খাদ্যের সাথে রোগের সম্পর্ক ও সুস্থ থাকার উপায়

সুস্থ, কর্মঠ, নিরোগ ও আকর্ষণীয় ফিগারের জন্য সঠিক খাদ্যাভ্যাস প্রয়োজন। জীবনে শুধুমাত্র বেঁচে থাকা নয়। দেহের প্রয়োজন বুঝে খাদ্য গ্রহণ এবং খাদ্যে পুষ্টিগুণ নির্ণয় করা উচিত। অন্যথায় শরীরে নানারকম রোগের সৃষ্টি হয়; যেমন: স্থূলতা, কৃশকা, হাইপারলিপিডেমিয়া যা পুষ্টিবিদদের মতে ডিসলিপিডেমিয়া, হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস, আর্থ্রাইটিস, কিডনি রোগ, এনিমিয়া, বিভিন্ন ধরনের চোখের রোগ, বেরিবেরি, অস্টিওম্যালেসিয়া ইত্যাদি হতে পারে।

১) স্থূলতা

বাংলাদেশে প্রায় ৯০% মানুষ কোনো না কোনো অপুষ্টিতে আক্রান্ত। বিশেষ করে শহরাঞ্চলের মানুষ প্রায় ৮%-১২% স্থুল। স্থূলতা একটি বিপাকীয় রোগ। একধরনের অতি পুষ্টিতে সৃষ্ট অপুষ্টি। অতিরিক্ত ক্যালরি গ্রহণের ফলে তৈরি ওবেসিটিকে হাইপার প্লাস্টিক ওবেসিটি বলে এবং অ্যাডিপোজ কোষের আকার বড় হওয়ার ওবেসিটিকে হাইপারট্রফিক ওবেসিটি বলা হয়। এই অ্যাডিপোজ টিস্যুগুলোর বৃদ্ধি যে কোনো বয়সেই হতে পারে। তবে বয়ঃসন্ধিক্ষণে শরীরের ফ্যাটসেলগুলো পূর্ণতা পেতে থাকে। সাধারণত পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের ফ্যাট সেল বেশি এবং ফ্যাটের কারণে ডায়াবেটিসসহ হৃদরোগের সম্ভাবনা বিশেষ করে মহিলাদের মেনোপোজ হওয়ার পর বেশি দেখা দেয়।

স্থূলতার পরিমাপ

স্বাস্থ্যবিশারদদের মতে অতিরিক্ত শারীরিক ওজন হচ্ছে মাংসপেশি, হাড়, চর্বি ইত্যাদি। স্থূলতা পরিমাপ করা যায় কোমর, হিপের পরিমাপ ও বিএমআই নির্ণয়ের মাধ্যমে। বিএমআই (BMI) বা Body Mass Index হচ্ছে দেহের ওজন ও উচ্চতার একটি পরিমাপ। একজন ব্যক্তির সঠিক BMI-এর মান মেয়েদের জন্য ২০-২২ এবং ছেলেদের জন্য ২৩ হলে সেটা স্বাভাবিক ধরা হয়।

$BMI = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (M)2}}$ এর উপর ভিত্তি করে স্থুলতাকে নিম্নলিখিত শ্রেণিতে ভাগ করা যায়।

বিএমআই প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য:

শ্রেণি	বিএমআই (কেজি/মিটার২)
ক্ষীণকায়	<১৮.৫
স্বাভাবিক ওজনের নিম্নসীমা	>১৮.৫-২০