

মেহাষিক্য (Obesity)

□ বিষয়গত বিবরণ -

- মেহাষিক্য একটি আটপাত্তি ডায়েট সমস্যা।
- চর্মেয় উগাটত্বোজ কলায় উজ্জ্বিত ফ্যাট বা চর্বি আচ্ছাদিত হলে যে অবস্থায় অধিক বয়সে, মেহাষিক্য বা অুলতা বলা হয়।
- অুলতার চর্মিক ওজন ঝরিমান করে কোনও ব্যক্তি মেহাষিক্য কিনা তা ঠিক বলা যায় না। উচ্চতা, বয়স (বয়ঃ) নিউট্রিটনে কোনও ব্যক্তি উগাটত্বোজ চর্মিক ওজন কত ভালকা থেকে হেটন নিখে ঝরিমান করা চর্মিক ওজনের সাথে ঝুলনা করলে তৎবেই ঝি ব্যক্তিটি মেহাষিক্য কিনা তা বলা অসম্ভব।
- উগাটত্বোজ চর্মিক ওজনের চর্মেয় ১০-২০% ওজন হেটন হলে ব্যক্তিটি চর্মেয় আট ওজন ঝিক্সক (over weight) বয়ঃ ২০% কিংবা তার ঝিক্সক ওজন হলে ব্যক্তিটি চর্মেয় অুলকায় বা মেহাষিক্য বলা হয়।

□ চর্মেয় অুলক (BMI - Body Mass Index) -

- মেহাষিক্যকে চর্মেয় অুলকের ঝিভিত্তে প্রকাশ করা হয়।
- অুলতার ঝান চর্মেয় অুলকের সাথে ঝি ঝরিমান করা যায়।
- BMI কোয়ার্টলেট ঝিভিত্তে ঝরিমান করা হয়।
- চর্মেয় অুলক অংকনে,

$$BMI = \frac{W}{H^2} = \frac{\text{চর্মিক ওজন (কিলোগ্রাম)}}{[\text{চর্মিক উচ্চতা (মিটার)}]^2}$$

→ BMI - এর ঝিভিত্তে অুলতার ঝান ঝিভিন্ন প্রকার -

| | | |
|-------------|----------------|-----------|
| Δ ১০ হলে | গ্রেড III | মেহাষিক্য |
| Δ ১০-১৫ " " | II | " |
| Δ ১৫-২০ " " | I | " |
| Δ < ১০ " " | মেহাষিক্য নয়। | |

→ কিন্তু এই ঝিভিত্তে ঝরিমান করা হলে ঝিকজন ব্যক্তি প্রকৃত অুলকায় বা অুলতা ঝিভিত্তে ঝরিমান করা হলে ওজন বোঝা ঠিক বোঝা যায় না।

□ ব্রোকস ঝিভিত্তে (Brook's Index) -

→ এই অুলকের সাথে ঝিকজন ব্যক্তি উগাটত্বোজ ওজন ঝিভিন্ন অুলতা

বার- কাল খায়।

→ উচ্চতর অঙ্গীকরণীকৃত বস্তু :

$$\text{উচ্চতা (সেমি)} - 200 = \text{টান্ডার ওজন (কোডি)}$$

□ মেদবাহুল্যের কারণগুলি / মেদবৃদ্ধির কারণ -

মেদবাহুল্যের কারণগুলি নিম্নরূপ :

⇒ গিজনগত প্রভাব : মেদবৃদ্ধিতে গিজন বিশেষ প্রাধান্য গ্রহণ করে।
উত্তরাধিকারগত শাল্য এরূপ গিজনের কার্যকারী টান্ডার কলাসফোলে
প্রাদুর্ভাবের কারণে মেদবাহুল্য অত্যন্ত সম্ভব আঁতুতে চলে। ফলে মেদবৃদ্ধি ঘটে,
যেমন- বারি বাচের বাবা ও মা- উভয়েই মেদবাহুল্য হয়ে থাকে, টান্ডার
অন্তানদের মধ্যে মেদবাহুল্য হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলকভাবে বেশি,
টান্ডার আবেহেই যে বারি বাচের পুত্র মা বা পুত্র বাবা মেদবাহুল্য।

⇒ বয়স : বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে অনুশ্রমের অধিকার কমে যাওয়ায়
স্বাভাবিক ক্যালোরি অল্প খাদ্য গ্রহণ করলে মেদ বৃদ্ধি বায়।

⇒ লিঙ্গভেদ : পুরুষদের ক্ষেত্রে ৬০ থেকে ৬৫ বছর বয়সের মধ্যে
৩০% মহিলাদের ক্ষেত্রে ৪৫ থেকে ৫০ বছর বয়সের মধ্যে মেদ বৃদ্ধি
ঘটে।

⇒ খাদ্যগ্রহণের অভ্যাস : যদি কোনো ব্যক্তি আরাধিন বসে কিছু না-কিছু খাদ্য
গ্রহণ করে থাকে; যদি কোনো ব্যক্তির খুব খালি পেটে খাওয়া হয়, খুব তাড়াতাড়ি
কোন খাদ্য গ্রহণের প্রবণতা থাকে; যদি কোনো ব্যক্তির অত্যধিক খাদ্য
কাছে শারিকালীন অবস্থায় বা কোনো খাদ্যের রাসায়নিক অম্ল তার খাদ্য গ্রহণের
প্রবণতা বেশি; যেমন- স্থানীয় পরিবেশের অন্য অধ্যয়নের দ্বারা মর্মে করা
খাদ্য তরল না-দিয়ে বসে তা গ্রহণ করার প্রবণতা থাকে; তাহলে
টান্ডার ক্ষেত্রে মেদবৃদ্ধির সম্ভাবনা প্রবল।

⇒ হরমোনের প্রভাব : টান্ডাদের দেহে কটকটুলি হরমোন, যেমন- থাইরক্সিন,
GTH, ACTH উল্লেখ্য অধিকার নিঃসৃত না হওয়ার কারণে মেদ বৃদ্ধি
হেতে থাকে।

⇒ কার্যকর অধিকার : কার্যকর অধিকারহীন জীবনযাপন মেদবৃদ্ধির অন্যতম
কারণ।

⇒ আনাতিক-কারণ : কিছু আনাতিক চাপ, হৃদযন্ত্র, ব্যর্থতা, হেমাট-হেমেটো
মেদবৃদ্ধি হয়।

⇒ আধুনিক জীবনযাত্রা : আধুনিক জীবনযাত্রাও মেদবৃদ্ধির অন্যতম কারণ।

⇒ অন্যান্য কারণ : একটি অস্বাভাবিক কারণ হল জ্যাডিলোঅর্গট থেকে উৎপন্ন জ্যাডিলোঅর্গট নামের হোমোইনসের অধিকার কমে গেলে মেদ বৃদ্ধি ঘটে। অনেক বিত্তবান ব্যক্তি বিভিন্ন হোমোইনস, হরমোন্স বা ব্যাটলেট দিয়ে উচ্চ ক্যালোরি অস্বাদন অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করে। এর ফলে তাদের মেদে মেদ বৃদ্ধি ঘটে দেখা যায়।

□ মেদাধিকার কারণে অতিরিক্ত বা মেদাধিকারজনিত অস্বাভাবিকতা -

- মেদাধিকার একটি নিঃস্বপ্ন স্বাভাবিক। তাছাড়া মেদাধিকার আমাদের জীবনে নানাবিধ অস্বাভাবিকতা সৃষ্টি করে। মেদাধিকার ফলে যে অস্বাভাবিকতা সৃষ্টি হয়, সেগুলি হল -
- স্নায়ুশক্তি হ্রাস ঘটে
 - ভ্রম কমে যায়
 - হাঁটু ও কাঁধে অস্বাভাবিকতা সৃষ্টি হয় ও অস্বাভাবিক চ্যাপ্টা হতে দেখা যায়
 - রক্তে কোলেস্টেরলের অধিকার বৃদ্ধি পায়, ফলে উচ্চ রক্তচাপ দেখা যায়, যার ফলস্বরূপ, হৃদযন্ত্র ক্রিয়াকে অস্বাভাবিক করে দেয়।
 - মেদবৃদ্ধি ব্যক্তির বিবাহজনিত অস্বাভাবিকতা, যেমন - স্ত্রীমেদ, বিচ্ছিন্নতা ইত্যাদি হওয়ার অস্বাভাবিকতা হতে পারে।
 - অর্ধবিশ্রামিত অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়।
 - স্নায়ুক্রিয়ার অস্বাভাবিকতা দেখা যায়।
 - কোলেস্টেরল, প্রোটিন-এর উচ্চ ক্যালোরি হওয়ার অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়।
 - হঠাৎ করে অস্বাভাবিক হওয়ার প্রবণতা বৃদ্ধি পায়।
 - মেদবৃদ্ধি ব্যক্তির জীবিক উৎপাদন ক্ষমতা হ্রাস পায়।
 - মেদবৃদ্ধি ব্যক্তির শীতলমাত্রায় বেশি হতে পারে, ফলে তারা হঠাৎ করে অস্বাভাবিক মেদাধিকারজনিত অস্বাভাবিকতা হতে পারে।

□ মেদবৃদ্ধি ব্যক্তির খাদ্যতালিকা প্রস্তুতি / অস্বাভাবিক ব্যক্তির খাদ্যতালিকা -

- মেদবৃদ্ধি ব্যক্তির খাদ্যতালিকা প্রস্তুতির ফলে কমাতে কমাতে ক্যালোরি অস্বাদন হ্রাস করা যায় যাতে খাদ্যের খর্চ ক্যালোরি মেদকলায় অস্বাভাবিক হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস পায়।
- অস্বাভাবিক ব্যক্তির অস্বাভাবিক প্রথমে দৈনিক প্রয়োজনীয় ক্যালোরি ৮০০ থেকে ১০০০ কিলোক্যালোরি কমা দিতে হয়, যা উজন কমাতে সাহায্য করে। এতে Weight Reducing Diet বলে।
- মেদবৃদ্ধি উজন কমে যখন অস্বাভাবিক অস্বাভাবিকতা হ্রাস পায়, তখন ১৩০০-১৬০০ কিলোক্যালোরি অস্বাভাবিক খাদ্য দৈনিক গ্রহণ করতে হবে, যা উজন অস্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে। এতে Weight Maintenance Diet বলে, যা শরীর রক্ষাকারী খাদ্য বলা হয়।

→ উৰুৰ খাদ্য-ৰহম নিৰ্মূল্য :

• ক্যাডি - ইন্ধনিক উৎপন্ন কৰা কৰ্মৰ ফলত, ক্যাডিৰ কৰ্মক্ষেত্ৰত আবহাৱ
 ক্যাডি অৱস্থাৰ উল্লেখ কৰা হৈছে যে, ক্যাডিৰ খাদ্যৰ ক্যাডি আৰু
 বস্তুৰ বাধা হৈছে, ক্যাডিৰ বৰিশ্ৰমীকৃত খাদ্য ক্যাডি ইন্ধনিক উৎপাদন
 ইন্ধনিক ২৫ কিলোকালাৰী (৩০) আৰু বৰিশ্ৰমীকৃত ইন্ধনিক ২০ কিলো
 কালাৰী ক্যাডিৰ প্ৰয়োজন।

• প্ৰোটিন - প্ৰোটিনিক আদৰ্শ ইন্ধনিক উৎপাদনৰ জন্য ০.৮ - ২ গ্ৰাম প্ৰোটিন
 প্ৰোটিন - উচ্চীয়া খাদ্যৰ ক্যাডিৰ চাহিদা উল্লেখ কৰা হয় বৰিশ্ৰ-
 মীকৃত। প্ৰোটিন - উচ্চীয়া খাদ্যৰ ক্যাডিৰ চাহিদা উল্লেখ কৰা হয়
 খাদ্যৰ আওতা উচিত। তা না হলে ক্যাডিৰ কলা ক্যাডিৰ উৎপাদন কৰা
 কৰে।

• কাৰ্বোহাইড্ৰেট - উচ্চ কাৰ্বোহাইড্ৰেটৰ খাদ্য হৈছে আৰু উচ্চ-শক্তি
 কৰে হৈছে। ইন্ধন, যা-ইন্ধন ক্যাডিৰ দ্বিগুণ থাকে তা প্ৰয়োজন-
 উচ্চ কৰ্মক্ষেত্ৰ। উচ্চ কাৰ্বোহাইড্ৰেটৰ খাদ্য কলা কৰ্মক্ষেত্ৰ
 কৰে হৈছে। কাৰ্বোহাইড্ৰেট হৈছে উচ্চ-শক্তিৰ খাদ্য।

