



INITIATIVE ON
Asian Mega-Deltas



স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পুষ্টিৰ খাদ্য

সিকিউরিং দি ফুড সিস্টেমস অফ এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস ফৰ ক্লাইমেট এণ্ড লাইভলিহুড রেজিলিয়েন্স (এএমডি)

পরিসংখ্যানে দেখা গিয়েছে, বাংলাদেশের ০-৫ বছর বয়সী শিশুদের মাঝে ২৪% শিশু খর্বাকায় বা বামনত্ব সমস্যায়, ২২% শিশু কম ওজন সমস্যা এবং ১১% শিশু তীব্র অপুষ্টিতে ভুগছে। এছাড়াও গর্ভবতী নারীরা অধিকহারে পুষ্টিহীনতায় ভুগছে এবং গর্ভধারণে সক্ষম ১৫-৪৯ বছর বয়সী নারীদের মাঝে ৪০% নারী রক্তস্ফলিতায় ভুগছে। বাংলাদেশের ২ কোটিরও বেশি মানুষ অনুপুষ্টির (ভিটামিন-এ, আয়রন, ক্যালসিয়াম ও জিংক) অভাবে ভুগছে। পুষ্টির অভাবে গর্ভকালীন সময়ে গর্ভের শিশুদের মস্তিষ্ক ভালোভাবে গঠন হচ্ছে না। শিশুরা রাতকানা ও গলগন্ড রোগের শিকার হচ্ছে। অল্পবয়সী কিশোরীরা রক্তস্ফলিতায় ভুগছে।

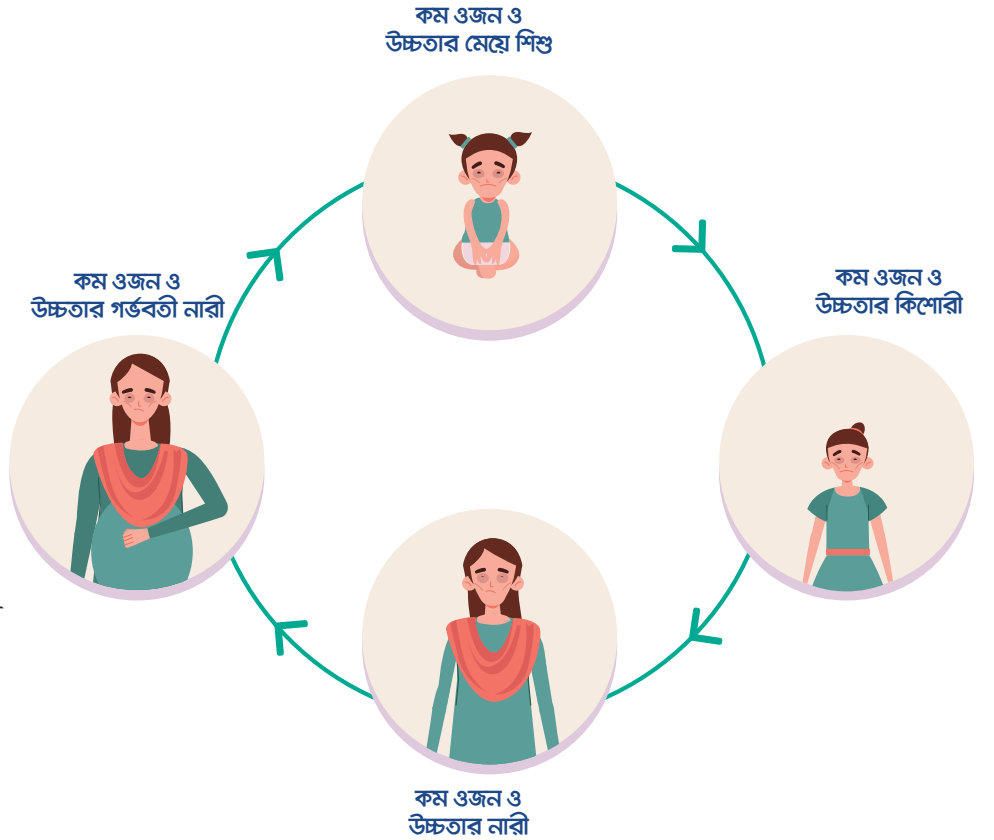
এই অপুষ্টিজনিত সমস্যার উত্তরণে মৎস্য ও মৎস্যজাত খাদ্য ব্যাপক ভূমিকা রাখতে পারে।

অপুষ্টি কি?

শরীরে যে ধরনের খাবার (আমিষ, শর্করা, স্নেহ, ভিটামিন ও খনিজ উপাদান) ঠিক যে পরিমাণে দরকার ততটুকু না খেলে বা অসুস্থতার কারণে শরীরে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে অপুষ্টি বলে।

অপুষ্টি চক্র

গবেষণা দ্বারা প্রমাণিত যে, মায়ের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির ওপর গর্ভস্থ সন্তানের স্বাস্থ্য নির্ভর করে। যখন একজন নারী অপুষ্টিতে ভোগেন তখন তার ভবিষ্যৎ প্রজন্মও অপুষ্টিতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে। অপুষ্টি এক প্রজন্ম থেকে অন্য প্রজন্ম পর্যন্ত (অপুষ্টি চক্র) কীভাবে চলতে থাকে তা পাশের চিত্রের মাধ্যমে দেখানো হলো-



অপুষ্টি চক্র

তথ্যসূত্র :

১। বাংলাদেশ জনমিতি ও স্বাস্থ্য জরিপ (বিডিএইচএস) ২০২২

গবেষণা বলছে - মলা, ঢেলা, দারকিনাসহ নানারকম মাছ নিয়মিতভাবে গ্রহণ করলে এসকল অপুষ্টিজনিত সমস্যা থেকে উত্তরণ সম্ভব। আমাদের আরেকটি কথা মনে রাখতে হবে, যে কোনো খাদ্য গ্রহণ করলেই হবে না, তা অবশ্যই হতে হবে পুষ্টিকর এবং নিরাপদ।

‘হাজার দিনের সুবর্ণ সুযোগ’

মায়ের গর্ভধারণ থেকে শুরু করে শিশুর বয়স দুই বছর হওয়া পর্যন্ত মোট ১০০০ দিন সময়কে বলা হয় 'হাজার দিনের সুবর্ণ সুযোগ' কেননা এই সময়ে একটি শিশু কতটা পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাবার বিশেষ করে প্রাণিজ আমিষ ও অনুপুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার পায়, তার উপর নির্ভর করে তার সঠিকভাবে বেড়ে উঠা।

সঠিক নিয়মে মা ও শিশুর পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণেই নির্ধারিত হয় একটি শিশুর স্বাস্থ্যকর ও সমৃদ্ধ ভবিষ্যত। এই সময়টি একটি শিশুর জীবনে একদিকে যেমন সবচেয়ে সম্ভাবনাময়, অপরদিকে তেমনই সব থেকে ঝুঁকিপূর্ণ। জীবনের প্রথম ১০০০ দিনেই শিশুর মস্তিষ্ক বৃদ্ধি ও মেধা বিকাশ শুরু হয়, সর্বোপরি গড়ে উঠে শিশুর পরবর্তী জীবনের ভিত্তি।

সুষম খাদ্য কি?

