

গর্ভবতীদরে ডায়াবটেসিরে ঝুঁকি বাড়ায় আলু!

বহুল প্রচলিত একটি উদ্ভিজ্জ খাদ্য আলু। এটি কন্দজাতীয় সবজি, যা মাটির নিচে জন্মে। এর আদি উৎস দক্ষিণ আমেরিকা মহাদেশে। উচ্চ পুষ্টিমান এবং সহজে ফলানো ও সংরক্ষণ করা যায় বলে এটি বিশ্বের সর্বাপেক্ষা প্রচলিত সবজিগুলোর মধ্যে অন্যতম। এটি পৃথিবীর চতুর্থ বৃহত্তম খাদ্যশস্য।

আলু একটি সুস্বাদু ও পুষ্টিকর খাবার। এতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা রয়েছে। এর পাশাপাশি ফাইবার বা তন্তু, খনিজ লবণ, ভিটামিন ও উদ্ভিজ্জ প্রোটিন পাওয়া যায় এই খাবার থেকে। প্রতি ১০০ গ্রাম আলুতে শর্করার পরিমাণ ১৯ গ্রাম, খাবার আঁশ ২ দশমিক ২ গ্রাম, উদ্ভিদি প্রোটিন ২ গ্রাম, শূন্য দশমিক ৪২ পটাশিয়ামসহ খনিজ লবণ শূন্য দশমিক ৫২ গ্রাম এবং ভিটামিন শূন্য দশমিক ০২ গ্রাম।

প্রয়োজনীয় খাদ্যপ্রাণ বশে থাকায় বিশ্বব্যাপী সুস্বাদু খাবার হিসেবে আলুর ব্যবহার দেখা যায়। তবে গর্ভকালীন সময়ে আলু বশে থলে তা ডায়াবটেসিরে ঝুঁকি বাড়ায়।

সম্প্রতি ২১ হাজার গর্ভবতী নারীর উপর গবেষণার পর এমনটি দাবি করছেন একদল মার্কনি বিজ্ঞানী।

তারা বলছেন, সপ্তাহে ৫ বারের মতো আলু দিয়ে তৈরি খাবার থলে ডায়াবটেসি হওয়ার সম্ভাবনা ৫০ শতাংশ বেড়ে যায়। আলুতে প্রচুর পরিমাণে শর্করা থাকে। গর্ভকালীন সময়ে এই শর্করা প্রসূতি মায়ে রক্তে চিনির পরিমাণ হঠাৎ অনেক বশে বাড়িয়ে দেয়।

প্রসঙ্গত, গর্ভকালীন ডায়াবটেসি সাধারণত সন্তান প্রসবের পরপরই দূরীভূত হয়, কিন্তু এটা মা ও শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য দীর্ঘময়াদে মারাত্মক ঝুঁকির কারণ হতে পারে।

© DR. SHAMUJHA SEHA