







ରେବନ୍ଦିମୁଖ ହୃଦୟକର୍ମ ଉତ୍ସବ

# ନିର୍ମାଣିଷ ଖେଳର କଟୋ ପୁଣିକର

সারা বিশ্বে বহু মানুষই এখন মাছ-মাংসের মতো আমিষ খাবার বর্জন করে নিরামিষ খাবারের দিকে ঝুকছেন। সুস্থ, সুন্দর, দীর্ঘজীবন লাভের জন্যই আসলে নিরামিষ খাবারের প্রতি আকৃষ্ট হচ্ছেন এরা। স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে দেখা যাচ্ছে, হার্ট অ্যাটোক, ইসকিমিয়া, হৃদযন্ত্রের অনিয়মিত স্পন্দন ইত্যাদি মোকাবিলায় নিরামিষ আহারের বিকল্প নেই। ওবেসিটি, রঙ্গাল্লতা, ডায়াবেটিস, অস্টিওপোরোসিস— ইত্যাদি রোগের ক্ষেত্রেও নিরামিষ খাবার অনেক বেশি ফল দেয়। আরও দেখা গেছে, উদ্ভিজ্জ আহার ক্যাঞ্চার প্রতিরোধক। নিরামিষ খাবারের

গুণাগুণ নিয়ে এবার প্রচন্দ নিবন্ধ লিখছেন ..... সুকান্ত ঘোষ

আমাদের দেশ ভারতবর্ষের  
জনগণের মধ্যে একটি বিশাল  
অংহ নিরামিয়াশী। প্রাচীন শাস্ত্র,  
প্ররাগ, আয়ুর্বেদেও বল্঳া রয়েছে

ମାତ୍ର ଉଂସ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ ଅନ୍ୟାୟିକ ବେଳେ । ପୁଣ୍ଡି ବିଜ୍ଞାନେର ଦିକ୍‌କେ ବିଚାର କରଲେ ଦୁଟୋରଙ୍ଗିରାଇ ଆମାଦେର ଶରୀରେ ଥିଲେ ପ୍ରୋଜନ୍ନିତା

ବ୍ୟାଲାଙ୍ଗଟା ମେନେ ଚଳା ଜରଗରି ।  
ନିରାମିଯ ଖାଦ୍ୟର ଆମାଦେର ଶରୀରେ  
ତାଡ଼ି ତାଡ଼ି ହଜମ ହୟ । ଆର  
ଅୟାଳକାଳାଇଛି ଫୁଡ ତୈରି କରାରଙ୍ଗି  
Ph ବ୍ୟାଲାଙ୍ଗ ଠିକ ଥାକବେ । ଆର  
ଏହି Ph ବ୍ୟାଲାଙ୍ଗ ଠିକ ଥାକନ୍ତେ  
ସମ୍ମଧ ବିଡିସିସ୍ଟେମ ଭାଲୋଭାବେ  
ଚଲତେ ପାରବେ । ଏହି ବ୍ୟାଲାଙ୍ଗ

হিসেবে বিবেচিত হয়। এই বিশ্লেষণে বোৰা যায়, অ্যালকাইন ফুড পেতে হলে উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে প্রাপ্ত খাদ্য অনেকটা খাওয়া উচিত। যাঁরা আমিয় খান তাদের কখনওই বারণ করা হচ্ছে না। কিন্তু যেহেতু তার প্রয়োজনীয়তা আমাদের শরীরের ২০ শতাংশ তাই পরিমাণটা ১২০ শতাংশের মধ্যে সীমাবদ্ধ নরেখে বাকি ৮০ শতাংশ আমাদের অ্যালকাইন ফুড দেনন্দিন খাদ্য তালিকাভুক্ত হওয়া প্রয়োজন। এছাড়া আমিয় খাবারে থাকে প্রথম শ্রেণির প্রোটিন, যার ক্ষুদ্রতম কণা অ্যামাইনো অ্যাসিড (এসেনশিয়াল অ্যামাইনো অ্যাসিড)। এটি আমাদের শরীরের নানা কর্মপদ্ধতির সঙ্গে যুক্ত। সুতরাং শাক সংজ্ঞির পাশা পাশি মাছ-মাংস-ডিম ইত্যাদিরও আমাদের শরীরে প্রয়োজন রয়েছে।

