

সম্প্রসাৰণ বুলেটিন নং-কৃঃ বিঃ কেঃ গোলাঘাট-১৮/২০০৭

বৃদ্ধ অৱস্থাত খাদ্যৰ ওপৰত ল'ব লগা বিশেষ সাৱধানতা

ড°প্ৰীতি নেওগ



কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, গোলাঘাট
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়

বৃদ্ধ অৱস্থাত খাদ্যৰ ওপৰত ল'ব লগা বিশেষ সাৱধানতা

মানুহ হৈছে জীৱশ্ৰেষ্ঠ প্ৰাণী। গোটেই জীৱনকালত মানুহে সাধাৰণতে চাৰিটা স্তৰ-শৈশৱ, কৈশোৰ, যৌৱন আৰু বৃদ্ধ অৱস্থা পাৰ কৰিব লগা হয়। এই আটাইকেইটা স্তৰৰ ভিতৰত জ্ঞান বিশিষ্ট বৃদ্ধ অৱস্থাটোৱেই বিশেষ উল্লেখনীয়। চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ অগ্ৰগতি, উন্নত পৰিপুষ্টিৰ জ্ঞান, বিশুদ্ধ পানী ও বায়ু সেৱনে বৰ্তমান যুগত মানুহৰ আয়ুস বৃদ্ধিত সহায় কৰা দেখা গৈছে। এইবোৰ কাৰণতে পৃথিবীৰ আন দেশবোৰৰ দৰে ভাৰতবৰ্ষটো বৃদ্ধমানুহৰ সংখ্যা বাঢ়ি গৈ ৫৫ মিলিয়ন অৰ্থাৎ মুঠ জনসংখ্যাৰ ৬.৫ শতাংশ (১৯৮১ চনৰ জৰীপ) হৈছেগৈ। এই সংখ্যা ২০৫০ চনত ৯.১ শতাংশলৈ পাবগৈ বুলি ধাৰণা কৰা হৈছে।

বৃদ্ধ অৱস্থাত কি কি শাৰীৰিক আৰু মানসিক পৰিবৰ্তনে দেখা দিয়ে?

এজন ব্যক্তিয়ে জীৱনৰ ৬০ বছৰ পাৰ হোৱাৰ পাছত বান্ধক্যৰ দুৱাৰদলিত ভৰি দিয়ে। বয়স বঢ়াৰ লগে লগে সকলো মানুহৰ নানা ধৰণৰ শাৰীৰিক ও মানসিক পৰিবৰ্তনে কম বেছি পৰিমাণে হলেও দেখা দিয়ে। ইয়াৰ ভিতৰত এতিয়া উল্লেখ কৰিব খোজা পৰিবৰ্তন সমূহেই প্ৰধানকৈ খাদ্য ও পৰিপুষ্টিৰ লগত ওতঃ প্ৰোতঃ ভাৱে জড়িত। এই পৰিবৰ্তনবোৰ হৈছে-

- শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমৰ শক্তি আৰু মাত্ৰা কমি যোৱা।
- ভোক কমি যোৱা।
- নিসংগতা অনুভৱ কৰা।
- অৱহেলিত বোধ কৰা।

শাৰীৰিক পৰিশ্ৰমৰ মাত্ৰা কমাৰ লগে লগে পৰিপাক ক্ৰিয়াও মন্থৰ হৈ আহে। সেই বাবে আহাৰত শক্তিৰ পৰিমাণে কমি আহে। যিসকল ব্যক্তিয়ে বৃদ্ধবয়সত কোনো কাৰণত অকলশৰীয়া জীৱন জাপন কৰিব লগা হয় তেঁওলোকে নিসংগতাৰ বাবে আহাৰ তৈয়াৰ কৰাত অৱহেলা কৰে আৰু একেবোৰ আহাৰকে সদায় খাব লগা হোৱাৰ বাবে আহাৰ আমনিদায়ক হয় আৰু তেনে ব্যক্তিয়ে সুপৰিপুষ্টি নাপায়। আনহাতে কিছু নিসংগতা বৃদ্ধব্যক্তিয়ে ইটো-সিটোকে বেছি আহাৰ খোৱাৰ ফলত মেদবহুলতাত ভোগাও দেখা যায়।

বৰ্তমান যুগত বহু বয়সস্থ ব্যক্তিয়ে অৱহেলিত অনুভৱ কৰে ফলত আহাৰৰ পৰিমাণ কমি যায় যিহেতু তেঁওলোকৰ খোৱাৰ প্ৰতি অনীহা উপজে। তেনে ব্যক্তি পৰিপুষ্টিহীনতাত ভোগা দেখা যায়।

বৃদ্ধ অৱস্থাত পৰিপুষ্টিৰ লগত সম্পৰ্ক থকা সমস্যা বোৰনো কেনেকুৱা ?