• ফাট - খাদ্যৰ মূল্য-খৰ কৰ্ম ফাট বা ফাট না থাকিলে তা খাদ্যৰ
 ক্যাডিৰ মূল্য কম হয়। কৰ্মক্ষেত্ৰত চৰিত্ৰৰ খাদ্য দ্বিগুণ হৈছে প্ৰাণীক
 ফাট না হৈছে উচিত। ইন্ধন ফাট হৈছে বৰিশ্ৰমীকৃত ফাটিক
 অধিক। মাটালো দুই ক্যাডিৰ উৎপাদন কৰ্মক্ষেত্ৰত উচ্চীয়া, হৈছে, যি,
 ফাট, বৰিশ্ৰমীকৃত ইন্ধনিক খাদ্যৰ মূল্য হৈছে বৰিশ্ৰমীকৃত হৈছে।

• ভিটামিন - নিয়মিত বৰিশ্ৰমীকৃত ফাট অৱস্থা কৰ্মক্ষেত্ৰ ফাট দুইগুণ
 ভিটামিনৰ আৱশ্যক হয়। উচ্চ-শক্তি ভিটামিনৰ মূল্য বৰিশ্ৰমীকৃত-
 হৈছে বৰিশ্ৰমীকৃত হৈছে। ফাট উচ্চীয়া অৱস্থাৰ ফাট অৱস্থা
 ভিটামিনৰ চাহিদা-উচ্চীয়া হয়।

• খনিজ লবন - কৰ্মক্ষেত্ৰত উচ্চীয়া উচ্চীয়া ফাট অৱস্থাৰ ফাট
 অৱস্থাৰ বৰিশ্ৰমীকৃত ফাট ফাট উচ্চীয়া হৈছে।
 উচ্চীয়া ফাট উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া

• ডাল - উচ্চীয়া বৰিশ্ৰমীকৃত উচ্চীয়া খাদ্য হৈছে উচ্চীয়া
 উচ্চীয়া, খাদ্য অৱস্থাৰ উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া
 উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া

• খাদ্যৰ - উচ্চীয়া উচ্চীয়া খাদ্য কৰ্ম ক্যাডিৰ মূল্য হৈছে
 উচ্চীয়া ফাট, উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া
 উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া
 উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া
 উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া উচ্চীয়া

৩) বহু বলালৈৰে বলালৈ আগ কৰায় (৩০)। ৬) লৰা জাৰীৰ আদ্যুৰালি
 জনকৰে বৈবে চৰাচৰ ২য় (৩০)। অথ কলে আদ্যুৰালৈয় বাসু
 বাস। (৩০)। উচ্চ আদ্যুৰালৈয় আদ্যুৰালৈয় (৩০)। ক্ৰিয়ালৈয়
 হৰালৈয় বাস। (৩০)।

একজন কৰ্মবহুল ব্যক্তিৰ আদ্যুৰালৈয় উচ্চ উৰালৈয়, কৰ্ম ক্ৰালৈয়,
 আদ্যুৰালৈয় প্ৰেৰালৈয়, নিউক্লিঅৰ আদ্যুৰালৈয় (৩০)।
 উই প্ৰকাৰ আদ্যুৰালৈয় কাৰ্বোহাইড্ৰেট আৰু শৰালৈয় নিউক্লিঅৰ (৩০)।
 অৰ্থাৎ উৰালৈয়।

একজন কৰ্মবহুল ব্যক্তিৰ অৱনীয়া আৰু কৰ্মনীয়া আদ্যুৰালৈয় নাম লিখিব
 অৱনীয়াত লিখিব -

| স্বাস্থ্য আদ্যুৰালৈয় | স্বাস্থ্য কৰ্মনীয়া |
|---|--|
| অৱনীয়া কৰ্মনীয়া, চৰালৈয় আৰু বাস, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া। | কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া, কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া আৰু কৰ্মনীয়া কৰ্মনীয়া। |