ভিটামিন এ তৈরি হয়। বিভিন্ন সংজ্ঞিতে বিভিন্ন রকমের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট আছে। যেমন --- টমেটোয় রয়েছে লাইকোপিন, কঁচা লঙ্ঘায় ক্যাপসাইসিন। পিয়াজ, জাম ইত্যাদিতে প্রচুর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট আছে। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট আমাদের শরীরের দৃষ্টি, স্টেস, ব্যয়ামের পর যেসব ফ্রি র্যাডিক্যালস তৈরি হয়, যা বিভিন্ন প্রকার মেটাবকিল ডিজার্ভারের (রাড়া প্রেশার, রাড়া সুগার, কার্ডিওভাস্কুলার ডিজিজ, সেরিরো ভাস্কুলার ডিজিজ) উৎস এবং চুল ও ত্বকের সমস্যা ঘটায়, সেগুলিকে শরীরে জমতে দেয় না। যারা খুব বেশি পরিমাণে আমিয় খাবার খান, তাদের রক্তে হোমিসিস্টিন লেভেন বেড়ে গ্রেন স্ট্রাক্টুরের সম্ভাবনা বাঢ়ায়। অথচ উদ্ভিজ্জ উৎস থেকে প্রাপ্ত খাদ্য মেটাবলিক ডিজার্ভার কমানোর সহায়ক। অ্যান্টি খেলে এই পেরিস্টলিটিক মুভমেন্ট ভালো হয়। যা হজমের জন্য প্রয়োজন তাকে নির্দিষ্ট স্থানে পাঠায় ও অপ্রাপ্ত খাবার স্টল হিসেবে বের করে দেয়। নিরামিয় খাবারের এত গুণ থাকা সত্ত্বেও একটা বিষয় মাথায় রাখতে হবে যে, নিরামিয়ারা নিদেনপক্ষে দুধ বা দই না থেকেল তাদের সমস্ত প্রকার এসেনশিয়াল অ্যামাইনো অ্যাসিড খাবারের মধ্য দিয়েই শরীরের ঢোকে। শরীর নিজে তা সংশ্লেষ করতে পারে না। সুতরাং শুধু নিরামিয়ী হয়ে শাক পাতা খেলে হবে না। দুধ বা দই বা অন্য কোনও দুধ জাতীয় জিনিস সঙ্গে রাখতে হবে। ফলে শরীরে ক্যালশিয়াম ও প্রোটিনের (প্রাণীজ প্রোটিনকে বলে ফাস্ট ক্লাস প্রোটিন যেহেতু এতে সবরকম অ্যামাইনো অ্যাসিড আছে) প্রয়োজনীয়তা মিটবে। সঙ্গে Ph ব্যালাস নিউট্রাল হবে। দেয়। কারওর যদি অ্যানিমিয়া হয়, আর তিনি ভাবেন থোড়, মোচা, ও কচু খেলেই পুরোটা সরিয়ে ফেলব, সেই ভাবনা কিন্তু ভুল। নিরামিয়াদের খাবারে যদি প্রাণীজ উৎসের কোনও খাদ্য না থাকে, তাহলে তাদের ভিটামিন, মিনারেলসের কিছু ঘাঁটতি দেখা যাবে। আয়রনের মতো ক্যালশিয়াম প্রাণীজ থোটিনে (দুধ, দুধ জাতীয় খাবার) বেশি আছে। আয়রনের মতো ক্যালসিয়ামের ও শাক পাতার ক্ষেত্রে বায়োলজিক্যাল অ্যাভেলেবিলিটি কর। মাছ, ডিমে থাকা কোলিন, ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড মস্কিন বেশি সচল রাখে, যা উদ্ভিজ্জ খাবারের উৎসে খুবই কম পরিমাণে থাকে ও যার কার্যকারিতাও তুলনামূলকভাবে অনেক কম। খাদ্য তালিকা থেকে আমিয় পুরোপুরি ছেঁটে ফেললে আপনি মোটেও লাভবান হবেন

গুণগুণ  
উত্তিজ্জ উৎস থেকে প্রাপ্ত খাদ্য থাকে প্রচুর কর্বোহাইড্রেট, যা আমাদের শরীরে দেয় প্রয়োজনীয় এনার্জি। প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট দুটোই শরীরে প্রয়োজন। তবে পরিমাণগতভাবে প্রোটিনের থেকে কার্বোহাইড্রেটের চাহিদা বেশি। কারওর যদি বয়স ও উচ্চতা অনুসারে প্রতিদিন ৭০-৮০ গ্রাম প্রোটিন দরকার হয়, তাহলে তার আমিয়-নিরামিয় মিশ্রণে সমতা রাখতে হবে। নিরামিয় খাবারে শাক-সবজিতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট থাকে। সবুজ সবজি হলো ক্লোরোফিল সমৃদ্ধ। আমরা যেসব রঙিন সবজি খাই (যেমন লাল, হলুদ, ক্যাপসিকাম, পাকা পেঁপে, গাজর, টমেটো ইত্যাদি)। সেগুলি ক্যারোটিন সমৃদ্ধ। ক্যারোটিন থেকে শরীরে

অক্সিডেন্ট ছাড়া ফাইবারেরও অন্যতম বড় উৎস উত্তিজ্জ খাদ্য। যথা শাক-সবজি, ডাল, ভাত, রুটি, ফল। আমাদের দৈনিক ২৫-৩০ গ্রাম ফাইবার প্রয়োজন। আর তা পেতে হলে আমাদের নিরামিয় খাবার তথা উত্তিজ্জ উৎসের দিকেই ঝুঁকতে হবে। অপরদিকে আমিয় খাবারের ফাইবার না থাকে না বললেই চলে। ফাইবার যেমন কেষ্টকাঠিন্য কমায়, তেমনই মেটাবলিক ডিজঅর্ডারও কমায়। আমরা যে খাবার খাই, তা খাদ্য নালির মধ্য দিয়েই শরীরের এক অংশ থেকে আরেক অংশে যায়। ফলে পেশগুলির ও সংকোচন প্রসারণ হয়। খাবার হজম হয়ে যখন ক্ষুদ্রতম কণায় পরিণত হচ্ছে, তখন তা রক্তে শোষিত হয়ে কোষের ভিতর গিয়ে আমাদের এনার্জি দেয়। একে বলে পেরিস্টলিক মুভমেন্ট। ফাইবার

প্রসঙ্গত বলে বাখি, আমরা গরমের দেশে থাকি আর SDA এর প্রোটিন শরীরের উৎসতা বাড়াতে সাহায্য করে। তাই পাশ্চাত্যের ঠাণ্ডার দেশের তুলনায় আমাদের দেশের মানুবেগ শরীরে প্রোটিনের চাহিদা কম।  
নিরামিয় খাও ক্ষতি নেই, কিন্তু কোনও ফাস্ট কুস প্রোটিন থেকেও চাহিদা মেটাতে হবে। শাক পাতা, থোড়, মোচা ইত্যাদিতে আয়রন ও নানা ভিটামিন, মিনারেল থাকলেও তার বায়োলজিক্যাল অ্যাডেলেবিলিটি কম। যেহেতু এসবের মধ্যে প্রচুর অ্যান্টি নিউ ইশানাল ফ্যাক্ট্র ও মজুত থাকে, তাই আমরা খেলেও আমাদের শরীর পুরোটা তা শোষণ করে না ও কাজে লাগায় না, স্টুলের মাধ্যমে বের করে

না। তবে নিরামিয়ের মধ্যে আখরোট, তিসি, তিল ইত্যাদিতে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে। আবার অনেক সময় প্রাণিজ প্রোটিন অনেকদিন ধরে বেশি খেলে কিন্তুনির ওপর চাপ পড়ে। সবশেষে বলব নিরামিয়াশীদের নিরামিয় ছেড়ে যেমন আমিশায়ী হতে হবে না, তেমনই উল্টোটা হওয়ারও কোনও প্রয়োজন নেই। দুশ্বর এই বিশাল প্রধিবীর সর্বজ্ঞ কিছু না কিছু অল্পবিস্তুর ছড়িয়ে রেখেছেন। শরীরের ওজন, উচ্চতা, কর্মপদ্ধতি, লিঙ্গ ও আবহাওয়া অনুসারে তা আমাদের ঠিক মতো বুঝে নিয়ে বেছে নিতে হবে। দিনের শেষে শরীর যেন সব রকম পুঁটিগুঁপ পায় ও সুস্থ থাকে, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। তাহলেই সমস্যাবিহীন শরীর ও সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকবে।

নিরামিয় খাবার শরীর ও মনের রয়েছে।

ଯ ବନାମ ନିରାମ୍ଭ  
ଖାବାରେର ଆଶି ଶତାଂଶ  
ଇନ୍ ଓ କାରୋହାଇଡ୍ରେଟ  
ଦିନ ପ୍ରତି ୨୫୦-୩୦୦  
ମ, ଉଚ୍ଚତା, କର୍ମପଦ୍ଧତି,  
ବନ୍ୟାତ୍ରା, ଆବହାଓୟା  
ଏହି ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା  
ହୁଯା । ତବେ ମୂଳ ବ୍ୟାପାରଟା  
କାଳାଇନ ଫୁଡ ୮୦  
ଆସିଦିକ ଫୁଡ ୨୦  
ଖାଦ୍ୟତାଲିକାଯା ଏହି

মেলা নেই। শাক-সবজি সেদ্ধ  
রে, অঙ্গ নুন-তেল দিয়েও  
ওয়ায়া যায়, বা আমরা স্যালাদ  
। সুপ্য হিসেবেও খাই। কিন্তু  
চাচ-মাংসের ক্ষেত্রে এরকমটা  
ভুক্ত নয়। আমাদের সারাদিনের  
বাবারে যদি চার বেজাই নন ভেজ  
কাকে তাহলে ব্যাপারটা  
গ্রাতিরিক্ত সমস্যা তৈরি করে।  
সারাদিনের ডায়েটে বাকি কুড়ি  
তাঁশ অ্যাসিডিক ফুড হওয়া  
চিত। তবেই আমাদের শরীরের

অ্যালকাইন ফুড তার প্রধান উৎস  
হল উক্তিজ্ঞ উৎস, যেমন  
শাক-সবজি, ফল-মূল, খাদ্যশস্য  
ইত্যাদি। আর অ্যাসিডিক ফুডের  
উৎস হল মাছ, মাংস, ডিম তথ্য  
প্রাণিজ উৎস ও নানা ধরনের  
গুরাপকের খাবার। যেমন—ধর  
যাক দুধের কথা। দুধ যখন শুধু  
খাওয়া হয় তখন তা অ্যালকাইন  
ফুডের পর্যায়ভুক্ত। কিন্তু যাইখন  
তা থেকে ক্ষীর, আইসক্রিম তৈরি  
হয়, তা আবার অ্যাসিডিক ফুড

প্রোটিন দরকার হয়, তাহলে তার আমিয়-নিরামিয় মিশিয়ে সমতা রাখতে হবে। নিরামিয় খাবারে শাক-সবজিতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট থাকে। সবুজ সজ্জি হলুও ক্লোরোফিল সমৃদ্ধ। আমরা যেসব রঙিন সজ্জি খাই (যেমন লাল, হলুদ, ক্যাপসিকাম, পাকা পেঁপে, গাজর, টমেটো ইত্যাদি)। সেগুলি ক্যারোটিন সমৃদ্ধ। ক্যারোটিন থেকে শরীরে মেটাবলিক ডিজার্ডারণও কমায়। আমরা যে খাবার খাই, তা খাদ্য নালিক মধ্যে দিয়েই শরীরের এক অংশ থেকে আরেক অংশে যায়। ফলে পেশগুলিরও সংকোচন প্রসারণ হয়। খাবার হজম হয়ে যখন ক্ষুদ্রতম কণায় পরিণত হচ্ছে, তখন তা রক্তে শোষিত হয়ে কোষের ভিতর গিয়ে আমাদের এনার্জি দেয়। একে বলে পেরিস্টলিক মুভমেন্ট। ফাইবার শাক পাতা, খোড়, মোচা ইত্যাদিতে আয়রন ও নানা ভিটামিন, মিনারেল থাকলেও তার বায়োলজিক্যাল অ্যাভেলেবিলিটি কম। যেহেতু এসবের মধ্যে প্রচুর অ্যান্টি নিউট্রিশনাল ফ্যাক্টরও মজুত থাকে, তাই আমরা খেলেও আমাদের শরীর পুরোটা তা শোষণ করে না ও কাজে লাগায় না, স্টুলের মাধ্যমে বের করে কিছু না কিছু অল্পবিস্তর ছড়িয়ে রেখেছেন। শরীরের ওজন, উচ্চতা, কর্ম পদ্ধতি, লিঙ্গ ও আবহাওয়া অনুসারে তা আমাদের ঠিক মতো বুঝে নিয়ে বেছে নিতে হবে। দিনের শেষে শরীর যেন সব রকম পুষ্টিগুণ পায় ও সুস্থ থাকে, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। তাহলেই সমস্যাবিহীন শরীর ও সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকবে।

