটি, আলু, শস্যজাতীয় খাবার।

প্রোটিন: দেহের কোষ পুনর্গঠন ও বৃদ্ধিতে সহায়ক।

উদাহরণ: ডিম, মাংস, মাছ, ডাল, সয়াবিন, বাদাম।

চর্বি: শক্তি সরবরাহ এবং শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

উদাহরণ: বাদাম, তেল, মাখন, চর্বিযুক্ত মাছ।

ভিটামিন: শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমে সহায়ক।

উদাহরণ: ফলমূল (কমলা, আপেল), শাকসবজি (গাজর, পালং শাক), দুধ, ডিম।

খনিজ পদার্থ: দেহের গঠন ও নানা কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।

উদাহরণ: ক্যালসিয়াম (দুধ, দই), আয়রন (লাল মাংস, পালং শাক), ম্যাগনেশিয়াম (বাদাম, শস্য)।

পানি: শরীরের প্রতিটি কোষ ও অঙ্গের কার্যক্রম সঠিকভাবে চালাতে সহায়ক। প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করা প্রয়োজন।

সুখম খাবারের উদাহরণ:

সকালের নাশতা: দুধ বা দইয়ের সাথে সিরিয়াল, ফল (যেমন আপেল বা কলা)।

দুপুরের খাবার: ভাত বা রুটি, মাছ বা মাংস, শাকসবজি (পালং শাক, লাউ), ডাল।

সন্ধ্যাকালীন নাশতা: বাদাম, ফল, সবজি বা স্যালাড।

রাতের খাবার: রুটি বা ভাত, সবজি, ডাল বা মাছ।

সুখম খাবারের গুরুত্ব:

শরীরকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

শিশুদের সঠিক বৃদ্ধি এবং মানসিক বিকাশে সহায়তা করে।

নব জাতক/ শিশুর ক্ষেত্রে করণীয়:

টিকা:

১। বিসিজি (Bacillus Calmette-Guerin Vaccine (BCG)
(শিশু জন্মের পর থেকে ১৫ দিনের মধ্যে)।

২। হেপাটাইটিস বি (Hepatitis B vaccine)
শিশু জন্মের ১/২ দিনের মধ্যে প্রথম ডোজ, ১ মাস বয়স হলে দ্বিতীয় ডোজ ও ৬ মাস বয়স হলে তৃতীয় ডোজ মোট ৩টি।

৩। ডিটিএপি/ডিটিপি (DTaP/DTP)
শিশুর বয়স ১.৫ মাস ২.৫ মাস ও ৩.৫ মাস বয়সে এই টিকা দেওয়া হয়। এরপর ১.৫ বছর বয়সে দ্বিতীয় এবং ৫ বছর বয়সে Double DT এর আর একটি ডোজ দেওয়া হয়।

৪। পোলিও টিকা (Oral Polio Vaccine (OPV)
প্রথম ডোজ শিশু জন্মের পর ২ মাসের মধ্যে, দ্বিতীয় ডোজ ২ মাসের মধ্যে তৃতীয় ডোজ ৬-৮ মাসের মধ্যে এবং শেষ বুস্টার ডোজ ৪-৬ বছর বয়সের মধ্যে দেওয়া হয়।

৫। রোটাবাইরাস টিকা (Rotavirus Vaccine)
শিশু জন্মের ২ মাস বয়সের মধ্যে প্রথম, ৪ মাস বয়সে দ্বিতীয় ডোজ ও ৬ মাস বয়সে তৃতীয় ডোজ খাওয়ানো হয়।

৬। এইচ আই বি টিকা (Haemophilus influenzae B (HiB) Vaccine)
শিশুর ২ মাস বয়সে প্রথম, ৪ মাস বয়সে দ্বিতীয় ও সর্বোচ্চ ১৫ মাস বয়সে তৃতীয় ডোজসহ মোট ৩টি টিকা দেওয়া হয়।

৭। এম এম আর (Measles Mumps Rubella (MMR) Vaccine)
প্রথম ডোজ নয় মাস বয়সে দেয়া হয়। মোট তিনটি ডোজ দেওয়া হয়ে থাকে।

