

মানব দেহৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য



শ্ৰীমতী প্ৰিয়ংকা নাথ
ড० তুলসী প্ৰসাদ শইকীয়া
শ্ৰী চন্দন কুমাৰ ডেকা
শ্ৰী উৎপল কুমাৰ ডেকা
শ্ৰীমতী শিবানী দাস

কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়
চিলঙনী, নগাঁও, অসম

আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনৰ কাৰ্য্য সমাধা কৰি সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হ'বলৈ তিনিটা সুচাৰুৰূপে ৰাখিব লগা মূল কাৰ্য্যকেইটা হৈছে - দেহৰ গঠন আৰু বৃদ্ধি অটুত ৰখা, ক্ষয় হোৱা শক্তি যোগাব লাগিব আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা ক্ষমতা।

এই তিনিটা মূল কাৰ্য্য সমাধা কৰিবলৈ যি পুষ্টিৰ প্ৰয়োজন হয়, সেই পুষ্টিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰিয়েই খাদ্য সমূহক তিনি ভাগত ভগোৱা হৈছে। যি খাদ্যত যি পুষ্টি বেছি পৰিমাণত আছে, সেই পুষ্টিয়ে সমাধা কৰা কাম অনুসৰি সেই খাদ্য ভাগত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে।

শক্তিদায়ক খাদ্য :

খাদ্যশস্য জাতীয়, চেনি-গুৰ আৰু তেল বা চৰ্বি জাতীয় খাদ্য।

দেহগঠন ও বৃদ্ধিত সহায়কাৰী খাদ্য :

মাহজাতীয় বা দাইলজাতীয় খাদ্য, কণী আৰু গাখীৰ। এই খাদ্যসমূহত থকা প্ৰটিনৰ পৰিমাণ বেছি হোৱাৰ বাবে দেহ গঠনত সহায় কৰে।

ৰোগ প্ৰতিৰোধকাৰী খাদ্য :

বিভিন্ন ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি এই খাদ্য ভাগৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। এই খাদ্য সমূহত ভিটামিন আৰু মিনাৰেল উপযুক্ত পৰিমাণত থাকে।

আমাৰ সুস্বাস্থ্যৰ কাৰণে খাদ্যৰ নিৰ্বাচন সঠিক আৰু খাদ্যৰ পৰিমাণ সঠিক হ'ব লাগে। যেতিয়া কোনো এজন ব্যক্তিয়ে নিজৰ উচ্চতা অনুসৰি শৰীৰৰ ওজন নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে আৰু ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা ক্ষমতাত থাকে তেতিয়া তেওঁৰ স্বাস্থ্য ভাল বুলি কোৱা হয়।

শৰীৰৰ গঠনত সহযোগ কৰা প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি খাদ্য-প্ৰটিন, আমাৰ দেহত হজম হৈ সৰু সৰু কণিকাবোৰ অন্যান্য কণিকাৰে লগলাগি দেহত প্ৰটিন তৈয়াৰ হয় যেনে- হৰমন, এনজাইম ইত্যাদি। এইদৰে খাদ্যৰপৰা পোৱা প্ৰটিন কাৰ্বহাইড্ৰেট, ভিটামিন, মিনাৰেল, চৰ্বি আদি দেহত প্ৰণালীবদ্ধভাৱে সংগলিত হৈ থকা ৰক্ত সংগলন ও অন্যান্য দেহৰসত আহি থাকে, কোষবিলাকে যেতিয়াই প্ৰয়োজন হয়, তেতিয়াই প্ৰয়োজনীয়খিনি গ্ৰহণ কৰে। কোষবিলাকত থাকিবলগা কোষকণিকা যথোপযুক্ত হ'লে, শৰীৰটোৰ বেমাৰ-আজাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰাত সহায় হয়।

যি খাদ্যই আমাৰ দৈনিক প্ৰয়োজন হোৱা পুষ্টি সমূহ সঠিক পৰিমাণত যোগাব পাৰে তাক সুষম আহাৰ বুলি কোৱা হয়।

তালিকা নং : ১

এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক পুৰুষৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খাদ্য সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ :

	কঠোৰ পৰিশ্ৰমী	মধ্য পৰিশ্ৰমী	লঘু পৰিশ্ৰমী
১। চিৰিয়েলছ	৬৭০ গ্ৰাঃ	৫২০ গ্ৰাঃ	৪৬০ গ্ৰাঃ
২। ডাইল বা মাহ-জাতীয়	৬০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ	৪০ গ্ৰাঃ
৩। সেউজীয়া শাক-পাচলি	৪০ গ্ৰাঃ	৪০ গ্ৰাঃ	৪০ গ্ৰাঃ
৪। মূল জাতীয়	৮০ গ্ৰাঃ	৬০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ
৫। অন্যান্য পাচলি	৮০ গ্ৰাঃ	৭০ গ্ৰাঃ	৬০ গ্ৰাঃ
৬। গাখীৰ	২৫০ মিঃলিঃ	২০০ মিঃলিঃ	১৫০ মিঃলিঃ
৭। তেল আৰু চৰ্বী জাতীয়	৬৫ গ্ৰাঃ	৪৫ গ্ৰাঃ	৪০ গ্ৰাঃ
৮। চেনী আৰু গুৰ	৫৫ গ্ৰাঃ	৩৫ গ্ৰাঃ	৩০ গ্ৰাঃ

এগৰাকী কঠোৰ পৰিশ্ৰমী মহিলাৰ ভাল স্বাস্থ্যৰ বাবে প্ৰায় ৩০০০ কেলৰি বা তাপশক্তিৰ প্ৰয়োজন হয়। এই তাপ বিভিন্ন ধৰণেৰে শৰীৰৰ পৰা ওলাই যায় - ঘাম হৈ, শ্বাস-প্ৰশ্বাস, শৌচ-প্ৰস্ৰাৱ ইত্যাদিৰ। জ্বৰ, বেমা-আজাৰত হোৱা শৰীৰৰ তাপৰ তাৰতম্যৰ বাহিৰে, এক স্বাভাৱিক অৱস্থাত, এই তাপ আদান-প্ৰদান হোৱা স্বত্বেও এক বিশেষ প্ৰক্ৰিয়াৰে শৰীৰৰ তাপ নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখে। গৰমকালি বা শীতকালি হোৱা তাপৰ তাৰতম্যৰ লগত সংগতি ৰাখি শৰীৰত এই বিশেষ প্ৰক্ৰিয়া সদায় চলি থাকে। গতিকে সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে পৰিশ্ৰম অনুসৰি সঠিক পৰিমাণৰ খাদ্য খাব লাগে।

আমি যেতিয়া কাম কৰো, প্ৰতি কামতেই প্ৰয়োজন হোৱা কেলৰি বা শক্তি বেলেগ বেলেগ। এজন মানুহক খোজ কাঢ়িবৰ কাৰণে শৰীৰৰ ওজনৰ প্ৰতি কেজিৰ বাবে ঘণ্টাত ৪ কেলৰি প্ৰয়োজন হয়। এইদৰে খাদ্য খোৱাকে ধৰি শৰীৰৰ যত্ন লোৱা ও অন্যান্য কাম কৰা, বাৰীত কাম কৰা, কোৰ মৰা, ঘৰ সৰা, ঘৰ ম'চা, পানী তোলা, বাচন ধোৱা আদি বিভিন্ন কামৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা কেলৰিৰ পৰিমাণ বেলেগ বেলেগ।

কোনো এক কাম কৰোতে ক্ষয় হোৱা শক্তি বা প্ৰয়োজন হোৱা কেলৰিৰ প্ৰতি বিশেষ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে। কিয়নো প্ৰয়োজনীয় শক্তি আমি খাদ্যৰ পৰাই যোগাব লাগিব আৰু আমি বিভিন্ন কামতো লিপ্ত থাকিব লাগিব। সেই গতিকে কোনো এক

কাম দক্ষতাৰে সমাধা কৰা বুলি কোৱা হয়, যেতিয়া কামটোৰ কাৰণে প্ৰয়োজনীয় শক্তিখিনিহে খৰচ কৰো।

পৰিশ্ৰমত ক্ষয় হোৱা শক্তি আৰু শৰীৰৰ বিভিন্ন ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা শক্তিৰ সৈতে খাদ্য হজম হৈ শৰীৰত প্ৰয়োজনীয়খিনি গ্ৰহণ হোৱাৰ এক বিশেষ সম্বন্ধ আছে। যদি প্ৰয়োজনতকৈ বেচিকৈ খোৱা হয় আৰু শৰীৰত ইয়াৰ ব্যৱহাৰ নহয় খাদ্য তেতিয়া অতিৰিক্ত খাদ্য শক্তি চৰ্বি হিচাপে জমা হয়। আই, চি, এম, আৰ (ইণ্ডিয়ান কাউন্সিল অৱ মেডিকেল ৰিচাৰ্চ)ৰ নিৰ্দেশ মৰ্মে এক বিশেষ কমিটিয়ে বিভিন্ন শক্তিদায়ক খাদ্যৰ পৰা যোগোৱা কেলৰিৰ পৰিমাণ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰি দিছে।

- | | |
|---|-----------------|
| - চিৰিয়েলচ | - শতকৰা ৭৫ ভাগ। |
| - বিশুদ্ধ কাৰ্বহাইড্ৰেট
(চেনী আৰু গুৰ) | - শতকৰা ৫ ভাগ। |
| - চৰ্বী জাতীয় | - শতকৰা ২০ ভাগ। |

আমাৰ দৈনিক আহাৰৰ তালিকাত চিৰিয়েলচ, ডাইল, চেনী, গুৰ, তেল বা চৰ্বী, ফল-মূল ও অন্যান্য খাদ্য থাকে। গতিকে সদায় খোৱা কোনো নিৰ্দিষ্ট খাদ্যৰ পৰিমাণ একেৰাহে বাঢ়ি বা কমি যায় তেতিয়া অনিয়ম হ'বও পাৰে। সেয়েহে প্ৰয়োজন হোৱা খাদ্যৰ পৰিমাণ সমূহ বিভিন্ন বয়স অনুসৰি তালিকা নং ১ আৰু তালিকা নং ৩ ত দেখুৱা হৈছে।

খাদ্যৰ মূল তিনিটা ভাগৰ বিষয়ে জানিলেহে সুখম আহাৰ প্ৰস্তুত কৰাত সুবিধা হয়। কেতিয়াবা আমি সকলো খাদ্য একে সময়তে নাপাওঁ আৰু কেতিয়াবা একেবাৰে নাপাওঁ। কিছুমান খাদ্যৰ দাম বেছি হোৱাত আমি সকলোৱে ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰো। তেতিয়া আমি সেই খাদ্যৰ সলনি অন্য কিছু খাদ্য ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰো, যাতে আমাৰ প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি যোগোৱাত বাধা নহয়।

তালিকা নং ১ আৰু তালিকা নং ৩ ত নিৰামিষ ভোজীৰ বাবেহে খাদ্যৰ পৰিমাণ সমূহ দিয়া হৈছে। যদিহে মাছ, মাংস, কণী খোৱা হয় তেতিয়া মাহ আৰু চৰ্বী জাতীয় খাদ্যৰ পৰিমাণ অলপ কমিব।

তালিকা নং ২

মাছ, মাংস, কণীৰ পৰিমাণ সালসলনিত কমাই খাব পৰা ডাইল বা মাহ
জাতীয় খাদ্যৰ পৰিমাণ -

মাহজাতীয় খাদ্যৰ পৰিমাণ	মাছ, মাংস খাদ্যৰ পৰিমাণ
শতকৰা ৫০ ভাগ ডাইল বা মাহজাতীয় খাদ্য (২০-৩০ গ্ৰাঃ)	১। এটা কণী বা ৩০ গ্ৰাম মাছ বা মাংস। ২। অতিৰিক্ত ৫ গ্ৰাম তেল বা ঘিউ।
শতকৰা ১০০ ভাগ ডাইল বা মাহজাতীয় খাদ্য (৪০-৬০ গ্ৰাঃ)	১। দুটা কণী বা ৫০ গ্ৰাম মাছ বা মাংস বা ১টা কণী আৰু ৩০ গ্ৰাম মাংস বা মাছ। ২। ১০ গ্ৰাম তেল বা ঘিউ।

তালিকা নং ৩

মহিলা, শিশু ও ল'ৰা-ছোৱালীক সুখম আহাৰ যোগাবৰ বাবে দৈনিক প্ৰয়োজন হোৱা খাদ্যৰ পৰিমাণ তলত দিয়া হৈছে :-