বয়স, পেশা এবং লিঙ্গভেদে চাহিদানুযায়ী পুষ্টির সবগুলো উপাদান পরিমাণমত রেখে তৈরি খাদ্যই হলো সুষম খাদ্য। খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান আছে এবং ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য উপাদান আমাদের শরীরে ভিন্ন ভিন্ন কাজ করে থাকে। যেমন-

- ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধন করে
- তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে

সুষম খাদ্য তৈরির কৌশল

বয়স, পেশা ও লিঙ্গভেদে চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টির সবগুলো উপাদান পরিমাণ মতো রেখে তৈরি খাদ্যই হলো সুষম খাদ্য



তিনে মিলে এক হয়, সুষম খাবার তারে কয়

একটি পরিবারের জন্য প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় সব রকম খাদ্য রাখতে হবে। দামি খাবার ছাড়া সস্তা খাবার থেকেও প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান পাওয়া যেতে পারে। যেমন- তুলনামূলকভাবে আমিষের সস্তা ও সহজলভ্য উৎস হলো দেশীয় ছোট মাছ (মলা, ঢেলা, দারকিনা, পুঁটি ইত্যাদি) এবং শাক সবজি (শিম, কাঠালের বীজ, শিমের বীজ, ডাল, শজিনা পাতা ইত্যাদি)।

খাবার হিসেবে মাছের গুরুত্ব এবং পুষ্টি সংবেদনশীল মাছচাষ

মাছ কেবল আমিষ আর উপকারী চর্বি উৎসই নয়, মানবদেহে প্রয়োজনীয় অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের অন্যতম উৎস, একইসাথে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড, আয়রন, ভিটামিন এ, আয়োডিন, ভিটামিন ডি এবং ক্যালসিয়াম সহ প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানও মাছ থেকে আসে।

আমাদের শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যের পারিবারিক পর্যায়ে যোগান সৃষ্টি করতে পুকুরে বড় মাছের পাশাপাশি মলা, ঢেলা, পুঁটি, দারকিনা সহ বিভিন্ন ধরনের ছোটমাছ এবং পুকুর পাড়ে সবজি ও ফলমূল চাষ করাকে পুষ্টি সংবেদনশীল মাছচাষ বলা হয়। পুকুরে ছোট মাছ চাষে বড় মাছের উৎপাদনে কোন ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে না এবং অতিরিক্ত কোন খাবার বা যত্নেরও প্রয়োজন হয় না। পুকুরে প্রাকৃতিকভাবে জন্মানো বিভিন্ন ধরনের প্রাণিজ ও উদ্ভিদকণা খেয়ে ছোটমাছ বড় হয় বলে এসব মাছ মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির অন্যতম শ্রেষ্ঠ উৎস।

পুষ্টি সংবেদনশীল মাছ চাষের মাধ্যমে মানবদেহের জন্য প্রয়োজনীয় আমিষ, ভিটামিন ও খনিজ উপাদানের সরবরাহ নিশ্চিত করা সম্ভব। মানব দেহের জন্য জরুরি এসকল উপাদান দেশীয় ছোটমাছ, বিভিন্ন ধরন ও রংয়ের শাক সবজি যেমনঃ কমলা মিষ্টি আলু এবং দেশীয় ফল-মূলের মাঝে বিদ্যমান। কমলা শাসযুক্ত মিষ্টি আলুতে ভিটামিন এ এবং নানারকম খনিজ পদার্থ- যেমন আয়রন ও জিংক প্রচুর পরিমাণে বিদ্যমান থাকে যা গর্ভবতী, প্রসূতি মা এবং শিশুর জন্য অতীব প্রয়োজনীয়। এছাড়াও কমলা মিষ্টি আলুর ডগা ও পাতা ভিটামিন এ, বি, সি ও ই এর উৎকৃষ্ট উৎস।

পারিবারিক খাবারে দেশীয় ছোট মাছের গুরুত্ব :

- দেশীয় ছোট মাছ উন্নত প্রাণিজ আমিষ ও নানারকম অনুপুষ্টি যেমনঃ ভিটামিন-এ, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়রন ও জিংক ইত্যাদির অন্যতম উৎস। এসব মাছে মানবদেহের জন্য উপকারী ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড আছে যা দেহের কোলেস্টেরলের মাত্রা ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়। এছাড়াও ছোট মাছ অন্ধত্ব, রাতকানা, রক্তস্ফ্লতা, গলগন্ড ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধকারী ও এর তেল কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

