

## আমিষ ও নিরামিষ : সত্য ও অসত্য

শ্রী সনৎ কুমার বিশ্বাস  
গ্রন্থাগার ও তথ্য বিজ্ঞানী

১। ভূমিকা ;

ছোটবেলা থেকেই সত্যকে জানার ইচ্ছা আমার প্রবল। তাই সমাজে প্রচলিত নানা অযৌক্তিক ধ্যান-ধারণা এবং ধর্মীয় গোড়ামির আমি প্রবল বিরোধী। অনেক সময়ই উক্ত অযৌক্তিক ধ্যান-ধারণা এবং ধর্মীয় গোড়ামির প্রতিবাদ করতে গিয়ে বিপদে পড়তে হয়েছে। কিন্তু সত্য কী তা জানার পথ থেকে বিচ্যুত হইনি। আমিষ ও নিরামিষের মধ্যকার প্রকৃত সত্য জানাই আমার এ রচনার উদ্দেশ্য।

আমিষ না নিরামিষ কথাটি বহুল প্রচলিত। কোন নিমন্ত্রণে বা অনুষ্ঠানে গেলেই প্রথম প্রশ্ন করা হয়, আমিষ না নিরামিষ বা ভেজ না নন্ ভেজ? শিক্ষিত-অশিক্ষিত সকল মানুষই আমিষ বা নন্ ভেজ খাবার বলতে মাছ মাংস জাতীয় খাবার আর নিরামিষ বা ভেজ বলতে শাক-ইজী জাতীয় খাবারকে বোঝেন। অনেকে আমিষ খান অনেকে নিরামিষ। তবে আমার মনে প্রশ্ন জাগে প্রকৃতই নিরামিষ খাবার বলতে কিছু আছে কী? কারণ মাধ্যমিক এবং উচ্চ মাধ্যমিক স্তরের জীবন বিজ্ঞান পড়ে জেছিলাম, মানুষ জীবন ধারণের জন্য সাধারণতঃ যে সমস্ত খাবার খায় তার মধ্যে মাখন, ঘি জাতীয় খাবার এবং জল ছাড়া আমিষ উপাদান বিহীন খাবার পৃথিবীতে নেই। তাহলে নিরামিষ হিসাবে আমরা যে সমস্ত খাবার খাই, সেই সমস্ত খাবার কী প্রকৃতই নিরামিষ (?) না আমার একটা ভ্রান্ত বিষয়কে সত্য হিসাবে শুধুমাত্র প্রচলিত নামকরণ হিসাবেই মেনে চলছি বা মেনে নিচ্ছি? এর প্রকৃত উত্তর পেতে হলে আমাদের সর্বপ্রথম জানা দরকার খাদ্য এবং আমিষ ও নিরামিষ বলতে সঠিক কী বোঝায়?

২। খাদ্যের সংজ্ঞা :

“খাদ্য হল এমন এক আহাৰ্য সামগ্রী যেগুলি দেহে শক্তি সরবরাহ করে, দেহের গঠন ও বৃদ্ধিসাধন করে, দেহের ক্ষয়ক্ষতি পূনে করে, দেহের বিভিন্ন শারীরবৃত্তীয় কার্য সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় বিভিন্ন এনজাইম ও হরমোন সংশ্লেষ করে এবং দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে।” – এক কথায় যেসব আহাৰ্য সামগ্রী গ্রহণ করলে প্রানীদেহের পুষ্টি, বৃদ্ধি, শক্তি উৎপাদন ও ক্ষয়পূরণ হয়, তাকে খাদ্য বলে।

৩। খাদ্যের প্রকারভেদ :

আমাদের দৈনন্দিন আহাৰ্য সামগ্রীর মধ্যে কোনটি শক্তি প্রদায়ী নয়, কিন্তু দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে এবং দেহের স্বাভাবিকতা বজায় রাখতে সহায়ক। সুতরাং কার্যকারীতা অনুসারে খাদ্য প্রধানত দুই প্রকার। যথা- ১) দেহ পরিপোষক খাদ্য এবং ২) দেহ সংরক্ষক খাদ্য।

