

সঠিক ওজন দীর্ঘ আয়ু



লিখেছেন ডা. মোরশেদ চৌধুরী

শরীরের ওজন একজন মানুষের শারীরিক অবস্থা বিশ্লেষণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সাধারণত মানুষের উচ্চতা অনুসারে ওজনের একটা মাত্রা থাকে। ওজন কম হলে তা অপুষ্টির পর্যায়ে পড়ে। হঠাৎ ওজন কমে যেতে থাকলে চিন্তার কারণ হয়। তেমনি ওজন বেশি হলে তাকেও অতি স্বাস্থ্যবান বলা যাবে না। চিকিৎসা শাস্ত্রের ভাষায় মেদাধিক্য সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ নয় (Obesity is not a sign of good health)। আপনার ওজন মাত্রার ১০% বেশি বা কম হলে ধরে নিতে হবে যে, ওজন

স্বাভাবিক মাত্রার মধ্যে নেই। উভয় ক্ষেত্রে রোগে আক্রান্ত ও মৃত্যুর সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

ওজন বেশি হলে কি কি অসুবিধা হতে পারে ওজন বেড়ে গেলে মানুষের কর্মক্ষমতা হ্রাস পায়। কেননা, ওজন বেশি হলে স্বাভাবিক চলাফেরার জন্য আনুপাতিক হারে অধিক পরিমাণ ক্যালোরি বা শক্তি খরচ হয়। চলাফেরার গতি কমে যায় বা চলাফেরা করতে কষ্ট হয়।

মোটা হলে তাদের মধ্যে কয়েকটা রোগ বেশি হয়।

স্বাভাবিক আচরণের কারণে গিঁট (Joints),

ফুসফুস ও হৃদপিণ্ডের ওপর অধিক মাত্রায় চাপ পড়ে। যার কারণে মোটা মানুষেরা কাজ করতে গিয়ে হাঁপায়। রোগগুলো হলো—

হৃদরোগ

উচ্চ রক্তচাপ

শিরা ফোলা (Varicose Vein)

শ্বাসকষ্ট বা ফুসফুসের রোগ

গিঁটে ব্যথা বা আরথ্রাইটিস : ওজন বহনকারী গিঁটে (যেমন- হাঁটু, শিরদাঁড়া) ক্ষমতার বেশি চাপ পড়ে,

শরীরের ভারসম্য রক্ষার ওপর নিয়ন্ত্রণ কমে যাওয়ার কারণে আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।

এতে মহিলাদের মাসিকের অসুবিধা হতে পারে।

এছাড়া অতি মাত্রায় মোটা হলে বন্ধুহলে হাসির পাত্র হতে হয়। মোট কথা, ওজন বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আপনার রোগ, পঙ্গুত্ব এবং মৃত্যুর সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, আপনার ওজন বেড়ে গেলে মৃত্যুর

D"PV Ges I Rb

উচ্চতা অনুসারে আপনার ওজন কত হওয়া উচিত। নিচের চার্ট থেকে দেখে নিন আপনি কোন অবস্থায় রয়েছেন।

উচ্চতা	ওজন শ্রেণী (কেজি)	
	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ
৪-১০"	৪১.২৮	৫৩.৯৮
৪-১১"	৪২.৬৪	৫৬.২৫
৫	৪৪.০০	৫৮.০৬
৫-১"	৪৫.৮১	৫৯.৮৮
৫-২"	৪৭.১৭	৬২.১৪
৫-৩"	৪৮.৫৪	৬৩.৯৬
৫-৪"	৫০.৩৫	৬৬.২৩
৫-৫"	৫১.৭১	৬৮.০৪
৫-৬"	৫৩.৫২	৭০.৩১
৫-৭"	৫৪.৮৯	৭২.৫৮
৫-৮"	৫৬.৭০	৭৪.৩৯
৫-৯"	৫৮.৫১	৭৬.৬৬
৬	৫৯.৮৮	৭৮.৯৩
৬-১"	৬১.৬৯	৮১.১৯
৬-২"	৬৩.৫০	৮৩.৪৬
৬-৩"	৬৫.৩২	৮৫.৭৩
৬-৪"	৬৭.১৩	৮৮.৪৫
৬-৫"	৬৮.৯৫	৯০.৭২

ওজন পরিমাপের বিকল্প উপায়

আরো একটা উপায়ে আপনার ওজন সঠিক আছে কি না তা পরিমাপ করে নিতে পারেন। এ ক্ষেত্রে চার্টের প্রয়োজন হয় না। এ ক্ষেত্রে Body Mass Index (BMI) formula ব্যবহার করা যেতে পারে।

$$\text{শরীরের ওজন সূচক BMI} = \frac{\text{শরীরের ওজন (কেজিতে)}}{\text{উচ্চতা (মিটারে)}^2}$$

উদাহরণ : ওজন ৬৩ কিলোগ্রাম, উচ্চতা ১.৭০ মিটার।

$$\frac{\text{শরীরের ওজন (কেজিতে)}}{\text{উচ্চতা (মিটারে)}^2} = \frac{৬৩ \text{ কিলোগ্রাম}}{(১.৭০)^2} = ২১.৮ \text{ (স্বাভাবিক)}$$

শরীরের ওজন সূচক (BMI) এর মাত্রা : পুরুষ : ২০ - ২৫ এবং মহিলা : ১৮ - ২৩।

সম্ভাবনা বাড়ে।

১০% ওজন বৃদ্ধির জন্য ১৩%

২০% ওজন বৃদ্ধির জন্য ২৫%

মোট কথা, ওজন বাড়ানো যাবে না।

ওজন কম হলে কি কি অসুবিধা হতে পারে ওজনাধিক্যের বিপরীত হলো শীর্ণকায় হয়ে যাওয়া। শীর্ণকায় হওয়ার মূল কারণ হচ্ছে খাদ্য জোগাড়ে অক্ষমতা (দারিদ্র্য), কোনো ক্রনিক রোগ, খাদ্য গ্রহণে অনীহা বা ফিগার ঠিক রাখার জন্য অপরিবর্তনীয়ভাবে 'ডায়েট' করা।

১. আপনার ওজন যদি স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে ১৫% কমে যায় তাহলে সে অবস্থা হলো স্নায়ুবিিক ক্ষুধামন্দা বা Anorexia Nervosa. এ অবস্থায় সঠিক চিকিৎসা হলে মানুষ মারা যায় না। মনে রাখবেন, স্নায়ুবিিক ক্ষুধামন্দা বা Anorexia Nervosa শুরু হতে কয়েক বছর সময় লাগতে পারে। অবস্থা এমন হতে পারে যে রোগী পানি খেতেও ভয় পাবে। ২-৫% আত্মহত্যা করে।

২. সব বয়সের পুরুষ-মহিলা (৯০% মহিলা) শরীরের আকৃতি অথবা সৌন্দর্য নিয়ে অস্বস্তিতে ভুগতে থাকেন। যার ফলে এরা নিজেদের শরীরকে অনাকর্ষণীয় হিসেবে চিহ্নিত করছেন। এটা এক ধরনের হীনম্মন্যতা।

৩. পৃথিবীজুড়ে অপরিবর্তনীয় উপায়ে শীর্ণকায় হবার প্রক্রিয়াকে স্বাস্থ্য সমস্যা হিসেবে বিবেচনা করছেন মেরি পাইপার তার রিভাইভিং অফেলিয়া গবেষণামূলক গ্রন্থে উল্লেখ করেছেন- বিশাল বুক এবং ১২ বছর বয়সী বালিকার মতো পাতলা শরীর সঠিক নয় এবং অনাকর্ষণীয়।

প্রশ্ন আসে, ওজনের চার্ট অনুসারে আপনার ওজন কত রাখবেন? আমি মনে করি, মাঝামাঝি অবস্থায় রাখা সবচেয়ে নিরাপদ। তা হলে ওজন সামান্য বাড়লে বা কমলে তেমন চিন্তার কারণ থাকে না।

বিকল্প হিসেবে শসা, আমড়া, তেঁতুল, কামরাঙ্গা, দেশী বড়ই, বাতাবী লেবু ও ঋতুভেদে দেশীয় ফল খাবার অভ্যাস করুন।

ওজন কমেছে : এ ক্ষেত্রে আপনাকে অবশ্যই খাবারের পরিমাণ বাড়তে হবে। যাদের স্নায়ুবিিক ক্ষুধামন্দা বা Anorexia Nervosa (১৫% কম ওজন) বা কোনো সময় ওজন কমে গেলে পরিবারের সদস্য ও চিকিৎসকদের যৌথভাবে উদ্যোগ নিতে হবে। এ ছাড়া ক্রনিক রোগেও ওজন কমে। এ ক্ষেত্রে রোগ নির্ণয় চিকিৎসার ব্যবস্থা ও রোগমুক্তি হলে ওজন বাড়বে।

ওপরের সব অবস্থায় আপনাকে ৬০ মিনিট শারীরিক কসরত করতে হবে। প্রতিদিন হাঁটু, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করুন, দড়ি লাফাতে পারেন, সাঁতার কাটতে পারেন। এসব ব্যায়ামের কোনো নির্দিষ্ট সময় নেই (সকাল, বিকাল, দুপুর, রাতে)। আপনার সুযোগ ও সময় মতো কাজটা সেরে নিতে পারেন।

বাস্তব জীবনে আমরা কেউ কুৎসিত থাকতে চাই না। তাড়াতাড়ি মরতেও চাই না। অক্ষম হয়ে বেঁচে থাকাও আমাদের কাম্য নয়। স্বাভাবিক ওজন ও তার সঙ্গে শারীরিক পরিশ্রম করলে আপনার ফিগার সুন্দর থাকবে। কর্মক্ষম থাকারাই সবচেয়ে বড় সৌন্দর্য। তাই নিজেকে নিয়ে সন্তুষ্ট থাকুন, নিজেকে ভালোবাসুন, প্রশংসা করুন। আপনি আসলে সুন্দর দেহের অধিকারী। মোট কথা, ওজন বেশি হলে অবহেলা করবেন না, ওজন কমানোর জন্য পাগলামোও করবেন না। মনে রাখবেন- আপনি যদি অবাস্তব মাপকাঠিতে নিজেকে বিচার করতে যান তাহলে চিরটা কাল পরাজিত হয়ে থাকবেন।