- ছোট মাছ গর্ভাবস্থায় শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি বিশেষ করে শিশুর মস্তিষ্ক গঠনের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।
- ছোট মাছ বিশেষ করে মলা মাছ প্রচুর ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ বলে চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি ও রাতকানা রোগ প্রতিরোধে সহায়ক।
- সহজেই ছোট/বড় যেকোনো পুকুরে চাষ করা যায়। প্রাকৃতিকভাবে প্রজনন করে বিধায় পুকুরে একবার পোনা ছাড়লেই পরবর্তীতে আর পোনা মজুদের দরকার হয় না।



ছোট মাছের পুষ্টিগুণ রক্ষায় করণীয়

- কাটার সময় মাছের মাথা ও পেটের অংশ কেটে ফলে দেওয়া যাবে না।
- পেটের কাছে হালকা চাপ দিয়ে পাকস্থলী বের করে ফেলতে হবে।

- পাখনা ও লেজের বেশির ভাগ রেখে দিতে হবে।
- রান্নার আগে বার বার ধোয়া যাবে না, মাছ বাছা হয়ে গেলে টিউবওয়েলের পরিষ্কার পানিতে ১-২ বার ধুয়ে নিতে হবে।
- ধোয়ার সময় লবণ বা ছাইজাতীয় উপাদান ব্যবহার করা যাবে না, এসব ব্যবহার করলে ছোট মাছে উপস্থিত ভিটামিন ও মিনারেলের পরিমাণ কমে যেতে পারে।
- দীর্ঘ সময় ধরে রান্না করা যাবে না, ছোট মাছ রান্না সর্বোচ্চ ১০-১৫ মিনিটের মধ্যে শেষ করা উচিত।
- ছোট মাছ অত্যাধিক তাপে ভাজি করার চেয়ে অল্প আঁচে সিদ্ধ করলে বেশি পুষ্টিগুণ বিদ্যমান থাকে।
- ছোট মাছের আচার তৈরি করলে প্রতি মাসে অন্তত একবার বৈয়ামে/কৌটায় সংরক্ষিত আচারকে রোদে শুকানো দরকার, তাতে পুষ্টিগুণ অক্ষুণ্ন থাকে।

নিরাপদ পানি

নিরাপদ পানি হলো বর্ণহীন, গন্ধহীন, স্বাদহীন সেই পানি যার সংস্পর্শে আমাদের ক্ষতি হয় না অর্থাৎ যে পানিতে ক্ষতিকারক দ্রব্য, বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ, শক্তিশালী এসিড ও ক্ষার ইত্যাদি রোগ (যেমন - ক্যান্সার) সৃষ্টিকারী এবং বিভিন্ন ধরনের জীবাণুর (যেমন : ব্যাকটেরিয়া, ভাইরাস) পরিমাণ স্বীকৃত ক্ষতিকারক মাত্রা থেকে কম থাকে।



নিরাপদ খাবার ও নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা :

১. বাসি-পঁচা, ফাঙ্গাস পড়া বা দুর্গন্ধযুক্ত খাবার খেলে পেটের নানাবিধ সমস্যাসমূহ যেমন হেপাটাইটিস-এ এবং হেপাটাইটিস-বি এর মতো ভাইরাসজনিত রোগ দেখা দিতে পারে।
২. মাছি পড়া খাবার খেলে ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা, টাইফয়েড ইত্যাদি রোগ হতে পারে।
৩. খাবারে কৃত্রিম রং ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকা উচিত, কেননা অনেক কৃত্রিম রং-ই ক্যান্সার ও কিডনি রোগসহ নানারকম রোগ সৃষ্টি করতে পারে।
৪. টমেটো, মটরশুঁটি, পাকা কলা, মাছ ও বিভিন্ন খাদ্য সতেজ বা পাকা করার জন্য যেসব রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করা হয় (যেমন ফরমালিন, কার্বাইড) তা থেকে ক্যান্সারসহ নানাবিধ রোগ হতে পারে।
৫. নিরাপদ পানি ব্যবহার করলে পেটের পীড়া বা ডায়রিয়া, জন্ডিস, আমাশয়, টাইফয়েড, চর্মরোগ ইত্যাদি পানিবাহিত রোগ প্রতিরোধ করা যায়।
৬. কাঁচা খাবার যেমনঃ সালাদ, সবজি ইত্যাদি নিরাপদ পানিতে ঠিকমত না ধোয়া হলে তার মাধ্যমে শরীরে রোগজীবাণু প্রবেশ করতে পারে।