যেসব খাদ্য দেহগঠন, বৃদ্ধি, ক্ষয়পূরণ শক্তি উৎপাদনে সহায়তা করে, তাদের বলা হয় দেহ পরিপোষক খাদ্য। যেমন- শর্করা, প্রোটিন ও ফ্যাট। অন্য দিকে যেসব খাদ্য দেহে মূলত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে এবং দেহের স্বাভাবিকতা বজায় রেখে দেহকে সুস্থ ও সবল রাখে তাদের বলা হয় দেহ সংরক্ষক খাদ্য। যেমন- ভিটামিন, খনিজ লবন ও জল।

৪। খাদ্যের মৌলিক উপাদান :

খাদ্য প্রধানত ছয়টি উপাদান নিয়ে গঠিত। যথা- ১) শর্করা, ২) প্রোটিন, ৩) ফ্যাট, ৪) খনিজ লবন, ৫) ভিটামিন ও ৬)

জল।

এর মধ্যে মূল আলোচ্য বিষয় হল প্রোটিন বা আমিষ এবং নিরামিষ।

৫। প্রোটিন বা আমিষ কী?

কার্বন, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন ও নাইট্রোজেন সহযোগে গঠিত অ্যামাইনো অ্যাসিডের মনোমার পেপটাইড বন্ধনী দিয়ে পরস্পর আবদ্ধ যে জৈব যৌগ (পলিমার) গঠন করে তাকে প্রোটিন বলে। প্রোটিন কুড়িটি ধ - অ্যামাইনো অ্যাসিড দ্বারা গঠিত সরল অশাখ নাইট্রোজেন গঠিত পলিমার। এই কুড়িটি অ্যামাইনো অ্যাসিডের মধ্যে ১০ টি হল অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড। যে সমস্ত অ্যামাইনো অ্যাসিড দেহ তৈরী করতে পারেনা এবং যে গুলি খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহন করতে হয় তাদেরই অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড বলে। এগুলি হল- লিউসিন, আইসোলিউসিন, লাইসিন, মিথিওনিন, ফিনাইল অ্যালানিন, ট্রিপটোফ্যান, থ্রিওনিন, ভ্যালিন, হিস্টিডিন এবং আর্জিনিন। অন্যদিকে যে সব অ্যামাইনো অ্যাসিড দেহে সংশ্লেষিত হয় এবং খাদ্যের মাধ্যমে গ্রহন করতে হয় না, তাদের অ-অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড বলে। এগুলি হল- সিসটিন, প্রোলিন, গ্লাইসিন, সেরিন, অ্যালাইনিন, অ্যাসপারটিক অ্যাসিড, গ্লুটামিক অ্যাসিড এবং টাইরোসিন।

৬। প্রোটিন বা আমিষের উৎস :

প্রধানত দুই প্রকার উৎস থেকে প্রোটিন প্রাওয়া যায়। যথা- মাছ, মাংস, ডিম, ছানা ইত্যাদি প্রানীজ উৎস এবং সয়াবিন, ডাল, গম ইত্যাদি উদ্ভিজ্জ উৎস। সুতরাং উৎস হিসাবে প্রোটিনকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। যথা- ১) প্রানীজ প্রোটিন এবং ২) উদ্ভিজ্জ প্রোটিন।

অপরদিকে অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিডের উপস্থিতি অনুসারে প্রোটিনের গুণগত মান বিচার করা হয়। যথা- ১) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন এবং ২) দ্বিতীয় শ্রেণীর প্রোটিন। যে সব প্রোটিনে সব কটি অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড থাকে তাদের প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বা সম্পূর্ণ প্রোটিন বলে। যেমন- দুধ, ডিম, মাছ, মাংস ইত্যাদি।

সাধারণত সব প্রানীজ প্রোটিনই প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন। তবে উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের মধ্যে বাদাম, সয়াবিন, গুটেলিন (গম ও ভুট্টায় থাকে) ইত্যাদি প্রথম শ্রেণীর প্রোটিনের অন্তর্গত।

অন্যদিকে, যে সব প্রোটিনে সব কটি অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড থাকেনা তাদের দ্বিতীয় শ্রেণীর প্রোটিন বা অসম্পূর্ণ প্রোটিন বলে। উপরোক্ত উদ্ভিজ্জ প্রোটিন গুলি ছাড়া সব উদ্ভিজ্জ প্রোটিনই দ্বিতীয় শ্রেণীর প্রোটিন বা অসম্পূর্ণ প্রোটিন।

৭। নিরামিষ খাদ্য কী ?

নিরামিষ বলতে সাধারণত বোঝায় আমিষ বিহীন খাবার, সুতরাং নিরামিষ খাদ্য বলতে বোঝায় যে সব খাদ্যে আমিষ নেই এমন খাবার। কিন্তু আমরা শিক্ষিত অশিক্ষিত সকলেই নিরামিষ বলতে উদ্ভিজ্জ খাবার অর্থাৎ প্রানীজ ডিম, মাছ, মাংস যুক্ত নয় এমন খাবারকেই বুঝি। এখন প্রশ্ন হল কথাটি কি ঠিক? যারা ডিম, মাছ, মাংস না খেয়ে শুধু মাত্র শাক-সজী জাতীয় খাবার খান, তারা কী প্রকৃতই নিরামিষ খাবার খান? এর সঠিক উত্তর হল না, তারা নিরামিষ খাবার খান না।

কারণ হল পৃথিবীতে জীবন ধারণের জন্য মানুষ যে সমস্ত খাদ্য বা আহাৰ্য সামগ্রী হরন করে তার মধ্যে একমাত্র জল ও স্নেহ জাতীয় খাবার ছাড়া আমিষ বা প্রোটিন বিহীন কোন খাদ্য নেই। এবার দেখা যাক আমরা যে সমস্ত খাবার নিরামিষ হিসাবে খাই, তার মধ্যে আমিষ জাতীয় উপাদান আছে কিনা ?



প্রত্যাশা - ২০১১ / ৬

ছক নং ১

প্রোটিন বা আমিষ হিসাবে গৃহীত খাদ্য  
(প্রতি ১০০ গ্রাম ভোজ্য খাদ্যে প্রোটিন বা আমিষের পরিমাণ)

মাছ ও মাংস জাতীয় প্রানিজ খাদ্য

আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)
ইলিশ মাছ	২১.৮	রুই মাছ মৃগেল মাছ	১৬.৬ ১৯.৫	কৈ মাছ	১৪.৮	মাগুর মাছ	১৫.০	চিংড়ি মাছ	২০.৫
মোরগের মাংস	২৫.৯	গরুর মাংস	২২.৬	ছাগলের মাংস	২১.৪	ডিম (মুরগী)	১৩.৩	ডিম (হাঁস)	২০.৫
কাতলা মাছ	১৮.৬	ভেটকি	১৪.৯	শিঙি	২২.৮	ট্যাংরা	১৯.২	শোল	১৬.২

ছক নং ২

নিরামিষ হিসাবে গৃহীত খাদ্য  
(প্রতি ১০০ গ্রাম ভোজ্য খাদ্যে প্রোটিন বা আমিষের পরিমাণ)

উদ্ভিজ্জ বা শাক সজী জাতীয় খাদ্য

আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)
চাল টেকিছাঁটা	৭.৫	ছোলার ডাল	২০.৮	আলু	১.৬	শাক (পালং)	২.০	বেগুন	১.৪
চাল মিলেছাঁটা	৬.৮								
গম (সম্পূর্ণ)	১২.১	মুগ ডাল	২৪.৫	মিষ্টি আলু	১.২	মূলো শাক	৩.৮	লাউ	০.২
আটা	১১.০	মুসুর ডাল	২৫.১	গাজর	০.৯	লাল নটে	৪.০	কুমড়া	১.৪
ভুট্টা	১১.১	মটর গুটি	১৯.৭	বীট	১.৭	ধনে শাক	৩.৩	শশা	২.৬

