

## Write a brief note on Perspective on Individual health: Nutritional Aspect

### ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য: পুষ্টিগত দৃষ্টিভঙ্গি

স্বাস্থ্য মানুষের জীবনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ। এটি কেবলমাত্র রোগমুক্ত থাকার নাম নয়, বরং শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতার একটি সামগ্রিক ধারণা। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের ওপর নানা উপাদান প্রভাব ফেলে, যার মধ্যে পুষ্টি একটি মৌলিক ভূমিকা পালন করে। সঠিক পুষ্টি দেহের গঠন, কর্মক্ষমতা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য। অপরিপাক বা অসম্পূর্ণ পুষ্টি শারীরিক দুর্বলতা, রোগপ্রবণতা এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে।

### পুষ্টির ভূমিকা ও গুরুত্ব

পুষ্টি হলো এমন একটি প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে শরীর প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান গ্রহণ করে এবং তা দেহের বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য ব্যবহার করে। প্রতিটি ব্যক্তির জন্য পুষ্টির চাহিদা আলাদা, যা বয়স, লিঙ্গ, জীবনধারা এবং শারীরিক কার্যকলাপের ওপর নির্ভর করে।

সুখম খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে দেহের জন্য প্রয়োজনীয় ছয়টি প্রধান পুষ্টি উপাদান নিশ্চিত করা হয়:

১. প্রোটিন – পেশী গঠন ও কোষের পুনর্গঠনে সহায়তা করে।
২. কার্বোহাইড্রেট – শক্তির প্রধান উৎস, যা দৈনন্দিন কাজের জন্য প্রয়োজন।
৩. চর্বি – শক্তি সরবরাহের পাশাপাশি শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে ভূমিকা রাখে।
৪. ভিটামিন – রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শারীরিক কার্যক্রম সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে সাহায্য করে।
৫. খনিজ পদার্থ – হাড় ও দাঁতের গঠনে সাহায্য করে এবং শরীরের বিভিন্ন এনজাইমের কার্যকারিতা বাড়ায়।
৬. জল – দেহের প্রতিটি কোষের কাজের জন্য অপরিহার্য এবং শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ দূর করে।

### অপুষ্টি ও তার প্রভাব

যদি শরীর প্রয়োজনীয় পুষ্টি না পায়, তাহলে অপুষ্টির শিকার হতে পারে। অপুষ্টি দুই ধরনের হয় –

**পুষ্টিহীনতা (Undernutrition):** এটি সাধারণত দরিদ্র জনগোষ্ঠীর মধ্যে দেখা যায়, যেখানে সুখম খাদ্যের অভাব এবং খাদ্য নিরাপত্তার সমস্যা থাকে। শিশুদের মধ্যে পুষ্টিহীনতা মারাত্মকভাবে বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে বৃদ্ধি বন্ধ হয়ে যায়, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, এবং দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক জটিলতা দেখা দেয়।

পুষ্টিগত অভাব বা অপুষ্টি একটি গুরুতর সমস্যা। অপুষ্টির কারণে শরীরে নানা ধরনের রোগ এবং জটিলতা দেখা দিতে পারে। যেমন –

- রক্তাঙ্গতা (আয়রনের অভাবে),
- কুশতা (পর্যাপ্ত ক্যালরি বা প্রোটিনের অভাবে),
- ভিটামিনের অভাবজনিত রোগ (যেমন ভিটামিন-এ এর অভাবে রক্তাঙ্গতা বা ভিটামিন-ডি এর অভাবে রিকেটস)।

**অতিরিক্ত পুষ্টি (Overnutrition):** অপরদিকে অতিপুষ্টি বা অতিরিক্ত ক্যালোরি গ্রহণের ফলে স্থূলতা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। আজকের আধুনিক সমাজে, বিশেষত শহরে এলাকায়, প্রক্রিয়াজাত

এবং ফাস্ট ফুডের প্রতি মানুষের নির্ভরশীলতা বেড়ে যাওয়ায় অতিপুষ্টিজনিত সমস্যাও উদ্বেগজনক হারে বাড়ছে। আধুনিক জীবনযাত্রায় উচ্চ-ক্যালোরিয়ুক্ত খাদ্যগ্রহণ ও কম শারীরিক পরিশ্রমের কারণে স্থূলতা, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগের মতো সমস্যা বেড়ে যাচ্ছে।

#### স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

সুস্থ থাকার জন্য সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পাশাপাশি নিয়মিত ব্যায়াম, পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও মানসিক শান্তি বজায় রাখা জরুরি। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলার জন্য নিচের বিষয়গুলো অনুসরণ করা উচিত –

- পর্যাপ্ত শাক-সবজি, ফলমূল ও আঁশযুক্ত খাবার গ্রহণ করা।
- অতিরিক্ত লবণ, চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার পরিহার করা।
- প্রক্রিয়াজাত ও ফাস্ট ফুড কমিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবারের প্রতি গুরুত্ব দেওয়া।
- শরীরচর্চা ও শারীরিক পরিশ্রম নিয়মিত করা।
- পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা।

#### পুষ্টির চাহিদা এবং জীবনের বিভিন্ন ধাপ

পুষ্টির চাহিদা মানুষের বয়স, লিঙ্গ এবং জীবনযাত্রার ওপর নির্ভরশীল।

- শিশুকাল: শিশুর সুস্থ শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য সুষম পুষ্টি অপরিহার্য। মাতৃদুগ্ধ পুষ্টির সেরা উৎস এবং শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়ক।
- কৈশোর: এই সময়ে শারীরিক এবং হরমোনজনিত পরিবর্তনের জন্য বাড়তি পুষ্টির প্রয়োজন হয়।
- প্রাপ্তবয়স্ক এবং প্রবীণ: প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সঠিক পুষ্টি শারীরিক কর্মক্ষমতা এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখতে গুরুত্বপূর্ণ। প্রবীণদের ক্ষেত্রে পুষ্টির মাধ্যমে হাড়ের ঘনত্ব বজায় রাখা, দৃষ্টিশক্তি রক্ষা এবং হৃদরোগের ঝুঁকি কমানোর দিকে বিশেষ নজর দিতে হয়।

#### উপসংহার

পুষ্টি ব্যক্তি স্বাস্থ্যের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ ভিত্তি। সঠিক পুষ্টির মাধ্যমে শরীর সুস্থ থাকে, মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তাই ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সচেতনতার অংশ হিসেবে পুষ্টির ওপর গুরুত্ব দেওয়া উচিত এবং খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা গড়ে তোলা আবশ্যিক।