নিরাপদ খাবার ও পানি নিশ্চিত করার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ :

১. পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন :
 - হাত পরিষ্কার করে প্রতিবার খাবার তৈরি ও পরিবেশন করুন।
 - শিশুদের মলমূত্র পরিষ্কার করার পর সাবান-পানি দিয়ে হাত ভালোভাবে পরিষ্কার করুন।
 - পশু-পাখি পরিচর্যার পর হাত পরিষ্কার করুন।
 - খাওয়ার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে সাবান-পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন।
 - খাবারের জন্য ব্যবহৃত বাসন ও তৈজসপত্র ভালো মতো ধুয়ে নিতে হবে।
২. কাঁচা এবং রান্না করা খাদ্য আলাদা রাখুন।
৩. খাবার ভালোভাবে সিদ্ধ করে রান্না করুন।
৪. নিরাপদ তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন।
 - রান্নাকরা খাবার ঘরের তাপমাত্রায় ২ ঘন্টার বেশি রাখা উচিত নয়।
 - খাবার রেফ্রিজারেটরে থাকলেও লম্বা সময় খাদ্য সংরক্ষণ রাখা উচিত নয়।।
 - শিশুদের খাবার টাটকা হওয়া বাধ্যনীয় এবং রান্নার পর সংরক্ষণ করা উচিত নয়।
৫. নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন।

মনে রাখা প্রয়োজন

- তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য, শরীরের ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারক খাদ্য এবং রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য-শ্রেণি থেকে খাদ্য নির্বাচন করুন।
- রান্নায় পরিমাণমত ভিটামিন এ যুক্ত তেল এবং আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করুন।
- মাছ, মাংস ও ডিম ভাল করে সিদ্ধ করে রান্না করুন।
- পুষ্টিমান বজায় রেখে খাওয়ার উপযোগী কিন্তু নরম না হওয়া পর্যন্ত সবজি রান্না করুন।
- রান্না ও খাবার খাওয়াসহ সকল ক্ষেত্রে সব সময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন।

খাদ্য নিরাপদ রাখার চাবিকাঠি মেনে চলি, সুস্থ থাকি



তথ্যসূত্র : বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ, খাদ্য মন্ত্রণালয়।

বিস্তারিত যোগাযোগ

ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

বাড়ি ৩৩৫/এ, সড়ক ১১৪, গুলশান ২, ঢাকা ১২১২

ফোন : +৮৮০ ২ ৪১০৮ ০৩৭২, ৪১০৮ ০৬৭৩

ওয়েবসাইট : www.worldfishcenter.org

প্রকাশনার তথ্যসূত্র : এই প্রকাশনাটি ইউএসএআইডি'র অর্থায়নে ওয়ার্ল্ডফিশ বাস্তুবাহিত ফিড দ্যা ফিউচার বাংলাদেশ অ্যাকাডেমিক্যালচার অ্যান্ড নিউট্রিশন অ্যাক্টিভিটি প্রকল্প কর্তৃক প্রস্তুতকৃত “পুষ্টি ও মাছ” পুস্তিকা হতে প্রাপ্ত তথ্য, উপাত্ত এবং ছবি ব্যবহার করে যুগোপযোগী করা হয়েছে।

ফটো ক্রেডিট : ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