## প্রত্যাশা - ২০১১ / ৭

### উদ্ভিজ্জ বা শাক সজী জাতীয় খাদ্য

আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)	আহার্য সামগ্রী	প্রোটিন বা আমিষ (গ্রামে)
সয়াবিন	৪৩.২	পেঁয়াজ	১.২	লাল মূলা	০.৬	বাঁধা কপি	১.৮	সীম	১.৭
কাঁচা পেঁপে	০.৭	নারিকেল	৬.৮	সাদা মূলা	০.৭	ফুলকপি	২.৬	বরবটি	১.৯
টমেটো	০.৯	সরষে দানা	২০.০	সূর্য মুখী দানা	১৯.৮	চীনা বাদাম	২৫.৩	আপেল	০.২
কলা (পাকা)	১.৪	জাম (কালো)	১.১	আঙুর	০.৫	পেয়ারা	০.৯	লেবু	১.০
আম (পাকা)	০.৬	তরমুজ	০.২	কমলালেবু	০.৭	পেঁপে (পাকা)	০.৬	আনারস	০.৪
দই	<del>৩২.০</del> ৩.২	গরুর দুধ	৩.২	লঙ্কা	২.৯	পটল	২.০	নিমপাতা	১১.৬
		মহিষের দুধ	৪.৩						
ছানা	১৮.৩	ছাগলের দুধ	৩.৩	শুকনো লঙ্কা	৬.২	ভেড়ি	১.৯	রসুন	০.১
ক্ষীর	৬.৯								
পনির	২৪.১	বিনস্	৭.৪	কড়াইগুটি	৭.২	কলমি	১.৭	আদা	০.৯
নারকেলের দুধ	২.৪	আলু	২.০	পালং	৫.১	পুঁই	১.২	হলুদ	৫.১
জিরে	১৫.০	কাঁঠাল	১.৯	খেজুর	১.২	ডালিম	১.৬	বেগুন	০.৩

উপরের ছক থেকে এটা স্পষ্টতই প্রমাণিত হচ্ছে যে, আমরা যে সমস্ত খাবারকে নিরামিষ বলছি সেগুলি বাস্তবে নিরামিষ নয়, সববই আমিষ। প্রকৃত অর্থে আমিষ ও নিরামিষ নামে খাবারকে বিভক্ত না করে বলা উচিত সজী জাতীয় খাবার বা ভেজিটেবল ও অ-সজী জাতীয় খাবার বা মাছ, মাংস। ইংরাজীতে তাই সঠিক ভাবেই ভেজ ও নন ভেজ এই দুটি শব্দই ব্যবহার করা যায়। আমরা যদি প্রানীজ ও উদ্ভিজ্জ খাবার এই দুই নামেও খাদ্যকে বিভক্ত করি তবুও একটু ভুল হয়ে যাবে। কারণ উদ্ভিদেরও তো প্রান আছে। প্রকৃত অর্থে আমিষ ও নিরামিষ নামে খাদ্যকে বিভক্ত করাটাই ভুল, এভাবে খাদ্যকে বিভক্তি করনের কোন বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। কারণ আমিষ খাদ্যের একটি উপাদান মাত্র।

অন্য একটি ভ্রান্ত ধারণাও সমাজে প্রচলিত আছে। বৈষ্ণব ও হিন্দু ধর্মবলম্বী অনেক শিক্ষিত মানুষই উদ্ভিজ্জ খাদ্য মসুরের ডাল, পেয়াজ ও রসুনকে আমিষ হিসাবে গন্য করে খান না কিন্তু দুধকে নিরামিষ হিসাবে পান করেন, যদিও দুধ পনির, ছানা ইত্যাদি দুগ্ধ জাত দ্রব্য প্রানীজ খাদ্য। এই ভ্রান্ত ধারণা গুলি সমাজ থেকে দূর হওয়া প্রয়োজন। নতুবা সামাজিক কু-



সংস্কার গুলি কোনদিনও ভারতবর্ষ থেকে দূর হবেনা। আর সামাজিক কু-সংস্কার গুলি দূর না হলে সমাজের সার্বিক উন্নয়নও সম্ভব হবে না।

৮। প্রোটিনের অভাবজনিত রোগ :