৮। পি.সি.ভি (Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV)
এই টিকা মোট তিনটি ডোজ দেওয়া হয়। শিশুর দুই মাস বয়সে প্রথম, ৪ মাস বয়সে দ্বিতীয় ও ৬-১৮ মাস বয়সে তৃতীয় এবং ৪-বছরের মধ্যে বুস্টার ডোজ দেওয়া হয়।

৯। ভারিসেলা টিকা (Varicella Vaccine) প্রথম ডোজ শিশুর বয়স ১২-১৮ মাসের মধ্যে এবং দ্বিতীয় ডোজ দেওয়া হয় প্রথম ডোজের তিন মাস পর

১০। হেপাটাইটিস এ টিকা (Hepatitis A Vaccine)
প্রথম ডোজ ১২-২৩ মাস বয়সে ও দ্বিতীয় ডোজ প্রথম ডোজের ৬-১০ মাস পরে।

১১। হেপাটাইটিস বি টিকা (Typhoid Conjugate Vaccine (TCV)
প্রথম ডোজ ৯-১২ মাসের মধ্যে দ্বিতীয় ডোজ ৬-১০ মাস পর।

শিশুর খাদ্য:

শিশু জন্মগ্রহণের পর প্রথমে মায়ের বুকের শাল দুধ খাওয়াতে হবে এবং ০-৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ শিশুর জন্য সর্বোত্তম খাবার।

৬ মাস বয়সী শিশুকে কি খাওয়াবেন?

৬ মাসে পা দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তার খাবারের তালিকা ঠিক

দীর্ঘমেয়াদি রোগ যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ প্রভিরোধে সাহায্য করে। সুখম খাবারের নিয়মিত গ্রহণ শরীরের সামগ্রিক সুস্থতা ও জীবনের গুণগত মান বৃদ্ধিতে সহায়ক।

অপুষ্টির কারণসমূহ:

অপুষ্টি বলতে শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান না পাওয়ার অবস্থা বোঝায়, যা বিভিন্নস্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করে। অপুষ্টির কারণে শরীরের বৃদ্ধি ও স্বাভাবিক কাজকর্ম ব্যাহত হয়। অপুষ্টির বেশ কয়েকটি কারণ রয়েছে, যা নিচে উল্লেখ করা হলো

১. অপুষ্টির খাদ্যগ্রহণ: পর্যাপ্ত পুষ্টিগুণসম্পন্ন খাদ্য না খাওয়া, অর্থাৎ সুখম খাদ্যের অভাব। খাদ্যে প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের অভাব, যেমন প্রোটিন, ভিটামিন, খনিজ ইত্যাদি। ২. দারিদ্র্য: দারিদ্র্যের কারণে মানুষ পর্যাপ্ত ও পুষ্টির খাবার কিনতে পারে না। অর্থনৈতিক দুরবস্থার ফলে খাদ্যসঙ্কট দেখা দেয়। ৩. খাদ্য অভ্যাস ও অজ্ঞতা: সঠিক পুষ্টি সম্পর্কে ধারণা না থাকা। খাদ্যাভ্যাসের কারণে পুষ্টির খাবার বাদ দিয়ে অস্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ। ৪. বিরূপ পরিবেশগত অবস্থা: অনাবৃষ্টি, বন্যা, খরা ইত্যাদি প্রাকৃতিক দুর্যোগের ফলে খাদ্য উৎপাদন কমে যায়, যার ফলে খাদ্য ঘাটতি দেখা দেয়। ৫. সংক্রমণ এবং দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা: সংক্রমণজনিত রোগ যেমন ডায়রিয়া, ম্যালেরিয়া, টিউবারকুলোসিস, যা শরীরের পুষ্টিশোষণ ক্ষমতাকে কমিয়ে দেয়। দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা ও চিকিৎসার অভাবে অপুষ্টি দেখা দেয়। ৬. অস্বাস্থ্যকর পানীয় ও খাদ্য: বিস্কুত পানি ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অভাব। দূষিত পানি পান করার ফলে শরীরে রোগজীবাণু ঢোকে এবং শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে।

৭. খাদ্য নিরাপত্তার অভাব: একটি দেশের খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থায় ঘাটতি থাকলে মানুষ পর্যাপ্ত পুষ্টি পায় না। ৮. শিশু ও মাতৃ স্বাস্থ্যসেবা অপার্যাপ্ততা: মাতৃত্বকালীন সঠিক পুষ্টি ও স্বাস্থ্যসেবা না পাওয়া, যার ফলে গর্ভবতী মা ও শিশুর অপুষ্টি দেখা দেয়। নবজাতকের জন্য পর্যাপ্ত মাতৃদুগ্ধ না পাওয়া।

