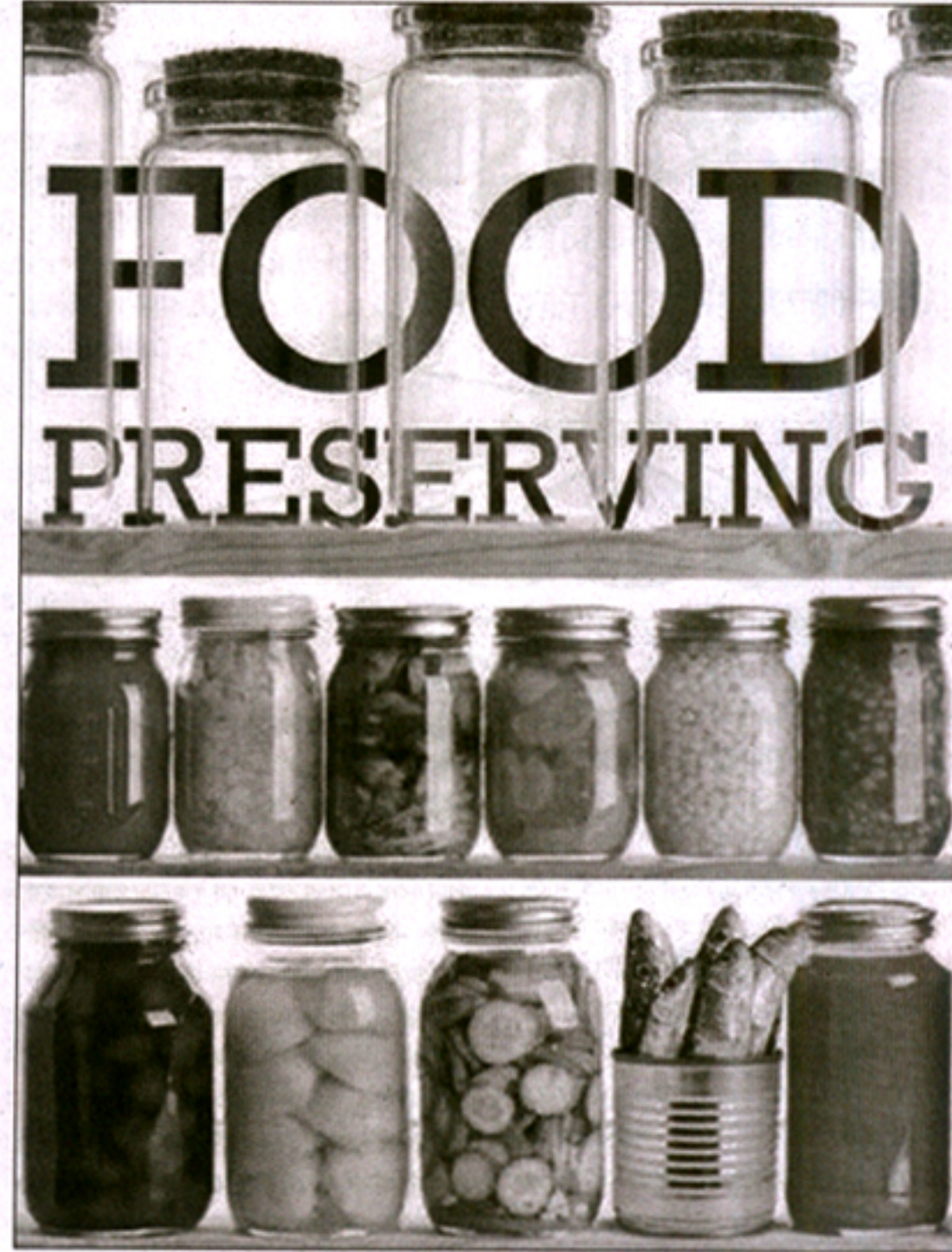


সুস্বাস্থ্য



বিনামূল্যে : ত্বকের পরিচর্যা



খেয়ে দেয়ে শেষে কিনা ক্যানসার



ডাঃ অর্পণ গুপ্ত
(বিশিষ্ট ক্যানসার বিশেষজ্ঞ,
সরোজ গুপ্ত ক্যানসার সেন্টার অ্যান্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউট)
মোবাইল : ৯৮৩১০১৩০৬৩

“
রাসায়নিক প্রয়োগের কোনো
মাপ রাখা হচ্ছে না।
রাসায়নিক ইঞ্জেকশন দিয়ে
ফল বাড়ানো হচ্ছে। সবুজ
টাটকা দেখানোর জন্য
রাসায়নিক বা সিঙ্থেটিক রঙে
ফলমূল, শাকসবজিকে
চোবানো হচ্ছে। মাছ ও
মিষ্টিতে রঙ দেওয়া, পচা
মাছ-মাংসকে ফর্মালিন দিয়ে
টাটকা দেখানো হচ্ছে।

”

● ক্যানসারের বাড়বাড়ন্তের জন্য আমাদের খাদ্যাভ্যাসকে কতটা দায়ী করা যেতে পারে? সঠিক পার্সেপ্টেজ জানা নেই। তবে আমাদের লাইফস্টাইলের সাথে ক্যানসারের নিবিড় সম্পর্ক রয়েছে। কারণ হিসাবে আমাদের খাদ্যাভ্যাসকে ৫০% দায়ী করা যায়। এর মধ্যে ৪০ শতাংশ ক্যানসার তামাকজনিত। যেমন ধূমপান, মদ্যপান, গুটখা, পানমশলা ইত্যাদি নেশাজনিত কারণে লাড় ক্যানসার, লিভার ক্যানসার, মুখের ও গলার ক্যানসার হয়। খাদ্যনালী, লিভার, প্যাংক্রিয়াস, পাকস্থলি ও কিডনির ক্যানসারের জন্য ১০ শতাংশ দায়ী সাধারণ খাদ্যাভ্যাস।
● সব খাবার তো ক্ষতিকর নয়, কোন ধরনের খাবারকে ক্যানসার সৃষ্টির জন্য দায়ী করা যায়? রাস্তার খাবার, ফাস্ট ফুড ইত্যাদি। এসবে কৃত্রিম রঙ, ফ্লেভার, অজিনামটো থাকে। প্রিজারভেটিভ ফুড রাসায়নিক বস্তু দিয়ে সরঞ্জাম করা। সীসা বা অন্যান্য রাসায়নিকযুক্ত খাবার থেকে ক্যানসার হতে পারে। এইসব খাবার যে যে জায়গা দিয়ে যায় সেখানে সেখানে এফেক্ট

করতে থাকে। এছাড়া স্টেরিড ফুড, প্যাকেটজাত খাবারও ক্ষতিকর। প্রিজারভেটিভ স্যুপ থেকে পাকস্থলির ক্যানসার হতে পারে। রেড মিট অর্থাৎ খাসির মাংস, গরুর মাংস ইত্যাদি থেকে কোলন ক্যানসারের সম্ভাবনা। ক্যানসার তো একদিনে হয় না। দীর্ঘদিন খেতে খেতে ক্যানসারে আক্রান্ত হয় মানুষ।

● দৈনন্দিন খাবারে কোন কোন খাবার অবশ্যই আমাদের রাখা উচিত?

একটা ব্যালাপডু ডায়েট থাকবে। ভাত বা রুটি, শাকসবজি, চিকেন থাকতে পারে। প্রোটিনের মধ্যে ডাল, মাছ, ডিম। রেড মিট সপ্তাহে একদিন। ফল ও বেশি করে জল খেতে হবে। গ্রীন টি দিনে দু' তিনবার খাওয়া যেতে পারে।

● শাকসবজি ও ফল রঙে চোবানো, মাছ ফর্মালিনে ভোবানো, ডালে বিষ মেশানো— তাহলে উপায় কী বিষমুক্ত হওয়ার?

শাকসবজি ঘণ্টাখানেক জলে ভিজিয়ে রাখলে বাইরে থেকে দেওয়া রঙ অনেকটাই ধুয়ে যায়। ফলের খোসা ছাড়িয়ে খাবেন যদি মনে হয় রঙ বা মোম দেওয়া আছে। ডাল রান্নার আগে ধুয়ে নেবেন যাতে পাউডারটা ধুয়ে যায়। পচা মাছ বা মাংসে মাছি ভনভন করে। তা থেকেই বুঝবেন ওটা পচা মাছ বা মাংস, নেবেন না। এভাবেই যতদূর সম্ভব রঙ, রাসায়নিক থেকে মুক্ত থাকা যায়।

আর একটি উপায় আছে। অর্গানিক ফুড বা জৈব সারের তৈরি খাবার খাওয়া। এর দাম একটু বেশি। কিছু দোকান আছে সেখানে পাওয়া যায়। কিংবা নিজস্ব জমিতে চাষ করে টাটকা শাকসবজি খাওয়া। যদিও সেটা গ্রামে সম্ভব, শহরে নয়। কেননা শহরে থাকার জন্য একচিলতে জমি পাওয়াই মুশকিল। যারা ফ্ল্যাট বাড়িতে থাকেন তাদের পক্ষে একেবারেই অসম্ভব।

● ফর্মালিন কি ক্যানসারের অন্যতম কারণ?

ফর্মালিন থেকে ক্যানসার হয় কি না সেটি এখনও জানা যায়নি। কারণ ক্যানসার একদিনে হয় না। ধীরে ধীরে দীর্ঘদিন ধরে ক্যানসারের সৃষ্টি হয়। সময়সাপেক্ষ ব্যাপার। আর ফর্মালিন ব্যাপারটা ইদানীং ধরা পড়েছে। সুতরাং এর ফল পরবর্তীকালে বোকা যাবে।

● বাচ্চাদের ফাস্ট ফুড বড় পছন্দের— কতটা স্বাস্থ্যসম্মত?

বাচ্চাদের ফাস্ট ফুড থেকে দূরে রাখাই



“
ঘরের খাবার খাচ্ছেন,
সবকিছু মেন্টেন করছেন,
তার পরেও তার ক্যানসার।
এক্ষেত্রে দেখতে হবে তার
বংশে কোনো ক্যানসার
রোগী আছে কি না। ব্রেস্ট
ক্যানসার, ওভারিয়ান
ক্যানসার, কোলন ক্যানসার,
চোখের ক্যানসার এগুলি
অনেকাংশে বংশগত।

”

ভালো। কারণ এতে সিঙ্থেটিক কালার, ফ্লেভার, অজিনামটো, সীসা ইত্যাদি থাকে, যা ক্ষতিকারক। ম্যাগি, নুডলসও রেগুলার না দেওয়াই ভালো।

● খাদ্যে ব্যাপক দূষণ কি ক্যানসারের মহামারীর কারণ?

যেভাবে চাষাবাস করা হচ্ছে, ফসলকে পেস্টিসাইড করা হচ্ছে, তাতে বিপদ বাড়ছে। রাসায়নিক প্রয়োগের কোনো মাপ রাখা হচ্ছে না। রাসায়নিক ইঞ্জেকশন দিয়ে ফল বাড়ানো হচ্ছে। সবুজ টাটকা দেখানোর জন্য রাসায়নিক বা সিঙ্থেটিক রঙে ফলমূল, শাকসবজিকে চোবানো হচ্ছে। মাছ ও মিষ্টিতে রঙ দেওয়া, পচা

মাছ-মাংসকে ফর্মালিন দিয়ে টাটকা দেখানো হচ্ছে। ডাল, তেল, ঘি—তাতেও কেমিকেল পাউডার, সাবান মেশানো হচ্ছে। প্রাস্টিক ডিম, প্রাস্টিক চাল, প্রাস্টিক সাবু—মানুষের পক্ষে নির্ভেজাল খাবার পাওয়াই এখন মুশকিল। দীর্ঘদিন ধরে এইভাবে খাবারের সাথে মানুষের শরীরে রাসায়নিক যেতে থাকলে ক্যানসারে আক্রান্ত হওয়া বিচিত্র নয়। এমনকী ক্যানসারের মহামারী হওয়া অসম্ভব নয়।

● সমাধান কতটা কীভাবে হতে পারে?

যতদূর সম্ভব কোয়ালিটি ফুড গ্রহণ করা। অর্থাৎ আমরা কী ধরনের খাবার খাচ্ছি, তার গুণমান কতটা আছে সেটা বুঝে খাওয়া। জেনেটিক খাবার খাওয়া যা আমাদের পূর্ব পুরুষরা খেতেন—টাটকা শাকসবজি, ফলমূল। আর রেড মিট, স্টেরিড প্রিজারভেটিভ ফুড না খাওয়া। অর্থাৎ যতদূর সম্ভব রাসায়নিক মুক্ত খাবার খাওয়া। আর রেগুলার যোগা, এগারসাইজ করা। বেশি করে জল খাওয়া।

অনেক সময় দেখা যায় যে ঘরের খাবার খাচ্ছেন, সবকিছু মেন্টেন করছেন, তার পরেও তার ক্যানসার। এক্ষেত্রে দেখতে হবে তার বংশে কোনো ক্যানসার রোগী আছে কি না। ব্রেস্ট ক্যানসার, ওভারিয়ান ক্যানসার, কোলন ক্যানসার, চোখের ক্যানসার এগুলি অনেক ক্ষেত্রেই বংশগত। সেক্ষেত্রে তাদের শরীরে কোনোরকম অসুবিধা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। প্রথমাবস্থায় ধরা পড়লে ৯০ শতাংশ সেরে যাওয়ার সম্ভাবনা। কিন্তু অনেকে ভাবেন চিকিৎসকের কাছে গেলেই যদি ক্যানসার হয়েছে বলেন, সেই ভয়ে তারা ডাক্তারের কাছে যেতে চান না। এই বদভ্যাস বদলাতে হবে। □