এখন প্রশ্ন হল উপযুক্ত পরিমাণে প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন না খেলে কী হতে পারে? এর উত্তর হল শৈশবে প্রোটিনের অভাব হলে এক প্রকার অপুষ্টি (malnutrition) দেখা যায়। একে কোয়াশিওরকোর (kowashiorkor) বলে। তাছাড়া প্রোটিন ও ক্যালোরি এই দুটির অভাবে শিশুদের ম্যারাসমাস (marasmus) নামক অপুষ্টি দেখা যায়। কোয়াশিওরকোর রোগের প্রধান লক্ষণ গুলি হল- ১) দেহের ওজন কমে যায়। ২) ত্বক ও কেশ বিবর্ন হয়। ৩) ত্বক আঁশ যুক্ত ও ভঙ্গুর হয়। ৪) চুল উঠে যায়। ৫) পেশী নিস্তেজ ও দুর্বল হয়। ৬) দেহ ফুলে যায়। আর ম্যারাসমাস রোগের প্রধান লক্ষণ গুলি হল- ১) দেহ শীর্ণ ও অস্থিচর্ম সার হয়। ২) পেশী ধ্বংস হয়ে যাওয়ায় হাত পা সরু হয়ে যায়। ৩) চোখ কোটরাগত হয়। ৪) মুখমণ্ডল বৃদ্ধাদের মত দেখায়। সুতরাং এর থেকে বাঁচতে প্রত্যেক বয়স্ক ব্যক্তিদের প্রতিদিন প্রতি কেজি দৈহিক ওজনে এক গ্রাম প্রোটিন গ্রহণের সুপারিশ করা হয়। এই হিসাবে প্রতিদিন ১০০ গ্রাম প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করলে নিরাপদে থাকে যায়। তবে এর অন্তত ৫০ ভাগ প্রথম শ্রেণীর বা প্রোটিন প্রানিজ প্রোটিন হওয়া বাঞ্ছনীয়। শিশুদের এবং বাড়ন্ত বালক-বালিকাদের প্রতিদিন প্রতি কেজি দৈহিক ওজনে ৩-৪ গ্রাম এবং স্কুল পড়ুয়াদের, গর্ভবতী মেয়েদের ও স্তনদুগ্ধ প্রদায়ী মহিলাদের প্রতি কেজি দৈহিক ওজনে ২-৩ গ্রাম প্রোটিন গ্রহণের সুপারিশ করা হয়।

তবে বর্তমান ভারতবর্ষে এক অদ্ভুত বৈপরীত্য লক্ষ্য করা যাচ্ছে। একদিকে অভাবনীয় উত্থান, বাঁ চকচকে সপিং মল, মাশ্টিপ্রেস, মাথার উপর দুচ্ছাড়া উড়ালপুল, নিয়ত আলোর ঝলকানি- আর এর পাশাপাশি অন্ধকারে অন্য এক ভারত। এ যেন এক দিকে উজ্জ্বল ইন্ডিয়া আর অন্যদিকে অন্ধকার ভারত। সাম্প্রদায়িকতা, জাতপাত, অপুষ্টি, আঞ্চলিকতা, সন্ত্রাসবাদ, দারিদ্রতা, দুর্নীতি প্রভৃতি ক্রমশই ভারত বর্ষকে গ্রাস করে নিচ্ছে। এর মূল কারন মুষ্টিমেয় ধনীক শেনী কতৃক অপর বহুজন শ্রেণীর উপর সীমাহীন শোষণ ও বঞ্চনা। বিশ্ব ব্যাঙ্কের সমীক্ষা অনুযায়ী প্রায় ৩৬ শতাংশ ভারতীয় আজও ১ ডলারের মধ্যে এবং ৮০ শতাংশ ভারতীয় ২ ডলারের নিচে জীবনধারণ করে। আর বলার অপেক্ষা রাখেনা যে, এর অধিকাংশই সমাজের নিম্ন বর্গের মানুষ। ইউ এন ডি পির মানব উন্নয়ন রিপোর্টে ১৭৭ টি দেশের মধ্যে ভারতের স্থান ১৩৬ নম্বরে। অথচ ভারতের পার্লামেন্টের অধিকাংশ সদস্যই কোটিপতি। এও আরেক সত্য।

সুতরাং চরম সত্য হল যে, আমাদের ভারতবর্ষের মত দরিদ্র দেশে খাদ্যকে আমিষ ও নিরামিষ ভাগ করাটাই নিরর্থক কারন ভারতবর্ষে স্বাধীনতার ৬৫ বছর পরেও ৫০ শতাংশ শিশু অনাহারে অপুষ্টিতে ভুগছে। তাদের কাছে কবি সুকান্তে র কবিতার মত “পূর্নিমার চাঁদই ঝলসানো রুটি”। কোনটি আমিষ ও কোনটি নিরামিষ খাদ্য তা বিচার্য নয়। তাদের কাছে আমিষ ও নিরামিষে খাদ্যকে ভাগ করাটা বিলাসিতা মাত্র।

