Class - 4th Semester (General)
Paper - SEC 2T

কৃশকায় (Underweight)

□ বিষয়গত ধারণা -

অতিরিক্ত মোটা হওয়া যেমন অস্বাস্থ্যের লক্ষণ তেমনি অতিরিক্ত কৃশ হওয়া বা দেহের ওজন অতিরিক্ত কমে যাওয়াও অস্বাস্থ্যের লক্ষণ। দেহের স্বাভাবিক ওজনের চেয়ে শতকরা দশভাগ ওজন কমে গেলেই তা অস্বাস্থ্যের লক্ষণ। যখন কোন ব্যক্তির BMI ১৮.৫-এর কম তখন তাকে কৃশকায় ব্যক্তির অন্তর্ভুক্ত করা হয়। অতিরিক্ত ওজন হ্রাস পেলে শরীর যক্ষ্মা ইত্যাদি মারাত্মক রোগে আক্রান্ত হতে পারে।

□ দেহের ওজন কম হওয়ার কারণ -

বিভিন্ন কারণে দেহের ওজন কমে যেতে পারে, এগুলি হল -

→ পরিপাক যন্ত্র ঠিকমতো কাজ না করলে দেহ প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ করতে পারে না। তার ফলে দেহের ওজন হ্রাস পেতে পারে।

→ প্রতিদিন প্রয়োজনের তুলনায় কম পরিমাণে খাদ্য খাওয়া।

→ যক্ষ্মা, ক্যানসার ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হলে দেহের ওজন হ্রাস পায়।

→ উপযুক্ত পরিমাণ সুষম ও আদর্শ খাদ্যের অভাব।

→ কখনো কখনো থাইরয়েড গ্রন্থির কার্যকারিতা বৃদ্ধি পাবার জন্য দেহের ওজন হ্রাস পায়।

→ অনিদ্রা, মানসিক অবসাদ, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হওয়া, অনিয়মে খাওয়া ইত্যাদি কারণে ওজন হ্রাস পেতে পারে।

→ এছাড়া কিছু কিছু মানুষের মধ্যে খাবার না খেয়ে দেহের অস্বাভাবিক ওজন কমানোর প্রবণতা থাকে। এইরকম প্রবণতা ১৫-২৫ বছর বয়সি মেয়েদের মধ্যে বেশি দেখা যায়।

→ কোনো একটি অঞ্চলে বন্যা, ভূমিকম্প প্রভৃতি প্রাকৃতিক বিপর্যয়ের কারণে অথবা দুর্ভিক্ষের কারণে খাদ্যাভাব দেখা দিলে ঐ অঞ্চলের মানুষ কৃশকায় হয়ে পড়ে।

□ উপসর্গ -

কৃশকায় ব্যক্তিদের মধ্যে নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি দেখা যায়:

→ চুল পাতলা ও শুষ্ক হয়।

→ পিগ্মেন্টারি হরমোনের অস্বাভাবিক ক্ষরণ

→ হৃৎপিণ্ডের আকৃতি হ্রাস (হৃৎপিণ্ডের চারপাশের ফ্যাট ক্ষয় হওয়ার ফলস্বরূপ)

→ হৃৎস্পন্দন কম হওয়া
→ হালকা রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া
→ কোষ্ঠকাঠিন্য
→ মাংসপেশির ক্ষয়
→ শুষ্ক ত্বক
→ গলগণ্ড বা হাইপো
→ ভঙ্গুর নখ
→ থাইরয়েড গ্রন্থির কার্যকারিতার পরিবর্তন
→ মুখমণ্ডলের মসৃণ হ্রাস পাওয়া
→ শীতে অসহনশীল, দৈহিক তাপমাত্রা হ্রাস পাওয়া
→ হালকা মাথা ব্যথার প্রবণতা
→ ঋতুস্রাবের অনিয়মিত
→ ত্বকে ফ্যাটের ক্ষয় হয় ইত্যাদি।

□ কৃশকায় ব্যক্তির খাদ্যব্যবস্থা / খাদ্যতালিকা প্রস্তুতি -

উচ্চ ক্যালোরি বা শক্তি, উচ্চ প্রোটিন, উচ্চ ফ্যাট এবং চার আকর উপযুক্ত পরিমাণে ভিটামিন যুক্ত খাদ্য কৃশকায় ব্যক্তিদের দেওয়া প্রয়োজন। কিন্তু খাদ্যব্যবস্থায় যাওয়ার আগে, প্রথম কাজই হল কম খাদ্য গ্রহণের কারণ খুঁজে বার করা এবং কারণটিকে দূরীভূত করা। তারপরই চাহিদা অনুযায়ী সুষম খাদ্যের পরিকল্পনা করা।