৯. মানসিক চাপ এবং অনিয়মিত জীবনযাত্রা: মানসিক চাপ, ডিপ্রেসন বা অন্যান্য মানসিক সমস্যা খাদ্যগ্রহণের ওপর প্রভাব ফেলে। অনিয়মিত জীবনযাত্রা ও অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস অপুষ্টির দিকে ধাবিত করে।

এইসব কারণগুলো অপুষ্টির জন্য দায়ী এবং এগুলো সমাধান করা প্রয়োজন যাতে জনস্বাস্থ্য ও সামগ্রিক উন্নতি নিশ্চিত করা যায়।

গর্ভবতী মায়ের খাদ্য তালিকা, প্রথম ৩ মাসে দৈনিক ১৬০০ ক্যালরি: সকালের নাস্তা: রুটি/ পাউরুটি- ২ পিস= ৬০ গ্রাম, ডিম ১টা/ ডাল ১০ গ্রাম, সবজি ইচ্ছামত

সকাল ১০-১১ মিঃ ভাত ২ কাপ= ৬০ গ্রাম+ফল, মুড়ি/ বিস্কুট/ কেক ইত্যাদি= ৬০ গ্রাম

দুপুরের খাবার: ভাত = ২৫০ গ্রাম, মাছ/মাংস = ৬০ গ্রাম, ডাল আধা কাপ (মাঝারি ঘন), সবজি ইচ্ছামত

বিকালের নাস্তা: মুড়ুলস/ ছোলামুড়ি/ সেমাই ইত্যাদি, রাতের খাবার: দুপুরের মত, শোয়ার আগে দুধ ১ কাপ

গর্ভবতী মায়ের খাদ্য তালিকা, দ্বিতীয় ৩ মাসে দৈনিক ১৯০০ ক্যালরি: সকালের নাস্তা: রুটি/ পাউরুটি- ৩ পিস= ৯০ গ্রাম, ডিম ১টা/ মাংস ২ পিস, সবজি ইচ্ছামত

সকাল ১০-১১ মিঃ দুধ ১ কাপ= ৬০ গ্রাম+ফল, মুড়ি/ বিস্কুট/ কেক ইত্যাদি= ৩০ গ্রাম+ ফল

দুপুরের খাবার: ভাত = ৩০০ গ্রাম, মাছ/মাংস = ৮০ গ্রাম, ডাল ১ কাপ (মাঝারি ঘন) সবজি ইচ্ছামত

বিকালের নাস্তা: মুড়ুলস/ ছোলামুড়ি/ সেমাই ইত্যাদি-৮০ গ্রাম রাতের খাবার: দুপুরের মত, শোয়ার আগে দুধ ১ কাপ

গর্ভবতী মায়ের খাদ্য তালিকা, শেষ ৩ মাসে দৈনিক ১৯০০ ক্যালরি: সকালের নাস্তা: রুটি/ পাউরুটি- ৪ পিস= ১২০ গ্রাম, ডিম ১টা, সবজি ইচ্ছামত

সকাল ১০-১১ মিঃ দুধ ১ কাপ= ৬০ গ্রাম+ফল, যে কোন নাস্তা= ৩০ গ্রাম+ ফল

দুপুরের খাবার: ভাত = ৩৬০ গ্রাম, মাছ/মাংস = ১০০ গ্রাম, ডাল ১ কাপ (ঘন) সবজি ইচ্ছামত

বিকালের নাস্তা: দুধ/ দুধের তৈরী নাস্তা= ৬০ গ্রাম অথবা ডালের তৈরী নাস্তা রাতের খাবার: দুপুরের মত, শোয়ার আগে দুধ ১ কাপ

করতে হবে। এসময় শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও মেধা বিকাশের জন্য পুষ্টি চাহিদা বেড়ে যায় যা শুধুমাত্র বুকের দুধ দ্বারা পূরণ করা সম্ভব নয়। এসময় শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি বাড়তি খাবার দিতে হবে।

সবজি খেচুড়ি:

৬ মাস বয়স থেকে শিশুকে একটু শাক, গাজর, ডাল, টমেটো, সামান্য তেল দিয়ে খিচুড়ি রান্না করে খাওয়ানো যেতে পারে। তবে খিচুড়িতে মরিচ দেবেন না। এছাড়া মাছ বা মুরগির খিচুড়ি, সুজি, পায়ের, ডিমের পাতলা নরম হালুয়া, ফলের রস, সবজি সিদ্ধ করে ব্লেন্ড করে সামান্য লবন দিয়ে সুস্বাদু খাবার বানিয়ে খাওয়াতে হবে।

মাছ-মাংস, ডিম:

এ সময় শিশুকে মাছ-মাংস, ডিম বা ডিমের তৈরী খাবার, দুধের তৈরী খাবার খাওয়াতে পারেন। ডিম ও দুধ শিশুর প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করে। এছাড়া মাছ ও মাংস খাওয়ানো যেতে পারে।

কলা, বেদানা, আঙ্গুর ও আপেল:

কলা দিয়ে প্রথম শুরু করতে পারেন। পরে বেদানা, আঙ্গুর ও আপেল জাতীয় ফল রস করে খাওয়ানো যেতে পারে।

পেঁপে:

শিশুকে পাকা পেঁপে রস করে ও কাঁচা পেঁপে সিদ্ধ করে খাওয়ানো যাবে।

চালের সুজি:

শিশুদের সামান্য দুধ দিয়ে চালের সুজি রান্না করে খাওয়ানো ভাল। শিশু অনেকটা ভাতের কাজ করে এবং শিশুর শরীরের শক্তি যোগায়।

আলু, দুধ ও বাদাম:

শিশুকে আলু সিদ্ধ করে তার সাথে দুধ ও বাদাম মিশিয়ে খাওয়ানো যেতে পারে যা শরীরের জন্য ভাল কাজ করে।

শিশুর শক্তি জোগাতে, সুঠামো দেহ গঠনে, দেহের ক্ষয়পূরণে, মেধা বিকাশে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এসব খাবার। তাই ৬ মাস বয়স থেকে শিশুকে বাড়তি খাবারের প্রয়োজন।

কিশোর-কিশোরীদের কি কি খাদ্য উপাদান বিশেষভাবে প্রয়োজন?

বেশি পরিমাণে শক্তিদায়ক খাবার, যেমন: ভাত, রুটি, পরোটা, আলু, চিনি, গুড়, সুজি এবং সয়াবিন তেল, বাদাম, ঘি, মাখন ইত্যাদি।

বেশি পরিমাণে শরীর বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরক খাবার, যেমন: মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ও দুধের তৈরী খাবার, বিভিন্ন ধরনের ডাল, মটরশুঁটি, শিমের বীচি ইত্যাদি। বেশি পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ লবণ সমৃদ্ধ খাবার, যেমন: রঙিন ও সবুজ শাক-সবজি, কলিজা, ডিম, আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার, দুধ ও দুধের তৈরী খাবার এবং সব রকমের দেশী ফল। মজবুত হাড় গঠনের জন্য ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও ভিটামিন 'ডি' সমৃদ্ধ খাদ্য, যেমন: দুধ ও দুধের তৈরী খাবার, ডিম, কাঁটাসহ মাছ, হাড়সহ মাংস, মাছের তেল ইত্যাদি। কিশোরী মেয়েদের সমবয়সী ছেলেদের তুলনায় বেশি পরিমাণে আয়রণ সমৃদ্ধ খাবার, যেমন: কলিজা, মাছ, গরু/খাসি/মুরগির মাংস, ডাল, কচুর শাক, কচুর মুখী, লাল শাক, সজনে শাক, কলমী শাক, কলা, পেয়ারা ইত্যাদি খাওয়া প্রয়োজন।

বয়স্কদের ক্ষেত্রে করণীয়:

বয়স ৪০ উর্দ্ধ হলে চিনি, গুড়, ঘি, মাখনসহ চর্বি ও তেল জাতীয় খাবার পরিমানে কম খাবেন। কম চর্বিযুক্ত খাবার যেমন মুরগীর মাংস, শাক-সবজি ফলমূল বেশী খাবেন ও নিয়মি হাটিতে হবে।