	মহিলা	শিশু			ল'ৰা	ছোৱালী
		১-৩ বছৰ	৪-৬ বছৰ	১০-১২ বছৰ		
১। চাইল	৪৪০ গ্ৰাঃ	১৭৫ গ্ৰাঃ	২৭০ গ্ৰাঃ	৪২০ গ্ৰাঃ	১০-১২ বছৰ	১০-১২ বছৰ
২। দাইল বা মাহ জাতীয়	৪৫ গ্ৰাঃ	৩৫ গ্ৰাঃ	৩৫ গ্ৰাঃ	৪৫ গ্ৰাঃ	৪৫ গ্ৰাঃ	৪৫ গ্ৰাঃ
৩। গাখীৰ	১০০ মিঃলিঃ	৩০০ মিঃলিঃ	২৫০ মিঃলিঃ	২৫০ মিঃলিঃ	২৫০ মিঃলিঃ	২৫০ মিঃলিঃ
৪। মূল জাতীয়	৫০ গ্ৰাঃ	১০ গ্ৰাঃ	২০ গ্ৰাঃ	৩০ গ্ৰাঃ	৩০ গ্ৰাঃ	৩০ গ্ৰাঃ
৫। সেউজীয়া শাক-পাচলি	৪০ গ্ৰাঃ	৪০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ
৬। অন্যান্য পাচলি	৪০ গ্ৰাঃ	২০ গ্ৰাঃ	৩০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ	৫০ গ্ৰাঃ
৭। তেল আৰু চৰ্বী	২৫ গ্ৰাঃ	২৫ গ্ৰাঃ	২৫ গ্ৰাঃ	৪০ গ্ৰাঃ	৩৫ গ্ৰাঃ	৩৫ গ্ৰাঃ
৮। চেনী আৰু গুৰ	২০ গ্ৰাঃ	২০ গ্ৰাঃ	৪০ গ্ৰাঃ	৪৫ গ্ৰাঃ	৪৫ গ্ৰাঃ	৪৫ গ্ৰাঃ

বিঃদ্রঃ কঠোৰ পৰিশ্ৰমীৰ মহিলাই গাখীৰ ২০০মিঃলিঃ, মাহজাতীয় খাদ্য ৫০ গ্ৰাম, চাউল ৫৭৫ গ্ৰাম, চেনী আৰু গুৰ ৪০ গ্ৰাম।

তালিকা নং : ৪

গৰ্ভৱতী আৰু পোৱতী মাতৃৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা
অতিৰিক্ত খাদ্য সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ

	গৰ্ভৱতী	পোৱতী মাতৃ
১। চাউল	৩৫ গ্ৰাঃ	৬০ গ্ৰাঃ
২। ডাইল বা মাহজাতীয় খাদ্য	১৫ গ্ৰাঃ	৩০ গ্ৰাঃ
৩। গাখীৰ	১০০ মিঃলিঃ	১০০ মিঃলিঃ
৪। তেল আৰু চৰ্বী	-	১০ গ্ৰাঃ
৫। চেনী	১০ গ্ৰাঃ	১০ গ্ৰাঃ

এই দৰে ১ নং আৰু ৩ নং তালিকাত দিয়া বিভিন্ন খাদ্য ভাগৰ পৰিমাণ গোটেই দিনৰ আহাৰ, দুপৰীয়া আহাৰ, আবেলি চাহৰ আৰু বাতিৰ আহাৰত ভগাই ল'ব লাগে। নিৰ্দিষ্ট জোখত, নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ অন্তৰে অন্তৰে খাদ্য সমূহ ভগাই খোৱা ভাল। খোৱা খাদ্য সম্পূৰ্ণৰূপে হজম হ'বলৈ কিছুমান কথা মন কৰিব লাগে - খাদ্যৰ মিশ্ৰণ, খাদ্যপ্ৰস্তুত কৰণ পদ্ধতি, খাদ্যৰ পৰিবেশন ইত্যাদি। শস্য সংগ্ৰহ আৰু সংৰক্ষণ কৰা পদ্ধতি উত্তম হ'লেহে ভাল খাদ্যগুণ আশা কৰিব পাৰি। তিনিটা মূল খাদ্যভাগৰ বিষয়ে জানিলে - অতি সহজে কম খৰচতে পুষ্টিকৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰি সুসম আহাৰ লাভ কৰিব পাৰি। বিশেষকৈ ৰুগীয়া অৱস্থাত, যেতিয়া কম চৰ্বি, কম কাৰ্বহাইড্ৰেট, কম প্ৰটিন থকা খাদ্য খাব লাগে, তেতিয়া এই খাদ্যভাগ কেইটা মনত ৰাখিলে পৰিকল্পনা কৰাত সহজ হয়।

অধিক তথ্য জানিবৰ বাবে
কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, নগাঁওৰ লগত
যোগাযোগ কৰক।

দূৰভাষ : ০৩৬৭২-২২৫৩৮৪

☼ কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, নগাঁও দ্বাৰা প্ৰস্তুত আৰু কাৰ্য্যসূচী সমন্বয়ক, কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, নগাঁওৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত।