ফলিত পুষ্টি বার্তা

অক্টোবর ২০২২

সপ্তদশ সংখ্যা

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট

বিশনন্দী, আড়াইহাজার, নারায়ণগঞ্জ।

এক নজরে বারটান

খাদ্যভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণ ও গবেষণার মাধ্যমে কর্মক্ষম ও দক্ষ জনশক্তি সৃজন, পুষ্টিহীনতা দূরীকরণ, বেকার সমস্যা সমাধান ও স্বকর্মসংস্থানের মাধ্যমে দারিদ্র বিমোচনে শক্তিশালী ভূমিকা রাখার লক্ষ্যে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)।

জাতীয় অধ্যাপক মরহুম ডাঃ মোঃ ইব্রাহিম জনগণের পুষ্টির অবস্থা উন্নয়ন ও জনস্বাস্থ্যের উন্নতি সাধনের লক্ষ্যে ১৯৬৮ সনে ঢাকার অদূরে ডেমরা থানার জুরাইনে ‘‘ফলিত পুষ্টি প্রকল্প” নামে একটি প্রকল্প শুরু করেন। ফলিত পুষ্টি প্রকল্পের আশানুরূপ ফলাফলের ভিত্তিতে ১৯৭৯ সনে বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির ১৫৪তম কাউন্সিল মিটিং-এ ‘‘ফলিত পুষ্টি’ প্রকল্পটির নাম পরিবর্তন করে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান-BIRTAN) করা হয়। কৃষি মন্ত্রণালয় ১৯৮০ সালে এ প্রকল্পের দায়িত্ব গ্রহণ করে। ১৯৯৩ সালে Bangladesh Agriculture Research Council (BARC) এ প্রকল্পের দায়িত্বপ্রাপ্ত হয়। ফলিত পুষ্টি বিষয়ে গবেষণা ও প্রশিক্ষণের আঞ্চলিক এবং বৈশ্বিক পীঠস্থান (Center of Excellence) হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে মহান জাতীয় সংসদে 'বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) আইন-২০১২' পাশ হয়। ১৯ জুন, ২০১২ তারিখে ২০১২ সালের ১৮ নং আইন হিসেবে বাংলাদেশ গেজেটে প্রকাশিত হয়। বারটান-এর কর্মচারী চাকুরী প্রবিধানমালা ১১ জুলাই ২০১৬ তারিখে বাংলাদেশ গেজেটে প্রকাশিত হয়েছে।

নারায়ণগঞ্জের আড়াইহাজার উপজেলায় মেঘনা নদীর তীরে ১০০ একর জায়গায় নির্মিত হচ্ছে বারটান-এর প্রধান কার্যালয়। এখানে আন্তর্জাতিক মানের ফলিত পুষ্টি গবেষণাগারসহ, প্রশিক্ষণ ভবন, ডরমিটরি, অফিস ভবন, গবেষণার জন্য ফার্ম শেড, পুকুর, স্কুল ও কলেজ ভবন নির্মাণ করা হয়েছে। এছাড়া বরিশাল, সিরাজগঞ্জ, সুনামগঞ্জ, ঝিনাইদহ, নেত্রকোনা, নোয়াখালী (সুবর্ণচর) এবং রংপুরে (পীরগঞ্জ) গবেষণা ও প্রশিক্ষণের সুবিধা সংবলিত ০৭টি আঞ্চলিক কার্যালয় নির্মাণ করা হয়েছে।

ভিশন

জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়ন।

মিশন

খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত গবেষণা, প্রশিক্ষণ ও ওয়ার্কশপ বাস্তবায়ন এবং গণমাধ্যমে সম্প্রচারের মাধ্যমে দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নে অবদান রাখা।

বিশ্ব খাদ্য দিবস উদযাপনে বারটানে বর্ণাঢ্য আয়োজন

বর্ণাঢ্য আয়োজনের মাধ্যমে বিশ্ব খাদ্য দিবস ২০২২ উদযাপন করেছে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট। ১৫ অক্টোবর খাদ্য দিবস উপলক্ষ্যে প্রধান কার্যালয়ে সেমিনার সহ ০৭ আঞ্চলিক কার্যালয়ে স্কুলের শিক্ষার্থীদের নিয়ে পুষ্টি ক্যাম্পেইন পরিচালনা করা হয়।

