

SHANTIBARTA FOUNDATION
Empowering for Better Life

<https://shantibartafoundation.com/>

Mobile – +91-8016283380

CIN – U85300WB2020NPL241394

PAN – ABEC9227M

TAN – CALS50346C

আধুনিক রোগ - কি খাবো, কি খাবোনা

ডা: আব্দুস শামীম

উপ নির্দেশক, শান্তিবর্তা ফাউন্ডেশন

সকালে উঠে আমরা দাঁত মাজি ঠিকই কিন্তু রাসায়নিক পেস্ট দিয়ে। অথচ, গ্রামের কিছু মানুষ এখনও দাঁতন ব্যবহার করেন। এই দাঁতনে গাছের কাল্ড নিঃসৃত রস :-

- মুখের মধ্যস্থিত জীবাণুনাশ করে
- দুর্গন্ধ দূর করতে সাহায্য করে
- দাঁতের মাড়িও শক্ত করতে সাহায্য করে

দিনে দিনে আমরা যেমন আধুনিক হয়েছি। তেমন আধুনিকীকরণের উপকরণও পাল্লা দিয়ে বেড়েছে। যেমন

- কৃষিতে ফার্টাইজার/অজৈব সার বহুল ব্যবহৃত হয়। পেট্রোকেমিক্যাল থেকে এই অজৈব সার তৈরী হয়। এই সার মাটি, ফসল, মানব শরীরকে দূষিত করার পাশাপাশি গ্রীণ হাউস গ্যাস (নাইট্রাস অক্সাইড) তৈরী করে, যা বিশ্ব উষ্ণায়নের জন্য বহুলাংশে দায়ী। এই উষ্ণায়নের কুফল তো আমরা হাতে নাতে পাচ্ছি - গ্রীষ্মকালে অস্বাভাবিক গলদর্শিতা ও এসির রেকর্ড বিক্রি তার প্রত্যক্ষ প্রমাণ। তাহলে কি কোনো উপায় নেই আমাদের বাঁচার? একমাত্র গাছ রোপণ ও পরিচর্যা করতে হবে, তবেই পরিবেশ দূষণ কমবে।

- পোকা / ঘাস মারার বিষ - গ্লাইফোসেট, আধুনিক রঙ, ডিটারজেন্ট পাউডার, ক্লিনার্স , প্লাস্টিক.. অগুনতি শৌখিন বাহারী জিনিসে ব্যবহৃত ভারী ধাতব পদার্থ বা অশাচিত দ্রব্য মাটি থেকে খাবারের মাধ্যমে আমাদের শরীরে প্রবেশ করছে। ফলে আধুনিক রোগের উৎপত্তি হচ্ছে। সেই সব নিত্যনতুন রোগের থেকে মুক্তির উপায় এখন অধরা। একটা জিনিস খুব পরিষ্কার এই আধুনিক রোগের উৎপত্তি আমাদের আধুনিকীকরণের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে বেড়েছে। তাহলে কী আমরা যুগের সঙ্গে পামেলাবোনা? চাঁদে রকেট পাঠাবো না?

আজ থেকে মাত্র ৬০-৭০ বছর আগেও আমাদের প্রপিতামহরা এমন রোগে ভুগতেন না। এমন স্বকৃতাও ছিলনা। এর পেছনে কারণ খুঁজলে দেখা যাবে উনারা কেক পেস্টি কি সেটা জানতেন না। দেশি খাঁটি গাওয়া ঘি দিয়ে পোলাও বিরিয়ানি খেতেন। রাইস ব্র্যান বা সোয়াবিন বা অন্য কোনো সাদা তেল কখনই খাননি। এই তেল মূলত হাইড্রোজেনেটেড ট্রান্স ফ্যাটি অ্যাসিড। উল্টে এই তেলকে সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর বলে

প্রচার চলতে লাগলো। আর নারকেল বা পাম তেলকে (TROPICAL OIL) খলনায়ক বানানো হল, অস্বাস্থ্যকর বলে দাগিয়ে দেওয়া হলো।

ইন্দোনেশিয়া, মালয়েশিয়া, থাইল্যান্ড, নাইজেরিয়া, জামাইকা - এই সকল দেশ সবচেয়ে বেশি পাম তেল বিক্রি করতো। শ্রীলঙ্কা, প্যাসিফিক দ্বীপপুঞ্জ, দক্ষিণ ভারত থেকেও নারকেল তেল বিক্রি হয়। এই পাম তেল আর নারকেল তেল কে বলা হয় ট্রপিক্যাল তেল। আমেরিকা সবচেয়ে বেশি আমদানি করত এই ট্রপিক্যাল তেল। তাই কেবল GEO-FINANCIAL কারণে এই তেলকে সুনিপুণ ভাবে অস্বাস্থ্যকর বলা শুরু হল।

আমেরিকাতে প্রায় ৮০ শতাংশ (আমেরিকার গবেষণা বলেই উল্লেখ করা হচ্ছে) তেল ব্যবহার হচ্ছে- GENETICALLY MODIFIED সোয়াবিন থেকে। আর তার ৩/৪ ভাগই হলো HYDROGENATED (যার ৫০% পর্যন্ত ট্রান্স ফ্যাটি অ্যাসিড)। ১৯৮২ সাল নাগাদ কোন খাবারে ২.৫ গ্রাম ট্রান্স ফ্যাটি অ্যাসিড থাকত। ২০১৬ সাল নাগাদ সেটা ২০ গ্রামে এসে দাড়িয়েছে। ফলস্বরূপ আজ আমেরিকায় প্রায় প্রত্যেকেই স্থূলতার স্বীকার, হার্ট অ্যাটাকও হচ্ছে আগের চেয়ে বেশি। এর পেছনে আরও কিছু কারণ আছে, যেমন পরিবর্তিত জিন সম্বলিত আধুনিক গম। আমেরিকার খাবারের প্রায় ৮০% এই আধুনিক গম থেকে উৎপন্ন আটা থেকে তৈরী। এর মূল দোষী Gluten। যদিও তারা স্বাস্থ্যকর WHOLE GRAIN WHEAT বলে থাকে। দীর্ঘ আলোচনাকে ছোট করতে আধুনিক গম নিয়ে আলোচনা করছি। পরে বলা যেতে পারে।

আমাদের অভ্যেস বা বদভ্যাস হলো আমেরিকা যা করছে সেটার অঙ্ক অনুকরণ করি তাতে যতই গোঁজামিল থাকুক না কেন। ওনাদের মতন উন্নত দেশের অভ্যেস আমরা রপ্ত করার চেষ্টা করি। তবে আমাদেরকে মৌলিক ভাবে অনুধাবন করতে হবে। ভালো খারাপের পার্থক্য বুঝতে হবে। তার জন্য আমেরিকা না গিয়ে কেবল সাধারণ বুদ্ধির প্রয়োগ করলেই হবে।

আপনি কখনও শুনেছেন আপেল, আম, লেবু, পেয়ারা, বেল সর্বোপরি নারকেল ইত্যাদি ফল মানুষের পক্ষে ক্ষতিকারক? শোনেননি, কোনওদিন শুনেবনও না। আসুন এই প্রাকৃতিক ফলের গাছগুলোর প্রতি লক্ষ্য করি।

ধান, গম, ডাল, তিল, সর্ষে ইত্যাদি মাত্র মাস তিনেকের মতো জমিতে থাকে। বরং তুলনায় বড় গাছদের

> অনেক বড় শাখা প্রশাখা তাই প্রাপ্ত সূর্যালোকের পরিমাপ অনেক বেশি

> গাছের পাতা বড় বা পরিমাণে অনেক বেশি

> এইসব গাছের শেকড় মাটির অনেক গভীর পর্যন্ত যাওয়ায় মাটির গভীর থেকে বিশুদ্ধ জল ও প্রয়োজনীয় খনিজ পদার্থ শোষণ করে পাতাকে পাঠাতে পারে।

> বছরবর্ষজীবী অর্থাৎ অনেক বছর বেঁচে থাকে

> যন্ত্র প্রায় নিতে হয়না বললেই চলে, নিজেরা নিজেদের রক্ষা করে।

> কাণ্ডে পুষ্টি সঞ্চয় করতে পারে।

=> আমরা জানি, উদ্ভিদ তার সবুজ (ক্লোরোফিন) সূর্যালোকের উপস্থিতিতে বাতাসের কার্বন ডাই অক্সাইড ও মাটি থেকে শোষিত জলের সাহায্যে শর্করা জাতীয় খাদ্য তৈরী করে। নিজেদের প্রয়োজন মেটানোর পর বাকিটা সঞ্চয় করে! মাটি থেকে শোষিত জলের সঙ্গে থাকে আরও প্রয়োজনীয় পুষ্টি। যা আমাদের শরীরের পক্ষে উপকারী। সুতরাং, যে গাছের যত বেশি এবং বড় পাতা, অনেক উচ্চতা ও গভীরে শিকড় - সেই সব গাছের

ফল স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাস্দ্। নারকেল, তাল, খেজুর ইত্যাদি গাছ সবচেয়ে বেশি উল্লেখযোগ্য। এখানে নারকেলের উপকারিতা নিয়ে সংক্ষেপে আলোচনা করবো!

একটু গভীর ভাবে ভাবুন-আগেকার ধান, গম বা বিভিন্ন শস্যের কাণ্ডগুলো এখনকার গাছের চেয়ে লম্বা হত। বড় পাতা, শেকড় মাটির গভীর পর্যন্ত যেত- স্বাভাবিক ভাবেই আগেকার ফসলের গুণমানও বেশিই ছিলো। আমরা ধবধবে সাদা ও সরু চাল ছাড়া পছন্দ করিনা। মিলে চাল অত্যধিক পরিমাণে পালিশ করে লালচে আভা তুলে দেওয়া হচ্ছে। যদিও তা ভিটামিনের উৎস। অজান্তেই আমরা নিজেরা নিজেদের ক্ষতি করছি।

আমাদের শরীর মূলত মাটির উপাদানের সঙ্গে সামঞ্জস্যপূর্ণ। তাই আমাদের খাদ্য যতটা সম্ভব প্রাকৃতিক রাখা উচিত। অর্থাৎ মেশিন দিয়ে খাবারের ভিটামিন, খনিজ পদার্থ বা অন্যান্য আরও উপযোগী অণুখাদ্যগুলোকে বের না করে দেওয়াই শ্রেয়। শরীরের প্রয়োজনীয় উপাদানগুলো তাহলে খাবারের মধ্যে থাকবে। খাবার যতো আকর্ষণীয় বা রং মাখানো হবে ততো খাবারের গুণমান কম হওয়ার সম্ভাবনা।

মোটা হয়ে যাচ্ছি বলে আমাদেরকে উপদেশ দেওয়া হচ্ছে চর্বি কম খেতে, এমনকি তেলের মধ্যকার প্রয়োজনীয় অণুখাদ্যও বের করে দিয়ে একদম সাদা, REFINED LIGHT বা হালকা তেল খাচ্ছি। বিজ্ঞাপনে দেখছি, তেল যত হালকা, ততই নাকি স্বাস্থ্যকর! মানব শরীরের ওপর কোনোরকম পরীক্ষা ছাড়াই এসব দাবি করা হচ্ছে; আর আমরা সেই ফাঁদে পা দিচ্ছি।

Researchers at the University of California, Riverside, examined the gut of mice that were consistently fed a diet high in Soybean oil for up to 24 weeks in the lab. They found beneficial bacteria decreased and harmful bacteria (specifically, adherent invasive Escherichia coli) increased conditions that can lead to colitis.

এই ক্ষতিকারক পরজীবী ব্যাকটেরিয়া শরীরে ক্রমবর্ধমান বিভিন্ন রোগের কারণ। অনেক সময় এর থেকে LEAKY GUT SYNDROME সৃষ্টি হয়। এই রোগের ফলে, খাদ্যকণিকা পুরোপুরি ভেঙে যাওয়ার আগেই রক্তে মেশে, স্বাভাবিক ভাবেই, তুলনামূলক ভারী খাদ্য কণিকা শরীরের কোষে বিক্রিয়া বা অ্যালার্জি সৃষ্টি করে। যার ফলে আধুনিক অনেক রোগ সৃষ্টি হয়। আবার অনেক সময়ে, দরকার না থাকলেও দীর্ঘদিন অ্যান্টিবায়োটিক খেয়ে যাচ্ছি। এর কারণেও আবার আমাদের অন্ত্রে ক্ষতিকারক পরজীবী ব্যাকটেরিয়া বা ফাঙ্গাস বাড়ছে। এর ফলে LEAKY GUT SYNDROME আবার বাড়ছে। এভাবেই চক্রাকারে সমস্যা চলতেই থাকছে।

অযাচিত রোগ যেমন-উচ্চ রক্তচাপ, মধুমেহ, বাত- বয়সকালীন/Rheumatoid, Multiple sclerosis, Chronic fatigue syndrome, Heart disease অগণিত আরও যেসকল রোগের নামকরণ হয়নি - যেসব রোগের কোনো চিকিৎসা নেই- আমরা এত উন্নত আধুনিক হওয়ার পরেও যার কারণ খুঁজে বের করতে পারছি না। উল্টে তারা আমাদের শরীরে পাকাপাকি বাসা বাঁধে।

এসবের ফলে-আমাদের শরীরে থাইরয়েড গ্রন্থির কাজ ভীষণ ভাবে বিঘ্নিত হয়, অনেক সময় হরমোন এর বিঘ্নিত মাত্রা রক্তে ধরা পড়েনা। ফলে-বেসাল মেটাবলিক রেট(শরীরে রেস্টিং শক্তি ক্ষয়) কমে যায়- শরীরে স্থূলতা বৃদ্ধি পায়, অন্য হরমোনের কাজও ব্যাহত হয়, রক্তে কোলেস্টেরল বৃদ্ধি পায়.. ইত্যাদি।

এসব থেকে তাহলে মুক্তির উপায় জানতে ইচ্ছে করছে - তাই তো? মুশকিল আসান একটাই; প্রকৃতিকে আঁকড়ে ধরা। নইলে এর থেকে পরিত্রাণ নেই। একটু বিস্তারিত বলা দরকার। Acidity হলে আমরা RANTAC বা PAN বা GELUSIL খুঁজি, কখনও আমলকি বা আদা বা গরম নুন জলের কথা মাথায় আসেনা। গুরুতর পরিস্থিতিতে অবশ্যই আমরা অ্যালোপ্যাথি মেডিসিন খাবো। কিন্তু দীর্ঘদিন এই ওষুধ গুলো খেলে আমাদের পাকস্থলীর অ্যাসিড নিগর্মনকারী গ্রন্থিগুলো শুকিয়ে যায় এবং পাকস্থলীও ছোট হয়ে যায়। ফলে পরবর্তী কালে হজমদায়ক অ্যাসিড তুলনামূলক ভাবে কম বেরোয়। ফলে বদহজম হয়। দীর্ঘদিন বদহজম হলে আবার হজম হওয়ার ওষুধ খেয়ে কিছুদিন ভালো থাকার পর সেই হজমের ওষুধও আর কাজ করবেনা।

আমরা যদি ঘরোয়া পদ্ধতিতে ছোটখাটো অসুবিধাগুলো থেকে সুস্থ হতে পারি, তাহলে আর্থিক সাশ্রয়ের পাশাপাশি ভবিষ্যতের নানান অসুখ থেকেও মুক্তি পেতে পারি। এর ফলে, আপৎকালীন পরিস্থিতিতে অ্যালোপ্যাথি ওষুধ সঠিক ভাবে কাজ করবে। কারণ অপ্রয়োজনে একনাগাড়ে অনেক ওষুধ খেয়ে শরীরের নিজস্ব একটা প্রতিরোধ সৃষ্টি হয়। তখন ওষুধ কাজ করেনা।

উল্লেখ্য, জানুয়ারি ২০২৩ এ বর্তমান পত্রিকায় প্রকাশিত:- পশ্চিমবঙ্গের ২৩টি মেডিক্যাল কলেজে ৬৫০০ নমুনা পরীক্ষা করে জানা গেছে যে অর্ধেকের বেশি ব্যাকটেরিয়া-নাশক প্রতিশোধক ঔষধ মানব শরীরে আর কাজ করছেনা। এই পরিস্থিতি খুবই ভয়াবহ। আমরা কথায় কথায় এন্টি বায়োটিক খাই। স্বর, সর্দি, কাশির জন্য মুড়ি মুড়কির মতো কাউন্টার থেকে কিনে নিই; অনেক সময় আমাদের ডাক্তারবাবুরাও দিয়ে থাকেন।

প্রথমত- ব্যাকটেরিয়া তার নিজের গঠন পাল্টে ফেলছে। ফলে এন্টিবায়োটিক ব্যাকটেরিয়ার দেহে নির্ধারিত কাজ করছেনা।

দ্বিতীয়ত- অতিরিক্ত এন্টিবায়োটিকের প্রভাবে আমাদের অল্পে অবস্থিত উপকারী পরজীবী জীবাণুর মৃত্যু হচ্ছে; যাদের কাজ আমরা এখনও পর্যন্ত যা জানতে পেরেছি-

- > খাবার হজম করতে সাহায্য করে।
 - > খাদ্যস্থিত বিভিন্ন অণু খাদ্য শোষণ করতে সাহায্য করে।
 - > শরীরের প্রয়োজনীয় ভিটামিন তৈরি করতেও সাহায্য করে।
- এর বাইরেও অনেক কাজ তারা করে- যা আমরা এখনও জানি না।

এই উপকারি পরজীবী জীবাণুর মৃত্যু হলে সেই জায়গায় ক্ষতিকারক ছত্রাক (CANDIDA) এবং ব্যাকটেরিয়ার বাড়বাড়ন্ত হয়; LEAKY GUT SYNDROME হয় (ফাংশনাল মেডিসিন মতে- যা হলো আধুনিক রোগের মূল কারণ)। ফলে তা থেকে আবার অন্য অনেক অজানা রোগ হয়- যার নিরন্তর খোঁজ চলছে। এর বাইরে আরও হয়তো কিছু বিষক্রিয়া ঘটে যেগুলো আমরা জানিও না।

তাহলে উপায়?

- => রাসায়নিক, কৃত্রিম খাবার, প্যাকেটজাত খাবার, বোতলবন্দি পানীয় ইত্যাদি যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলা!
- => নিজের চিকিৎসা নিজেই না করে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।
- => হালকা/রিফাইনড তেল না খাওয়া!

আমরা মোটা হয়ে যাব ভেবে ফ্যাট বা চর্বি খাওয়া বন্ধ করেছি। সেটা করতে গিয়ে তেল থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি বের করে সাদা, রিফাইনড, VERY LIGHT তেল খাওয়া শুরু করেছি। ভয়ে ভয়ে সপ্তাহে একটা ডিম খেলেও কুসুম খাইনা, মাংস অনেকেই খাওয়া বন্ধই করে দিয়েছি। আশ্চর্যের কথা ফ্যাট লিভার, স্থূলত্ব বা হার্ট ডিজিজ কিন্তু শুধু ফ্যাটের কারণে হয়না;বরং শরীরে উপযুক্ত সুসম ফ্যাট এর অভাবে অথবা আমাদের খুবই আপন রুটি বা ভাত থেকেও হতে পারে। সবচেয়ে বিষাক্ত কাজ করছে সাদা তেল- সয়াবিন,রাইস ব্র্যান ইত্যাদি যা আমাদেরকে স্বাস্থ্যকর বলে চাপিয়ে দিচ্ছে আমেরিকা। অথচ এই সাদা তেল ঠিক উল্টো কাজ করে যাচ্ছে।

যেমন বেশিদিন ভালো রাখার জন্য এই সাদা তেলে কৃত্রিম কেমিকাল মেশানো হয়।

> চর্বি বের করতে গিয়ে পুষ্টিগুণ কমিয়ে ফেলা হয়।

> অনেক সময় হাইড্রোজেনেটেড (ডালডা) করে ঘরের তাপমাত্রায় রাখার মতো ঘণ করা হয়। যা আসলে ট্রান্স ফ্যাট অ্যাসিড। এটা স্বাস্থ্যের পক্ষে মারাত্মক ক্ষতিকর। এগুলো থেকে ক্ষতিকারক ফ্রি রেডিক্যাল সৃষ্টি হয় যা হার্ট ডিজিজ বা ক্যান্সার এর মূল কারণ।

তাহলে ফ্রি রেডিক্যাল (FREE RADICALS) জিনিসটা কি?

এটা একটা ধর্মচ্যুত কণা - যার বাইরের আবরণ থেকে একটা ফ্রি ইলেকট্রন চলে যায় এবং স্থায়ী মূল কণা থেকে সম্পূর্ণ অন্য ধর্মবিশিষ্ট অস্থায়ী কণায় রূপান্তরিত হয়। যেহেতু এই কণায় একটা ইলেকট্রন কম, তাই ক্ষণস্থায়ী। স্বভাবত এই কণা পাশের কণা থেকে ইলেকট্রন জোর করে কেড়ে নেবে ফলে পাশের কণাটি অস্থায়ী ফ্রি রেডিক্যাল হয়ে তার পাশের কণা থেকে ইলেকট্রন নেবে। এভাবে চলতে থাকবে যতক্ষণ না কোন আন্টিঅক্সিডেন্ট ওই ফ্রি রেডিক্যাল কে নষ্ট করছে।

তবে, এভাবে ইলেকট্রন চলে গেলে সেই কণার বৈশিষ্ট্য ও ধর্ম পাল্টে যায়। ফলত কোষের বা অঙ্গের (হার্ট, ব্রেন, রক্ত শিরা, জয়েন্ট) প্রচুর ক্ষতি হয়। কোষস্থিত DNA এর কাঠামো ও কাজ পরিবর্তন হতে বাধ্য হয়। ফলে কোষের মৃত্যু বা ক্যান্সার - দুটোই হতে পারে। বিগত তিন দশকের গবেষণালব্ধ এই ফ্রি রেডিক্যাল হল মূল কালপ্রিট। ক্ষয়রোগ (ক্ষয়রোগের আরও কারণ আছে) ও কোষের বয়স বেড়ে যাওয়ার কারণ। আজ প্রায় ৬০ রকম বা তারও বেশী অকাল-ক্ষয়জনিত রোগের কারণ হিসেবে ফ্রি রেডিক্যালকে চিহ্নিত করা হয়েছে। হার্ট ডিজিজ, অ্যাথেরোস্কেলরোসিস, স্ট্রোক, ভেরিকোজ ভেইন,পাইলস, উচ্চরক্ত চাপ, চামড়া কুঁচকে যাওয়া, গাঁটে বাত, হজমের দুর্বলতা, প্রজনন ক্ষমতা হ্রাস, অপরিসীম ক্লান্তি, মধুমেহ, অ্যালার্জি, স্মৃতিহীনতা ইত্যাদি।

> গবেষণাগারে পরীক্ষিত প্রাণীদের শরীরে দেখা গেছে:- জেনেটিক্যালি পরিবর্তিত সোয়াবিন খাওয়ালে - তাদের শরীরে লিভার, প্যানক্রিয়াস, অল্প এবং অন্ডকোষ এর পরিবর্তন লক্ষণীয় (বাজারে এই সোয়াবিন বা অন্য আরও অনেক জেনেটিক্যালি মডিফাইড শস্য পাওয়া যায়)। এটা ভাবা হয়- এর ফলে অযাচিত DNA বিন্যাসীকরণ ঘটে। ফলত পরিবর্তিত ক্ষতিকারক প্রোটিন সেই খাবারে তৈরী হচ্ছে। (জিন গত পরিবর্তিত খাদ্যের দ্বারা মানব শরীরে বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয় কিনা - পরীক্ষা না করেই বাজারজাত করা হয়। এই সব খাদ্যের জিনগত পরিবর্তন মূলত আমেরিকাতেই শুরু হয়েছিল)

আমাদের মনে হতে পারে-“এ আবার এমন কি?

এর ফলে-

• অনেক ফসল হচ্ছে

- অল্প সময়ে ফসল ফলছে
- অল্প জল দিলে হচ্ছে
- খুব খরা বা বন্যাতেও ফসল ফলানো সম্ভব হচ্ছে।

সব ঠিক আছে। কিন্তু, ভেবে দেখুন- আমাদের মানব শরীরে, পুরুষ ও স্ত্রী দেহকোষের ক্রোমোজোম সংখ্যা সমান ৪৬টা এবং প্রায় সমস্ত ক্রোমোজোম একই রকম শুধুমাত্র-১টা 'X' ক্রোমোজোম নারীদেহের ও পুরুষ দেহের 'Y' ক্রোমোজোম এর পার্থক্য। আর তাতেই নারী ও পুরুষ শরীরের, মনের, আকাশ-পাতাল পার্থক্য। আর আমরা খাদ্যশস্যের ভুরি ভুরি জিনের গঠনগত পরিবর্তন ঘটিয়ে হাইব্রিডাইজড করছি। প্রভাব কী হতে পারে ভাবুন তলিয়ে..

• ডালডা, মার্জারিন, মেয়োনীজ ইত্যাদি করা হয় জিনগত কাঠামো পরিবর্তিত সোয়াবিনের সাদা তেল থেকে।

• ট্রান্স ফ্যাটি অ্যাসিড:-

তেল বীজ থেকে উৎপন্ন তেলকে হাইড্রোজেনেটেড (ডালডা) করলে ঘরের তাপমাত্রায় ঘণ হয়। নিয়ে যাওয়া সুবিধা, সঞ্চয় করে রাখতে সুবিধা, খাবারের সঙ্গে মেশানো সুবিধা। তেল রিফাইন বা প্রোসেসড করার সময়ও ট্রান্স ফ্যাটি অ্যাসিড তৈরি হচ্ছে।

ফ্রেঞ্চ ফ্রাইস, বিস্কুটস, কুকিজ, ক্র্যাকার্স, চিপস, ফ্রোজেনপাইস, পিজা, রাসায়নিক পিনাট বাটার, কেক ক্রস্টিং, ক্যান্ডি, আইস ক্রিম substitute .. ইত্যাদিতে ট্রান্স ফ্যাটি অ্যাসিড মেশানো হয়।

~> Mary Enig, Ph.D. এর মতে-

রক্তের লোহিত রক্ত কণিকার সঙ্গে ইনসুলিন ভালো করে সংযুক্ত হতে পারেনা -এই ফ্যাট এর কারণে। মানে- মধুমেহ হওয়ার সমূহ সম্ভাবনা। ক্যান্সার, হার্ট ডিজিজ, মাল্টিপল স্ক্লে রোসিস ও অন্য ক্ষয়জনিত রোগ হতে পারে এর থেকে।

তাহলে আমরা কোন তেল খাবো?

আমরা সাধারণত সর্ষে, তিল, সূর্যমুখী, তুলোবীজ, বাদাম, ভুট্টা তেল ছাড়াও বাজারজাত রিফাইনড সোয়াবিন বা রাইস ব্র্যান তেল খাই। তেল হলো সবচেয়ে প্রতারক এবং দুর্বৃত্ত, অথচ অপরিহার্য। এতে পলিআনস্যাটুরেটেড ফ্যাট থাকে। যেগুলো থেকে সহজেই ফ্রি রেডিক্যাল উৎপন্ন হয় সূর্যালোক বা কৃত্রিম আলো, তাপ বা বাতাসের অক্সিজেনের সংস্পর্শে এলেই (তৈরি হওয়ার পরেই শুরু হয়, আমাদের কেনার আগে থেকেই)। এই ফ্রি রেডিকেল তেলের সঞ্চিত প্রাকৃতিক ফ্রি রেডিক্যাল কে শেষ করতে থাকে (অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টের কাজ হলো ফ্রি রেডিকেল কে নিষ্ক্রিয় করা)।

