

“স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ বাবে খোৱাত লবলগা সাবধানতা”



কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়
চিলঙনী, নগাওঁ (অসম)

“স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ বাবে খোৱাত লবলগা সাবধানতা”

আমি খোৱা বতৰৰ পাচলি আৰু ফল-মূলসমূহতে আমাৰ স্বাস্থ্য ৰক্ষাকাৰী তথা পুষ্টিৰ উপাদানসমূহ থাকে। বহুক্ষেত্ৰত সেই পাচলি আৰু ফল-মূল নিয়মীয়াকৈ খাই থাকিলে বিভিন্ন ৰোগ প্ৰতিৰোধতো সহায়ক হয়। কিন্তু সেই শাক পাচলি আৰু ফলমূলসমূহ খাওঁতে কিছুমান কথালৈ মন কৰিব লাগে।

মন কৰিবলগীয়া দিশ সমূহ :

- * আহাৰত আঁহজাতীয় শাক-পাচলি যেনে - কলদিল, পচলা, ফলমূল, মেঠি গুটি আদি থাকিলে তেজৰ চেনি কমোৱাত সহায় কৰে।
- * বেছি সাৰ প্ৰয়োগ কৰি উৎপাদন কৰা পাচলি আদি খাব নালাগে। কিয়নো এইবোৰ ৰাসায়নিক সাৰ প্ৰয়োগৰ ক্ষেত্ৰত যিবোৰ নিয়ম মানিব লাগে সেয়া পালন নকৰি নিজ ইচ্ছামতে প্ৰয়োগ কৰাৰ ফলত ক্ষতি হৈছে খোৱা লোকৰ।
- * পালেং শাক আদি ধুই লৈহে কাটিব লাগে। প্ৰায়ভাগেই শাকখিনি কাটি লৈহে ধোৱে। এনেদৰে ধোৱাৰ ফলত শাকৰ পুষ্টি মূল্য ভালেখিনি নষ্ট হয়।
- * পালেং শাক, জলকীয়া, জলফাই, বন্ধাকবিৰ কোমল অংশ, বিলাহী আদি ছালাদ কৰি খালে-বেছি পুষ্টিমূল্য লাভ কৰিব পাৰি।
- * পচি যোৱা কমলা টেঙা নাখাব। কাৰণ এনেধৰণৰ পচা কমলা খালে শৰীৰৰ অপকাৰ হয়।
- * বতৰৰ শাক খাব লাগে বুলিয়ে প্ৰতিসাঁজতে খাব নালাগে। তেনে কৰিলে শৌচ পাতল হ'ব পাৰে।
- * বিলাহী, জলফাই আদি ৰান্ধি আঞ্জা খোৱাতকৈ কেঁচাইহে খোৱা উচিত।
- * পিয়াজ পাত, ধনিয়া পাত আদি ৰান্ধি খাব পাৰি নতুবা ছালাদ আদিতো দি খালে উপকাৰ লাভ কৰিব পাৰি।

(বিশেষতঃ) শাক-পাচলি, ফল-মূল

- * ফুলকবি, বন্ধাকবি, মূলা আদি খালে বিশেষ ক্ষতি হোৱাৰ আশংকা নাথাকে যদিও সময়ত ই গৰল ৰোগৰো উৎস হ'ব পাৰে। এই কেইবিধ পাচলিত থুক'ছিনলেট নতুবা থায়'থুক'ছাইড নামৰ এবিধ পদাৰ্থ থাকে যি গৰল ৰোগ সৃষ্টিত প্ৰত্যক্ষাৱে অথবা পৰোক্ষভাৱে ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। গতিকে এইবোৰ পাচলি বেছিকৈ খাব নালাগে।
- * দীৰ্ঘদিন ধৰি এনেধৰণৰ খাদ্য খালে শৰীৰত আয়'ডিনৰ অভাৱৰ বাবে শৰীৰৰ বিশেষ ক্ষতি হয়। আনহাতে গৰ্ভাৱস্থাত যদি মহিলাগৰাকীৰ শৰীৰত আয়'ডিনৰ অভাৱ হয় তেতিয়া হ'লে গৰ্ভাস্থ শিশুটিৰ শাৰীৰিক-মানসিক বিকাশত বাধা জনোৱাটো নিশ্চিত।
- * বন্ধাকবি আৰু ফুলকবিত থকা ভিটামিন কে ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ হোৱাত সহায়ক। শৰীৰৰ পৰা তেজ ওলালে বন্ধ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত এইবিধ ভিটামিনে বিশেষ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। গৰ্ভাস্থ শিশুৱে মাতৃগৰাকীৰ শৰীৰৰ পৰা এইবিধ ভিটামিন লাভ কৰে।
- * যদিহে কোনোবিধ শাক-পাচলি বা বতৰৰ ফল খালে শৰীৰৰ ক্ষতি হয়, বিশেষকৈ পেটৰ সমস্যা আদিয়ে দেখা দিয়ে তেতিয়া এগৰাকী পুষ্টি বিশেষজ্ঞৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰা উচিত।
- * শীতকালি প্ৰায়ভাগ লোকৰে কোষ্ঠকাঠিন্যৰ সমস্যাই দেখা দিয়ে। সেইবাবে শীতত মাছ-মাংস আদি বেছিকৈ খোৱাৰ পৰিবৰ্তে শাক পাচলি খোৱাৰ ওপৰতহে গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিব লাগে।
- * শাক-পাচলিৰ লগতে ফল পৰিষ্কাৰ পানীত ধুব লাগে। কিয়নো মাটিত থকা ব'টুলিনাম টক্সিন এনেধৰণৰ শাক-পাচলিৰ স'তে শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰি বিপদ ঘটাব পাৰে। প্ৰায়ভাগ লোকেই ব'টুলিনাম টক্সিনৰ পৰা যে শৰীৰৰ অভাৱনীয় ক্ষতি হ'ব পাৰে সেই বিষয়ে অজ্ঞ। প্ৰকৃতিৰ বুকুত থকা এইবিধ টক্সিন যাতে শৰীৰত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে সেইবাবে পৰিষ্কাৰ পানীত ভালদৰে ধুব লাগে।

- * নিয়মীয়াকৈ পৰিমিত পৰিমানত থেকেৰা খালে মেদ বহুলতা ৮০ শতাংশ পৰ্য্যন্ত নিয়ন্ত্ৰিত হয় ।
- * নৰসিংহ আৰু ঔটেঙা খালে তেজত চেনীৰ পৰিমান নিয়ন্ত্ৰিত হৈ থাকে ।

সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হবলৈ খাদ্য সচেতনতাত গুৰুত্ব দিয়ক

কৃষি আৰু আনুসাংগিক বিষয়ক অধিক তথ্য জানিবৰ বাবে নগাওঁৰ চিলঙনীস্থিত কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰৰ লগত যোগাযোগ কৰক ।

ফোন নং- ০৩৬৭২-২২৫৩৮৪

শ্ৰীমতী প্ৰিয়ংকা নাথ (গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান বিশেষজ্ঞা), ড° তুলসী প্ৰসাদ শইকীয়া (কাৰ্য্যসূচী সমন্বয়ক), শ্ৰী চন্দন কুমাৰ ডেকা (কৃষি সম্প্ৰসাৰণ বিশেষজ্ঞ), শ্ৰী উৎপল কুমাৰ ডেকা (শস্য ৰোগ বিশেষজ্ঞ), শ্ৰী জয়ন্ত দত্ত (পাম পৰিচালক), কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, নগাওঁৰ দ্বাৰা প্ৰস্তুত আৰু কাৰ্য্যসূচী সমন্বয়ক, কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, নগাওঁৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত ।