

ডায়াবেটিস, ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ও আলু

ডায়াবেটিস ও আলু- একটি বহুল আলোচিত বিষয়। এ আলোচনার বহু মাত্রিক কারণ আছে।

আগে ডায়াবেটিস সম্পর্কে সন্মত ধারণা অর্জন করা যাক।

শরীরে অগ্ন্যাশয় যদি যথার্থ ইনসুলিন তৈরি করতে না পারে অথবা শরীরে ইনসুলিনের সঠিক কাজ ব্যাহত হয় তাহলে সেটাকে ডায়াবেটিস বলা হয়। এ রোগে আক্রান্ত রোগীদের ঘন ঘন প্রস্রাব হয়; অধিক তৃষ্ণার্ত অনুভব করে এবং বার বার মুখ শুকিয়ে যায়। আক্রান্তরা অতিশয় দুর্বলতা, সার্বক্ষণিক ক্ষুধা, স্বল্প সময়ের [] দেহের ওজন হ্রাস, চোখে ঝাপসা দেখাসহ নানান সমস্যাতে ভোগে। শরীরে অগ্ন্যাশয় যদি যথার্থ ইনসুলিন তৈরি করতে না পারে অথবা শরীরে ইনসুলিনের সঠিক কাজ ব্যাহত হয় তাহলে সেটাকে ডায়াবেটিস বলা হয়।

মূলতঃ শকরা জাতীয় [] খাবারের জন্যই খাদ্য হিসেবে আলু ও ভাত আমাদের কাছে সমাদৃত। ছোলাহ সহ ১০০ গ্রাম আলুতে থাকে ৮০ ক্যালরী। শকরা ১৯ গ্রাম, পানির পরিমাণ ৭৫ গ্রাম, আমিষ ২ গ্রাম, চর্বি ১০ মিউগ্রাম ও ফাইবার ২৫ গ্রাম। আলুতে ভিটামিন সি বেশী-২০ মিউগ্রাম/ ১০০ গ্রাম, থায়ামিন, রিবফ্লভিন, ন্যাসিন, বি-৬, যথাক্রমে-০.৫৮, ০.৩, ১.৫ ও ২৫ মিউগ্রাম। ক্যালসিয়াম, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস যথাক্রমে ১২, ১.৫, ২.৩, ৫.৭ মিউগ্রাম। পটাশিয়াম বেশী ৪২১ মিউগ্রাম, সোডিয়াম ৬ মিউগ্রাম। আলুর চোচাষ [] খাদ্যের প্রয়োজনীয় আঁশের প্রায় অর্ধেক থাকে। ৫০% এর বেশী খাদ্য উপাদান মূল আলুতে থাকে। অধিকাংশ আলুর খাবারই গরম পরিবেশিত হয়, যা অধিকতর স্বাস্থ্যসম্মত।

শকরার পরিমাণ ভাতে আলুর চেয়ে বেশী। কিভাবে খাবার সরবরাহ করা হয় [] তার উপরেও ঐ খাদ্যের ক্যালরির মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। রকমারী পরিবেশনার জন্য আলুর ক্যালরি তারতম্য হয়।

বিভিন্ন খাবারের তুলনামূলক ক্যালরি হিসাবঃ

১০০ গ্রাম ভাতে আছে ১১৬ ক্যালরি, ১০০ গ্রাম আলুতে (ভাপে সিদ্ধ) আছে ৭৩ ক্যালরি, ১০০ গ্রাম আলুতে (পানিতে সিদ্ধ) আছে ৭৩ ক্যালরি, ১০টা আলুর চিপে আছে ১১০ ক্যালরি, ১০টা ফ্রেঞ্চ ফ্রাইতে আছে ১১০ ক্যালরি, ১০০ গ্রাম আপেলে ৫৩ ক্যালরি, ১ কাপ লো ফ্যাট মিল্ক এ ১৫০ ক্যালরি, ১ কাপ নুডলেসে ২০০ ক্যালরি, ১ পিচ রুটিতে ৭০ ক্যালরি, ১ কাপ টক দইতে ১১০ ক্যালরি।

মাঝারি (১৫০ গ্রাম) একটি আলু থেকে আমেরিকানদের দৈনিক খাবারের প্রোটিনের ৬%, ভিটামিন সি'র ৫০% থায়ামিনের ৮%, রিবফ্লভিন এর ২%, নিয়াসিনের ১০%, আর্থা'র ৮%, ভিটামিন বি-৬ এর ১৫%, ফলিক এসিডের ৮%, ফসফরাসের ৮%, ম্যাগনেসিয়া'র ৮%, জিংকের ২%, কপারের ৮%, প্যান্থথেনিক এসিডের ৪% এবং আয়র্ডিনের ১৫% আসে। একটি মাঝারি আকারের আলু (১৫০ গ্রাম) প্রতিদিনের ক্যালরির ৪-৫% পেলেও আলু থেকে আমরা অনেক বেশী পরিমাণ অন্যান্য উপাদেয় [] ভিটামিন, ভেজিটেবল প্রোটিন, মিনারেল পাই। আলু ভক্ত কেউ যদি ২টা বা বেশী থায়ামিন [] তাহলে তো কথাই নেই। বেলোর'শিয়ার লোক সবচেয়ে [] বেশী আলু থায়ামিন []। যে কোন আমেরিকান বছরে ১২০ পাউন্ড আলু থায়ামিন []।

ডায়াবেটিস ও আলুঃ ডায়াবেটিস রোগীদের খাবারকে তিন শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। ভাত, আলু ইত্যাদি কমপেক্স কার্বহাইড্রেট বেশী পরিমাণে খাওয়া []। চর্বি জাতীয় [] খাবার চিনি ও গ্লুকোজ না খাওয়া []। ভাত, দুধ, মাংস, মাংস জাতীয় [] খাবার যত কম তত ভাল। কোন খাবার খেলে রক্তে কতটুকু গ্লুকোজ বাড়বে [] ঐ খাবারের গ-ইসেমিক ইন্ডেক্স দিবে [] তা বোঝা যায় []। সে খাবারের গ-ইসেমিক ইন্ডেক্স যত বেশী সেই খাবার তত বেশী গ্লুকোজ বাড়বে []। ভাতের চেয়ে আলুর ইন্ডেক্স বেশী। লাল চালের ভাত, মধু, আলু পাকা কলা, পাকা আম, পাকা পেপের গ-ইসেমিক ইন্ডেক্স ৮০ থেকে ৯০। সাদা চালের (পোলিশড) ভাত, কর্ণ, ফ্লেকস, আইসক্রিমের ইন্ডেক্স ১০০। আলু, গাজর, এ্যাপিকটের গ-ইসেমিক ইন্ডেক্স ৮০-৯০, গম,

সীমের বিচিত্র গ-ইসেমিক ইনডেক্স ৭০-৭৯, কমলার গ-ইসেমিক ইনডেক্স ৪০-৪৯, আপেল, ফ্যাট ফ্রি দুধ -এর গ-ইসেমিক ইনডেক্স ৩০-৩৯।

রক্তে গ্লুকোজ বার্ডানোর ক্ষমতা অনুসারে আগে খাদ্যদ্রব্যকে কমপে-ক্স ও সিম্পল এ দুইভাগে ভাগ করা হোত, এখন গ-ইসেমিক ইন্ডেক্স ও গ-ইসেমিক লোড দিয়ার্ড [] খাদ্যের গ্লুকোজ বার্ড [] নোর ক্যাপাসিটি নির্ণয় করা হয়। কোন একটা খাবারের যে পরিমাণে ৫০ গ্রাম কার্বহাইড্রেট থাকে এবং সেই পরিমাণ খাবার খেলে ঐ খাবার রক্তে যতটুকু গ্লুকোজ বার্ড [] ার্ষ [] তার সাথে ৫০ গ্রাম পিওর গ্লুকোজ খেলে রক্তে যে পরিমাণ গ্লুকোজ বার্ড [] সেটার তুলনাই হল গ-ইসেমিক ইন্ডেক্স। বলার অপেক্ষা রাখে না কোন খাবার থেকে কতটুকু ক্যালরি পাওয়া যাবে তা নিছর করে এ খাবারের শর্করা ও অন্যান্য জিনিসের (যেমন-ফ্যাট, প্রোটিন ইত্যাদির পরিমাণের উপর)। আলু লো ক্যালরি, লো ফ্যাট এবং ভেজিটেবল প্রোটিন, মিনারেল ও ভিটামিন সমৃদ্ধ খাবার। তবে আলু কিভাবে পরিবেশন হে"ছ সেটা অবশ্যই খের্ষা [] ল রাখতে হবে।

যারা বেশি করে আলু খান তাদের ডায়াবেটিস নিয়ন্ড্রুণ খুব কঠিন হয়ে দাঁড়ায়। আলু খেলে তা ভাত, বুটি বা পাউরুটির মত শর্করূরা হিসেবে নিতে হবে। আলু অতি দ্রুত রক্তের সুগার বাড়িয়ে দেয়। আলু ভাতের চেয়ে বেশি সুগার বাড়ায়। তাই তরকারি বা সর্জি হিসেবে আলু খেলে তার কারণে ব্রিদ্ধিপ্রাপ্ত রক্তের গ লুজ্জিকাজ কমাবার জ্জ্জিকান পদক্ষেপ নেয়া থেকে আমরা অবহেলা করব, এটি মোটেও কাম্য নয়।

কিনন্ডু সাম্প্রতিক বৃহদাকার গবেষণায় গেছে যারা নিয়মিত আলু খান তাদের ডায়াবেটিস হবার ঝুঁকি, যারা আলু জাতীয় খাবার কম কম খান তাদের তুলনায় কমপক্ষে ৫০% বেশি। এ ঝুঁকি আবার ফে"ধঃ ফ"ই খেলে সবচে' বেশি, তারপরই আছে আলুতীয়াংশ বার যাদের ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ছিল, তাদের খাদ্য তালিকা থেকে আলু বাদ দিয়ে এক বছরে দুই- ত্রিতীয়াংশ মানুষকে ডায়াবেটিস থেকে দূরে রাখা সম্ভব হয়েছে।

সংগত ভাবেই জোরালো ভাবে আমাদের ভাবতে হচ্ছে, আলু কোন সর্জি নয়; আলু ভাতের চেয়েও বেশি মাপের শর্করা।

Wt kunRv` v tmvj g

এমবিবিএস, এমডি (এন্ডোক্রাইনোলজি ও মেটাবলিজম), এমএসিই (ইউএসএ)

mnKvix Aa`icK

এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

ni t gub I Wqqtewm netkIA

Kgtdw@W±i òm tPশfi

১৬৫-১৬৬, হীনরোড, ঢাকা

ফোন : ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স- 119

মোবাঃ ০১৭৩১৯৫৬০৩৩, ০১৫৫২৪৬৮৩৭৭, 01919000022

Email: selimshahjada@gmail.com