→ শক্তি : শক্তির চাহিদা নির্ভর করে কাজের প্রকৃতির উপর, ওজন বাড়ানোর জন্য অবশ্যই দৈনন্দিন চাহিদার থেকে শক্তির পরিমাণ বৃদ্ধি করতে হবে। দৈনিক খাদ্যতালিকায় স্বাভাবিক ব্যক্তির প্রয়োজনীয় ক্যালোরির চেয়ে 500 কিলোক্যালোরি বেশি শক্তির ব্যবস্থা রাখা প্রয়োজন। এই বর্ধিত শক্তিকে খাদ্যব্যবস্থায় ধীরে ধীরে বাড়াতে হবে, তা না হলে পরিপাকতন্ত্রে গোলযোগ দেখা দিতে পারে।

→ প্রোটিন : দৈনিক প্রতি কেজি দৈহিক ওজনের জন্য 1 গ্রাম থেকে 1.2 গ্রাম প্রোটিন সরবরাহ করা প্রয়োজন। এই প্রোটিন কলাকোষের গঠনে ব্যবহৃত হবে। এই প্রোটিন অবশ্যই প্রথম শ্রেণির প্রোটিন, যেমন - মাছ, মাংস, দুধ, ডিম ইত্যাদি থেকে আসবে কারণ এগুলি উচ্চ মানের।

→ ফ্যাট : ফ্যাটের পরিমাণ বাড়াতে হবে, তবে খাদ্যতালিকায় অদৃশ্য ফ্যাট বেশি রাখতে হবে। তবে ভাজা ও চর্বিজাতীয় খাবার খাদ্যতালিকায় বেশি রাখা যাবে না। কারণ তা ডায়রিয়ার সৃষ্টির কারণ হতে পারে, খাবার গ্রহণের শুরুতেই ফ্যাটযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নয় কারণ তা ক্ষিধে কমিয়ে দেয়। উচ্চ ক্যালোরিযুক্ত ফ্যাট যেমন ক্রিম, মাখন, মার্জারিন এবং তেল দৈহিক ওজন বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

→ কার্বোহাইড্রেট : উচ্চ কার্বোহাইড্রেটযুক্ত খাদ্যই খাদ্যব্যবস্থায় ভিত্তি সবুজ শাকসবজির পরিবর্তে ভাত হওয়া উচিত। কেননা, সহজ হজমযোগ্য। জ্যাম, জেলি, নানাবর্ণ জাতীয় খাদ্য ইত্যাদি ফল, মিষ্টি, বাদাম, খাদ্যগ্রহণের সংখ্যা বৃদ্ধি করতে হবে, খাদ্যের তালিকা করতে হবে। অসময় জন্য কোনো খাবার যেমন রুটি প্রধান আহারের অন্তর্বর্তী ফলের রস, মিষ্টি, স্যুপ ইত্যাদি গ্রহণ করতে হবে, ফলে পুষ্টিমূল্য বৃদ্ধি পাবে। উচ্চ কার্বোহাইড্রেট-যুক্ত অপাচ্য খাদ্য খাদ্যতালিকায় রাখতে হবে।

→ ভিটামিন ও খনিজলবণ : দৈনিক চাহিদা অনুযায়ী ভিটামিন ও খনিজলবণ গ্রহণ করতে হবে।

→ জল : পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খেতে হবে, তবে তা খাওয়ার আগে বা খাওয়ার সময় জল গ্রহণ করলে তা খাদ্যগ্রহণের পরিমাণ কমিয়ে দেয়। পর্যাপ্ত জল গ্রহণ করা পাকস্থলি কারণ তা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সহায়তা করে।

খাদ্য সম্বন্ধীয় নিয়মাবলি :

→ কৃষকায় ব্যক্তিকে ধনাত্মক শক্তি সাম্যাবস্থায় স্থিরিত্ব আনতে হবে। তাই শক্তির গ্রহণ যখন শক্তির ব্যয়ের তুলনায় কম হয়।

→ শক্তিসমৃদ্ধ খাদ্যগুলি ওজন বৃদ্ধির সহায়ক।

→ কৃষকায় ব্যক্তি যখন নিয়মিত খাদ্য গ্রহণ করে সেদিকে নজর রাখতে হবে।

→ দিনে সর্বমোট তিনটি বা তিনবার প্রধান খাদ্য গ্রহণ করতে হবে এবং অন্তর্বর্তী সময়ে স্ন্যাকস জাতীয় খাদ্য দিতে হবে।

→ খাদ্যের মধ্যে বৈচিত্র্য রাখতে হবে এবং তা যেন খিদের উদ্দীপনা জাগাতে পারে।

→ কৃষকায় ব্যক্তিকে নিশ্চিত হবে প্রতিটি খাদ্য গ্রহণের সময় যতটা সম্ভব ধীরে খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

→ খাদ্যগ্রহণের ঠিক আগে কিছুটা ঝোল নিলে তা খিদেকে আরও বাড়িয়ে দেয়।

→ বিভিন্ন জায়গায় এবং বিভিন্ন পরিবেশে বন্ধুবান্ধব এবং বাড়ির লোকজনের সাথে খাদ্য গ্রহণের ব্যবস্থা করতে হবে।

→ নতুন নতুন খাবার ও রান্নার কৌশলের ব্যবস্থা করতে হবে।