

আমাদের সমাজের শতকরা মক্কাই ভাগ লোক পুষ্টিহীনতার শিকার। তার মধ্যে মা ও শিশুর উপর এই পুষ্টিহীনতার প্রভাব ফেলে মারাত্মকভাবে। কারণ আমাদের সমাজে শিশু আর গর্ভবতী এবং স্তন-দাত্রী মায়ের খাদ্য গ্রহণে কতকগুলো স্রাস্ত খারগা রয়েছে। এই স্রাস্ত খারগা পুষ্টি গ্রহণের ব্যাপারে কঠোর প্রভাব ফেলে।

আমাদের অধিকাংশ মা অজ্ঞতার কারণে ছোট শিশুকে কোন শক্ত বা আধাশক্ত খাবার দেন না। তাঁদের খারগা শিশুরা ত খেতে সক্ষম নয়। অনেক ক্ষেত্রে প্রায় এক বছর পর্যন্ত শিশুকে শক্ত খাবার দেয়া হয় না। অথচ ৬/৬ মাসের শিশুকে মাছ, ডিম, ডাল, শাক-সব্জীর সুপ দেয়া চলে। তবে তা হজমের উপযুক্ত করে প্রস্তুত করতে হয়। এ অজ্ঞতা শহরগুলোর চাইতে গ্রামাঞ্চলেই বেশী। বর্তমানে প্রচারণার জগ্রে শহরের শিক্তিত মা'দের অনেকটা সচেতন হতে দেখা যায়। কিন্তু গ্রামাঞ্চলে এখনও মা'দের মধ্যে তেমন সচেতনতা সৃষ্টি হয়নি। গ্রামাঞ্চলে শিশুদের এক বছর বয়সের পর থেকে শক্ত খাবার কদাচিৎ দেয়া হয়। মায়ের অধিকাংশই খারগা চিনি খেলে কুমি হয়। ডিম খেলে পেটের অস্বস্তি হয়। মাছ ডাল খেলে বদহজম হয়। কোথাও যদি শিশুদের এগুলো খেতে দেয়া হয় তাও দেখা যায় অনেক কম পরিমাণে। আমিষজাতীয় খাবারও তেমন দেয়া হয় না। মনে করা হয় শিশুর পেটের পীড়া দেখা দেবে।

অপরদিকে যদি কোন শিশু ডাইরিয়া বা পেটের পীড়ার আক্রান্ত হয় তবে আধা-নরম বা আধা-শক্ত খাবার দেয়া হয় না। শুধু বালি খাওয়ান হয়। অনেক সময় আবার মায়ের দুধও বন্ধ রাখা হয়। ফলে যে কোন বাড়ন্ত শিশুর জগ্রে এ রকম খাবার তার শারীরিক ও মানসিক বিকাশে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। আস্তে আস্তে বাচ্চারা পুষ্টিহীনতার শিকার হয়ে পড়ে। আবার অনেক সময় শিশুর পেটের অস্বস্তি হলে মাকে বিভিন্ন খাবার যেমন মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, শাক-সব্জী খাওয়া বন্ধ করে দেয়া হয়। এ খারগা অবস্থা শহরের অনেক শিক্তিতের মধ্যেও

রয়েছে। তবে গ্রামে খুব কঠোরভাবেই তা মানা হয়। অথচ বিশেষজ্ঞরা মনে করেন এর কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই।

গ্রামাঞ্চলে একটি শিশুকে অনেকদিন পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ খাওয়াতে দেখা যায়। কিন্তু শিশুর ৬/৬ মাস বয়স হওয়ার পর শুধু মায়ের দুধই যথেষ্ট নয়, তার আমিষ ও ক্যালসিয়াম বাড়তি খাবার প্রয়োজন।

শিশুদের বেলায় যেমন অজ্ঞতা, ঠিক তেমনি গর্ভবতী ও স্তনদাত্রী মায়ের বেলায়ও দেখা যায় তারা ঠিকভাবে খাদ্যগ্রহণ করছে না। অনেকেরই খারগা গর্ভবতী মা বেশী খাদ্য গ্রহণ করলে পেটের সম্ভাবন বড় হয়। ফলে সম্ভাবন প্রসবে সমস্যা দেখা দেয়। তাই দেখা যায় গ্রামদেশের অধিকাংশ মায়ের বাচ্চা কম ওজন ও অপুষ্টি নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। আর এই



হবে। গ্রামাঞ্চলে মা'দের সীমিত আয়ের মধ্যে থেকেই খাবারের মান উন্নয়ন এবং শিশু ও প্রসূতি মায়ের খাবার নির্বাচনে বিশেষ সতর্ক হতে হবে। খাবার রন্ধন পদ্ধতিতেও সচেতন হতে হবে যাতে অতিরিক্ত তাপে খাদ্যপ্রাণ

পুষ্টিমান খাবার বাস্তব জগ্রে বিপদজনক হতে পারে। তাই দৈনিক খাদ্য তালিকার ও প্রকার খাবার থাকবে। যেমন শক্তিদায়ক শরীর বৃদ্ধিকারক ও রোগ প্রতি-রোধক খাবার।

(৮) বয়স, লিঙ্গ, কাজ ও

খাদ্য সম্পর্কে খারগা ও পুষ্টিহীনতা

অধ্যাপিকা মাইদা রহমান

অপুষ্টির ফলে সম্ভাব্য শারীরিক প্রতিরোধ ক্ষমতা অত্যন্ত কম থাকে। আর এর দরুনই গ্রামাঞ্চলে নবজাতক শিশুর হত্যার হার অনেক বেশী দেখা যায়। এখানে প্রতি ১০০ জনে জন্মের ৫ বৎসরে ২৫ জন মারা যায়। অর্থাৎ ৪ জনে ১ জন মারা যায়। শিশু-হত্যার হার প্রতি হাজারে ১৪২ জন।

প্রসূতি মায়ের জগ্রেও অনেক খাবার নিষিদ্ধ থাকে। শিশু জন্মের ৪০/৪৫ দিন পর্যন্ত তাঁরা খাবার বেছে খান। যেমন প্রসূতি মাকে সে সময় শিং মাছ, কালো-জিরা ছাড়া মাংস, শাক-সব্জী দেয়া হয় না। ফলে মায়ের স্বাস্থ্য ভেঙ্গে পড়ে, শিশু প্রচুর পরিমাণে দুধ পায় না। আস্তে আস্তে শিশু অপুষ্টির শিকার হয়। আমাদের বাংলাদেশে মোট শিশু হত্যার ৪০% নবজাতক শিশু। জন্ম থেকে ২৮ দিনের মধ্যে এই ৪০% মারা যায়। বাংলাদেশে 'অপুষ্টিজনিত' স্রাস্ত খারগা শিশু হত্যার একটি প্রধান কারণ হিসেবে চিহ্নিত করা যায়। খাদ্যভাষ্যসের এই স্রাস্ত খারগা প্রচারণার মাধ্যমে অবশ্যই আমাদের দূর করতে

নষ্ট হয়ে না যায়। নিজে গ্রামাঞ্চলের মা'দের জগ্রে কিছু সুপারিশ পেশ করা হলো।

কম দামে ও সহজলভ্যভাবে পুষ্টির খাদ্য পাওয়া সম্পর্কে সচে-তনতা সৃষ্টি। পরিবারের সকলের বয়সানুপাতে খাদ্য বন্টন। যেমন শিশু ও প্রসূতি মা, কর্মজীবীদের খাদ্য গ্রহণে সচেতনতার প্রয়োজন। গৃহে যাতে খাদ্য উৎপাদন করে পুষ্টির খাদ্য পরিবারের সবাই গ্রহণ করতে পারে তার ব্যবস্থা। ছোট শিশুর জগ্রে গৃহের খাদ্য থেকেই পরিপূরক খাবার তৈরীর চেষ্টা। (যেমন পেঁপে, আলু, পুঁইশাক ও একমুটি চাল দিয়ে খিচুড়ি হতে পারে)। খাদ্য গ্রহণে পরিবার পরিচ্ছন্নতা জ্ঞান। খাবার গ্রহণের পূর্বে শিশুকে ভাল করে সাবান দিয়ে হাত ধোওয়ার অভ্যাস করাতে হবে। নিজেদেরও সে বিষয়ে সজাগ থাকতে হবে। খাবার বেশী সিদ্ধ করে পুষ্টি মান নষ্ট না হয় সেদিকে খেয়াল রাখা প্রয়োজন। পুষ্টিমান নির্বাচনের সময় খাদ্য যাতে সুবাস হয় সে সম্পর্কে গ্রামের মাদের সচেতনতার প্রয়ো-জন। যেমন শুধু শক্তিদায়ক

শারীরিক অবস্থা ভেদে খাবার বন্টন করতে হবে। বার বয়স কম তাকে আমিষ জাতীয় খাবার বেশী দিতে হবে। গর্ভবতী মায়েরও আমিষ জাতীয় খাবার বেশী প্রয়োজন।

নিম্নে ৩টি খাবারের তালিকা প্রদান করা হলো। (১) শক্তি-দায়ক খাবার : চাল, আটা, আলু, চিনি, মাখন, তৈল, গুড় ইত্যাদি। (২) শরীর বৃদ্ধি কারক ও কম পূর্বক খাবার : মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ডাল, বাদাম ইত্যাদি। (৩) রোগ প্রতিরোধক খাবার : মটরশুটি, সীম গাজর, পেয়ারা, পাকা আম, পাকা পেঁপে, টমেটো, লেবু, শাকসব্জি ইত্যাদি।

উপসংহারে বলতে চাই, আমাদের দেশে শুধু খাবার দুখাপ্যাতাই পুষ্টিহীনতার সৃষ্টি করছে না, খাদ্য সম্পর্কে স্রাস্তখারগা রন্ধন প্রণালী, কোন বয়সে বয়সে কি খাবার গ্রহণ করতে হবে সে সম্পর্কে অজ্ঞতাও এর জগ্রে দায়ী। আমাদের ৯০% লোক পুষ্টিহীনতার শিকার। একটু সচেতন হলেই সহজলভ্যভাবে, কমদামে আমরা দৈনন্দিন জীবনে পুষ্টির খাবার গ্রহণ করতে পারি।