

আপনার স্বাস্থ্য ক্যালসিয়াম - হাড়ের সব সমস্যার সমাধান নয়

ডাঃ দীপঙ্কর সেন

কয়েক সপ্তাহ আগে হাত ভেঙেছে - তাহলে ক্যালসিয়াম খান, হাড় তাড়াতাড়ি জুড়বে।

কোমরে ব্যাথা - ক্যালসিয়াম খেলে ব্যাথাটা কম থাকে।

এইধরনের মন্তব্য ঘুরতে ঘুরতে প্রায় শোনা যায় এবং মানুষ এগুলোকে অস্বাভাবিক সত্য বলে ধরে নিয়ে এগুলো করেও যান। কিন্তু কোনদিন কি একটু ভেবে দেখেছেন যে এতে আসলে সত্যই কোন লাভ হোল কিনা, যদি দেখেন হয়ত অবাকই হবেন, হতাশ ও হতে পারেন। তাহলে বরং দেখা যাক যে ক্যালসিয়াম খেলে কি লাভ হয় এবং কখন ক্যালসিয়াম খাওয়ার দরকার।

ক্যালসিয়াম আমাদের শরীরে নিশ্চয় প্রয়োজন আছে, কিন্তু অকারণে সব সময় ক্যালসিয়াম খাবার দরকার নেই, এতে বরং শরীরে ক্ষতি হতে পারে। একজন ৭০ কেজি মানুষের শরীরে (ওজনের ২%) ১.৪ কেজি ক্যালসিয়াম আছে এবং তার ৯৯% আছে হাড়ে এবং দাঁতে। এই ক্যালসিয়াম দৈনন্দিনের সাধারণ খাবার থেকেই শরীরে আসে এবং "ভিটামিন ডি" খাদ্যনালী থেকে শরীরে ক্যালসিয়াম প্রবেশ এবং হাড়ে জমা হওয়ার প্রক্রিয়াটা ত্বরান্বিত করে। ভিটামিন ডি আমাদের চামড়াতে সূর্যের আলো পড়লে শরীরেই তৈরি হয় এবং সেই জন্য দিনে আধ ঘণ্টা রোদে থাকলেই যথেষ্ট ভিটামিন ডি তৈরি হবে যাতে শরীরে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম প্রবেশ এবং জমা হয়।

যে সমস্ত খাবারে প্রচুর ক্যালসিয়াম আছে সেগুলি হল দুধ এবং দুগ্ধজাত খাদ্য যেমন দই-ছানা-চাঁজ, এছাড়া কমলালেবু, সামুদ্রিক মাছ, বাদাম, সবুজ শাকপাতা সহ সবজি, সোয়াবিন ইত্যাদি। এগুলি নিয়মিত পরিমাণ মত খেলে আলাদা করে ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাবার প্রয়োজন খুব কম ক্ষেত্রেই হয়।

জন্ম থেকে প্রায় ৩০-৩৫ বছর বয়স পর্যন্ত ক্যালসিয়াম ধীরে ধীরে হাড়ে জমা হয় এবং তারপর থেকে সেই জমায়িত ক্যালসিয়াম বয়সের সাথে সাথে কমেতে থাকে। যারা নিয়মিত ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করেন তাদের হাড়ে ক্যালসিয়াম কমে যাবার প্রবণতা কমে এবং হাড় মজবুত থাকে। হাড় শক্ত রাখা ছাড়াও আমাদের শরীরে ক্যালসিয়াম এর আরও কয়েকটি উপযোগিতা আছে। যেমন ক্যালসিয়াম নার্ভ এবং মাংসপেশিকে কাজ করতে সাহায্য করে, হার্ট কে কাজ করতে সাহায্য করে এবং রক্ত জমাট বাঁধার জন্যও ক্যালসিয়াম এর প্রয়োজন। অতএব শরীরে ক্যালসিয়াম এর ঘাটতি হলে এই সমস্ত প্রক্রিয়াগুলো ব্যাহত হবে, শরীর সহজে ক্লান্ত হবে এবং সারাদিন শরীরে একটা অস্বস্তি থাকবে।

তাহলে আমাদের শরীরে কতখানি ক্যালসিয়াম প্রয়োজন? ১৫-৭০ বছর পুরুষদের জন্য দৈনিক ১০০০ মিলিগ্রাম, ৭০ বছরের উপর দিনে ১২০০ মিলিগ্রাম, ১৫-৫০ বছরের মহিলাদের জন্য দিনে ১০০০ মিলিগ্রাম, ৫০ উর্ষে দিনে ১২০০ মিলিগ্রাম, গর্ভবতী এবং স্তন্যদাত্রী মায়েদের জন্য দৈনিক ১৫০০ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়ামের প্রয়োজন আছে। এই পরিমাণ ক্যালসিয়াম কিন্তু বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই সাধারণ খাবার থেকেই পাওয়া যাবে, আলাদা করে ট্যাবলেট খাওয়ার দরকার নেই।

তাহলে কাদের জন্য ক্যালসিয়াম ট্যাবলেটের প্রয়োজন? উত্তর হল ১) যারা সম্পূর্ণ নিরামিষ আহার করেন, ২) যাদের দুধ এবং দুগ্ধজাত খাদ্যে অ্যালার্জি

আছে, ৩) যাদের খাদ্যনালীর রোগ বা সমস্যা আছে, ৪) যারা দীর্ঘদিন স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ খান, ৫) যাদের অস্টিওপোরোসিস রোগ আছে।

এখানে ক্যালসিয়াম এবং তার উপযোগিতা সম্পর্কে কিছু ভুল ধারণা সমাজে প্রচলিত আছে, তাই সেগুলো শোধরানো দরকার। যেমন, ব্যাথা কমানোর ক্ষেত্রে ক্যালসিয়াম এর কোন ভূমিকা নেই। ক্যালসিয়াম খেয়ে ফ্ল্যাকচার বা হাড় ভাঙলে সেটা তাড়াতাড়ি জোড়ে না। ক্যালসিয়াম খেলে হাড় ভাঙবে না বা ভাঙ্গার সম্ভাবনা কমেবে - এটাও ভুল ধারণা। অতিরিক্ত ক্যালসিয়াম খেলে শরীরে কোন উপকার হয় না, বরং এর কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে, যেমন পেটে যন্ত্রণা, কিডনিতে পাথর হতে পারে, হার্টের সমস্যা হতে পারে। অতএব ডাক্তার বাবুর পরামর্শ ছাড়া ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাবার দরকার নেই। আমাদের সাধারণ জীবনযাত্রায় পুষ্টিকর খাবার, শরীরে রোদ লাগানো এবং নিয়মিত ব্যায়াম হাড়কে শক্ত এবং মজবুত রাখার জন্য যথেষ্ট।

মতামত জানাতে পারেন:

Kalyan.Maitra@timesgroup.com