

## দশম অধ্যায়

# রোগীর পথ্য ও পথ্য পরিকল্পনা

### পাঠ ১ – রোগীর পথ্য

পথ্য কী? স্বাভাবিক ও সুস্থ অবস্থাতে খাদ্য গ্রহণে সাধারণত কোনো ধরনের বিধিনিষেধ থাকে না। কিন্তু কোনো কোনো রোগের কারণে শরীরে এমন কিছু পরিবর্তন ঘটে যার ফলে খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে কখনো কখনো কোনো বিশেষ নির্দেশনা থাকতে পারে। কোনো বিশেষ ধরনের খাদ্য গ্রহণে বিধিনিষেধ হতে পারে। এমনকি খাদ্যে কোনো বিশেষ পুষ্টি উপাদানের পরিমাণ কমানো বা বাড়ানোর প্রয়োজনও হতে পারে। কোনো রোগে আক্রান্ত হলে তাড়াতাড়ি সেয়ে উঠার জন্য বা রোগকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য যে বিশেষ নির্দেশনা অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করা হয় তাকে পথ্য বলে। যেমন— ডায়রিয়া হলে যে বিশেষ নির্দেশনা মেনে খাদ্য গ্রহণ করা হয় তাকে ডায়রিয়ার পথ্য বলা হবে।

অসুস্থ অবস্থা	→ ওষুধের পাশাপাশি সঠিক পথ্য গ্রহণ করা	→ রোগের কারণে জটিলতা হয় না ও তাড়াতাড়ি শরীর সুস্থ হয়ে উঠে
অসুস্থ অবস্থা	→ ওষুধের পাশাপাশি সঠিক পথ্য গ্রহণ না করা	→ রোগের কারণে জটিলতা বাড়ে ও শরীর সুস্থ হয়ে উঠতে দেরি হয়

### পথ্যের গুরুত্ব

(১) যথাযথ পথ্য গ্রহণ ছাড়া শুধু ওষুধ সেবনে অধিকাংশ রোগ থেকেই স্বাভাবিক সুস্থ অবস্থায় ফিরে আসা কঠিন। অনেক ক্ষেত্রে যথাযথ পথ্য ছাড়া রোগ নিয়ন্ত্রণ কোনোভাবেই সম্ভব নয়।

(২) রোগের জটিলতা ও তীব্রতা কমিয়ে আনার জন্য যথাযথ পথ্য গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

(৩) রোগের কারণে শরীরের যে সকল পুষ্টি ও শক্তির ক্ষয় হয় সেই সকল ক্ষয় পূরণে সাহায্য করে।

পথ্য নির্বাচন ও পরিকল্পনা— যে কোনো অসুস্থ ব্যক্তির জন্য পথ্য নির্বাচন ও পরিকল্পনার সময় কতগুলো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় অবশ্যই বিবেচনা করতে হয়। বিষয়গুলো হচ্ছে—

- রোগের প্রকৃতি বা ধরন— রোগটি কোনো সংক্রমণ জনিত রোগ, নাকি বিপাকজনিত রোগ অথবা দীর্ঘমেয়াদী বা তীব্র কিনা ইত্যাদি বিবেচনা করতে হবে।
- রোগের কারণে রোগীর দেহে কোনো জটিলতা তৈরি হয়েছে কিনা।
- রোগীর বয়স— শিশুদের ক্ষেত্রে বৃদ্ধ রোগীর চাইতে পথ্যের ধরনে পার্থক্য থাকতে পারে। আবার প্রাপ্তবয়স্কের থেকেও বৃদ্ধ রোগীর পথ্যের ধরনে পার্থক্য থাকতে পারে।
- রোগের কারণে খাদ্য গ্রহণে বিধি নিষেধ রয়েছে। যেমন— কোনো কোনো রোগের কারণে আঁশজাতীয় খাবার কম খেতে বলা হতে পারে।

- চিকিৎসার জন্য নির্দেশিত ওষুধ গ্রহণের সাথে খাদ্যের সম্পর্ক রয়েছে। যেমন- ডায়াবেটিস রোগের কারণে যারা ইনসুলিন নেন তাদের জন্য ইনসুলিন গ্রহণের কারণে খাবারের সময়, পরিমাণ ইত্যাদি বিষয়ে বিশেষ নির্দেশ থাকে।
- বিশেষ কোনো রোগে বিশেষ কোনো পুষ্টি উপাদানের গ্রহণ বৃদ্ধি বা কমানোর প্রয়োজন রয়েছে। যেমন- উচ্চ রক্তচাপ হলে খাবারে লবণের পরিমাণ কমাতে বলা হয়।
- অপুষ্টিজনিত সমস্যা থাকলে তার অভাব পূরণের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ। যেমন- কোনো রোগীর রক্তস্ফুল্লতা থাকলে তার পথ্য পরিকল্পনার সময় যে খাবার খেলে শরীরে রক্ত গঠনের জন্য সহায়ক হবে সেই খাবারগুলো খাদ্য তালিকায় যুক্ত করতে হবে।
- কোনো বিশেষ খাদ্যে এলার্জি বা খাদ্যের কারণে রোগীর জটিলতা তৈরির আশঙ্কা আছে কি না। যেকোনো রোগে উল্লিখিত বিষয়গুলো বিবেচনা করে একজন রোগীর জন্য পথ্য নির্বাচন ও পরিকল্পনা করলে তা রোগ সারাতে বা রোগের কারণে সৃষ্ট জটিলতা উপশমে সহায়ক হবে। একজন অসুস্থ হলে ডাক্তার যেমন ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করে থাকেন তেমনি অসুস্থ রোগীকে পথ্যবিদ বা পুষ্টিবিদ পথ্য ও পুষ্টি বিষয়ক নির্দেশনা দিয়ে রোগ সারাতে সহায়তা করে থাকেন।

কাজ ১- তোমার বাসায় কেউ অসুস্থ হলে তুমি তার পথ্য পরিকল্পনার সময় কোন কোন বিষয় বিবেচনা করবে?

## পাঠ ২- বিভিন্ন রোগের পথ্য

জ্বর ও ডেঙ্গু জ্বরে পথ্য- জ্বর নিজে কোনো রোগ নয় তবে সাধারণত কোনো ভাইরাস বা অন্য কোনো সংক্রমণের ফলে সৃষ্ট রোগলক্ষণ হিসেবে জ্বর হয়। জ্বরে দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যায়। এর সাথে মাথাব্যথা, মাথাধরা, অরুচি, বমি বমি ভাব ও বমি ইত্যাদি লক্ষণ থাকতে পারে। জ্বরে শরীর থেকে প্রচুর পরিমাণে পানি বের হয়ে যায়, এছাড়া যথেষ্ট পরিমাণে শক্তির ক্ষয় হয়। তাই জ্বর হলে পানি ও শক্তির চাহিদা বেড়ে যায়। দীর্ঘদিন জ্বরে ভুগলে পানি ও শক্তির চাহিদা বৃদ্ধির পাশাপাশি অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের চাহিদাও বেড়ে যায়। ডেঙ্গু জ্বর এডিস মশার মাধ্যমে সংক্রমিত ভাইরাসজনিত জ্বর। ডেঙ্গু জ্বর হলে দেহের তাপমাত্রা অনেক বেশি হতে পারে। যেকোনো জ্বরের মতো ডেঙ্গু জ্বরেও শরীরের জন্য পানি ও শক্তির চাহিদা বেড়ে যায়। সেই সাথে প্রোটিনের চাহিদা বৃদ্ধি পায় এবং বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন ও খনিজ লবণের চাহিদা বাড়ে।

### পথ্যের ধরন

- উচ্চ শক্তিদায়ক, উচ্চ প্রোটিনযুক্ত, কম ফ্যাটযুক্ত খাবার দিতে হবে।
- সব খাবারই খাওয়া যাবে। তবে হজমে সমস্যা হলে লঘুপাক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। শরীরের তাপমাত্রা বেশি হলে অল্প আঁশযুক্ত খাদ্য নরম করে রান্না করে ভাত, খিচুড়ি বা পিশপাশ, নরম ও অল্প আঁশযুক্ত সবজি, আলু দেওয়া যায়। এছাড়াও নরম সুজি, পুডিং এবং কলা, পেঁপে, কমলা, আপেল ইত্যাদি দেওয়া যায়।
- প্রোটিনের চাহিদা মেটানোর জন্য দুধ, ডিম, কম তেলযুক্ত মাছ, মুরগি ও ডাল দেওয়া যায়। ডেঙ্গু জ্বর হলে প্রোটিনের চাহিদা বেড়ে যায়।
- যথেষ্ট পরিমাণে পানীয় যেমন-দুধ, শরবত, ফলের রস, ডাবের পানি, সুপ ইত্যাদি খেতে হবে।
- টকজাতীয় ফল যেমন- আমলকী, লেবু, জাম্বুয়া ইত্যাদি দিতে হবে।
- জ্বর বেশি হলে ২ থেকে ৩ ঘণ্টা পরপর অল্প অল্প করে খাবার দিতে হবে।

### যে খাবার বাদ দেওয়া উচিত

- মাখন, ঘি ও বেশি তৈলাক্ত খাদ্য।
- ডিপ ফ্রায়ড খাবার যেমন- সিংগারা, সমুচা, চিকেন ফ্রাই ইত্যাদি।
- অতিরিক্ত মশলাযুক্ত খাবার ও আঁশযুক্ত খাদ্য।
- বেকারির খাবার যেমন- পেস্ট্রি, ক্রিম কেক ইত্যাদি।
- সফট ড্রিংকস।

**ডায়রিয়া ও আমাশয়ে পথ্য**— খাবার ও পানির মাধ্যমে পরিপাকতন্ত্রে জীবাণুর সংক্রমণের ফলে ডায়রিয়া ও আমাশয় হয়ে থাকে। শিশুরাই আক্রান্ত হয় বেশি। তবে বড়রাও এই রোগে আক্রান্ত হতে পারে। ডায়রিয়া হলে পাতলা মল নির্গত হয়, সাথে জ্বর, বমি বমি ভাব, পেটে ব্যথা ও বমি থাকতে পারে। যেহেতু এই রোগের কারণে পরিপাকতন্ত্র সরাসরি আক্রান্ত হয় ও পাতলা পায়খানার কারণে শরীর থেকে পানি ও লবণ বের হয়ে যায়, তাই পথ্য পরিকল্পনায় অনেক বেশি সতর্ক হতে হবে। আমাশয় হলে নরম থেকে পাতলা মল নির্গত হয় এবং মলের সাথে মিউকাস এবং কখনো কখনো রক্ত নির্গত হয়। এক্ষেত্রে পেট কামড়ানোর মতো ব্যথা অনুভূত হয়।

### পথ্যের ধরন

- ডায়রিয়া হলে পাতলা পায়খানার কারণে শরীরে পানি ও লবণের ঘাটতি পূরণ করার জন্য প্রতিবার পায়খানার পর খাওয়ার স্যালাইন দিতে হবে। প্রয়োজনে চালের গুঁড়ার স্যালাইন রান্না করে খেতে দিতে হবে। এতে করে প্রয়োজনীয় পানি ও লবণের ঘাটতি খুব সহজেই পূরণ হবে। স্যালাইন না খেলে ডায়রিয়াজনিত কারণে ডিহাইড্রেশন হয়ে মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।
- যেসব শিশু মায়ের দুধ খায় তারা কোনো অবস্থাতেই মায়ের দুধ খাওয়া বন্ধ করবে না, বরং মায়ের দুধের পাশাপাশি স্যালাইন চলবে।
- ডায়রিয়া ও আমাশয়ের প্রকোপ খুব বেশি না হলে স্বাভাবিক খাবার খাওয়া যাবে এবং পাশাপাশি স্যালাইন ও ওষুধ খেতে হবে।



- ডায়রিয়ার প্রকোপ খুব বেশি হলে অর্থাৎ তীব্র হলে স্বাভাবিক খাবার দেওয়া বাদ দিতে হবে এবং সেক্ষেত্রে অবশ্যই চালের গুঁড়ার স্যালাইন রান্না করে খেতে দিতে হবে। অন্যান্য খাবারের মধ্যে খুব নরম ভাত, ডিমের সাদা অংশ, কলা, ডাবের পানি দেওয়া যাবে।
- কাঁচা কলা ও পাকা কলা আমাশয়ের ও ডায়রিয়ার রোগীর জন্য ঔষধি সবজি ও ফল হিসেবে পরিচিত। এগুলো আমাশয় ও ডায়রিয়ায় উপকারি ভূমিকা পালন করে। এছাড়া থানকুনির পাতায় আমাশয়ের রোগীর জন্য ঔষধি গুণাগুণ রয়েছে।



