

কিভাবে আমরা আমাদের ওজন বাড়িয়ে দিতে পারি?

উন্নত দেশসমূহে স্বাস্থ্য ব্যবস্থার প্রতি বিরূপ চ্যালেঞ্জ ছুঁতে দিয়েছে জনগণের অতিরিক্ত দৈহিক ওজন। যুক্তরাষ্ট্রের প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের ৬৯% অতিরিক্ত দৈহিক ওজনের সমস্যায় ভুগছে। ইউরোপের দেশগুলোও পিছিয়ে নেই। জার্মানির মোট, প্রাপ্ত বয়স্ক জনসংখ্যার ৬৩% এবং ইংল্যান্ডের ৬১% অতিরিক্ত দৈহিক ওজনের অধিকারী। আমাদের দেশের মত উন্নয়নশীল দেশগুলোর তাদের আর্থিক অবস্থার উন্নতি করার সাথে সাথে দেশের জনগণের ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে লক্ষ্যনীয় হারে। বর্তমান বিশ্বের মানুষের স্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে হবে প্রথমেই তাদের ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখার চেষ্টা করতে হবে।

দেহের ওজন বাড়ে কেন?

দৈহিক ওজন বৃদ্ধির মূল কারণ হলো শক্তি ও তার ব্যবহারের মধ্যে অসঙ্গতি। আমাদের গৃহীত প্রায় প্রতিটি খাবারেই শক্তি ক্যালরি হিসেবে থাকে। আমরা আমাদের পছন্দ সামর্থ্য ও অভ্যাস অনুযায়ী খাদ্য গ্রহণ করে থাকি। মানুষের বয়স, লিঙ্গ, ওজন আর দৈনন্দিন কাজের ওপর হার শরীরের ক্যালরির চাহিদা নির্ভর করে। প্রকৃত পক্ষে কেউ যদি তার প্রত্যাহিক চাহিদার চেয়ে বেশি ক্যালরি প্রতিদিন বা প্রায়শই খাবারের মাধ্যমে গ্রহণ করে। তবে তার বাড়তি অংশ শরীরে মেদ হিসেবে জমাতে থাকবে অর্থাৎ প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাবার খেলে শক্তি গ্রহণের তুলনায় যদি ক্যালরি খরচ কম হয় তাহলে দেহের ওজন বাড়তে থাকবে আমাদের দেহের ভিতরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কাজ করার জন্য প্রতি মিনিটে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ ক্যালরি ব্যবহার করে। আর আমরা আমাদের গৃহস্থলী কাজকর্ম থেকে শুরু করে রান্ধায় হাট্টাচলা, খেলাধুলা, ছুটাছুটি, কর্মক্ষেত্রের কাজকর্ম এবং কথা বলতেও ক্যালরি ব্যবহার করে থাকি। এ ক্যালরি গ্রহণ ও ক্যালরি ব্যবহারের মধ্যে একটি ভারসাম্য থাকতে হবে। প্রতিটি মানুষেরই তার সারা দিনের ক্যালরি চাহিদার কাছাকাছি পরিমাণ ক্যালরি খাদ্য ও পানীয়ের মাধ্যমে গ্রহণ করার চেষ্টা করতে হবে। বাড়ন্ত ছেলেমেয়ে ও গর্ভবতী মহিলাদের জন্য একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণের পরামর্শ দেয়া হয়। এ ছাড়া সকলের জন্য চাহিদা হিসেবে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করাটা জরুরী। কারো কারো আবার খাদ্য উপাদান পরিবর্তনের বিশেষ দরকার হয়।

বেশি পরিমাণে খাদ্য গ্রহণই যদিও দৈহিক ওজন বৃদ্ধির প্রধানতম কারণ। তবে খুব সামান্যসংখ্যক মানুষের ক্ষেত্রে জেনেটিক প্রভাব আছে বলে জানা গেছে। এক্ষেত্রেও উক্ত মানুষটি জেনেটিক প্রভাবে অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করে থাকে।