আবার রিফাইনড এবং প্রোসেসড তেল:-

বীজ থেকে তেল নিঃসৃত করে পেট্রোলিয়াম ড্রাবক এর সঙ্গে মেশানো হয়- তারপর ফুটিয়ে (তাপ পেলেই তেল ফ্রি রেডিকেলস তৈরী করবেই) ড্রাবককে পৃথক করা হয় (ভাবুন-খাবার তেল কে পেট্রোলিয়াম এর সঙ্গে মেশানো হয়) তারপর, আরও ফ্যাট বের করে রিফাইনড করে ব্লিচড (bleached করা মানে তেল এর গুণ পরিবর্তন হতে বাধ্য) করা হয়। তারপর, তেল এর গন্ধ কমানো হয় ৪০০ ডিগ্রী ফারনহাইট তাপমাত্রায় (আবার ফ্রি রেডিকেলস তৈরী হচ্ছে)। কেমিকাল সংরক্ষক যোগ করা হয় জারণ প্রক্রিয়া ধীরগতি করার জন্য।

তাহলেই ভাবুন, আমরা কোণ তেল খাচ্ছি।

অন্যদিকে:-

কার্টের ঘানি মিল এ যেভাবে তেল বের করা হয়, তা হলো: উডেন-কোল্ড-প্রেসড। একটু কটু গন্ধ থাকলেও খাওয়ার জন্য একদম আদর্শ- সমস্ত অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট, ভিটামিন, মিনারেল ইত্যাদিতে ভরপুর। কিন্তু, তারপরেও

এই তেলকে রাখা উচিতঃ মুখবন্ধ, বাতাস ঢুকবেনা ও আলো যাবেনা এমন জারে এবং অবশ্যই ঠান্ডা (ফ্রীজ) জায়গায় রাখা উচিতঃ !

সুতরাং- তেল বেশি তাপমাত্রায় গরম করলেই ফ্রি রেডিকেল তৈরী হচ্ছে।

• তাই কম তাপমাত্রায় ভাজা উচিতঃ

• ভাঁজা খাবার খেতে এই জন্যই নিষেধ করা হয়

আগেই বলেছি ফ্রি রেডিকেলস আমাদের শরীরে কী বিরূপ প্রতিক্রিয়া ঘটাবে।

ফ্রি রেডিকেলসহীন তেল কি নেই?

তা হয়তো নেই, কিন্তু খুব কম পরিমাণে থাকে নারকেল তেল, পাম তেল ও পাম কার্নেল তেল। এই গাছের বর্ণনা আগে দেওয়া হয়েছে। এই তেল পরিপূর্ণ (স্যচুরেটেড) ফ্যাটি অ্যাসিডে ভরপুর!

হ্যাঁ, আমেরিকা শিখিয়েছে স্যাচুরেটেড ফ্যাট অস্বাস্থ্যকর। আমি আবার বলছি- GEO-FINANCIAL কারণে ট্রপিকাল তেল (নারকেল, পাম তেল) কে খলনায়ক বানানো হয়েছে। স্যাচুরেটেড ফ্যাট যুক্ত তেল, যে উদ্ভিদ থেকেই হোক না কেন-

• অধিক তাপমাত্রায় ও ট্রান্স ফ্যাটি অ্যাসিড বা ফ্রি রেডিকেলস তৈরি করেনা

• খুব স্বাস্থ্যকর খাবার তেল GUARANTEED। শুধু মাত্র অন্য তেল এর পরিবর্তে নারকেল তেল ভোজ্য হিসেবে খেলে কোনোভাবেই শরীর খারাপ হবেনা। অন্য অসুখ থাকলে অন্য ব্যাপার। শুধু তাই নয়- শরীর এ ব্যালান্স ফিরবে। HORMONAL বা IMMUNOLOGICAL।

আলোচনা আর লম্বা করবো না, আরও অনেক কথা বলার আছে। আশাকরি এই লেখার অন্য কোনো পর্বে আপনাদের সাথে আবার কথা হবে।