বিশ্ব খাদ্য দিবস-২০২২ উপলক্ষ্যে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) প্রধান কার্যালয়ের প্রশিক্ষণ ভবনে অদ্য ১৬ অক্টোবর "উন্নত পুষ্টি, উন্নত জীবন" শীর্ষক সেমিনার আয়োজিত হয়। উক্ত সেমিনারে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ড. মুহাঃ বশিরুল আলম, অতিরিক্ত সচিব (গবেষণা অনুবিভাগ), কৃষি মন্ত্রণালয়। সেমিনারে প্যানেল আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনাব মোঃ খোরশেদ আলম এনডিসি, পরিচালক (যুগ্মসচিব), বারটান ও ড. বাবুল চন্দ্র সরকার, মুখ্য বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (এইচআরসি), বিএআরআই।

সেমিনারে অংশগ্রহণকারীদের উদ্যেশে স্বাগত বক্তব্য প্রদান করেন কৃষিবিদ জ্যোতিলাল বড়ুয়া, প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (চঃদাঃ), বারটান প্রধান কার্যালয়। অনুষ্ঠিত সেমিনারে 'পুষ্টি, ফলিত পুষ্টি, বাংলাদেশের পুষ্টি চিত্র ও পুষ্টি নীতিসমূহ' বিষয়ক প্রবন্ধ উপস্থাপন করেন জনাব তাসনীমা মাহজাবীন, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বারটান প্রধান কার্যালয় । এছাড়াও 'জীবন চক্রে পুষ্টি' বিষয়ক প্রবন্ধ উপস্থাপন করেন জনাব ফারজানা রহমান ভূঞা, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বারটান প্রধান কার্যালয়।

উক্ত সেমিনারে সভাপতিত্ব করেন জনাব মোঃ আব্দুল ওয়াদুদ, নির্বাহী পরিচালক (অতিরিক্ত সচিব), বারটান। সেমিনারে রেপোটিয়ার হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন জনাব মোঃ ওমর ফারুক, বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও জনাব ইলোরা পারভীন, বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বারটান প্রধান কার্যালয়। সেমিনারটি সঞ্চালনা করেন জনাব সুলতানা পারভীন মুক্তা, প্রশিক্ষক ও জনাব মোঃ কাওসার আহমেদ, সহকারী বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা (প্রশিক্ষণ শাখা), বারটান প্রধান কার্যালয়।

এছাড়া বিশ্ব খাদ্য দিবস উপলক্ষে আয়োজিত পুষ্টি সচেতনতামূলক ক্যাম্পেইন আয়োজন করে বারটান আঞ্চলিক কার্যালয়গুলো। উন্নত পুষ্টি , উন্নত জীবন প্রতিপাদ্যে আয়োজিত এই ক্যাম্পেইনে নবম দশম শ্রেণির শিক্ষার্থীগণ অংশগ্রহণ করেন। ক্যাম্পেইনে অংশগ্রহণকারীদের ভারসাম্যপূণ খাদ্যাভাস সহ ফলিত পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক ধারণাগুলো সম্পর্কে অবহিত করা হয়।

অক্টোবরে ফলিত পুষ্টি বিষয়ে ৪৫০ জনকে প্রশিক্ষণ

কৃষি মন্ত্রণালয়ের আওতাধীন বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) দেশের জনগণের পুষ্টিস্তর উন্নয়নের লক্ষ্যে সারা দেশব্যাপী বিভিন্ন খাদ্যভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ক প্রশিক্ষণের আয়োজন করে থাকে।

০৩ (তিন) দিনব্যাপী পুষ্টি বিষয়ক সচেতনমূলক প্রশিক্ষণ বিভিন্ন জেলা/উপজেলায় অবস্থিত বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের (কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর, মৎস্য অধিদপ্তর, প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর, শিক্ষা বিভাগ, স্থানীয় সরকার মন্ত্রণালয়, পরিবার পরিকল্পনা মন্ত্রণালয়, ধর্ম বিষয়ক মন্ত্রণালয়, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় -এর দপ্তরসমূহ ইত্যাদি) সাথে সম্মিলিতভাবে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম সম্প্রসারণ ও বাস্তবায়ন করা হয়ে থাকে।

উক্ত প্রশিক্ষণে রাজনৈতিক নেতৃবৃন্দসহ জনপ্রতিনিধি, উপসহকারী কৃষি কর্মকর্তা, বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষক, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়ের কর্মকর্তা, পুরোহিত, ইমাম, স্থানীয় সমাজকর্মী, বিভিন্ন এনজিও প্রতিনিধি ও কিষাণ-কিষাণী অংশগ্রহণ করেন।

এছাড়াও বারটান-এর চলমান বিভিন্ন খাদ্যভিত্তিক পুষ্টি কার্যক্রমের মধ্যে রাজস্ব খাতের আওতায় পিছিয়ে পরা জনগোষ্ঠী বিশেষ করে বস্তিবাসী, প্রবাসী শ্রমিক, তৈরি পোশাক শ্রমিকের মধ্যে ১ (এক) দিন ব্যাপী প্রশিক্ষণ পরিচালনা করা হয়ে থাকে।

দিন ব্যাপী এই প্রশিক্ষণে প্রশিক্ষণার্থীদের বিভিন্ন খাদ্যের পুষ্টিগুণ, সুষম খাদ্যাভাস, দেশীয় পুষ্টিকর খাবার (যেমন- ফল, শাক-সবজি), খাবারের পুষ্টিমান সংরক্ষণ করে রান্না তথা পুষ্টির অপচয় রোধ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা (WASH-Water, Sanitation & Hygiene) এবং প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যার বিয়য়ে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে। এই প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান তাদের প্রাত্যহিক জীবনে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখতে সহায়তা করবে।

সেপ্টেম্বর ২০২২ মাসে সম্পাদিত প্রশিক্ষণ কর্মসূচি নিচের টেবিলের মাধ্যমে তুলে ধরা হলো।

০৩ দিন ব্যাপী প্রশিক্ষণের চিত্র

প্রশিক্ষণ কর্মসূচির নাম	প্রশিক্ষণের মেয়াদ	প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের স্থান	প্রশিক্ষণের তারিখ	উদ্যোগী সংস্থা/ এজেন্সির নাম	মন্ত্রণালয় এবং আওতাধীন সংস্থাসমূহ থেকে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা
১	২	৩	৪	৫	৬
খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ে	৩ দিন	সুনামগঞ্জ (জামালগঞ্জ)	১১-১৩ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, সুনামগঞ্জ	৬০ জন
		রংপুর (পীরগঞ্জ)	১৬-১৮ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, রংপুর	৬০ জন
		ময়মনসিংহ (ত্রিশাল)	১৮-২০ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নেত্রকোনা	৬০ জন
		বরিশাল (সদর)	২৩-২৫ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৬০ জন
				মোটঃ	২৪০ জন

০১ দিন ব্যাপী প্রশিক্ষণ কর্মসূচির বিবরণ:

প্রশিক্ষণ কর্মসূচির নাম	প্রশিক্ষণের মেয়াদ	প্রশিক্ষণ বাস্তবায়নের স্থান	প্রশিক্ষণের তারিখ	উদ্যোগী সংস্থা/ এজেন্সির নাম	মন্ত্রণালয় এবং আওতাধীন সংস্থাসমূহ থেকে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা
১	২	৩	৪	৫	৬
খাদ্য ভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ে	১ দিন	বরিশাল (সদর)	০৬ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৩০ জন
		বরিশাল (সদর)	১০ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৩০ জন
		বরিশাল (সদর)	১২ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, বরিশাল	৩০ জন
		নারায়ণগঞ্জ (সদর)	১৯ অক্টোবর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৩০ জন
		নারায়ণগঞ্জ (সদর)	১৯ অক্টোবর ২০২২	প্রধান কার্যালয়, নারায়ণগঞ্জ	৩০ জন
		নোয়াখালী (সূবর্ণচর)	২৫ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নোয়াখালী	৩০ জন
		নোয়াখালী (সূবর্ণচর)	২৬ অক্টোবর ২০২২	আঞ্চলিক কার্যালয়, নোয়াখালী	৩০ জন
				মোটঃ	২১০ জন

খাদ্য ও পুষ্টি নিয়ে আপনার প্রশ্নের উত্তর দেবে বারটান

খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ে যে কোনো প্রশ্নের উত্তর সোশাল মিডিয়ার মাধ্যমে প্রদান করার ক্যাম্পেইন চালু করেছে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট । সোশাল মিডিয়া ও ই মেইলের মাধ্যমে আসা প্রশ্নের উত্তর প্রদান করছেন বারটানের সংশ্লিষ্ট বিষয়ে বিশেষজ্ঞগণ।

বারটানের পরিচালক মো: খোরশেদ আলম এনডিসি (যুগ্মসচিব) বলেন, আধুনিক যুগের আধুনিক মাধ্যম হিসেবে সোশ্যাল মিডিয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সোশ্যাল মিডিয়া প্রচুর মানুষ সক্রিয়ভাবে ব্যবহার করেন। খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত প্রচলিত বিভিন্ন ভুল ধারণা রয়েছে এবং অনেক বিষয়ই সাধারণ মানুষের প্রশ্ন থাকতে পারে। বারটান ফেসবুক পেজ, ইউটিউব চ্যানেল, ইনস্টাগ্রাম ও টুইটার হ্যান্ডেল রয়েছে। এছাড়ান probirtan@gmail.com এই ই-মেইলের মাধ্যমেও সাধারণ মানুষ তার প্রশ্ন আমাদের কাছে পৌছাতে পারেন।

বারটানে খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত বিভিন্ন বিষয়ের বিশেষজ্ঞ কর্মকর্তাগণ কাজ করছেন। তারা জনগণের প্রশ্নের উত্তর তাঁদের অর্জিত ও চর্চিত জ্ঞানের ভিত্তিতে প্রদান করছেন। ইতিমধ্যে চিনি গ্রহণের মাত্রা, ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির মধু সেবন ও ডাব বিষয়ে বিভ্রান্তিকর পোস্টের বিষয়ে ফেসবুক ব্যবহারকারীদের প্রশ্নের উত্তর দিয়েছে বারটানের কর্মকর্তাগণ।

কৃষি মন্ত্রণালয়ভুক্ত বারটান খাদ্যভিত্তিক পুষ্টিবিষয়ক গবেষণা ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করে থাকে। ২০২১-২২ অর্থবছরে ফলিত পুষ্টি বিষয়ক ২৬টি গবেষণা কার্যক্রম, ১২ হাজার ব্যক্তিকে খাদ্যভিত্তিক পুষ্টি বিষয়ে সচেতনতামূলক প্রশিক্ষণ প্রদান করেছে।

জবাব দেয়া প্রশ্নসমূহ

আপনার প্রশ্ন, আমাদের উত্তর

ইনবক্সে আসা প্রশ্ন:

আসসালামু আলাইকুম। ডায়াবেটিসের রোগী কি মধু খেতে পারবে?
বারটানের উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও নেত্রকোনা আঞ্চলিক কার্যালয় প্রধান ড. আলতাফ উন নাহার বলেন, 'ডায়াবেটিস রোগীরা মধু একেবারেই খেতে পারবেন না, তা নয়। তবে যতটুকু মধু খাবেন, তার সমতুল্য পরিমাণ শর্করা জাতীয় খাদ্য ওই বেলা কম খেতে হয়। আর একসাথে বেশি পরিমাণ মধু কোনোভাবেই খাওয়া উচিত হবে না। এক চামচ মধু খাওয়ার জন্য প্রায় দেড় কাপ ভাত, ছোট একটি রুটি বা অন্য শর্করা জাতীয় খাবার হিসেব করে বাদ দিতে হবে। কেউ যদি এরূপ হিসাব মেনে নিয়ে মধু খেতে পারেন তবে তার জন্য খুব ক্ষতিকর হবে না। তবে এটা করা বেশির ভাগ ডায়াবেটিস রোগীর পক্ষেই কঠিন হয়ে দাঁড়াবে। আর তাই ডায়াবেটিস রোগীর জন্য মধু বর্জন করাই ভালো।'
বারটানের উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও বরিশাল আঞ্চলিক কার্যালয় প্রধান ড. মো: জামাল হোসেন বলেন, 'মধুতে ২৫-৩৭ শতাংশ গ্লুকোজ (glucose), ৩৪-৪৩ শতাংশ ফ্রুকটোজ, ০.৫-৩ শতাংশ সুক্রোজ ও ৫-১২ ম্যালটোজ থাকে। বাকি শর্করাটুকুও রেচন প্রক্রিয়ায় শেষ পর্যন্ত গ্লুকোজেই (Blood glucose) রূপান্তরিত হয়। তার মানে মধুর প্রায় ৭৫- ৮০ শতাংশ গ্লুকোজে পরিণত হয়। আর বানিজ্যিক ভাবে চাষকৃত মধুর গ্লুকোজের পরিমান আরো বেড়ে যায়, আর প্রাকৃতিক মধুর চাক ভেঙে নির্যাস বের করে মধু বের করা হলে সেখানে গ্লুকোজের পরিমান তুলনামূলক কম থাকে, সেই মধুই সীমিত পরিসরে খেলে তা একমাত্র ডায়াবেটিসদের জন্য উপকারী। তবে প্রাকৃতিক মধু দিনে একবার ও একচামচের বেশি নয়।"
বারটানের উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও সুনামগঞ্জ আঞ্চলিক কার্যালয় প্রধান ড. মোঃ আব্দুর রাজ্জাক বলেন, 'ডায়াবেটিস রোগীদের মধু না খাওয়াই উত্তম। তবে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকলে খুব কম পরিমানে সপ্তাহে দু এক বার খেতে পারে।"
খাদ্য ও পুষ্টি সংক্রান্ত যেকোনো প্রশ্ন বারটানের ফেসবুক পেজে কমেন্ট ও মেসেজ পাঠিয়ে করতে পারেন।
ধন্যবাদ