ধানকুনি পাতা

চালের গুঁড়ার  
স্যালাইন

কাঁচা কলা ও পাকা কলা



ডাব

### ডায়রিয়ায় যে খাবার বাদ দেওয়া উচিত

- এক্ষেত্রে দুধ, তৈলাক্ত খাদ্য, ডাল, বাদাম, খুব বেশি আঁশযুক্ত শাকসবজি ও ফল, এছাড়াও শুকনা ফল, মিষ্টি ও মসলাযুক্ত খাবার বাদ দিতে হবে।
- সফট ড্রিংকস, ফলের ঘন রস।
- ডিপ ফ্রায়েড খাবার যেমন- সিংগারা, সমুচা, চিকেন ফ্রাই ইত্যাদি।
- বেকারির খাবার যেমন- পেস্ট্রি, ক্রিম কেক ইত্যাদি।

**কাজ ১-** কেউ ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে সর্বপ্রথম তুমি কী খাওয়ার জন্য বলবে এবং কেন বলবে?

### পাঠ ৩- উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসে পথ্য

**উচ্চ রক্তচাপে পথ্য-** অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন, বংশগত কারণ, ওজনান্বিত্য, বিপাকীয় ত্রুটি ইত্যাদি কারণে উচ্চ রক্তচাপ হতে পারে। ওষুধের পাশাপাশি যথাযথ নিয়ন্ত্রিত খাদ্য গ্রহণ ও নিয়মিত পরিশ্রম বা ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরের ওজন স্বাভাবিক রাখা এবং নিয়মতান্ত্রিক জীবন যাপন করাই উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসার অর্থাৎ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য সবচেয়ে উত্তম উপায়।

#### পথ্যের ধরন

- বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য যেমন- ফল ও শাকসবজি বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন- লেবু, জাম্বুরা, কমলা, আনারস ইত্যাদি খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- কচি ডাবের পানি উপকারী।

- ভাত ও রুটি এবং চাল ও আটার তৈরি খাবার প্রয়োজনীয় পরিমাণের চেয়ে বেশি খাওয়া যাবে না।  
সাদা চাল ও সাদা আটার চেয়ে লাল চালের ভাত ও গমের ভুঁসিসহ আটার রুটি বেশি উপকারী।
- মাছ, চর্বিছাড়া মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খাওয়া যাবে।
- ডাল, বাদাম খাওয়া যাবে।
- ননী তোলা দুধ ও এই দুধের তৈরি টক দই খাওয়া।
- রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।



উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত রোগীর জন্য উপকারী খাদ্য

### যে খাবার বাদ দেওয়া উচিত

- বেশি লবণযুক্ত খাবার বাদ দিতে হবে। যেমন- পনির, আচার-চাটনি, সস, চিপস্, চানাচুর ইত্যাদি।
- লবণে সংরক্ষিত যেকোনো খাবার, যেমন- নোনা ইলিশ, টিনজাত মাছ ইত্যাদি।
- মাখন, ঘি, ডালডা, নারকেল ও বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য।
- চর্বিযুক্ত মাংস ও এদের তৈরি খাদ্য।
- ফাস্ট ফুড যেমন- চিকেন ফ্রাই, পিজ্জা, মাংসের তৈরি নাগেট ইত্যাদি।
- বেকারির খাবার যেমন- বিস্কুট, পেস্টি, ক্রিম কেক ইত্যাদি।
- সফট ড্রিংকস ও এনার্জি ড্রিংকস, ডার্ক কফি ইত্যাদি।
- সালাদে লবণ ও সালাদ ড্রেসিং বাদ দিতে হবে এবং সয়াসস, চায়নিজ লবণ বা টেস্টিং সল্ট বাদ দিতে হবে।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারলে স্বাভাবিক সুস্থ জীবন যাপন করা সম্ভব হয়, আর নিয়ন্ত্রণে না রাখলে কিডনি নষ্ট হওয়া, স্ট্রোক হওয়া ও হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়।

**ডায়াবেটিসে পথ্য-** বংশগত কারণ, অতিরিক্ত শারীরিক ওজন, অনিয়ন্ত্রিত জীবন যাপন ইত্যাদি কারণে শরীরে ইনসুলিন হরমোনের অভাব ঘটলে ডায়াবেটিস হয়। একবার ডায়াবেটিস হলে তা একেবারে সেরে যায় না, তবে নিয়ম মেনে একে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। খাদ্য নিয়ন্ত্রণ ছাড়া কোনোভাবেই ডায়াবেটিস

নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না। ডায়াবেটিস হলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়। এই গ্লুকোজ প্রধানত খাবার থেকে আসে। কিছু কিছু খাবার আছে যা খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, সেই খাবারগুলো পরিহার করতে হবে। আবার কিছু খাবার আছে খাওয়ার পর খুব দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ না বাড়লেও সেই খাবারগুলো পরিমাণে বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেড়ে যায়, তাই সেই খাবারগুলো হিসাব করে খেতে হবে। আবার যে খাবারগুলোতে প্রচুর আঁশ আছে সেই খাবারগুলো বেশি খেলে রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়বে না, তাই সেগুলো বেশি করে খাওয়া যাবে।

#### পথ্যের ধরন

- বেশি খাওয়া যাবে বা ইচ্ছামতো খাওয়া যাবে- সব রকমের শাকসবজি যেমন- চিচিঙ্গা, ধুন্দুল, পেঁপে, পটল, শিম, লাউ, শসা, খিরা, করলা, উচ্ছে, কাঁকরোল, ফুলকপি, বাঁধাকপি ইত্যাদি। ফলের মধ্যে জাম, জামরুল, আমলকী, লেবু, জাম্বুরা ইত্যাদি।
- হিসাব করে খেতে হবে- ভাত, রুটি, চিড়া, মুড়ি, খৈ, বিস্কুট, আলু, মিষ্টিআলু, মিষ্টিকুমড়া, দুধ, ছানা, পনির, মাংস, মাছ, ডিম, ডাল, বাদাম, মিষ্টি ফল যেমন- কলা, পাকা আম, পাকা পেঁপে ইত্যাদি। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও সাদা চাল ও সাদা আটার চেয়ে লাল চালের ভাত ও ভুসিসহ আটার রুটি বেশি উপকারি। ডায়াবেটিসে দ্রুত রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ায় না।
- পরিহার করতে হবে- চিনি, গুড়, মিছরি, রস, শরবত, সফট ড্রিংকস, জুস, সব রকমের মিষ্টি, পায়ের, ক্ষীর, পেস্টি, কেক ইত্যাদি।



ডায়াবেটিক রোগীর জন্য উপকারী খাদ্য

কাজ ১- ডায়াবেটিস হলে যে খাবারগুলো রক্তের গ্লুকোজের পরিমাণ বাড়ায় সেগুলোর একটা তালিকা করো।  
কাজ ২- হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের রোগীদের কী ধরনের চাল ও আটা খাওয়ার পরামর্শ দেবে?



## পাঠ ৪- হৃদরোগ ও জন্ডিসে পথ্য

**হৃদরোগে পথ্য-** আমাদের দেশে দিনদিনই হৃদরোগীর সংখ্যা বাড়ছে। হৃদরোগীর খাদ্য এমন হতে হবে যাতে করে রোগীর জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যশক্তির চাইতে বেশি খাদ্যশক্তি গৃহীত না হয় ও খাদ্য সুষ্ম হয়। খাদ্যের মাধ্যমে চিনি, লবণ ও ফ্যাটের গ্রহণ যেন কম থাকে এবং প্রচুর পরিমাণে আঁশ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা হয়।

### পথ্যের ধরন

- লাল চালের ভাত ও ভুসিসহ আটার রুটি খাওয়ায় অভ্যস্ত হতে হবে এবং চাল ও আটার তৈরি খাবার প্রয়োজনীয় পরিমাণের চেয়ে বেশি খাওয়া যাবে না।
- বেশি আঁশযুক্ত খাদ্য যেমন- ফল ও শাকসবজি বিশেষ করে টকজাতীয় ফল যেমন- লেবু, জাম্বুরা, কমলা, আনারস ইত্যাদি খাদ্য তালিকায় রাখতে হবে।
- বিভিন্ন রঙিন সবজি যেমন- সবুজ (শাকপাতা), কমলা (মিষ্টিকুমড়া/গাজর), বেগুনি (বিট), লাল (টমেটো), হালকা হলুদ-সাদা (মুলা, শসা) রঙের এবং মৌসুমি তাজা শাকসবজি প্রতিদিন খাওয়ার অভ্যাস করতে হবে।
- ডাল, বাদাম পরিমিত পরিমাণে খেতে হবে।
- মাছ, চর্বিছাড়া মাংস, চামড়া ছাড়া মুরগির মাংস, ডিম প্রয়োজনীয় পরিমাণে খেতে হবে।
- ননী তোলা দুধ ও এই দুধের তৈরি টক দই খাওয়া ভালো।
- রান্নায় লবণ কম দিতে হবে এবং খাওয়ার সময় বাড়তি লবণ খাওয়া যাবে না।



হৃদরোগে আক্রান্ত রোগীর জন্য উপকারী খাদ্য

### যে খাবারগুলো বাদ দেওয়া উচিত

- মাখন, ঘি, ডালডা, ক্রিম সস, নারকেল ও বেশি তৈলাক্ত ও চর্বিযুক্ত খাদ্য
- আইসক্রিম, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি
- বেশি চর্বিযুক্ত মাংস, কলিজা, হাঁস-মুরগির চামড়া ও এদের তৈরি খাদ্য
- বেশি লবণযুক্ত বা লবণে সংরক্ষিত যেকোনো খাবার, যেমন- পনির, আচার, চাটনি, সস, সয়াসস, চিপস্, চানাচুর, লবণযুক্ত বাদাম, নোনা ইলিশ, টিনজাত মাছ ইত্যাদি
- ফাস্ট ফুড যেমন- চিকেন ফ্রাই, পিজ্জা, মাংসের তৈরি নাগেট ইত্যাদি

- বেকারির খাবার যেমন—বিস্কুট, পেস্ট্রি, কেক ইত্যাদি
- সফট ড্রিংকস ও এনার্জি ড্রিংকস, ডার্ক কফি ইত্যাদি
- সালাদে লবণ ও সালাদ ড্রেসিং বাদ দিতে হবে
- স্বাদ লবণ (টেস্টিং সল্ট) বাদ দিতে হবে।

**জন্ডিসে পথ্য—** জন্ডিস নিজে কোনো রোগ নয় তবে এটা লিভারের কোনো রোগের লক্ষণ। এই লক্ষণ প্রকাশ পেলে সেই ব্যক্তির জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিনযুক্ত এবং কম পরিমাণ ফ্যাটযুক্ত পথ্য দিতে হবে। জন্ডিসে অনেকেরই হজমের সমস্যা দেখা যায়। সেক্ষেত্রে লঘুপাক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। হজমের কোনো সমস্যা না থাকলে উচ্চ চর্বি বা ফ্যাটযুক্ত খাবার পরিহার করে বাকি সব ধরনের খাবার খাওয়া যায়। অনেকে মনে করেন জন্ডিস হলে হালুদযুক্ত তরকারি খাওয়া যায় না, এটা সম্পূর্ণই ভুল ধারণা। আবার অনেকে জন্ডিস হলে স্বাভাবিক খাবার একেবারে বন্ধ করে দিয়ে শুধু আখের রস, পানি আর শরবত দিয়ে থাকেন—এটাও সঠিক নয়। জন্ডিসে পর্যাপ্ত পরিমাণে তরলজাতীয় খাবার খেতে হবে তবে চর্বিযুক্ত খাদ্য ও কৃত্রিম খাদ্যগুলো পরিহার করে সব খাবারই প্রয়োজন অনুযায়ী খাওয়া যাবে। নিচে জন্ডিস রোগীর পথ্যের প্রকৃতি সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হলো।

#### পথ্যের ধরন

- উচ্চ শক্তিদায়ক, উচ্চ প্রোটিনযুক্ত, কম চর্বি বা ফ্যাটযুক্ত খাবার দিতে হবে।
- জন্ডিসে সব খাবারই খাওয়া যাবে। তবে হজমে সমস্যা হলে লঘুপাক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- হজমে সমস্যা হলে নরম ভাত, খিচুড়ি বা পিশপাশ, নরম ও অল্প আঁশযুক্ত সবজি, পেঁপে, আলু ইত্যাদি দেওয়া যায়। এছাড়া সুজি, নরম পুডিং এবং ফলের মধ্যে কলা, পেঁপে, কমলা, আপেল ইত্যাদি দেওয়া যায়।
- প্রোটিনের চাহিদা মেটানোর জন্য দুধ, ডিম, কম তেলযুক্ত মাছ, মুরগি ও ডাল দেওয়া যায়।
- যথেষ্ট পরিমাণে পানীয় যেমন— দুধ, শরবত, ফলের রস, ডাবের পানি, সুপ ইত্যাদি খেতে হবে।
- টরজাতীয় ফল যেমন— আমলকী, লেবু, জাম্বুরা ইত্যাদি দিতে হবে।

#### পরিহার করতে হবে

- মাখন, ঘি, চর্বি ও বেশি তৈলাক্ত খাদ্য।
- ডিপ ফ্রায়েড খাবার যেমন সিংগারা, সমুচা, চিকেন ফ্রাই ইত্যাদি।
- বেকারির খাবার যেমন— পেস্ট্রি, ক্রিম কেক ইত্যাদি।
- সফট ড্রিংকস ও এনার্জি ড্রিংকস।

**কাজ ১—** রুদ্রোগীর জন্য বর্জনীয় খাবারগুলোর একটি তালিকা তৈরি করো।

**কাজ ২—** জন্ডিস হলে কোন খাবার বাদ দিতে হবে?



## অনুশীলনী

### বহুনির্বাচনি প্রশ্ন :

১. কোন রোগের কারণে ডিহাইড্রেশন হয়?
 

ক. উচ্চ রক্তচাপ	খ. জ্বর
গ. ডায়রিয়া	ঘ. ডেঙ্গু
২. ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখার ক্ষেত্রে কোনটি উপযোগী?
 

ক. ডাল	খ. বাদাম
গ. শিম	ঘ. মিষ্টিকুমড়া

### নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে এবং ৩ ও ৪ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

খাবারের প্রতি রিমোর অরুচি ও বমি বমি ভাব লক্ষ করে রিমোর মা চিন্তিত হয়ে পড়েন। তিনি দেখলেন রিমোর চোখ ও প্রস্রাবের রং হলুদ হয়েছে। বিষয়টি আঁচ করতে পেরে তিনি তখন রিমোর জন্য বিশেষ খাবারের ব্যবস্থা করেন।

৩. রিমোর কোনো রোগটি হয়েছে?
 

ক. ডায়রিয়া	খ. জন্ডিস
গ. আমাশয়	ঘ. ডায়াবেটিস
৪. রিমোর জন্য উপযুক্ত পথ্য কোনগুলো?
 

ক. শরবত, ফলের রস ও ডাবের পানি	খ. সিংগারা, সমুচা ও চিকেন ফ্রাই
গ. মাছ, মাংস ও ডিম	ঘ. বিস্কুট, কেক ও সফট ড্রিজ্জস

### সৃজনশীল প্রশ্ন :

১. পুষ্পার শাশুড়ি বেশ কিছুদিন যাবৎ অসুস্থ। তিনি ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হয়েছেন। পুষ্পা তার শাশুড়িকে প্রয়োজনীয় সব ওষুধ খাওয়াচ্ছেন। মাঝে মাঝে তিনি শাশুড়ির আবদার রক্ষার জন্য ক্ষীরের পাটিসাপটা পিঠা তৈরি করে খেতে দেন। পুষ্পার স্বামী তা দেখে পুষ্পাকে তাঁর মায়ের খাবারের প্রতি আরও সচেতন হতে বলেন।

- ক. পথ্য কী?
- খ. পথ্যের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করো।
- গ. পুষ্পার তৈরি করা খাবারটি শাশুড়ির উপর কীরূপ প্রভাব ফেলবে, ব্যাখ্যা করো।
- ঘ. উপযুক্ত পথ্য পুষ্পার শাশুড়ির রোগ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক ভূমিকা রাখতে পারে-উক্তিটি বিশ্লেষণ করো।