

## স্বাস্থ্য ও পুষ্টিগত উপকারী দিক সমূহ

নিরামিষভোজন একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রণালী হিসেবে বহুল সমাদৃত। যুক্তরাষ্ট্র এবং ক্যানাডার কতিপয় খাদ্য বিশেষজ্ঞ এই আবিক্ষার করেছেন যে, একটি সুপরিকল্পিত নিরামিষ ভিত্তিক খাদ্য প্রণালী জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সকল পুষ্টিগত চাহিদা মিটাতে সক্ষম। শাক-সজি, শস্যদানা, বাদাম, সয়ামিষ্ক এবং দুধজাত খাদ্যে দেহের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টিকারক উপাদান, প্রোটিন, অ্যামাইনো এসিড ইত্যাদি পাওয়া যায়।

নিরামিষ ভিত্তিক খাদ্য দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে এবং প্রায় সম্পূর্ণরূপে হৃদরোগ ও হাড়ের কতিপয় রোগ (যেমন- *Osteoporoses*) এর ঝুঁকি কমায়। অন্যদিকে, বিশেষ করে চর্বিযুক্ত, লাল মাংস, কঠনালী, যকৃৎ, কোলন এবং ফুসফুসের উচ্চ ঝুঁকি সম্পর্ক ক্যান্সারের সাথে সরাসরি সম্পর্কযুক্ত।

‘The American Dietetic Association’ (১৯১৭ সালে প্রতিষ্ঠিত) এবং Dietetinas of Canda যুক্তভাবে বিবৃত করেছেন যে, “নিরামিষ ভিত্তিক খাদ্য প্রণালী পুষ্টিগত নানা সুবিধাদি প্রদান করে থাকে, যেমন- নিম্ন মাত্রার স্নেহদ্রব্য ও কোলেষ্টেরল এবং উচ্চ মাত্রার কার্বোহাইড্রেট, শ্বেতসার, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম এবং বিভিন্ন ধরণের এন্টি অক্সিডেন্ট যথা- ভিটামিন ‘সি’ এবং ‘ই’। প্রতীয়মান হয় যে, স্বল্প সংখ্যক ক্ষেত্রে নিরামিষভোজীরা উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ, হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস, মৃত্যুশয়ের রোগ, হাড়ের রোগ, চিন্দ্ৰণ যেমন- আল্বোইমার এবং অন্যান্য শারীরিক গোলযোগের সম্মুখীন হয়।

নিরামিষ খাদ্যে অন্তর্নিহীত প্রোটিনের পরিমাণ মাংসের তুলনায় খুব যে কম হয় তা নয়, বরং তা একজন মানুষের প্রাত্যহিক চাহিদা পূরণ করতে পুরোপুরি সক্ষম হয়ে থাকে। ‘হারভার্ড ইউনিভার্সিটি’সহ বিশ্বের



অন্যান্য দেশ যেমন- যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, কানাডা, অস্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যান্ড ও অন্যান্য ইউরোপিয়ান দেশে পরিচালিত গবেষণায় দেখা যায় যে, একটি সুপরিকল্পিত নিরামিষ খাদ্য ব্যবস্থায় পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন থাকে। প্রোটিনগুলো তৈরী হয় অ্যামাইনো এসিড দ্বারা। এসব অ্যামাইনো এসিড মানবদেহে স্বতন্ত্র সংশ্লিষ্ট হয় না। কিন্তু নিরামিষে এগুলো যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায়। উদ্ভিদ উৎস হতে প্রাপ্ত খাদ্যে ৮ প্রকারের সকল অ্যামাইনো এসিড পাওয়া যায়। যেমন- বাদামী চাল, সীম, গম, মাশরুম ইত্যাদি হতে।

আয়রন মানবদেহের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। যে সকল নিরামিষ খাদ্যে আয়রন আছে সেগুলো হলো- কাজু বাদাম, কালো সীম, বৰ্টি (Kidney Beans), মসুরী, জইচূর্ণ, কিশমিশ, মটর, সয়াবিন, খাদ্যশস্য, সূর্য মুখীর বীজ, মটর কলাই, টমেটোর জুস, গড়, গমের তৈরী রংটি।

দুধ এবং দুর্ঘজাত খাদ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন বি-১২ পাওয়া যায়।

আখরোট ফল, কুমড়ার বীচি, শনগাছের বীজ, বিভিন্ন প্রকার শৈবালে মানবদেহের জন্য প্রয়োজনীয় ফ্যাটি এসিড পাওয়া যায়।

নিরামিষ এবং অনিরামিষ উভয় ধরণের খাবারে সমপরিমাণে ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। সবুজ শাক-সজি, ফুলকপি, বাঁধাকপি, বীটগাছের পাতা, সয়াবিন ইত্যাদিতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম থাকে।

নিরামিষভোজীদের মধ্যে ভিটামিন-ডি এর স্বল্পতা দেখা যায় না। দুধ, দুর্ঘজাত খাদ্য, মাশরুম, সয়ামিষ্ক এবং খদ্য শস্যকে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে ভিটামিন-ডি এর ভালো উৎসে পরিণত করা যেতে পারে।



### দীর্ঘ জীবন লাভ

১৯৯৯ সালে পশ্চিমা দেশগুলোর ৫টি গবেষণালব্দ ফলাফলকে সমন্বয় করা হয়েছিলো। বৃহৎ মাত্রায় পর্যবেক্ষণে দেখা গেছে যে, হৃদরোগে মৃত্যুবরণের প্রবন্ধ অনিরামিষভোজীদের তুলনায় নিরামিষভোজীদের ক্ষেত্রে ২৪% কম হয়ে থাকে। ইংল্যান্ডে পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা যায় যে, সেখানে নিরামিষভোজীদের মৃত্যুহার অনিরামিষভোজীদের চেয়ে কম হয়ে থাকে। 'The adventist health study' (১৯৬০ সাল) এর গবেষণায় দেখা গেছে যে, একটি নিরামিষ ভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস একজন মানুষের জীবন ১ হতে ২ বছর পর্যন্ত বাড়িয়ে দেয়।

### খাদ্য নিরাপত্তা

USA today-তে একটি রচনায় Libby Sande বলেছেন যে, নিরামিষভোজন E. Coli সংক্রমনের প্রাদুর্ভাব কমিয়ে দেয়। E. Coli সংক্রমিত হয় মূলতঃ অস্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুতি এবং কলুষিত গো-খামার হতে। মাংস উৎপাদনকারী গরু হচ্ছে ইহার প্রাথমিক আধার এবং তাদের মলমূত্রের মাধ্যমে ইহা পরিবেশে ছড়িয়ে যেতে পারে। এছাড়াও ২টি আতংকজনক রোগ হলো ম্যাডকাউ রোগ (Mad cow Disease) এবং গরু ও মোষের অ্যান্থ্রাক্স (Anthrax) রোগ। ২০০৫ সালে পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, মুরগীর মাংস খেলে বার্ডফ্লু (Bird flu) রোগ হতে পারে।

### চিকিৎসা শাস্ত্রে ব্যবহার

পশ্চিমা দেশ সমূহে অনেক সময়ে রোগীদেরকে মাছ মাংসের পরিবর্তে নিরামিষ খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। বাতরোগের চিকিৎসা হিসেবে নিরামিষ খাওয়ার বহুল প্রচলন রয়েছে। আয়ুর্বেদীক চিকিৎসায় সাধারণভাবেই নিরামিষ খেতে উৎসাহিত করা হয়।



## শরীরবৃত্ত

‘The Vegetarian Resource Group’ এই মত প্রকাশ করেছে যে, মাংস এবং শাকসজী হজম করার সামর্থ্যের ভিত্তিতে মানুষকে প্রকৃতিগতভাবে সর্বভূক বলা যায়। কিন্তু অন্যান্য উৎস হতে প্রাণ প্রতিবেদনে মনে হয় যে, মানুষ তনভোজী জীব, কারণ তাদের আছে দীর্ঘ অঙ্গীয় দেহস্ত্র ও ভেঁতা দণ্ডরাজি। যা কি-না সর্বভোজী ও মাংসভোজীদের হতে বিসদৃশ। পৃষ্ঠিবিজ্ঞানীরা বিশ্বাস করেন যে, আদিম ‘হোমিনিড’ (*Hominids*) মানুষ এবং বানরের মাঝামাঝি গড়নের জীব, যারা বিবর্তনের ধারায় বিলুপ্ত হয়েছে এবং তারা মানবজাতির আদি গোষ্ঠী বা ৩০ হতে ৪০ লক্ষ বছর পূর্বে সংঘটিত ব্যাপক জলবায়ু পরিবর্তনের ফলশ্রুতিতে মাংসভোজী প্রাণীতে বিবর্তিত হয়েছিলো; তখন বন জঙ্গল উজাড় হয়ে খোলা প্রান্তরে পরিণত হয়েছিলো এবং শিকার করে পশু মাংস খাওয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়েছিলো।

## পশু হতে মানবদেহে রোগ সংক্রমন

মাংস ভক্ষন পশু হতে নানা প্রকারের রোগব্যাধি মানবদেহে পরিবহনের একটি কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। আক্রান্ত পশু এবং মানুষের মধ্যে রোগ সংযোগের একটি অন্যতম উদাহরণ হচ্ছে ‘*Salmonella*’ (‘সালমোনেলা’) টাইফয়েড রোগের জীবাণু। যুক্তরাষ্ট্র বাজার সরবরাহকৃত মুরগীর মাংসের অন্ততঃ এক-তৃতীয়াংশ হতে অর্ধেক এই রোগের জীবাণু দ্বারা কল্পিত। যাই হোক, অতি সম্প্রতি বিজ্ঞানীরা সন্দেহ করা শুরু করেছেন যে, একই রকম ভাবে পশুর মাংসের সাথে সংযোগ রয়েছে আরো অনেক মানবীয় রোগ, যথাগু ক্যান্সার, জন্মবিকলতা বা ত্রিটি, জীনে ত্রিটি-বিচুতি ইত্যাদি। ১৯৭৫ সালের যুক্তরাষ্ট্র পরিচালিত এক গবেষণায় সুপার মার্কেটে প্রাপ্ত ৭৫% গরুরগুধের নমুনায় এবং ৭৫% ডিমের নমুনায় ‘লিউকেমিয়া’ (Leukeima-ক্যান্সার)-এর ভাইরাস পাওয়া গিয়েছিল। ১৯৮৫



সালের মধ্যে প্রায় ১০০% পরীক্ষিত ডিম অথবা ডিম উৎপাদনকারী মুরগীর মধ্যে ক্যান্সার ভাইরাসের অস্তিত্ব দেখা গিয়েছিলো। মুরগীর মধ্যে এই রোগের হার এতই বেশী ছিলো যে শ্রম অধিদণ্ডের পোল্ট্রি ইন্ডাস্ট্রি সবচেয়ে বিপদ সংকুল পেশা হিসেবে তালিকাভুক্ত করেছিল। ২০% গরু ‘BLV’ (Bovine Leukemia Virus) নামক এক প্রকার ক্যান্সারে পীড়িত ছিলো। অত্যন্ত উদ্বেগজনক ব্যাপার হলো এই ‘BLV’ ভাইরাস মানুষের দেহে ক্যান্সার উৎপাদনকারী ভাইরাসের সহিত সম্পর্কযুক্ত। বিজ্ঞানীরা আবিক্ষার করেছেন যে ‘BIV’ (Bovine Immunodeficiency Virus), যা গরুর জন্য AIDS ভাইরাসের সমতুল্য, তা মানবকোষকেও আক্রান্ত করতে পারে। মনে করা হয় যে, BIV মানবদেহে কিছু সাংঘাতিক ধরণের ভাইরাসের প্রাদূর্ভাব বর্ধনে ভূমিকা পালন করে।

শিল্প ক্ষেত্রে পশু চাষাবাদে পশুর নেকট্য মানবদেহে রোগ পরিবহনের হার বৃদ্ধির একটি অন্যতম কার্যকারণ। মানবদেহে পশুবাহিত ইনফ্রয়েঞ্জার ঘটনা দলিলপত্র দ্বারা সমর্থিত হয়েছে। ১৯৫৯ এবং ১৯৯৮ সালে ১৮ জন H5N1 ইনফ্রয়েঞ্জা ভাইরাস (বার্ড ফ্লু নামে অধিক পরিচিত) এ আক্রান্ত হয় যাদের মধ্যে ৬জন মৃত্যবরণ করেন। ১৯৯৭ সালে হংকং এ প্রচুর পরিমাণে মুরগী ‘বার্ড ফ্লু’ তে আক্রান্ত হয়।