বৃদ্ধ অৱস্থাত পৰিপুষ্টিৰ লগত সম্পৰ্ক থকা সমস্যাবোৰ হৈছে- দাঁত ও আলুৰ সমস্যা, মধুমেহ ৰোগ, উচ্চ ৰক্তচাপ, হৃদপিণ্ডৰ বেমাৰ, অন্তঃনলীৰ সমস্যা, হাঁড় ও গাঁঠিৰ বিষ আদিয়েই প্ৰধান। এই সমস্যাবোৰ নিৰাময় কৰিবলৈ বয়স অনুযায়ী এই বৃদ্ধ লোকসকলৰ উপযুক্ত পৰিপুষ্টিৰ প্ৰয়োজন। এনে ব্যক্তিসকলৰ আহাৰৰ পৰা প্ৰকৃত পৰিপুষ্টি পাবলৈ হলে খাদ্যত থকা পৰিপোষকবোৰৰ উপযুক্ত পৰিমাণৰ সম্যক জ্ঞানৰ অতি প্ৰয়োজন।

ভাৰতবৰ্ষত সাধাৰণতে বৃদ্ধ ব্যক্তিসকলৰ বাবে পৃথক পৰিমাণৰ পৰিপোষকবোৰৰ প্ৰয়োজনতাৰ ওপৰত বিশেষ কাম হোৱা নাই যদিও যুৱকসকলৰ পৰিপোষকৰ সমানে বৃদ্ধলোকৰ পৰিপোষকৰ পৰিমাণ থাৱৰ কৰা হৈছে। এতিয়া বৃদ্ধ ব্যক্তিসকলৰ খাদ্যত থকা পৰিপোষকবোৰৰ ওপৰত এটা বিৱৰণ দিয়া হওক।

শক্তি : দৈনন্দিন কাৰ্যবোৰ কৰি যাবৰ বাবে ও শৰীৰৰ ত্ৰিগ্ৰা প্ৰক্ৰিয়াবোৰ যেনে - উশাহ-নিশাহলোৱা, শৰীৰৰ তেজ চলাচল হোৱা, খোৱা আহাৰ হজম হোৱা ইত্যাদি সুকলমে চলাই নিবৰ বাবে আহাৰত শক্তিৰ প্ৰয়োজন। উল্লেখিত কাৰ্যবোৰ বৃদ্ধ অৱস্থাত ক্ৰমান্বয়ে কমি আহাৰ বাবে ডেকাকালত প্ৰয়োজন হোৱা শক্তিতকৈ পুৰুষৰ বাবে ১১ শতাংশ আৰু মহিলাৰ বাবে ১০ শতাংশ কমৰ প্ৰয়োজন হয়। সেইবাবে শৰীৰৰ ওজন অনুযায়ী আহাৰ ৰচনা কৰিব লাগে। আহাৰৰ শক্তি দিয়া খাদ্যবোৰ হৈছে চাউল, আটা, মাহজাতীয় খাদ্য যেনে মচুৰ মণ্ড, ৰহৰ আদি ডাইলসমূহ, শিপাজাতীয় খাদ্য যেনে আলু, পিয়াজ, চৰ্বিজাতীয় আহাৰ, চেনি গুৰ ইত্যাদি।

প্ৰটিন জাতীয় আহাৰ: গাখীৰ, কণী, মাছ-মাংস, যকৃত, মাহজাতীয় খাদ্য ইত্যাদিয়ে শৰীৰৰ মাংসপেশী সবল কৰাত ও শৰীৰৰ ক্ষয়ক্ষতিবোৰ পুৰণ কৰাত সহায় কৰে। বৃদ্ধব্যক্তিৰ আহাৰত এই পৰিপোষক বিলাক দৈনিক ৫০-৬০ গ্ৰাম পৰিমাণৰ থকা প্ৰয়োজন।

চৰ্বি: সকলো পৰিপোষকৰ ভিতৰত শক্তিদায়ক, বৃদ্ধ অৱস্থাত এই শক্তিদায়ক পৰিপোষক বিলাক ডেকা অৱস্থাৰ সমপৰিমাণৰ হব লাগে বুলি পৰিপুষ্টি বিশেষজ্ঞসকলে মত পোষণ কৰিছে। অৱশ্যে শৰীৰৰ অৱস্থাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি এই বিলাকৰ হৰণ ভজনো কৰা উচিত। চৰ্বি সমৃদ্ধ খাদ্যবোৰ হৈছে মাখন, ঘিউ, তেল, বাদাম ইত্যাদি।

আঁহজাতীয় আহাৰ যেনে সেউজীয়া শাকপাচলি, ফলমূল, মাহজাতীয় খাদ্য ইত্যাদি বৃদ্ধলোকৰ খাদ্য তালিকাত সদায় অন্তৰ্ভুক্ত কৰা উচিত। কাৰণ এই আঁহজাতীয় খাদ্যসমূহে কোষ্ঠকাঠিন্য হোৱাত বাধা দিয়ে।

খনিজদ্রব্য যেনে কেলচিয়াম, হাড়ৰ বাবে বৰ প্ৰয়োজনীয়। বৃদ্ধ অৱস্থাত এই খনিজদ্রব্য যথেষ্ট পৰিমাণে আহাৰত থকা উচিত। কাৰণ ইয়াৰ অভাৱত হাড় ঠুঁকী হয় আৰু অচতিয়পৰিচি বুলি হাড়ৰ ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়। এই অৱস্থা পুৰুষতকৈ মহিলাৰ বেছি হোৱা দেখা যায়। কাৰণ মাহেকীয়া বন্ধ হোৱাৰ পাছত মহিলাসকলৰ শৰীৰৰ হৰমনৰ পৰিমাণৰ সালসলনি

ঘটে। ডেকা মানুহতকৈ বৃদ্ধমানুহৰ আহাৰত এই পৰিপোষকটি অলপ বেছি পৰিমাণে অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰিলে ভাল। প্ৰতিদিনে ০.৮ গ্ৰামৰ পৰা ১.০ গ্ৰাম কেলচিয়াম বৃদ্ধলোকৰ আহাৰত থকা উচিত। তাৰ বাবে গাখীৰ, গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰী খাদ্য আৰু সেউজীয়া শাকপাচলি আহাৰৰ বচনাত ভৰাব লাগে।

বৃদ্ধ ব্যক্তিসকলৰ বাবে আন এবিধ খনিজ দ্ৰব্য লোৰ প্ৰয়োজন অতি জৰুৰী। কাৰণ এই খনিজ পৰিপোষকটি তেজৰ ৰক্তকণিকা গঠনত প্ৰয়োজন হয়। প্ৰতিদিনে ২০ মিঃ গ্ৰাঃৰ পৰা ৩০ মিঃ গ্ৰাঃ লো আহাৰত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা উচিত।

ভিটামিন বিলাকো বৃদ্ধবয়সৰ খাদ্যৰ বৰ উপকাৰী পৰিপোষক। যদিও এই পৰিপোষকবোৰ অতি কম পৰিমাণত প্ৰয়োজন হয় এই বিলাকে শৰীৰক নানাধৰণৰ বেমাৰ প্ৰতিৰোধত সহায় কৰে। এই ভিটামিন বিলাক হাওঁফাওঁ, হৃদপিণ্ড, গাঁঠি ও চকুৰ দৃষ্টিশক্তিৰ বাবে বৰ প্ৰয়োজন। সাধাৰণতে সতেজ ফলমূল যেনে আমলখি, নেমুটেঙা, পকাবিলাহী, মধুৰিআম, সেউজীয়া শাক যেনে পালেং, খুতুৰা, মাটি কান্দুৰি, মানিমুনি আদি শাকত এই ভিটামিনসমূহ যথেষ্ট পৰিমাণে থাকে। এই খাদ্যসমূহ প্ৰতিদিনে বৃদ্ধলোকৰ আহাৰৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব পাৰিলে বহুত মানসিক ও শাৰীৰিক সমস্যাৰ পৰা তেঁওলোকক বচাই ৰাখিব পাৰি।

যিহেতু সুখম আহাৰ আৰু সুপৰিপূষ্টি বয়সস্থ লোকৰ বাবে অতি প্ৰয়োজন, তেঁওলোকৰ আহাৰ বচনা কৰা পৰিয়ালৰ মানুহে চাব লাগিব, যাতে সেই বৃদ্ধ লোকজনৰ আহাৰ সুখম আৰু যথেষ্ট পৰিমাণৰ হয়। বয়স বঢ়াৰ লগে লগে শক্তিৰ প্ৰয়োজন কমি যায় সেই বাবে মুঠ আহাৰৰ পৰিমাণো কমি যায়। কিন্তু আন পৰিপোষক বিলাক যেনে খনিজ দ্ৰব্য, ভিটামিন, শ্বেতসাৰ আদিৰ পৰিমাণ কম বেছি পৰিমাণে ডেকা বয়সৰ পৰিমাণৰ দৰেই হোৱা উচিত।