এতএব, এরা শতভাগ অতিরিক্ত দৈহিক ওজনধারী বেশি করে খাদ্য গ্রহণ অবদান রেখেছে।

ওজনাধিক্য নিরূপনের মাপকাঠিঃ

দৈহিক স্থূলতা নিরূপনের জন্য বেশ পদ্ধতি প্রচলিত আছে। এর মধ্যে বিএমআই(BMI) সচেয়ে বেশি ব্যবহৃত হয়। ইদানীং কোমর নিতম্বের (Waist-Ratio) ওজনের অনুপাত ও ক্রমশ অপ্রিয় হয়ে উঠছে।

বিএমআই(BMI) বা বডি মাপ ইনডেক্সঃ

এটি ওজনাধিক্য বা স্থূলতা পরিমাপের সবচেয়ে বেশি ব্যবহৃত পদ্ধতি। এর কাজিত ব্যক্তির কিলোগ্রামে ওজন নিয়ে শরীরের উচ্চতার (মিটারে) বর্গ দিয়ে ভাগ করতে হবে। বয়স ও একই লিঙ্গের ভিত্তিতে বিএমআই এর মানের তারতম্য ঘটে না। বিএমআই শরীরের ওজন উচ্চতা ও স্বাস্থ্যের মধ্যবর্তী সম্পর্ককে বুঝায়। কিছু শিশু, গর্ভবতী বয়স্ক ব্যক্তি ও অত্যধিক পেশিবহুল মানুষ যেমন, খেলোয়াড়, ইত্যাদি ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য নয়, কারো শরীরের ওজন ঠিক কতটা হওয়া উচিত তা জানতে হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত।

$$\text{বিএমআই} = \frac{\text{ওজন(কেজিতে)}}{\text{উচ্চতা (মিটার)}^2}$$

অতিরিক্ত ওজনের মাত্রা সাধারণত বিএমআই দ্বারা নিরূপন করা হয়।

কোমর-নিতম্বের অনুপাত (Waist-Ratio):

কারো কোমর ও নিত্যম্ব সেন্টিমিটারে মেপে তার অনুপাত নিলে তাই এর পদ্ধতিতে প্রকাশিত হবে। এটি বেশ সহজ এবং অনেক গুরুত্ব পূর্ণ।

কোমরের পরিধি মেপেও দৈহিক স্থূলতা নির্ণয় করা হয়। আর কোমরের পরিধির গুরুত্ব দিনে দিনে বৃদ্ধি পাচ্ছে। একজন প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষের কোমরের পরিধি ৯০ সেন্টিমিটার এবং মহিলার ৮০ সেন্টিমিটারের কম থাকা রকার। এর বেশি হলে তা স্থূলতা বলে গন্য হবে। যেহেতু পেটের জমাকৃত চর্বি স্বাস্থ্যেও বুকের সাথে বেশি করে সম্পৃক্ত তাই বর্তমানে কোমরের পরিধি মাপাটাকে বেশি কণ্ডে জোর দেয়া হচ্ছে।

ওজন কমাবেন কেন?

দৈহিক স্থূলতা একটি রোগ। ওজন বৃদ্ধিও কারণ যাই হোক না কোন বধিত ওজন নানাবিধ শারীরিক সমস্যা এবং অসুখের কারণ হতে পারে। তাই বর্তমানে সুস্থতর থাকা এবং ভবিষতে দৈহিক ওজন বৃদ্ধির কারণে কোন রোগের বুকে কতটুকু বেড়ে যেতে পাওে তার একটি সংক্ষিপ্ত তালিকা দিচ্ছি।

- প্রতি ২-৩ কেজি ওজন বাড়ার কারণে ডায়াবেটিস হবার সম্ভবনা ২৫% বৃদ্ধি পায়
- উচ্চ রক্ত-চাপ হবার বুকে থাকবে।
- পৃথিবীতে যত মানুষ হৃদরোগে ভোগে তার ৪০% বেশি হয় ওজন বৃদ্ধিও কারণে
- প্রতি কেজি ওজন বাড়ার কারণে আল্ট্রাইটন হবার বুকে ৯%-১৩% বৃদ্ধি পায়।
- শ্বাসষ্ট হতে পারে
- সন্ডান ধারণ-ক্ষমতা হ্রাস পেতে পাওে (মহিলাদের)
- মানসিক অবসাদে ভুগতে পাওে একজন স্থূলকামী।

দৈহিক ওজন কমিয়ে আমরা অনেক রোগেও বুকে বহুলাংশে কমতে পারে। মাত্র ৫% থেকে ১০% ওজন কটিয়ে অনেক গুলো স্বাস্থ্য সুবিধা পাওয়া যেতে পারে।

- ডায়াবেটিসে আক্রান্ড হবার সম্ভবনা কমে যাবে। আর যারা ইতোমধ্যেই ডায়াবেটিসে আক্রান্ড হয়েছেন তাদের রক্তে গ্লুকোজ নিয়ন্ত্রন সহজ হবে। ডায়াবেটিস রোগীদের ওজনের পরিমানও কম লাগবে।
- উচ্চ রক্তচাপে ভোগার ঝুঁকি কমবে।
- রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্টরল কমেতে সাহায্য করবে এবং উপকারী কোলেস্টরল বাড়াতে সাহায্য করবে।
- আর্থ্রাইটিসে পড়ার সম্ভবনা কমেবে
- শ্বা-প্রশ্বাসের উন্নত ঘটায়
- রাতে ভাল ঘুমের সম্ভবনা বাড়ায়

অথএব, সুস্থ দেহে দীর্ঘ দিন বেটে থাকতে হলে দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রনে রাখতে হবে আর।

ওজন কমাবেন কিভাবে?

উপরের আলোচনা থেকে আপনি যদি এ সিদ্ধান্ত উপনীত হন যে আপনার দৈহিক বেশি আছে এবং এর জন্য আপনাকে কোন না কোন সময় চরম মূল্য দিতে পানি, তবে এ অবস্থা থেকে বেনিয়ে আসার জন্য আপনার সত্তার কোন চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া উচিত হবে। তিনি আপনার আপত ও স্থায়ী শরীরিক ঝুঁকি বিবেচনা কওে আপনার জন্য পালনীয় পন্থা বলে দিবেন। আমি এখানে সংক্ষিপ্ত ভাবে ওজন কমাবার না ওজন বৃদ্ধিও হার হ্রাস করার পদ্ধতি সমূহ আলোচনা করছি।

- ওজন কমাবার প্রথম ধাপ হল- জীবন ধারায় কিছু পরিবর্তন আনা এর মধ্য সামগ্রিক জীবনের শৃংখলা বোধ, খাদ্য গ্রহনে ইতিবাচক পরিবর্তন এবং নিয়মিত দৈহিক পরিশ্রম করা
- ওজন কমাতে নিয়ে কখনই খুব বেশি তাড়াহুড়া করা উচিত হবে না। কোননা, আপনি ওজন কমাবেন বর্তমান ও পরবর্তী সময় জীবনের জন্য তাড়াহুড়া কওে ওজন কমিয়ে কিছু দিন পর আবার ওজন বৃদ্ধি পেলে তা আগের তুলনায় বেশি ক্ষতির কারণ হবে আর অতিরিক্ত দৈহিক ওজন কমাবার হলে শরীরের বিপাকীয় অসামঞ্জস্য দেকা দিবে। এজন্য প্রতিদিন বা প্রতি সপ্তাহে ১টি পরিবর্তন অভ্যাস করুন এবং এ অভ্যাসটি পনার জীবনের সাথে মিলিয়ে নিলে যেমন ধরুন,

আপনার ফল খাবার অভ্যাস নেই। আপনি প্রতিদিন ১ টুকরা করে ফল খেতে শুরু করুন। প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে এবং মোটামুটি নির্দিষ্ট পরিমাণে খাবার চেষ্টা করুন।

- নিয়মিত গ্রহীত খাদ্য তালিকায় কম ক্যালোরি প্রদান করে এমন খাদ্য বেশি রাখুন। এরকম খাদ্যগুলো হল-শাকসজি, কাচাঁ টক ফল ইত্যাদি। যারা ইতোমধ্যে জ্বলকায় হয়ে গিয়েছেন তাদের বেলায় ভাত, রুটি, মাছ, মাংশ ইত্যাদি শাকসজি দিয়ে প্রতিস্থাপন করতে হবে আগে সারা দিনে যে পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করতেন, এখন ও সে পরিমাণেই করতে পারবেন যদি খাদ্য তালিকায় ক্যালোরি দেয় এমন খাদ্য কমিয়ে আনা হয়। যেমন ধরুন, আপনি দুপুরে মোট ৮০০ গ্রাম খাদ্য গ্রহণ করেন। এখন এর ৫০০ গ্রাম শাকসজি রাখুন। আর ৩০০ গ্রাম ভাত/রুটি, মাছ/মাংশ রাখুন। সকালে ডিম খাওয়া ত্যাগ করুন শুকনো রুটি ও সজি খাবেন। রাতে ভাত/রুটি কম খাবেন।
- মিষ্টি জাতীয় খাদ্য যতটা সম্ভব কম খাবেন।
- চা পান করলে এতে ১ চামচের বেশি চিনি দিবেন না।
- উপাদেয় ও বিখ্যাত খাদ্যগুলো প্রায় সবসময়ই বর্জন করতে হবে। যেমন, পোলাও, বিরিয়ানী, মোগলাই, কাবাব ইত্যাদি। একদিনের খাদ্যের কারণে বহুদিনের অস্বাস্থ্যকর অবস্থায় নিপতিত হওয়া থেকে বিরত থাকুন।

ওজন কমাতে গিয়ে অধিকাংশ মানুষ যে পদ্ধতির আশ্রয় নেয় বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই স্বাস্থ্য সম্মত হয়না যেমন ধরুন, ওজন কমাবার জন্য আপনি সহসা খাদ্য গ্রহণ খুব কমিয়ে দিলেন। এটি মোটেও কাঙ্ক্ষিত নয়। আপনার কতটুকু ওজন কমানো দরকার এবং তা কতদিনের মধ্যে করতে হবে সেটি ঠিক কবে তারপর প্রত্যহ কতটুকু কবে খাদ্য কম খেতে হবে তা নির্ধারণ করতে হবে। পূর্বেই বলেছি যে, গ্রহীত খাদ্যেও ক্যালোরি যদি প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় ক্যালোরির চেয়ে বেশি হয়। তবেই শরীরে মেদ জমাতে থাকবে, ওজন বাড়বে। এমন ওজন কমাতে গেলে এক জন মানুষের সারা দিনের ক্যালোরি চাহিদা ঠিক করে তার বেয়ে নির্দিষ্ট পরিমাণ ক্যালোরি কম খেতে হবে। আর সে কাজটি করে ধীরে ধীরে এবং প্রতিনিয়ত।

একই সাথে শরীরিক শ্রম বৃদ্ধি বেশি (বিএমআই ২৫ বা ২৬ কেজি /মি) তারা সপ্তাহে অন্তত পাঁচ দিন ৩-৪ কি.মি. দ্রুত হাঁটলেই কাঙ্ক্ষিত ক্যালোরি ব্যবহার হবে। কিন্তু যাদের শরীরের ওজন অনেক বেশি (

বিএমআই ৩০ কেজি /মি এর কাছাকাছি) তাদের দৌড়ানো বা আরো শ্রম সাধ্য ব্যায়াম করতে হবে। নিয়মিত খোলা বাতাসে খালি হাতের ব্যায়াম ও সাতাঁর কাটা আদর্শ ব্যায়াম হতে পারে।

কিছু কিছু খাদ্য/পানীয় আমরা কোন হিসেব না করেই খাই। এগুলোর বেশ কটি খাদ্য/ পানীয় বেশ জনপ্রিয়। অনেক মানুষের আবেগ জড়িত হয়ে গেছে এসব খাদ্য/ পানীয়ের সাথে। কিন্তু এদের অধিকাংশই বাহুল্য এবং বর্জনীয়। যেমন ধরা যাক, কোমল পানীয়। একটি ২৫০ মিলিমিটারের কোমল পানীয়ের বোতলে কমপক্ষে ১ চামচ চিনির সমপরিমাণ মিষ্টি থাকে। তারপর আছে ফাস্টফুড জাতীয় খাদ্য যদি কেউ তার প্রধান একটি খাদ্য বাদ দিয়ে পাষ্টফুড খায় তবে খুব বেশি সমস্যা নেই। কিন্তু যদি সেটি হিসেবের বাহিরের কোন খাবার হয় তবে অবশ্যই তা ওজন বৃদ্ধির কারণ হবে। অতএব, ওজন কমাতে চাইলে এসব খাদ্য/পানীয় গ্রহণের ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।

এসব প্রক্রিয়া অচলকন করে কেউ যদি তার দৈনিক ওজন কমাতে ব্যর্থ হন তবে তার জন্য কিছু ঔষধ রয়েছে। কিন্তু এসব ব্যবহারের আগে অবশ্যই খাদ্যাভ্যাসের প্রয়োজন পরিবর্তন ও শারীরিক শ্রমের নির্দেশিত মাত্রা কম পক্ষে তিন মাস প্রয়োগ করতে হবে। যদি তা ব্যর্থ হয় তবে ঔষধ ভাবার বিবেচনা করতে পারেন। সেক্ষেত্রে একজন চিকিৎসকের সুচিন্তিত মতামত গ্রহণ করতে হবে এবং নিয়মিত তার তত্যাবধানে থাকতে হবে। আমাদেরও দেশে দেহের ওজন কমাবার ঔষধগুলোর মধ্যে আছে অরলিস্টিয়াট।

খাদ্যের ক্যালরি কমাবার সহজতর উপায় সমূহ

- ❖ যথাসম্ভব বর্জন করুন-ফাস্টফুড, কোমল পানীয়, ভাজা খাবার, তৈলাক্ত খাবার নির্ধারিত খাবারের মাঝে মাঝে এট সেটা খাবার।
- ❖ খাবারের শেষে মিষ্টি খাবার খাবেন না চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাদ্য যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন।

- ❖ বেশি করে শাকশজি ও ফলমূল খাবেন। বেশি করে মাছ খাবেন। চামড়া ছাড়া মুরগির মাংশ ও গরু-খাসির মাংশ কম খাবেন।
- ❖ ডিমের সাদা অংশ খাবেন। কুসুম বাদ দিবেন।
- ❖ দুধ চিনি ছাড়া হলে চা/কফিতে কোন বাধা নেই। কৃত্রিম চিনি ব্যবহার করতে পারেন।
- ❖ রান্নায় বেশি পানি ব্যবহার করুন। তেল ও মসলা যতটা সম্ভব কম দিবেন। একাজে নিস্টিক পত্র সহায়তা করতে পারে। ভূনা খাবার খাওয়া বাদ দিবেন।
- ❖ দই, নারকেল, ঘি, ডালডা-এসব দিচে রান্না করবেন না।
- ❖ সয়াবিনে ৬-৮ গ্রাম জল পান করুন প্রতিবার খেতে বসার আগে ১ থেকে ২ গ্রাম জল পান করুন। ভাত দ্রুত ও স্থায়ী ভাবে আপনার পেট ভরার অনুভূত থাকবে।
- ❖ খাবার সময় টিভি দেখা, খবরের কাগজ পড়া বা বন্ধু সাথে ও পরিবারের লোকজনের সাথে গল্প করা থেকে বিরত থাকুন
- ❖ সর বর্জিত দুধ পান করবেন
- ❖ তাজা ফল কাবেন কার্টড বা জুস নয়।
- ❖ উচ্চ ক্যালরি খাদ্যগুলো বাদ দিয়ে নিম্নক্যালরি খাদ্যগুলো খাবেন।

প্রতিদিনের দৈহিক শ্রম

- ❖ প্রত্যহ কমপক্ষে ৩০ মিনিট শরীর চর্চা করার চেষ্টা করুন। একটানা ৩০ মিনিট সম্ভব না তহলে ২ বা ৩ বারে তা করুন।
- ❖ এমন কিছু দিয়ে শুরু করুন যা আপনার জীবন ধারার সাথে মানিয়ে जाবে। হাঁটা সবচেয়ে ভাল। বিকল্প হিসেবে ২০ থেকে ৩০ মিনিট সাঁতার কাটা, সাইকেল চালানো, ব্যাডমিন্টন বা টেনিস খেলার কথা চিন্তা করতে পারেন।
- ❖ শারীরিক শ্রমের বেলায় নিয়ম তান্ত্রিককতা মেনে চলার চেষ্টা করুন।

- ❖ নিজের কাজগুলো নিজে করার চেষ্টা করুন।
- ❖ বাগান করা/ গাড়ি বা ঘর পরিষ্কার করা, কাপড়, ধোঁয়া বা অন্যান্য দেখা শোনা করার অভ্যাস কবুন।
- ❖ অফিসে যাবার সময় হাঁটার অভ্যাস করুন এবং অফিস বা বাসার লিফট ব্যবহার না করে হেঁটে উঠার চেষ্টা করুন।

© DR. SHAHJADA SELIM