নারকেল তেলের উপকারিতা

১. Prevents heart diseases , high blood pressure , atherosclerosis and stroke

২. prevent- diabetes

৩. Support the development of strong bones and teeth

3. Protect against osteoporosis

4. Promotes loss off excess weight

5. Kill viruses that cause mononucleosis, influenza, hepatitis c, measles, herpes, AIDS, and other illnesses

6. reduces symptoms associated with pancreatitis

7. Reduces severity of malabsorption syndrome n cystic fibrosis, Crohn's disease, Ulcerative colitis and stomach ulcer

8. Relieve symptoms of Gallbladder Disease

9. Relieve pain and irritation caused by Hemorrhoids

10. Reduces chronic inflammation

11. Protects the body from Breast, colon, and other cancer

12. prevents periodontal disease and tooth decay

13. Prevents premature aging and degenerative diseases

14. Relieve symptoms from Chronic Fatigue Syndrome

15. relieve symptoms associated with benign prostatic hyperplasia

16. Reduces Frequency of epileptic seizure

17. Protects against kidney disease n bladder infection
18. Prevent liver disease
19. Protect against Alzheimer's, Parkinson's, Autism
20. Augment to Kill bacteria that cause upper respiratory tract infections
21. Augment to Kill Fungus and yeast
22. Expel or kill tapeworm, lice, giardia,
23. Reduces dryness and flaking
24. Control dandruff

এত কিছু শোনার পর মনে হচ্ছে আশ্চর্য জিনিস!

হ্যাঁ- MIRACLE তো বটেই, কিন্তু নারকেল তেল Medicine না। এটা পরিপূরক হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন, ক্ষতি কখনোই হবেনা, এতদিন ক্ষতিকর সাদা সয়াবিন তেল খেয়ে যদি ঠিক থাকতে পারেন, নারকেল তেল খেয়ে আরও সুস্থ হবেন।

তবে- খাওয়ার যোগ্য **বিশুদ্ধ** নারকেল তেল হতে হবে। কেমিক্যাল ছাড়া, রিফাইন বা প্রসেসিং ছাড়া। যেমন wooden cold pressed (মানে তে যে তেল হয় সেরকম) তেল হতে হবে! যদি আপনি রান্নায় **বিশুদ্ধ** নারকেল তেল না খেতে পারেন, ৩ বেলা ১ চা চামচ করে খান চা বা কফি এর সঙ্গে মিশিয়ে হোক বা এমনিই খালি মুখে। প্রথম কয়েকদিন পেটের সমস্যা হতে পারে। ভয় পাওয়ার কিছু নেই, ঠিক হয়ে যাবে।

আমিই বলছি, অন্য ডাক্তার বাবুরা তো এরকম কথা বলেন না?

হ্যাঁ, কারণ আধুনিক মেডিক্যাল কলেজগুলোতে নারকেল তেল বা অন্য উদ্ভিদজাত খাদ্য বা তেল নিয়ে পড়ানো হয় না। সেখানে শুধু ফার্মাসি বা কেমিক্যাল মেডিসিন এর শরীরের ওপর কী প্রভাব- তাতেই জোর দেওয়া হয়।

তথ্য সূত্র

১. The cocconut oil miracle- Bruce Fife,C.N.,N.D.

2.Wheat Belly- William Davis,MD

3. Restoring Heritage Grains- Eli Rogosa

শান্তিবর্তা ফাউন্ডেশনের সবুজের সন্ধানে প্রকল্পে পশ্চিমবঙ্গের নানান প্রান্তে ইতিমধ্যে প্রায় দুই হাজার বৃক্ষ রোপন করা হয়েছে। আমাদের লক্ষ্যমাত্রা - দেশব্যাপী এক লক্ষ গাছ রোপণ। কিছু দিন আগে নেতাজী সুভাষচন্দ্র বসু সেন্টেনারী কলেজ একটি **HERBAL GARDEN বা ভেষজ উদ্যানের** সূচনা করা হয়েছে। কলেজের ডাকে সেই উদ্যানের সকল চারা শান্তিবর্তা ফাউন্ডেশনের সবুজের সন্ধানে প্রকল্প থেকে দেওয়া হয়েছে। এছাড়া বেশ কিছু ফলদায়ী গাছ যেমন আম, জাম, নারকেল ইত্যাদিও রোপণ করা হয়েছে। এই সকল গাছের ফলে ক্যাম্পাস ভরে উঠবে এই কামনা করি।

শান্তিবর্তা প্রায় বছর তিনেক ধরে সমাজ কল্যাণমূলক কাজ করে চলেছে। আমাদের ওয়েবসাইটে সকল কাজের পুঙ্খানপুঙ্খ বিবরণ রয়েছে। আজকের এই বিশেষ কর্মসূচীতে আমাদের সুস্বাস্থ্যে গাছের উপকারিতা - সেই নিয়ে শান্তিবর্তার সদস্য ডা: আব্দুস শামীমের প্রতিবেদন আশাকরি আপনাদের স্বাস্থ্য সচেতন হতে সহায়ক হবে।

শান্তিবর্তার কাজের ধারাকে এগিয়ে নিয়ে যেতে শান্তি বর্তার সাথে সদস্য হিসেবে যুক্ত হন। অথবা শান্তিবর্তাকে আর্থিক ভাবে সহায়তা করতে নিচের দেওয়া UPIতে স্ক্যান করতে পারেন।