ইনবক্সে আসা প্রশ্ন

ডক্টরস ডায়েরি নামক পেজে ডাব ও স্যালাইনের তুলনামূলক একটা তথ্য শেয়ার করা হয়েছে, যেখানে তথ্যসূত্র হিসেবে ড. সওগাত এহসানের কথা বলা হয়েছে। এই পোস্টটি বারটান ফেসবুক পেজে শেয়ার করে বারটানের বক্তব্য জানতে চেয়ে প্রশ্ন করেছেন একজন ফেসবুক ব্যবহারকারী।

ডক্টরস ডায়েরী - Doctors' Diary
1d ·

ডাক্তার হিসেবে সামাজিক দায় বদ্ধতা থেকে এটা আমার লেখা উচিত বলে মনে করি।
প্রসংগ : #ডাবের_পানি।
আমাদের দেশের ম্যাক্সিমাম মানুষ এটা কে ঐশ্বরিক কিছু মনে করে থাকেন।এটা যেন সর্ব রোগের মহৌষধ ।
বমি করলে ডাবের পানি, পায়খানা করলে ডাবের পানি। ঘেমে গেলে ডাবের পানি। আবার অনেকে মনে করে এটা খেলে শৌর্য বীর্য বাড়ে।
মজার কথা হলো Coconut water is very much poor in Sodium. তবে সেটা potassium এ বেশ Fortified. আমরা যে খাবার Saline খাই সেখানে যে পরিমান Sodium থাকে সেটা Coconut water দিয়ে পূরন করতে গেলে ৪ টা ডাব খাওয়াতে হবে। এদিকে Sodium কারেক্ট করতে গিয়ে বডিতে potassium হয়ে যাবে ৪ গুণ। যেটা অবশ্যই ভাল কিছু হবে না আপনার হৃদয়ের জন্য।
এবার আসেন দামের কথায় আসি। একটা ডাবের দাম ঢাকায় এখন ১০০ টাকা যেটা সবচেয়ে ছোট। আর একটা Orsaline এর দাম ৫ টাকা। যেখানে সব রকমের লবন যেমন Sodium , Potassium মানুষের শরীরের সাপেক্ষে সমসত্ত্ব করে বানানো হইছে।
এখন চিন্তা করেন সারাদিন ঘেমে কিংবা বমি করে আপনি বেশ কিছু Sodium loss করে ফেলছেন বডি থেকে। এই Sodium এর ঘাটতি পূরন করতে আপনি ৫ টাকার স্যালাইন খেলেন। এই স্যালাইন আপনার সোডিয়াম যতটুকু কারেক্ট করবে, সেই পরিমান কারেক্ট ডাব খেয়ে করতে গেলে লাগবে ৪০০ টাকার ডাব। সাথে তো আছে Potassium বেড়ে যাবার ভয়। Heart এর রোগী কে ডাব খাওয়ায়ে মেরে ফেলার ইতিহাস ও চোখে দেখা। আর ডাবে স্যালাইনের চেয়ে প্রায় ৩ গুন Carbohydrates থাকে। মানে Diabetic দের জন্য এইটা কে তরল না বলে গরল বলাই শ্রেয়!
তাই অতিরিক্ত ঘাম, বমি বা ডায়রিয়া হলে ৫ টাকার একটা স্যালাইন খান। ডাবের এই হাইপের জন্যই আজ ডাব ওয়ালাদের এই সিন্ডিকেট। এটা সত্যিকার অর্থেই স্যালাইনের থেকে কম কার্যকর এবং আলাদা কোন স্বাস্থ্য সুবিধা এতে নেই।আর ব্যাপার টা তো এমনো না ,যে চুমুকে চুমুকে বেহেস্তের খাবারের মতো স্বাদ পরিবর্তন হয়।

©ডা. সওগাত এহসান

এই বিষয়ে ফারজানা রহমান ভূঞা, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ডায়েট প্রমিতকরণ শাখা বলেন, প্রথম কথা ডাবের পানি আর ওরস্যালাইন সম্পূর্ণ আলাদা দুটি খাবার। এই দুইকে একই ক্যাটাগরিতে ফেলে কথা বলা যুক্তি সংগত না।

প্রতি ১০০ গ্রাম ওরস্যালাইন এ আছে শুধু মাত্র সোডিয়াম ক্লোরাইড ১.৩০ গ্রাম, পটাশিয়াম ক্লোরাইড ০.৭৫ গ্রাম, ট্রাইসোডিয়াম সাইট্রেট ডিহাইড্রেট ১.৪৫ গ্রাম, অ্যানহাইড্রোস গ্লুকোজ ৬.৭৫ গ্রাম-এই চারটি উপাদান। আর প্রতি ১০০ গ্রাম ডাবের পানিতে রয়েছে শর্করা ৩.২ গ্রাম, আমিষ ০.৬ গ্রাম, স্নেহ ০.৩ গ্রাম, আশজাতীয় উপাদান ১.১ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ২০ মিলিগ্রাম, আয়রন ০.২ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ২৫ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ৯৬ মিলিগ্রাম, জিংক ০.১০ মিলিগ্রাম, কপার ০.০৪ মিলিগ্রাম। (তথ্যসূত্র: ফুড কম্পোজিশন টেবিল)।

ডাবের মতো এতগুলো পুষ্টি উপাদান সংবলিত একটি খাবারের সাথে চারটি উপাদান সংবলিত একটি খাবারের তুলনা করা ঠিক না। সোডিয়াম এর চাহিদা ২৩০০ mg/day আর পটাশিয়াম এর চাহিদা ১৬০০-২০০০ mg/ day.

একজন ব্যক্তি নিশ্চয় শুধু মাত্র ডাব খেয়ে সোডিয়াম বা পটাসিয়ামের চাহিদা পূরণ করবে না।

আর শর্করা???

ওরস্যালাইনে সরাসরি শর্করা বা গ্লুকোজ থাকে যা দেহে সহজে শোষণ হয়ে যায়। আর ডাবের পানিতে শর্করা বা গ্লুকোজ থাকে complex form এ। কিডনি রোগী, হার্ট অ্যাটাকের রোগী বা ডায়াবেটিস এর আক্রান্ত রোগীদের ডাব কম খাওয়ার পরামর্শ দেয়া যেতে পারে। তাছাড়া যে কোন ফলেই পটাসিয়াম এর পরিমাণ সোডিয়াম এর থেকে বেশি থাকে।
আবার ডায়ারিয়াজনিত রোগ এ ওরস্যালাইন এর বিকল্প কোন খাবার নাই। যতবার পাতলা পায়খানা হবে ততবারই ওরস্যালাইন খেতে হবে।
তাসনীমা মাহজাবীন, উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ফুড হাইজিন ও কোয়ালিটি শাখা বলেন, প্রথমত পুষ্টি নিয়ে যারা কাজ করে তারা কখনওই কোন একটা খাবারকে আলাদাভাবে গুরুত্ব প্রদান করে না, সঠিক পুষ্টির শর্তই হচ্ছে বৈচিত্র্যপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ এবং মানুষের ক্রয় সক্ষমতা।
তাই অবশ্যই শুধু ডাবের ওপর নির্ভর করার প্রয়োজন নাই তবে ডাবের পানিতে পটাসিয়াম ছাড়াও ম্যাগনেশিয়াম এবং অন্যান্য বি ভিটামিন ও micronutrient আছে যা শরীরের জন্য উপকারী।
বিশেষ করে গর্ভবতী মায়ের জন্য কারণ ভ্রূণের বৃদ্ধিতে পটাসিয়াম গুরুত্বপূর্ণ। আর গর্ভবতী মায়েরা তো যখন তখন স্যালাইন খাবেন না। তাছাড়া এক সময় কিছু কুসংস্কার যেমন ডাবের পানিতে বাচ্চার চোখ সাদা হবে ভেবে অনেক গ্রাম অঞ্চল এর মায়েরা ডাব পেলেও খেতেন না।
ডাবের অযাচিত মূল্য বৃদ্ধি যাতে না হয় সেজন্য কৃষি বিপণন অধিদপ্তর, জাতীয় ভোক্তা-অধিকার সংরক্ষণ অধিদপ্তর সহ সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠান ভূমিকা রাখতে পারে।

#আপনার_প্রশ্ন_আমাদের_উত্তর_বারটান

ইনবক্সে আসা প্রশ্ন

ইনবক্সে একজন প্রশ্ন করেছেন,

শ্রদ্ধেয় স্যার,
খুব উপকৃত হবো যদি 'চিনি' এর সঠিক প্রয়োজনীয়তা নিয়ে একটি পোস্ট করতেন।
বর্তমানে অনেকেই সুস্বাস্থ্যের জন্য চিনি খেতে বারন করে আবার অনেকে বলে কিছুটা প্রয়োজন ও আছে। আসলে কতটুকু চিনি খেলে শরীরে কোনো ক্ষতি হবেনা তার একটা ধারণা পাওয়া খুব দরকার। অনেকেই মিষ্টি খেতে ভালোবাসেন তাদের জন্য এই অল্টারনেটিভ কি হতে পারে জানতে চাই। চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার গ্রহণের একটি পুর্নাঙ্গ পোস্ট পেলে অনেকে সচেতন হবে। ধন্যবাদ

উত্তর

চিনি প্রাকৃতিকভাবে নিজস্বরূপে এবং বিভিন্নভাবে খাদ্যে উপাদান হিসেবে থেকে থাকে। চিনি ঘনীভূত শক্তির উৎস এবং এটি সরলরূপের কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা দিয়ে তৈরি। সাধারণত চিনি ব্যবহৃত হয় খাদ্য ও পানীয়কে মিষ্টি করার জন্য যেমন: চা, কফি, মিষ্টান্ন। অধিক মাত্রায় চিনি বা গুড়ের তৈরি খাদ্য গ্রহণ করলে অধিক খাদ্যশক্তি দেহে সঞ্চিত হয়।
এটি মানুষকে স্থূলকায় করে এবং পরবর্তীতে হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। অধিক পরিমাণ চিনি গ্রহণের সাথে দাঁতের সমস্যার সম্পর্ক রয়েছে। যেসব শিশু বেশি পরিমাণে মিষ্টি গ্রহণ করে তাদের অন্যান্য খাদ্যে অরুচি থাকে এবং দাঁত ক্ষয়ের ঝুঁকি বেশি থাকে। মধু এবং গুড় থেকেও চিনি পাওয়া যায় এবং তা পরিশোধিত চিনির চেয়ে উত্তম। মোট শক্তির ১০ শতাংশেরও কম পরিমাণ খাদ্যশক্তি মুক্ত চিনি থেকে সরবরাহ করা উচিত। খাদ্য গ্রহণ সংশ্লিষ্ট দীর্ঘমেয়াদী রোগ প্রতিরোধের জন্য চিনি এবং পরিশোধিত খাদ্যশস্য কম ব্যবহার করা উচিত।
চিনি এক ধরনের শর্করা (soluble carbohydrate) যার মধ্যে কার্বন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন থাকে। আমরা সাধারণত যে চিনি খাই তা টেবল সুগার বা হোয়াইট সুগার বা সাদা চিনি। এগুলো উচ্চমাত্রায় রিফাইন বা পরিশোধিত করা থাকে। জাতীয় খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা অনুযায়ী একজন মানুষ এর দিনে ২৫ গ্রামের (৫ চা চামচ) এর চেয়ে কম চিনি খাওয়া উচিত। যেমন একটা সহজ উদাহরণ ২৫০ এমএল এর একটা কোমল পানীয়তে ৩৫ গ্রাম কনসেনট্রেটেড সুগার থাকে।
চিনির গ্লুকোজ শরীর শোষণ করে নেয়। তবে পরিশোধিত চিনিতে ফ্রুকটোজ বেশি থাকে। ফ্রুকটোজকে একমাত্র পরিশোধিত করতে পারে লিভার। লিভারে গিয়ে এই ফ্রুকটোজ চর্বিতে পরিণত হয়। ফলে লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যাদের পারিবারিকভাবে প্রবণতা রয়েছে ডায়াবেটিস হওয়ার, তাদের চিনি কম খাওয়া ভালো। এবং মাঝেমধ্যে শরীরের শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করা প্রয়োজন। এ ছাড়া চিনি ওজন বাড়ায়। ওজনাধিক্য লোকদের অন্যান্য রোগ যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপের প্রবণতা বেশি থাকে।
চিনি থেকে শক্তি পাওয়া যায় আর চিনিতে থাকা গ্লুকোজ সরাসরি ব্রেইন এ শক্তি দেয় এছাড়া সাদা চিনির পরিবর্তে কম প্রক্রিয়াজাতকৃত লাল চিনি খাওয়া যেতে পারে এটি শরীরে কম পরিশোষিত হয়। তবে যেমন চিনিই হোক তা খাদ্য গ্রহণ নির্দেশিকা মেনে পরিমিত পরিমানে খেতে হবে।
চিনি খাওয়া শরীরের জন্য জরুরি নয়। আমাদের শরীর চিনি থেকে গ্লুকোজ তৈরি করে- যা শর্করা, আমিষ ও চর্বি জাতীয় খাবার থেকেও পাওয়া সম্ভব। তাই সরাসরি চিনি খাওয়ার দরকার নাই। মানব দেহে চর্বির থেকে চিনি- অধিকতর ক্ষতিকর! উচ্চহারে বিপাকক্রিয়ার মাধ্যমে চর্বি পোড়ানো সম্ভব। কিন্তু চিনির বেলায় তা নিয়ন্ত্রণ করা বেশ কঠিন। অধিক পরিমাণে প্রক্রিয়াজাত চিনি খাওয়ার ফলে ওজন বেড়ে যাওয়া,হৃদরোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি,ব্রণ,ডায়াবেটিস,ক্যানসার সৃষ্টি,বাড়তে পারে ডিপ্রেশন,ত্বকের মসৃণতা হারায় , শক্তি-ক্ষমতা হ্রাস করে। চিনি আসক্তি তৈরি করে, তাই কারো যদি চিনি খেতে ইচ্ছে করে, তাহলে মিষ্টি জাতীয় ফল খেতে পারে।

