



খাদ্যে ক্ষতিকারক রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার

বাংলাদেশ খাদ্য উৎপাদনে স্বয়ংসম্পূর্ণ হলেও সাধারণ জনগণ নিরাপদ খাদ্য গ্রহণের ক্ষেত্রে অনেকটা পিছিয়ে আছে, সবাইকে সচেতন করার মাধ্যমে সর্বস্তরে নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত হলেই পুষ্টি নিরাপত্তা নিশ্চিত করা সম্ভব।



Good Agricultural Practices (GAP) এবং Good Handling Practices (GHP) অনুসরণ করে খাদ্য উৎপাদন, বাজারজাতকরণ ও সংরক্ষণ করা হলে খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ সহজতর হবে।

অনেকে ধারণা করেন যে, শাকসবজি ও ফলমূল সতেজ রাখার জন্য ফরমালিন প্রয়োগ করা হয়। প্রাকৃতিকভাবেই শাকসবজি ও ফলমূলে ফরমালিন থাকে বিধায় আলাদা করে পুনরায় ফরমালিন ব্যবহার করলেও তা কোন প্রকার প্রভাব ফেলে না। কিন্তু মাছের মধ্যে ফরমালিন ব্যবহার করলে মানবদেহে এর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে, কারণ ফরমালিন প্রাণিজ প্রোটিনের সাথে বিক্রিয়া করে বিষাক্ত দ্রব্য উৎপন্ন করে। মাত্রাধিক কীটনাশক বা বালাইনাশক ব্যবহার করা হলেও মানবদেহে এর ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে।



এছাড়াও দেখা যায় যে, অপরিপক্ক ফল পাকানোর জন্য ইথোফেন নামক রাসায়নিক পদার্থ অতিমাত্রায় ব্যবহার করা হয় এ কারণে ফলের পুষ্টিমান কমে যায়, স্বাদ নষ্ট হয় এবং মানবদেহে রোগাক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বৃদ্ধি পায়।



নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে পশু পালন ও মোটাতাজাকরণ করা হলে, সেই পশু থেকে প্রাপ্ত মাংস ও দুধ গ্রহণ করলে মানবদেহে কোন প্রকার ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে না। কিন্তু অনেক সময় খামারিরা অজ্ঞতার কারণে পশু মোটাতাজা ও রোগ প্রতিরোধক বিভিন্ন ঔষধ প্রয়োগ করে থাকেন, যা গবাদিপশুর জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক। এই জাতীয় ঔষধ অতিরিক্ত মাত্রায় দিলে পশুর কিডনি ও যকৃৎ অকার্যকর হয়ে যায়। এসব ঔষধের কার্যকারিতা সহজে নষ্ট হয় না। ফলে এসকল পশুর মাংস গ্রহণ করলে মানব দেহে ক্ষতিকর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। তাই খামারিদের অবশ্যই নিবন্ধিত পশু চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ প্রয়োগ করতে হবে।



সঠিক রন্ধন পদ্ধতি অনুসরণ না করার ফলেও মানবদেহে ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ প্রবেশ করতে পারে। আধুনিক কালে মানুষের মধ্যে Junk Food বা Fast Food গ্রহণের প্রবণতা বৃদ্ধি পেয়েছে। এ সকল খাদ্য প্রস্তুতকরণের সময় বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি অনুসরণ করা না হলে কিছু বিষাক্ত দ্রব্য খাদ্যের মধ্যে তৈরি হয়ে যায়, যা মানবদেহে প্রবেশের পর অসংক্রামক রোগ (হৃদরোগ, ডিসলিপিডেমিয়া, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস প্রভৃতি) সৃষ্টিতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

যেমন- Chicken Fry রান্নার সময় ফ্রিজ থেকে বের করেই সরাসরি উচ্চ তাপমাত্রায় অনেকক্ষণ ভাজা হলে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী রাসায়নিক উপাদান (Heterocyclic Amines) খাদ্যের মধ্যে তৈরি হয়। একইভাবে Grill (গ্রিল) করা খাবারেও পলিএরোমেটিক হাইড্রোকার্বনসমূহ (পি.এ.এইচ) তৈরি হয় যা প্রোস্টেট ক্যান্সারসহ অন্যান্য ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়;

French Fries তৈরির সময় আলু বা দানাদার শস্য তাপ সহযোগে ক্ষতিকর 'এক্সিলামাইড' উৎপন্ন হয়, যা একটি সম্ভাব্য কারসিনোজেন;

এছাড়াও একই তেল পুনঃপুন ব্যবহার করার ফলে Trans Fat তৈরি হয়, যা ক্যান্সার, হৃদরোগ, আলঝেইমার (Alzheimer), স্মৃতিভ্রংশ (Dementia) এবং পারকিনসন (Parkinson) রোগ সৃষ্টিতে সহায়তা করে।

কাগজে খাবার মুড়িয়ে নিলেও কাগজ থেকে লেখার কালি খাবারে মিশে যায়, যা স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর।



খাবারে অননুমোদিত রঞ্জক ও সুগন্ধি ব্যবহার (unauthorized Color and flavoring agent) এর ফলেও মানবদেহে ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে। যুক্তরাষ্ট্রের Food and Drug Administration (FDA)-এর নিয়ম অনুযায়ী নিরাপদ মাত্রায় অননুমোদিত রঞ্জক ও সুগন্ধি ব্যবহার করা উচিত যাতে খাবারে কোন প্রকার বিষক্রিয়া না ঘটে।



ক্ষতিকর রাসায়নিক দ্রব্য অণুজীব সংক্রমণের মত তাৎক্ষণিক প্রভাব ফেলে না, তবে দীর্ঘমেয়াদে মানুষের স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। ফলে পুষ্টির নিশ্চয়তায় খাদ্যদ্রব্যে ক্ষতিকারক রাসায়নিক দ্রব্যের ব্যবহার বিষয়ে সকলকে সচেতন হতে হবে।



বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
কৃষি মন্ত্রণালয়



www.birtan.gov.bd

BIRTAN MOA

Birtan_moa

BIRTAN MOA

f/birtan.moa