# ନିରାମିଷେ ନିରୋଗ

আপনি কি নিরামিয়াশী? আপনি  
কি মনে করেন এই সুন্দর  
পৃথিবীতে আপনার আমার  
মতো প্রতিটি প্রাণীরই বাচার  
সমানাধিকার আছে? তাহলে  
এই হিংসামুক্ত সবুজ দুনিয়ায়  
আপনাকে স্বাগত! মানবিক,  
পৃষ্ঠীয় সামাজিক পদ্ধতির বিরুদ্ধে

বিধাবারা। দুধজাত খাবার খেলেও মাছ মাংস-ডিম-পিয়াজ- রশুন-এমনকী মুশুরডালকেও আমিষ ধরেন, অন্যদিকে ভারতের অন্যান্য প্রান্তে পেঁয়াজ রশুন বা ডালের মতো উষ্ণিজ্ঞ উৎসের খাবার, যেমন দালাশুম্বা ডাল দালাশুম্বা আর্থাইটিস, ওবেসিটি ইত্যাদি সমস্যার সমাধানে নিরামিষ আহার দারণে ভালো কাজ দেয়। ২) আমাদের রক্তের স্বাভাবিক PH মাত্রা ৭.৩৫-৭.৪৫, অর্থাৎ সমান ক্ষারকীয়। মাছ-মাংসের মতো অতিরিক্ত আল্কিক খাদ্য পদক্ষেপে ফসলে রক্তের স্বাভাবিক

সপ্তাহে ৩-৪ দিন প্রসেসড মিট যেমন হট ডগ, বার্গার, চিকেন ফাই, চিকেন পিজা ইত্যাদি থেকে অভ্যন্তর তাদের টাইপ টু ডায়াবেটিসে আক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা বহুগুণ বেড়ে যায়।

৮) ফাইবার সমৃদ্ধ উদ্ভিজ্জ খাবার রক্তের খারাপ কোলেস্টেরল এবং ট্রাইলিপিসারাইড মাত্রা কম রাখে। ৯) মাংস বিশেষত রেডিমেট Neu5Ge এক বলে বিশেষ ধরনের পদার্থ আছে যা রক্ত আমাশা বা মৃত্যুর কারণ পর্যন্ত হতে পারে। যদিও মাছ, পোলাটির খাবার, ফল বা সবজিতে এই ভ্যানাক ফ্রিকের পদার্থটি অনু পস্থিত। ১০) কোলন, স্টেমাক, ইসোফেগাস ও বিভিন্ন স্থানের ক্যালার প্রতিরোধে অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ ঝুসিফেরাস গ্রংপের সবজি দারংগ উপকারী।