জাতীয় খাদ্যগ্রহণ নির্দেশিকা ২০২০-এ বলা আছে

*দৈনিক ২৫ গ্রাম বা ৫ চা চামচ-এর কম চিনি গ্রহণ করুন।

*পরিশোধিত চিনি এবং মিষ্টি ও মিষ্টিজাতীয় খাবার বিশেষত ক্ষীর, গোলাপজাম, কালোজাম, জিলাপি, চমচম, রসগোল্লা, রাবড়ি, পাটিসাপটা, সন্দেশ ইত্যাদি কম পরিমাণে গ্রহণ করুন;

*বেকারির তৈরি খাবার যেমন: বিস্কুট, কেক, জ্যাম, জেলি-মারমেলেড, চকোলেট, টফি, ক্যান্ডি, আইসক্রিম, শীতল বা কোমল পানীয় এর মতন লুকোনো এবং অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাদ্য সীমিত পরিমাণে গ্রহণ করুন;

*বিভিন্ন প্রকার মৌসুমি ফল খেয়ে প্রাকৃতিক চিনি গ্রহণকে উৎসাহিত করুন।

তাসনীমা মাহজাবীন, ঊর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, ফুড হাইজিন ও কোয়ালিটি শাখা এবং ড. মো: জামাল হোসেন, ঊর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও বরিশাল আঞ্চলিক কার্যালয় প্রধান।

পুষ্টি ও খাদ্য বিষয়ে আপনার যেকোনো প্রশ্ন করুন বারটান ফেসবুক পেজে মেসেজ ও কমেন্টের মাধ্যমে। আপনার প্রশ্নটি ইমেইল করতে পারেন probirtan@gmail.com এই ঠিকানায়।

#nutrition #sugar #BIRTAN

ঘূর্ণিঝড় সিত্রাংয়ে বারটান প্রধান কার্যালয়ে ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি

২৪ অক্টোবর উপকূলে আঘাত হানা ঘূর্ণিঝড় সিত্রাংয়ের প্রভাবে বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান) এর ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে। নারায়ণগঞ্জের আড়াইহাজারে মেঘনা নদীর তীরে অবস্থিত বারটান প্রধান কার্যালয়ের ১০ তলা অফিস ভবনের পঞ্চম তলা, সপ্তম তলা, অষ্টম তলা ও নবম তলা ব্যাপক ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে।

এছাড়া কর্মকর্তাদের আবাসিক ভবন ও ডরমিটরি ভবনের কাঁচের দরজা জানালা ভেঙেছে ঝড়ের প্রভাবে। প্রধান ফটকের উপরে পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য প্রদর্শনের ডিজিটাল স্ক্রল বোর্ড ভেঙে গেছে।

ঝড়ের প্রভাবে ২৪ ঘণ্টার বেশি সময় বিদ্যুত বিচ্ছিন্ন ছিল বারটান প্রধান কার্যালয় এবং ইন্টারনেট সংযোগ পুনর্বহাল হতে প্রায় দুইদিন লেগেছে। সৃষ্টিকর্তার অশেষ রহমতে কোন হতাহতের ঘটনা ঘটেনি।

শেখ রাসেল দিবস উদযাপনে রচনা প্রতিযোগিতা আয়োজন

শেখ রাসেল দিবস ২০২২ উদযাপনের উপলক্ষে বারটানে মাধ্যমিক পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের নিয়ে আয়োজন করা হয় বিশেষ রচনা প্রতিযোগিতা ও কুইজ। রচনা প্রতিযোগিতা শেষে প্রতিযোগিতায় প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থান অধিকারীদের পুরস্কার প্রদান করা হয়।

অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে পুরস্কার তুলে দেন বারটানের নির্বাহী পরিচালক মো: আব্দুল ওয়াদুদ (অতিরিক্ত সচিব) ও পরিচালক মো: খোরশেদ আলম এনডিসি (যুগ্মসচিব)। এছাড়া অংশগ্রহণকারী প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে সার্টিফিকেট ও ভারসাম্যপূর্ণ খাদ্যাভাসের তথ্য সংবলিত পুষ্টি প্লেট প্রদান করা হয়।