এজন বৃদ্ধলোকৰ আহাৰ পৰিকল্পনা কৰোতে আগতে উল্লেখ কৰি অহা কথা কেইটাৰ বাহিৰেও আন কেইটামান কথাও মনত ৰখা উচিত। এইবোৰ হৈছে-

মিঠাই, তেলত ডুবাই ৰন্ধা খাদ্য, শস্য জাতীয় খাদ্যৰ পৰিমাণ কমাই দিয়া, সেউজীয়া শাক পাচলি, তাতকা ফলমূল মুক্তভাৱে বৃদ্ধব্যক্তিসকলৰ আহাৰৰ তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰাৰ প্ৰয়োজন। কেলচিয়াম সমৃদ্ধ আহাৰ যেনে গাখীৰ আহাৰৰ তালিকাত ভৰাব পৰাটো ভাল। কাৰণ এই পৰিশোষক হাড় ঠুনুকা হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰে। প্ৰতিদিনে সূৰ্যৰ তাপ-গাত লগোৱাতো উচিত। কিন্তু সি সকল বৃদ্ধলোকে বিচনাত থাকিব লগা হয় ওপৰিঞ্চি 'ঘ' ভিটামিন খাবলৈ দিয়া উচিত।

বয়স বাঢ়ি অহাৰ লগে লগে সবহীয়া আহাৰ হজমৰ ক্ষমতা কমি আহে- গতিকে আহাৰৰ অনুপাত কমাই দিব লাগে আৰু প্ৰয়োজন হ'লে সঘনাই কম কমকৈ আহাৰ দিব লাগে।

দাঁতৰ সমস্যাৰ বাবে আহাৰ কোমল, ভালকৈ সিজোৱা আৰু বেছিকৈ চোৰাব নলগীয়াকৈ তৈয়াৰ কৰিব লাগে। এইবোৰৰ ভিতৰত গাখীৰ, গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰী আহাৰ, ভালকৈ সিজোৱা

কণী, মাংস, শাকপাচলি মিহিকৈ কুটা চালাদ, ফলমূলৰ বস, সিজোৱা ফল, আৰু পকা কল বৃদ্ধলোকৰ প্ৰিয় খাদ্য

বৃদ্ধ লোকসকলৰ আহাৰ বৎচণ্ডীয়া, আকৰ্ষণীয় আৰু খাবলৈ সোৱাদ হোৱা প্ৰয়োজন। সুন্দৰ শাস্তিপূৰ্ণ পৰিবেশত তেঁওলোকক আহাৰ পৰিবেশন কৰিলে তেঁওলোক খোৱাৰ প্ৰতি আগ্ৰহ বাঢ়িব আৰু ভোক বাঢ়িব। উপযুক্ত আহাৰৰ বাহিৰেও বয়সস্থ ব্যক্তিসকলক তেঁওলোকৰ দৈনিক পৰিশ্ৰম আৰু ব্যায়াম কৰিবলৈ উদগনি দিয়া উচিত যাতে গাঁঠিৰ বিষ, মেদবহুলতা আদি বেমাৰে সহজে তেঁওলোকক আক্ৰমণ কৰিব নোৱাৰে। বৃদ্ধলোকসকলক নিয়মীয়া স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰিলেহে আহাৰৰ পৰা পোৱা সুফলবোৰ লাভ কৰিব পাৰিব। কথাত কয়- “ল'ৰাই বুঢ়াই সমান”। গতিকে শিশুৰ দৰে বৃদ্ধসকলৰো মৰমচেনেহ ও যতনৰ প্ৰয়োজন। গতিকে সমাজৰ এই নমস্য ব্যক্তিসকলক উপযুক্ত পৰিপুষ্টিৰে স্বাস্থ্যবান কৰি ৰাখিলেহে সমাজৰ ও দেশৰ উপকাৰ হ'ব।

দৈনিক আহাৰৰ তালিকা

পুৱা শুই উঠি	- চাহ একাপ
পুৱাৰ জলপান	- চিৰা, কল, গাখীৰ, সিজোৱা কণী
দুপৰীয়াৰ আহাৰ	- ভাত, মচুৰ ডাইল, পালেংশাক, চালাদ, পায়স।
আবেলি	- চাহ, পাচলি দিয়া চুজি
ৰাতিৰ আহাৰ	- ভাত বা ৰুটি, কলৰ তৰকাৰি, আলু ফুলকৰিৰ ভাজি, গাজৰ মিহিকৈ কটা, দৈ
শুবৰ সময়ত	- গাখীৰ