১১) সর্বোপরি উদ্ভিজ্জ খাবারের ওপর সম্পূর্ণ ভরসা করলে নীরোগ দীর্ঘজীবন লাভ সম্ভব।

১২) লাস্ট বাট নট দি লিস্ট— ডেজ ডায়েট কিছুটা হলেও

হেমিসেলুলোজ,  
অ্যারাবিক, গুয়ারগাম ইত্যাদি থেকে পিপুল পরিমাণ করে শোষণ করে জেল লাইক ম্যাসিড তৈরি করে যা বাইল অ্যাসিড কোলেস্টেরল শোষণ করে দেখেকে নির্গত করায় দেকোলেস্টেরল পুনরঃপাদন হাব করে যায়। একই সময়ে নলির আভ্যন্তরীণ গোকোলেস্টেরলের, বাইল সহ ইত্যাদি অধঃক্ষেপনের দর অ্যাথেরোক্লেরেটিক প্লাফর্মেশানের সম্ভাবনা অনেক কম থাকে। ফলে হৎপিণ্ড যথামাত্রায় রক্ত সংবাহিত হয় একার্ডি ও ভাস্কুলার ডিজিজ অ্যাথেরোক্লেরিসের সম্ভাবনা অনেকক্ষেত্রে নির্মূল করা সম্ভব। উপরন্তু নিরামিষ আহচান ফ্ল্যাভনয়েডস, পলিফেনলিক ফেনলিক অ্যাসিটিক্যারোটিন, লাইকোপিজিজ্যানথিন ইত্যাদি গুরুত্বসর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমূহ হস্তপিণ্ডকে সুস্থ ও সদৃশ রাখে।

ম স্টোকের প্রাথমিক কারণ  
হিসেবে গণ্য করা হয়। আমিষ  
খাবারে অভ্যন্তর মানুষজন  
ফাইবারবিহীন, কোলেস্টেরল,  
স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও হাই  
সোডিয়ামুক্ত অ্যানিমাল প্রোটিন  
দীর্ঘদিন ধরে খেতে থাকলে  
পরিণামে হাইপ্রেশারের মতো  
সমস্যাকে মেনে নিতেই হবে।  
অনন্দিকে দেখা গেছে  
হাইপ্রেশারের রোগীদের এক  
মাস ধরে ভেগান ডায়েট  
দেওয়ার ফলে সিস্টোলিক ব্লাড  
প্রেশারের রিডিং যথাজৰ্মে ১১ ও  
৬ মিমি মার্কারি প্রেশার হিসেবে  
কমেছে। তবে ব্যক্তিগত  
অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে সম্পূর্ণ  
নিরামিয়াশী অনেক মানুষজন  
বিপুল মেծ ভারে জরীরিত এবং  
রক্তচাপের শিকার। কারণ  
বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে এইসব  
মানুষ রান্নায় অতিরিক্ত পরিমাণে  
তেল, ধী, মাখন, চিজ এবং চিনি  
ব্যবহার করেন। ভাজাভুজি, মিষ্ঠি,  
আচার ও বাদামের মতো হাই  
ক্যালোরি ফুড ও এবং জাঁক ফুড  
এদের বেশি পছন্দের। তাই

তেল-ঘি ও চিনের ব  
সীমান্তিক করতে হবে, আ  
দুবার অন্তত কাঁচা স্যালাদ  
ফল বা সবজি জুস প  
দরকার। ল্য

ভেজিটেরিয়ানরা নন  
ডেয়ারি প্রোডাক্ট ব্যবহার  
ক্যাল্চার

উ প্রিজ্জ আহারের এক  
সুবিধা, তা ক্যাল্চার প্রতিদ  
বিভিন্ন শাক সবজি ফলমূ  
বাদাম, সয়াবিন, ইত্য  
অত্যন্ত উৎকৃষ্ট ঁ  
ফাইটোকেমিক্যালস থা  
বিভিন্ন ধরনের ক্যাল্চার  
মুখগঢ়ুর, পাকস্থলি, শ  
ফুসফুস, গলা, কে  
ইসোফেগাস, রেস্ট ও  
ক্যাল্চার প্রতিরোদে  
কার্যকরী ভূমিকা পালন  
বিভিন্ন শক্তিশালী ৰ  
অক্সিডেন্টের মধ্যে আছে  
কুমড়ো, পাকা, আম, ০  
ক্ষেয়াশ ইত

