

আলু গর্ভকালীন ডায়াবটিসিৰে ঝুঁকি বাড়াই

গর্ভধাৰণকালতে বশেী আলু বা চপিস খলে ডায়াবটিসি হওয়ার ঝুঁকি বড়ে যতে পারে বলে মনে করেন যুক্তরাষ্ট্রের একদল গবেষক।

গবেষকরা বলেন, খুব সম্ভবত আলুর মধ্যে থাকা শ্বতেসার রক্তে গ্লুকজের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে পারে বলেই এমনটা হয়।

ব্রিটিশে পরিচালিত এ গবেষণায় গবেষকরা ২১ হাজারের বেশি গর্ভবতী নারীকে পর্যবেক্ষণ করেন।

গর্ভধাৰণকালতে বাড়তি খাবারের প্রয়োজন হয় এবং এ সময় অনেকে নারী ডায়াবটিসি আক্রান্ত হন। সাধারণত সন্তান জন্মদানের পর এই ডায়াবটিসি চলে যায়। কিন্তু ভবিষ্যতের জন্য এটা একটা সতর্কবার্তা।

১৯৯১ সাল থেকে ২০০১ সাল পর্যন্ত গবেষকরা একদল নারীর তথ্য সংগ্রহ করেন। চার বছর পর পর তাদের প্রতিবেদন কে পরিমাণ আলু খয়েছে এবং তারা গর্ভধাৰণকালতে ডায়াবটিসি আক্রান্ত হয়েছিলেন কিনা সেই তথ্য দিতে বলা হয়।

১০ বছর পর দেখা যায়, ২১, ৬৯৩ জন নারী গর্ভবতী হয়েছেন এবং তাদের মধ্যে ৮৫৪ জন গর্ভকালীন ডায়াবটিসি আক্রান্ত হয়েছেন। যদিও তাদের কেউই আগে থেকে ডায়াবটিসি আক্রান্ত ছিলেন না।

গবেষকরা ঝুঁকি বৃদ্ধির কারণ হিসেবে বয়স, পরিবারের ডায়াবটিসি ইতিহাস, খাদ্যাভাস, শারীরিক পরিশ্রম ও স্থূলতাকেও বিবেচনায় নেন।

গবেষকরা দেখেন, গর্ভকালীন সময়ে যাদের নারী সপ্তাহে দুই থেকে চার দিন ১০০ গ্রাম আলু (সিদ্ধ, ভর্তা, পোড়া বা চপিস আকারে) খয়েছে তাদের ডায়াবটিসি হওয়ার ঝুঁকি ২৭ শতাংশ বৃদ্ধি পেয়েছে।

আর সপ্তাহে পাঁচ দিন আলু খলে এই ঝুঁকি ৫০ শতাংশ বড়ে যায়। অন্যদিকে, সপ্তাহে অন্তত দুই দিন আলুর পরিবর্তে সবজি বা আস্ত শস্যদানা খলে ওই ঝুঁকি ৯ থেকে ১২ শতাংশ কম যায়।

গবেষণা প্রতিবেদনে বলা হয়, বেশিমাত্ৰায় আলু খলে ডায়াবটিসি ঝুঁকি অনেকে বড়ে যায়। এজন্য আলুর বদলে মাঝে মাঝে অন্যান্য সবজি খাওয়া উচিত বলে মনে করেন গবেষকরা।

যদিও যুক্তরাজ্যের গবেষকরা বলেন, ব্রিটিশে পরিচালিত গবেষণায় যথেষ্ট পরিমাণ উপস্থাপন করা হয়নি। তাদের যুক্তি, ফাইবারের জন্য মানুষকে তাজা ফল ও সবজি ছাড়াও প্রচুর পরিমাণে শ্বতেসার জাতীয় খাবার খতে হয়।

যুক্তরাজ্যের পুষ্টিক্ষেত্রের পরিচালকরা বলেন, মানুষের দৈনিক খাবারের এক তৃতীয়াংশ আলু জাতীয় শ্বতেসার খাবার দিয়ে পূরণ করা উচিত।

তবে কী পরিমাণ আলু খাওয়া উচিত সে বিষয়ে আনুষ্টানিক কোনও মাত্রা নির্ধারণ করা নেই।

Wt kunRv` v tmj g

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

mnKvixAa`icK

এন্ডোক্রাইনোলজি বিভাগ

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়

ni tgvb | WqfveWm ve tkIA

Kgt dW@W±i òm tPshfi

১৬৫-১৬৬, গ্রীনরোড, ঢাকা

ফোন : ৮১২৪৯৯০, ৮১২৯৬৬৭ এক্স- 119

মোবাঃ ০১৭৩১৯৫৬০৩৩, ০১৫৫২৪৬৮৩৭৭, 01919000022

Email: selimshahjada@gmail.com

© DR. SHAHJADA SELIM