কিছু রোগ কিছু পথ্য
ও
হোমিও বিধান

খাদ্য-তালিকা সহ

ডাঃ ঘোষ ও ডাঃ বর্মন

সূচীপত্র

পৃষ্ঠা

প্রথম অধ্যায়

১। খাদ্য ও পরিপাক ক্রিয়া ১৪
২। খাদ্য পরিপাক পদ্ধতি ১৬
৩। দৈনিক কতটা খাদ্যের দরকার ১৯
৪। দেহ ও তন্ত্রসমূহ ২০
৫। খাদ্যের মূল্যভিত্তিক বিধান ২১
৬। খাদ্যের এনজাইম ২৩
৭। খাদ্যে সেলস এবং টিসু পুষ্টিসাধন ২৬
৮। খাদ্যের শোষণ ও বিপাক ২৭

দ্বিতীয় অধ্যায়

৯। অত্যাধুনিক পথ্যের শ্রেণিভিত্তিক বিধান প্রোটিন খাদ্য ৩৩
১০। শর্করা খাদ্য ৩৪
১১। চর্বি জাতীয় খাদ্য ৩৪
১২। ধাতব লবণ ও পুষ্টি ৩৬
১৩। ক্ষারধর্মী ৩৯
১৪। রক্ষাধর্মী ৪০
১৫। ফল ও স্বাস্থ্য ৪০
১৬। শাকসবজি ও মূল্যভিত্তিক গুরুত্ব ৪২
১৭। রন্ধনের পদ্ধতি ৪৩
১৮। খাদ্যের তাপমূল্যভিত্তিক বিধান ৪৩
১৯। মশলা ও রোগ ৪৫
২০। ভিটামিন ৪৫
২১। ভিটামিন বিধান ৪৭
২২। ভিটামিন-বি ৪৯
২৩। ভিটামিন-সি ৫১
২৪। ভিটামিন-ডি ৫২
২৫। ভিটামিন-ই ৫৩
২৬। ভিটামিন-কে ৫৪
২৭। ভিটামিন-পি ৫৪

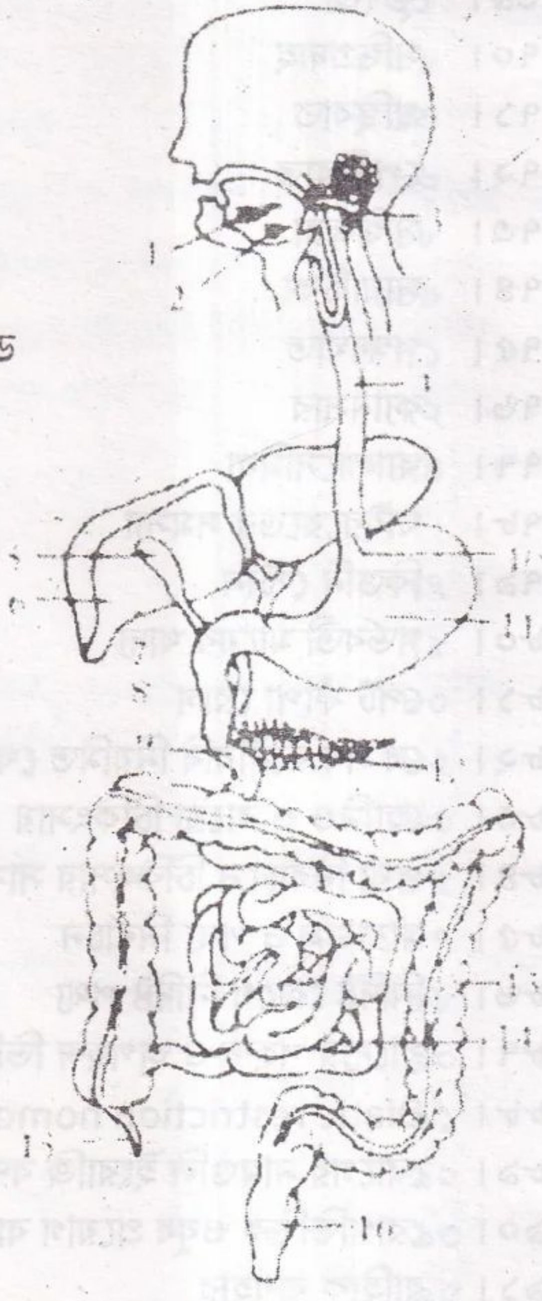
২৮। ভিটামিন-এইচ ৫৫
২৯। স্বাস্থ্যসম্মত রান্না ৫৬
৩০। সুস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্যসম্মত রান্না ৫৮
৩১। আলুর দম ৫৮
৩২। ফুলকপির তরকারি ৫৯
৩৩। ছোলে ৫৯
৩৪। মাছের কালিয়া ৬০
৩৫। চাটনি ৬০
৩৬। কষা মাংস ৬০
৩৭। তন্দুরি চিকেন ৬১
৩৮। খাদ্য ও প্রাকৃতিক চিকিৎসা ৬১
৩৯। খাদ্য ও স্বাস্থ্য প্রাকৃতিক চিকিৎসায় ৬৩
৪০। যোগ ব্যায়াম নিয়মনিষ্ঠা ৬৬
৪১। খাদ্য নিয়ন্ত্রণে ব্লাডপ্রেসার আরোগ্য ৬৮
৪২। শিশুর খাদ্য বিধান ৬৯
৪৩। গর্ভাবস্থায় খাদ্যবিধান ৭১
৪৪। বার্ধক্যের খাদ্যবিধান ৭২
৪৫। মাদক দ্রব্য ৭৪

তৃতীয় অধ্যায়

৪৬। রোগ ও পথ্য ৭৭
৪৭। উদরাময় ৭৯
৪৮। কোষ্ঠবদ্ধতা ৮০
৪৯। আমাশয় ৮২
৫০। পুরাতন অজীর্ণতা ৮৩
৫১। অম্লরোগ ৮৫
৫২। গ্যাসট্রিক আলসার ৮৭
৫৩। লিভারের রোগ ৮৮
৫৪। রক্তহীনতা ৯০
৫৫। অর্শ ৯১
৫৬। পুরাতন ব্রঙ্কাইটিস ৯২
৫৭। হাঁপানি ৯৩
৫৮। টিবি ৯৫
৫৯। ডায়াবেটিস ৯৬

৬০।	হৃদরোগ	৯৮
৬১।	ব্লাড প্রেসার	১০০
৬২।	উচ্চ রক্তচাপ	১০১
৬৩।	নিম্ন রক্তচাপ	১০৩
৬৪।	করনারি থ্রম্বোসিস	১০৪
৬৫।	হৃদশূল	১০৫
৬৬।	হৃদকম্প	১০৬
৬৭।	হার্ট ফেলিওর	১০৭
৬৮।	স্থূলতা	১০৯
৬৯।	কৃশতা	১১০
৭০।	সন্ধিপ্রদাহ	১১১
৭১।	গ্রন্থিবাত	১১৩
৭২।	পেশীবাত	১১৪
৭৩।	সন্ধিজরা	১১৫
৭৪।	সায়াটিকা	১১৬
৭৫।	পক্ষাঘাত	১১৭
৭৬।	ক্যানসার	১১৮
৭৭।	থ্যালাসেমিয়া	১১৯
৭৮।	থাইরয়েডের সমস্যা	১২০
৭৯।	কিডনি স্টোন	১২০
৮০।	গর্ভবতী মায়ের খাদ্য	১২১
৮১।	পেট ফাঁপা রোগ	১২২
৮২।	যে সব বনৌষধি নিয়মিত খেলে বিভিন্ন রোগ নিরাময় হয়	১২২
৮৩।	হোমিও ও বায়ো চিকিৎসায়	১৩১
৮৪।	পথ্য নির্বাচনে চিকিৎসার সাফল্য	১৩৭
৮৫।	মায়াজম ও পথ্য নির্বাচন	১৪১
৮৬।	নির্দিষ্ট রোগে নির্দিষ্ট পথ্য	১৪২
৮৭।	খাদ্যের পছন্দ ও অপছন্দ ভিত্তিক	১৪৩
৮৮।	Diatic restriction homoeopathy	১৪৫
৮৯।	রোগের নামগুলি ইংরাজি বর্ণানুক্রমে সন্নিবিষ্ট	১৪৭
৯০।	রোগভিত্তিক ওষুধ প্রয়োগ বায়োকেমিক পদ্ধতি	১৬২
৯১।	বাহ্যিক ব্যবহার	১৬৮
৯২।	Calorie Value of Food Items	১৭১

১ম অধ্যায়



1. সাবলিঙ্গুয়াল (Sublingual) গ্ল্যান্ড
2. সাবম্যাক্সিলারী (Submaxillary) গ্ল্যান্ড
3. প্যারোটিড (Parotid) গ্ল্যান্ড
4. অন্ননালী (Oesophagus)
5. পিত্তাশয় (Gall bladder)
6. যকৃত (Liver)
7. পিত্তনালী (Bile duct)
8. পাকস্থলীর নিম্নপ্রান্ত (Pyloric end of stomach)
9. গ্রহণী (Duodenum)
10. পাকস্থলীর প্রবেশ পথ (Cardiac orifice of stomach)
11. পাকস্থলী (Stomach)
12. অগ্ন্যাশয় (Pancreas)
13. বৃহদন্ত্র (Large intestine)
14. ক্ষুদ্রান্ত্র (Small intestine)
15. অ্যাপেন্ডিক্স (Appendix)
16. মলদ্বার (Rectum)

খাদ্য ও পরিপাক ক্রিয়া

খাদ্য, পরিপাক যন্ত্র ও পরিপাক ক্রিয়ার সম্বন্ধে সামান্য ধারণা থাকা দরকার। কারণ গৃহীত খাদ্যবস্তুকে সঠিক স্থানে পাঠানো হয় পরিপাক প্রণালীর মাধ্যমে। মুখ থেকে শুরু করে রেকটাম পর্যন্ত যে একটি লম্বা নালী চলে গেছে তা কোথাও মোটা কোথাওবা সরু। এই গোটা লম্বা নালীর নাম ডাইজেসটিভ টিউব। এর সঙ্গে যুক্ত আছে নানা অঙ্গ নানা গ্রন্থি। তাদের নিঃসৃত রস বা জুস যার দ্বারা পরিপাক ক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

খাদ্য এই পথে দেহে প্রবেশ করে এবং শেষ পর্যন্ত তা মল আকারে দেহ থেকে বেরিয়ে যায়। এর মধ্যে অনেকগুলি অংশ আছে যার মধ্যে দিয়ে খাদ্যের পরিবর্তন ঘটে। প্রয়োজনীয় অংশ শোষিত হয়। অপ্রয়োজনীয় অংশ মলরূপে দেহ থেকে বের হয়ে থাকে।

হজম প্রক্রিয়া সম্পূর্ণ হয় এ্যালিম্যানটারি ক্যানেলে। আসলে এই গোটা পরিপাক যন্ত্র সামনের দিকে খোলা হলেও বা মুখের দুটি ঠোঁট দিয়ে বন্ধ থাকে (১নং চিত্র দ্রষ্টব্য)। আবার তেমনি রেকটামেও একটি এ্যানেল অরিফিস থাকে যা স্ফিংটার দিয়ে আটকে থাকে। তবে এই স্ফিংটার খুলে গেলেই মল ত্যাগ হয়।

পরিপাক যন্ত্র ঃ

(১) মুখ ঃ যেখানে লালাগ্রন্থিগুলির নিঃসরণ এসে মিশে থাকে। এখানে খাদ্য চর্বন হয়।

(২) গলকক্ষ বা Pharynx, যা খাদ্য গিলতে সাহায্য করে।

(৩) খাদ্যনালী বা Oesophagus, এটি দিয়ে খাদ্য মুখ থেকে পাকস্থলীতে যায়।

(৪) পাকস্থলী বা Stomach যা প্রাথমিক হজমের কাজ করে।

(৫) ক্ষুদ্রান্ত্র এর তিনটি ভাগ প্রতি ভাগেই হজম হয়।

(৬) বৃহৎ অন্ত্র বা Large Intestine বা Colon এখানে খাদ্য শোষিত হয় এবং তার বর্জনীয় অংশ থেকে মল তৈরী হয়।

(৭) মল ভান্ডার বা Rectum - যেখানে মল সঞ্চয় হয়।
(৮) পায়ু বা Anus - যেখান দিয়ে মল নির্গত হয়। এ্যালিম্যানটারি ক্যানেলের সঙ্গে যুক্ত থাকে অনেক গ্রন্থি। নিঃসৃত রস খাদ্য হজম করতে সাহায্য করে। যেমন -
(১) স্যালাইভারি গ্ল্যান্ড বা লালাগ্রন্থি যা লালা নিঃসরণ করে থাকে।
(২) পাকস্থলীর গ্রন্থিগুলি থেকে গ্যাসট্রিক জুস নিঃসৃত হয়ে থাকে।
(৩) লিভার বা যকৃৎ থেকে আসে বাইল বা পিত্ত যা হজমে সাহায্য করে।
(৪) প্যাংক্রিয়াস বা অগ্ন্যাশয় থেকে আসে প্যাংক্রিয়াটিক জুস যা হজমে বিরাট সাহায্য করে।
(৫) ক্ষুদ্রান্ত থেকে নিঃসৃত হয় সাকসেস এন্টারিকাস নামক রস যা হজমে বিরাট সাহায্য করে থাকে। বাইল এবং প্যাংক্রিয়াটিক জুস এসে মেশে ডিওডিনামে, তবে ডিওডেনামের কোন নিজস্ব হজম করার রস নেই।

ক্ষুদ্রান্ত্রের তিনটি ভাগ ঃ
(১) ডিওডেনাম নামে U আকৃতির ক্ষুদ্র নালী।
(২) জেজুনাম এটি বাকি ক্ষুদ্র অন্ত্র বা স্মল ইনটেসটাইন বিরাট লম্বা প্যাচানো নালী।
(৩) ইলিয়াম এটি ক্ষুদ্র অন্ত্রের ৫ ভাগের ৩ ভাগ হয়ে থাকে।

বৃহৎ অন্ত্রের ছয়টি অংশ ঃ
(১) প্রথম বড় গোল অংশ (Caecum) যা ডান দিকের ইলিয়াক ফসাতে থাকে। এর সঙ্গে যুক্ত থাকে ভারমিফর্ম অ্যাপেডিক্স যার প্রদাহ বা ইনফ্লামেশন হলে অ্যাপেন্ডিসাইটিস রোগ হয়।
(২) Ascending Colon যা ডান দিক নিচু থেকে উপরের দিকে উঠে যায়।
(৩) Transverse Colon যা আড়াআড়ি ভাবে ডান থেকে বাঁ দিকে যায়।
(৪) Descending Colon যা বাঁদিকে বরাবর নিচে নেমে আসে।
(৫) Pelvic Colon বা Pelvis এ কোলনের অংশ অবস্থান করে।
(৬) Rectum বা মলাশয় বা মলভান্ড যা মলকে ধরে রাখে বা সঞ্চয় করে।

খাদ্য পরিপাক পদ্ধতি

মানুষের শরীরে ২৪ বৎসর পর্যন্ত দেহের বৃদ্ধি হয়। এর পর শুধু দেহের ওজন বৃদ্ধি পায়। এই বৃদ্ধির মূলে রয়েছে দেহের খাদ্যগ্রহণ। আবার আমাদের দেহ প্রতি মুহূর্তেই ক্ষয় হয়। যেমন হার্ট - রক্ত পাম্প করে, ফুসফুস - যে শ্বাস প্রশ্বাস গ্রহণ ও বর্জন করে তাতে দেহের ক্ষয় হয়। খাদ্য এই ক্ষয়পূরণ করে দেহ গড়ে তোলে এবং সঙ্গে সঙ্গে দেহের ভিতরে ও বাইরের কাজ চলার জন্য দেহের ভিতর তাপ ও শক্তি উৎপন্ন করে। তাতে দেহকে বৃদ্ধি করে ক্ষয় পূরণ করে। এই ক্ষয় বৃদ্ধির মূলে রয়েছে কতগুলি খাদ্যের উপাদান। এই উপাদানগুলি হল আমিষ (Protein), শর্করা (Carbohydrate), চর্বিজাতীয় খাদ্য (Fat), ধাতব লবণ (Mineral Salt) ও জল (Water)। এই বিভিন্ন উপাদানে গড়া আমাদের দেহ।

মনে রাখা দরকার, এই সকল খাদ্য দেহের ভিতর ঢুকিয়ে দিলেই দেহ তা গ্রহণ করে না। খাদ্যদ্রব্য গৃহীত হবার পর পরিপাক ক্রিয়ার ফলে তা তরল মন্ডে পরিণত হয়। তারপর বিভিন্নভাবে রূপান্তরিত হয়ে দেহের পক্ষে গ্রহণযোগ্য হয়। ফিজিওলজিক্যাল প্রক্রিয়ায় খাদ্য পদার্থগুলি গলে যায় এবং বিভিন্ন পাচক রসের রাসায়নিক ক্রিয়ার মাধ্যমে পরিবর্তিত হয়ে শেষে শরীরের রক্ত, মাংস ও হাড় প্রভৃতি সমজাতীয় পদার্থে পরিণত হয়। তাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানে বলে Digestive Mechanism বা পরিপাক ক্রিয়া।

খাদ্যের পরিপাক প্রক্রিয়াটি আমাদের মুখ থেকে আরম্ভ হয়। খাদ্যদ্রব্য চিবানোর সময় মুখের লালাগ্রন্থিগুলি থেকে নিঃসৃত লালা খাদ্যের ভিতর এসে মেশে। মুখে এই লালাগ্রন্থিগুলি দৈনিক প্রায় ২ লিটার মত লালারস উৎপাদন করে থাকে।

এই লালারসের প্রধান কাজ হল খাদ্যের শ্বেতসারকে শর্করাতে (Maltose) রূপান্তরিত করা। খাদ্য এই ভাবে রূপান্তরিত হলে তবেই তা দেহের পক্ষে গ্রহণযোগ্য হয়। তাছাড়া এটি কোন কাজেই আসে না।

লালারসের এই ক্রিয়া মুখেই থেমে যায় না। খাদ্য দ্রব্যের সাথে এটি যথেষ্টরূপে মিশ্রিত হয়ে পাকস্থলীতে এর কাজ ৩০ মিনিট থেকে ২ ঘন্টা পর্যন্ত

চলতে থাকে। তারপর পাকস্থলীর অন্ন পাচক রসে লালার ক্ষার যখন সম্পূর্ণ রূপে নষ্ট হয় তখন শ্বেতসারের এই পরিবর্তন বন্ধ হয়ে যায়।

খাদ্য দ্রব্য মুখ থেকে পাকস্থলীতে যায়। আমাদের পাকস্থলীটি দৈর্ঘ্যে প্রায় ১২ ইঞ্চি এবং প্রস্থে প্রায় ৫ ইঞ্চি। অভ্যন্তরভাগ ছোট ছোট গ্রন্থিতে পূর্ণ। ঐ গ্রন্থিগুলি থেকে এক প্রকার পাচক রস বের হয়। এই রসগুলি রক্ত থেকে আসে এবং খাদ্য পরিপাকের জন্য যা প্রয়োজন তা পুনরায় দেহে শোষিত হয়।

পাকস্থলীতে পাচক রসে দুটি দ্রাবক পদার্থ বা এনজাইম থাকে। তার একটি Pepsin বা আমিষ জাতীয় পদার্থকে নরম করে ও সহজপাচ্য একটি পদার্থে Peptine পরিণত করে এবং অপরটি Rennin যা দুগ্ধকে পরিপাক করতে সহায়তা করে।

যখন পাকস্থলীতে খাদ্য এসে পড়ে, তখন তা বাম থেকে ডান দিকে এবং ডান থেকে বাম দিকে কুঞ্চিত ও প্রসারিত হতে থাকে। প্রতি দুই তিন মিনিটে একবার এইরকম আন্দোলন চলে। ভুক্ত পদার্থগুলি পাকস্থলীর ভিতর পাচক রসের সাথে সম্পূর্ণভাবে মিশ্রিত হবার সুবিধা পায়। খাদ্যদ্রব্য পাকস্থলীতে আসলে মুখ বন্ধ হয়ে যায়। তাতে মন্থন ক্রিয়া সজোরে চলতে থাকে। এইভাবে পরিপাক ক্রিয়া শেষ হয় এবং পাকস্থলীর নিচের মুখ খুলে যায়। কিছু খাদ্যদ্রব্য বার হয়ে গেলে আবার তা বন্ধ হয়ে যায়। এইভাবে সমস্ত খাদ্য আস্তে আস্তে বার হয়ে যায়। হালকা জল খাবার এক ঘন্টার ভিতরেই পাকস্থলী থেকে বের হয়ে আসে কিন্তু পেট ভরে আহার করলে পাকস্থলী খালি হতে পাঁচ থেকে সাত ঘন্টা সময় লাগে।

খাদ্য পাকস্থলী থেকে ক্ষুদ্রান্তে যায়। ক্ষুদ্রান্তটি প্রায় ২২ ফুট দীর্ঘ একটি নল। খাদ্যদ্রব্য এর ভিতর প্রবেশ করা মাত্র এর মুখের কাছে একটি নলের ভিতর দিয়ে লিভার থেকে পিত্ত নেমে আসে এবং তা অপাচ্য দ্রব্যের সঙ্গে মিশে যায়।

লিভারটি প্রতিনিয়ত রক্ত এবং খাদ্যের পিত্ত দূষিত পদার্থ থেকে পিত্তের আকারে বার করে দেয়। আবর্জনাকে দেহের অন্যান্য কাজ নিযুক্ত করে। পিত্তরসের জন্য খাদ্যদ্রব্য পচে উঠতে পারে না। খাদ্যের ভিতর অবস্থিত অবাঞ্ছিত জীবাণুগুলি নষ্ট করে, সহজে পরিপাক হয় এবং দেহে শোষিত হতে থাকে।

প্যাংক্রিয়াস থেকে আর একটি রস বার হয়ে ভুক্ত দ্রব্যের সঙ্গে মেশে। প্যাংক্রিয়াস যন্ত্রটি দেখতে মূলোর মত এবং দৈর্ঘ্য প্রায় আট ইঞ্চি ও পাকস্থলীর

নিচের দিকের অনেকটা পিছনে অবস্থিত। এর দীর্ঘ লেজ বাম দিকে বিস্তৃত হয়ে প্লীহায় এসে শেষ হয়েছে। প্যাংক্রিয়াসের ভিতর চারটি প্রয়োজনীয় দ্রাবক রয়েছে। শ্বেতসারের যে অংশ লালায় জীর্ণ হয় না প্যাংক্রিয়াস তা পরিপাক করে। প্যাংক্রিয়াসের আর একটি দ্রাবক (tripsin) আমিষ জাতীয় খাদ্যগুলিকে এ্যামিনো অ্যাসিডে রূপান্তরিত করে। তখন এটি রক্তস্রোতে প্রবেশের যোগ্য হয়। এর আর একটি দ্রাবক (Lipas) তেল ও ঘি প্রভৃতি যাবতীয় চর্বিজাতীয় পদার্থ স্নেহাম্ল ও গ্লিসারিনে রূপান্তরিত করে। এই প্রক্রিয়ার পর তা দেহের পক্ষে গ্রহণযোগ্য হয়ে থাকে। প্যানক্রিয়াসের চতুর্থ দ্রাবকটি দুগ্ধকে পরিপাক করে।

পরিপাক কার্যের জন্য আর একটি রস বের হয় অন্ত্রের আভ্যন্তরীন দেওয়াল থেকে। এই রসটি আশ্চর্য ক্ষমতাসম্পন্ন। এটি সব কিছু পরিপাক করতে পারে। এটি ছাড়া অন্ত্রর ভিতর অবস্থিত বিভিন্ন জীবাণু পরিপাক কার্যে বিশেষভাবে সাহায্য করে থাকে। খাদ্যের শ্বেতসার লালারসে শর্করায় রূপান্তরিক হয়ে ক্ষুদ্রান্তে আসে। তাছাড়া দেহে জলের সমতা রক্ষা হয়ে থাকে। এই মধ্যেই জল দেহের প্রয়োজনীয় কাজগুলি সম্পন্ন করে থাকে। শরীরে জল যেভাবে ছড়িয়ে থাকে, তা হলো ঃ

সল্ট ঃ অনেকগুলি কেমিক্যাল এলিমেন্ট এর সল্ট দেহের নানা প্রয়োজনীয় কাজ সম্পন্ন করে থাকে। এগুলি দেহ গঠনের জন্য একান্ত প্রয়োজন এবং হাড় গঠনের জন্যও প্রয়োজন। এগুলি দেহের সব স্থানে জলের সমতা ঠিক রাখে এবং রক্তের বিক্রিয়া ঠিক রাখে।

ক্যালসিয়াম ঃ আমরা ক্যালসিয়াম পাই প্রধানত যে সব খাদ্য থেকে তা হলো দই, ছানা, শাকসবজি ও মাংস, মাছ প্রভৃতি। রক্ত জমাট বাঁধার জন্যও ক্যালসিয়ামের আয়রন প্রয়োজন হয়। স্নায়ুমন্ডলীর উত্তেজনা সৃষ্টির জন্যও ক্যালসিয়াম দরকার হয়।

সোডিয়াম ও পটাসিয়াম দেহের পক্ষে একান্ত প্রয়োজন। এরা পরিপাককে নিয়ন্ত্রণ করে।

আয়রন ঃ এটিও একান্ত প্রয়োজন দেহের পক্ষে। খাদ্যের মধ্য দুধ, ডিম, বাঁধাকপি, গাজর প্রভৃতি সবজি ও ফল প্রভৃতির মাধ্যমে আয়রন পাওয়া যায়। এর প্রধান কাজ হলো দেহের রক্তের হিমোগ্লোবিন সৃষ্টি করা। এটি সাধারণত

ডিয়োডেনামে শোষিত হয় এবং স্প্লিন ও লিভাবে এটি সঞ্চিত হয়ে থাকে।

আয়োডিন সাধারণত পানীয় জল থেকে পাওয়া যায়। এটির অভাব হলে গলার থাইরয়েড গ্রন্থি ফোলে ও গলগন্ড রোগ হয়। দেহের আয়োডিন এর মেটাবলিজমকে নিয়ন্ত্রিত করে থাইরয়েড গ্রন্থির হরমোন।

সাধারণত দেহের এই সব সল্টের অভাবে নানা ধরনের রোগ হয়। যে সব রোগে আমরা প্রায়ই ভুগি গভীরভাবে অনুসন্ধান করলে দেখা যাবে, এ রোগের অধিকাংশ হয় দেহে সল্ট-এর অভাবের জন্য। অনেক সময় দেহের দুর্বলতার জন্য কষ্ট বেশি হয়। সেই সব চিন্তা করলে দেখা যায় যে, দেহের দুর্বলতা ও প্রতিরোধ ক্ষমতার অভাব হয় এই লবণের অভাবের জন্য।

বিভিন্ন খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন ঃ ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ হলো এমন কতগুলি গুরুত্বপূর্ণ পদার্থ যা দেহকে সুস্থ রাখতে ও দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে সহায়তা করে থাকে।

সুষম খাদ্য ঃ যে খাদ্য বস্তু দেহের ক্যালরি চাহিদা যোগন দিতে পারে, দেহের শারীরিকবৃত্তীয় কাজ সুষ্ঠভাবে নিয়ন্ত্রিত করতে পারে তাকে সুষম খাদ্য বলা হয়। সুষম খাদ্যের উপাদন হল - (১) কার্বোহাইড্রেট (২) প্রোটিন (৩) স্নেহদ্রব্য (৪) ভিটামিন (৫) খনিজ ধাতু (৬) জল।

দৈনিক কতটা খাদ্যের দরকার

পুরুষদের জন্য ঃ

প্রোটিন ৬৫ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ০.৮ গ্রাম, লৌহ ১২ গ্রাম। ভিটামিন-এ ৫০০০(I.U)

মহিলাদের জন্য ঃ

প্রোটিন ৫৫ গ্রাম, গর্ভাবস্থায় ৮০ গ্রাম, স্তন্যদান কালে ১০০ গ্রাম। ক্যালসিয়াম ০.৮ গ্রাম, গর্ভাবস্থায় ১.৫ গ্রাম, স্তন্যদান কালে ২.০ গ্রাম, লৌহ ১২ মিলিগ্রাম, গর্ভাবস্থায় স্তন্যদান কালে ১৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন ৫০০০, গর্ভাবস্থায় ৬০০০, স্তন্যদান কালে ৮০০০০, ভিটামিন-সি ৭০ মিলিগ্রাম, স্তন্যদান কালে ১৫০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-ডি স্তন্যদান কালে ও গর্ভাবস্থায় ৮০০।

শিশুদের জন্য (১ - ৯ বৎসর) ঃ

বয়স অনুযায়ী প্রোটিন ৪০-৬০ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ১.০ গ্রাম। লৌহ ৭-১০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-এ ২০০০-৫০০০, ভিটামিন-সি ৩৫-৬০ মিলিগ্রাম, ভিটামিল-ডি ৪০০ (I.U)

বালকদের জন্য (১০ - ২০ বৎসর) ঃ

বয়স অনুযায়ী প্রোটিন ৭০-১০০ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ১.২-১.৪ গ্রাম, লৌহ ১২-১৫গ্রাম, ভিটামিন-এ ৪৫০০-৫০০০ (I.U), ভিটামিন-সি ৭৫-১০০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-ডি ৪০০ (I.U)

বালিকাদের জন্য (১০ - ২০ বৎসর) ঃ

বয়স অনুযায়ী প্রোটিন ৭০-৭৫ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ১.২-১.৩ গ্রাম, লৌহ ১২-১৫ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-এ ৪৫০০-৫০০০ (I.U), ভিটামিন-সি ৭৫-৮০ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-ডি ৪০০ (I.U)।

দেহ ও তন্ত্রসমূহ

(১) রক্তের গঠনতন্ত্র (Haemopoitic system)

(২) রেটিকিউলো এন্ডোথিলিয়্যাল তন্ত্র ও লিম্ফ তন্ত্র (Reticulo-Endothe lial and Lymphatic system)
(৩) অস্থি তন্ত্র (Skeletal system)
(৪) পেশী তন্ত্র (Muscular system)
(৫) রক্ত পরিবহন তন্ত্র (Blood circulatory system)
(৬) শ্বাস ও প্রশ্বাস তন্ত্র (Respiratory system)
(৭) পরিপাক তন্ত্র (Digestive system)
(৮) বিপাক তন্ত্র (Metabolism system)
(৯) রেচন তন্ত্র (Excretory system)
(১০) এন্ডোক্রিন গ্রন্থির তন্ত্র (Endocrine system)
(১১) স্নায়ুতন্ত্র (Nervous system)
(১২) প্রজননতন্ত্র (Reproductive system)
(১৩) অতিরিক্ত অনুভূতির তন্ত্র (Special senses)

খাদ্যের মূল্যভিত্তিক বিধান

সাধারণত আমরা জানি যে খাদ্য প্রধানত তিনটি অংশ। তা হল - (১) প্রোটিন (২) বিভিন্ন লবণ (৩) ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ। এটি অবশ্য প্রাথমিক ভাগ। প্রতিটি খাদ্য হিসাব করলে দেখা যায়, তার অ্যাসিড চরিত্র ও অ্যালকালি চরিত্র দুটির মধ্যে আছে অ্যাসিড এবং অ্যালকালি বেস। এখন আমরা যা খাদ্য খাই তার মধ্যে অধিকাংশ (-) এবং (+) ধরে চিন্তা করলে কোনওটিতে অ্যাসিড বেশি থাকে, কোনটিতে বেস বেশি থাকে। তাদের বলা হয় অ্যাসিডিক ও অ্যালকালাইন খাদ্য। আমাদের হজম ও পাকস্থলীর অবস্থা সম্পর্কে বিচার করতে হলে দুটি বিষয়ে ভালভাবে জ্ঞানলাভ করা কর্তব্য। যেমন মাংস, মাছ, ভাত ও রুটি প্রভৃতি শস্যজাত খাদ্যতে অ্যাসিড বেশি থাকে বলে তাদের অ্যাসিড জাতীয় খাদ্য বলা হয়। আমাদের দেহের অবস্থা অনুযায়ী কোন জাতীয় খাদ্য বেশি খেতে হবে তা স্থির করার জন্য খাদ্যের প্রকৃতি