ক্যারোটিনয়েডস, টম  
লাইকোপিন, পাকা ৰ  
জামের লিউটিন, আপেক্ষ

বহার দিনে	সুবুজ	চা,	শসার
গোটা মওয়া কটো	বায়োফ্ল্যাভনয়েড সি	ইত্যাদি	
করণ।	প্রতিনিয়ত আমাদের নানাভাবে		
বিশেষ গাধক। তা,	ক্যান্সারের	বিবরণ্দে	
দিতে নেরে ক যা যেমন দ্বারা, লালন, স্টেট দারণ করে। জ্যান্টি গাজর, পঁপে, জ্যাদির টোর লালো লর ও	প্রতিরোধশক্তি গড়ে তুলছে। পালং, লেটুস, সাজনা, ক্যাপসিকাম, বাঁধাকপি, মিষ্টি আলু, গাজর, সরবে শাক, মেথি শাক ইত্যাদি বিবিধ অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ হওয়ায়		
	ক্যান্সারের মোকাবিলয়ায় সক্ষম। আবার বিভিন্ন	ক্যান্সারের ত্বুসিফেরাস	
	ভেজিটেবলস যেমন বাঁধাকপি, ফুলকপি, ব্রকোলি, রাসলিস	ভেজিটেবলস ইত্যাদিতে অধিক মাত্রায় সক্রিয় ফাইটো	
	স্প্রাউটস ইত্যাদিতে অধিক মাত্রায় সক্রিয় ফাইটো	কেমিক্যালস, ভিটামিনস ও	
	মিনারেলস থাকায় ক্যান্সার সহ	মিনারেলস থাকায় ক্যান্সার সহ	
	বিভিন্ন অসুখ বিসুখ প্রতিরোধের	বিভিন্ন অসুখ বিসুখ প্রতিরোধের	
	জন্য সপ্তাহে ৩-৫ দিন খাওয়া	জন্য সপ্তাহে ৩-৫ দিন খাওয়া	
	উচিত। তবে রান্নার ফলে এইসব	উচিত। তবে রান্নার ফলে এইসব	
	সক্রিয় আইসোথায়োসিয়ানেট ও	সক্রিয় আইসোথায়োসিয়ানেট ও	
	ফ্লুকোসিনোলেট জাতীয় অ্যান্টি	ফ্লুকোসিনোলেট জাতীয় অ্যান্টি	
	ক্যান্সার কম্পাউন্ডের মাত্রা হ্রাস	ক্যান্সার কম্পাউন্ডের মাত্রা হ্রাস	
	পায়। তাই ওভারকুকড যাতে না	পায়। তাই ওভারকুকড যাতে না	

ইত্যাদি কারণ ছাড়াও বহু মানুষ  
এখন মাছ-মাংসের মতো  
আমিষ খাবার বর্জন করে সুস্থ  
সুন্দর দীর্ঘ জীবন লাবের  
উদ্দেশ্যে আকৃষ্ট হচ্ছেন  
নিরামিষ খাবারের প্রতি।  
ভৌগোলিক, অর্থনৈতিক ধর্মীয়  
ও সামাজিক প্রেক্ষণ পটের  
ভিত্তিতে নিরামিষাশীরা আবার  
নানা ধরনের হয়ে থাকেন—  
যেমন যারা নিরামিষাশী কিন্তু দুধ  
বা দুধের প্রোডাক্ট খান তারা  
অনেকে আছেন ডিম খেয়ে  
নিরামিষাশী (যেখান হাঁস বা  
মুরগিকে শুধুমাত্র দানাশস্য  
খাওয়ানো হয়) নিরামিষাশীরা  
অ্যানিমাল প্রোটিন হিসেবে ডিম  
ও দুধ খেলেও তা খান কাঁচা  
অবস্থায় সব কাঁচা খেলেও কোন  
পাণিজ খাবার খান না তিন্দ  
সয়াবিন, ফল ও শাকসজি সমৃদ্ধ  
হেলদি খাবারকে বোঝায়। ফল  
ও সবজি ছাড়া হেলদি ডায়েট  
এক কথায় অসম্ভব। যা নিরামিষ  
ডায়েটের দুই অন্যতম প্রধান  
উপাদান।