‘Hunter Theory’ অনুযায়ী প্রাণঘাতি ব্যাধি ‘AIDS’ শিস্পাঞ্জি হতে মানবদেহে পরিবাহিত হয়েছিল।

ইতিহাসবিদ Norman Cantor (জন্ম 19/11/1929, মৃত্যু 18/9/2004) বলেছেন যে, মহামারী রোগ ‘Black Death’ (ক্রমমৃত্যু) মূলতঃ গো-বাচ্চুরের মড়ক ‘অ্যানথ্রাক্স’ (Anthrax) সহ কয়েকটি প্রাণঘাতি রোগের সমন্বয়ী রূপমাত্র। দৃষ্টান্ত স্বরূপ তিনি উল্লেখ করেন যে, ব্রিটেনের গ্রামাঞ্চলে পেঁগ রোগের প্রাদূর্ভাব শুরু হওয়ার পূর্বে বহু রোগক্রান্ত বাচ্চুরের মাংস বিক্রি করা হয়েছিলো।



## শৈশবে বুদ্ধিমত্তার বিকাশে খাদ্য নির্বাচন

২০০৭ সালে ‘ব্রিটিশ মেডিক্যাল জার্নাল’ (British medical journal) এ শিশুদের বুদ্ধিমত্তা বিকাশের উপর একটি গবেষণালব্দ রচনা প্রকাশিত হয়। বিবিসি (BBC) উক্ত গবেষণার ফলাফলের সারাংশ প্রকাশিত করে এই বলে সমাপ্তি টানে যে “শৈশবে বুদ্ধিমত্তার উচ্চমান হওয়া সংশ্লিষ্ট শিশুর প্রাপ্ত বয়সে বা পরিণত বয়সে নিরামিষভোজী হওয়ার ক্রমবর্ধমান সম্ভাবনার সাথে জড়িত”।

### নীতিবিজ্ঞান বা নীতিশাস্ত্র

বিভিন্ন সমাজ ব্যবস্থায় পশু মাংস ভক্ষনের নৈতিকতা নিয়ে বাদানুবাদ ও বিতর্কের সৃষ্টি হয়েছে। খাদ্যের জন্য পশু হত্যার অনুশীলনের বিরুদ্ধে বিভিন্ন নৈতিক কারণের মধ্যে রয়েছে পশু অধিকার, পরিবেশগত নীতি অথবা ধর্মীয় বাঁধা। অধিকাংশ নৈতিক নিরামিষভোজীরা মত প্রকাশ করেন যে, খাদ্যের জন্য নরহত্যার বিরুদ্ধে যে কারণ রয়েছে ঠিক একই কারণ রয়েছে খাদ্যের জন্য পশু হত্যার বিরুদ্ধে। তারা এটাও বিশ্বাস করেন যে, পশুহত্যা করা একমাত্র চরম পরিস্থিতিতেই ন্যায়সংগত বলে বিবেচ্য হওয়া উচিং (যেমনটা মানব হত্যার ক্ষেত্রে হয়), কিন্তু খাদ্য হিসাবে সুস্থানু হওয়া, সহজলভ্যতা কিংবা পুষ্টিগতভাবে উন্নত মান হওয়া কোন পর্যাপ্ত যুক্তি হতে পারে না। তাছাড়া মানুষের পক্ষে পশু হত্যা করা সঠিক নয়, যেহেতু মানুষ তাদের আচরণ বা স্বভাবের দিক থেকে নৈতিকভাবে অনেক বেশী সচেতন, অন্যান্য প্রাণীরা যা নহে। কেবলমাত্র আনন্দ উপভোগের জন্য নিষ্ঠুরভাবে পশুকে যন্ত্রণাদায়ক মৃত্যু প্রদান করা কোন নৈতিক দায়িত্বশীলতার পরিচায়ক হতে পারে না। যুক্তরাষ্ট্রের সাংবাদিক ও প্রবন্ধকার Matthew Scully বলেছেন- “যদি যুক্তিগ্রাহীতা ও নৈতিকতার স্বভাব মানুষকে পশু হতে পৃথক করে, তবে সেই যুক্তিগ্রাহীতা এবং নৈতিকতাই মানুষকে পশুর প্রতি কেমন আচরণ করতে হবে সেই লক্ষ্যে পরিচালিত করবে”।