### নিরামিষ খাবার বনাম আমিষ খাবার

১) নিরামিষ খাবার বিভিন্ন  
ভিটামিনস, মিনারেলস,  
ফাইটেনিক মিক্রোলস,  
অ্যামিট অক্সিডেন্টস,  
বায়োপিগ্রেন্টস,  
কার্বোহাইড্রেট, এনার্জি  
ও ফাইবারের মতো গুরুত্বপূর্ণ  
পুন্দ্রব্য সমৃদ্ধ হওয়ার দেহগঠন  
ও রোগ প্রতিরোধে সাহায্য  
করে। হস্তরোগ, ক্যান্সার, হাই  
ব্রাউন পেশার, হজমের গোলমাল,  
কনিফট পেশান পাইলস

PH ব্যালেন্স নষ্ট হয়।  
অন্যদিকে শাকসজি ও ফলের  
ক্ষার ধর্মিতা বর্তের PH  
ব্যালেন্স রক্ষা করে।

৩) অতিরিক্ত মাছ, মাংস ও  
সিফুড প্রহণের ফলে দেহে  
আয়রন ওভারলোডিং ঘটে যাব  
ফলে হতে পাবে  
হেমোক্রেণিটোসিস, এমনকী  
এক্ষেত্রে লিভার ক্যাল্সারের  
তুলনামূলকভাবে কম। ৬) যারা  
মাছ-মাংস-ডিমের বদলে  
নিয়মিত ডায়েটে প্রচুর পরিমাণে  
গাজর, পালং, কুমড়ো, পেঁপে,  
বুকোলি ইত্যাদি  
ক্যারোটিনয়েডস সমৃদ্ধ থাকার  
খান তাদের বার্ধক্যে ক্যাটারাস্টে  
আক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা হওয়ার  
প্রায় ৩০-৪০ শতাংশ কর থাকে।

৭) শৈশবাবস্থা থেকে যাবা

ଶରୀରକା ଫରତି  
କାର୍ଡିଓଟାଙ୍କୁଲାର ଡିଜିଜି ୧  
ହଦ୍ୟତ୍ତେର ଅନିୟମିତ ସ୍ପନ୍ଦନ,  
ସ୍ଟୋକ, ହାର୍ଟ ଆଟାକ, ଇମକିମିଆ  
ଇତ୍ୟାଦି ମୋକାବିଲ୍ୟା ନିରାମିଯ  
ଆହାରେର ବିକଳ୍ ନେଇ । ବିଭିନ୍ନ  
ସମୀକ୍ଷାଯ ଦେଖୋ ଗେଛେ ଯାରା  
ନିୟମିତ ଦିନେ ଅନ୍ତତ ୮ ସାର୍ଟିଂ  
ଫଲ ଓ ସଜ୍ଜି ଖାନ, ତାଦେର  
ହଦ୍ୟରୋଗେର ଆଶକ୍ତା ଯାରା ଦିନେ  
ମାତ୍ର ୧.୫ ସାର୍ଟିଂ ଖାନ ତାଦେର  
ତୁଳନାୟ ୩୦ ଶତାଂଶ କମ ।  
ଫାଇବାର ଓ ପଟାଶିଆମ ସମ୍ମଦ୍ଦ  
କୋଲେସ୍ଟେରଲ ବିହିନ ହେୟାର  
ବିଭିନ୍ନ ଫଲ, ସବଜି ଓ ଗୋଟା  
ଦାନାଶସ୍ୟ ଉପରେ ଖେଳୁଗ୍ଯଭାବେ  
ରଙ୍କେର ଖାରାପ କୋଲେସ୍ଟେରଲ  
ମାତ୍ରା କମାଯ ଏବଂ ହଦ୍ୟତ୍ତକେ ମୁହଁ  
ଓ ଛନ୍ଦୋବନ୍ଦ ରାଖେ । ନିରାମିଯ  
ଆହାରେର ଫାଇବାର ବା ନାନ ସ୍ଟାର୍ଟ  
ପଲିସ୍ୟାକାରାଇଡ ଯେମନ  
ପ୍ରେକ୍ଟିନ ମେଲ୍ ଲୋଜ









