



কফিতেই সুখ

বিজ্ঞানীরা প্রমাণ করেছেন
২০০ মিলিগ্রাম ক্যাফিন অর্থাৎ
২ কাপ কফি আপনাকে সজাগ
রাখা ছাড়াও তাৎক্ষণিক
স্মৃতিশক্তি বাড়ায়। দেয় দৃঢ়
মনোযোগ ও পড়াশোনা
করার অফুরন্ত শক্তি...
লিখেছেন জামান আরশাদ



কফি হাউসের সেই আড্ডাটা আজ আর নেই। কোথায় হারিয়ে গেল সোনালী বিকেলগুলো সেই। কফি, কফি হাউস নিয়ে এরকম গান, কবিতা অনেক রচিত হয়েছে। কফি এমন একটা জিনিস যা নিয়ে ঘন্টার পর ঘন্টা মেতে থাকা যায়, আড্ডায় কখন যে সময় চলে যায় টের পাওয়া যায় না।

কফি এমন একটি পানীয়, যা সারা বিশ্বে কোটি কোটি মানুষ পান করে। প্রতিদিন পান করে। এটি এমন একটি জিনিস যার স্বাদ ফুরিয়ে যায় না। শুধুই পান করতে ইচ্ছে করে। এইমাত্র পেয়ালা শেষ করার পর আবার ইচ্ছে জাগে। ব্রিটেনে ৮০ ভাগ বয়সী মানুষ প্রতি সপ্তাহেই কফি পান করে। শুধু ব্রিটেনে নয়, সারা বিশ্বের মানুষের অতি আদরণীয় জিনিস এটি।

এই পানীয়টি মানুষ কমপক্ষে গত এক হাজার বছর আগে থেকে পান করে আসছে। কফির মধ্যে একটি উপাদান রয়েছে। এটির নাম ক্যাফেইন। এই উপাদানটি শরীর ও মনকে মুহূর্তেই চাঙ্গা করে দেয়। শরীরে হালকা উদ্দীপনা জাগায়। কাজে প্রেরণা যোগায়। শরীর মন চনমনে করে তোলে। কফি পানের অভ্যাস মানুষকে অতিরিক্ত সতর্ক করে তোলে। মনোযোগ বাড়িয়ে দেয়। মানসিক এবং শারীরিক কাজের ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।

এই ভালো একটি পানীয় নিয়ে অনেক মানুষের ভুল ধারণা আছে। তারা মনে করেন, কফির উপাদান ক্যাফেইন একটা মাদক। এটা অন্যান্য মাদকের মত না হলেও শরীরের সেন্দ্রাল নার্ভাস সিস্টেমকে প্রভাবিত করে। এই বোকা লোকেরা মনে করেন, কফি শরীরের

ক্ষতি করে। তারা কফিকে একটা প্রায় মাদকদ্রব্য মনে করেন। কিন্তু আসলে তা সত্যি নয়। গবেষকরা বলেন, কফি শরীরের জন্য কোনো ক্ষতি তো করে না বরং উপকার করে।

অনেকে বলে থাকেন, নারী গর্ভবতী অবস্থায় কফি থেকে একশ হাত দূর থাকা উচিত। এরও নিশ্চিত কোনো ভিত্তি নেই। তবে ব্রিটেনের ফুড স্ট্যান্ডার্ড এজেন্সি মনে করে গর্ভধারণের সময় অতিরিক্ত কফি পান করা উচিত না। এ সময়ে একজন নারী দিনে সর্বোচ্চ ৩০০ মিলিগ্রাম কফি পান করতে পারবেন। ইউরোপিয়ান ইউনিয়নের সায়েন্টিফিক কমিটি অব ফুড ১৯৯৯ সালে এই মাত্রায় কফি গ্রহণ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর নয় বলে জানায়। এর বেশি না খাওয়াই ভালো।

গবেষণায় প্রমাণ হয়েছে, অ্যাজমা রোগীরা কফি পানে অতিরিক্ত আরাম পান। কফি তাদের শারীরিক কষ্ট কমাতে সহযোগিতা করে। এই গবেষণাটি হয় অন্তত শতাধিক বছর আগে। একশ বছর ধরে কফি অ্যাজমা রোগীদের উপকার করে চলেছে।



কফি নারীদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায় এমন কোনো প্রমাণ নেই। কফি পান করলে কিডনিতে জটিলতা হয় এমন কথাও আজ কেউ বলে না। এক সময় ধারণা করা হতো, কফি ব্ল্যাডার ক্যান্সার রোগের জন্য দায়ী। কিন্তু পরে গবেষণায় দেখা যায়, এই রোগটির জন্য কফি পান নয়, ধূমপান দায়ী।

গবেষণায় প্রমাণ হয়েছে, কফি কোলোন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। শুধু তাই নয়, এটা পুরুষদের স্তন ক্যান্সারও প্রতিরোধ করে বলে প্রাথমিক গবেষণায় জানা গেছে।

যিনি সকাল-সন্ধ্যায় আয়েশ করে দুবার কফির পেয়ালায় মুখ রাখেন, তার হৃদরোগের ঝুঁকি অন্যদের চেয়ে কম। কফি হৃদরোগ প্রতিরোধ করে। এই রোগের ঝুঁকি কমাতে। আধুনিক ধারণা এই যে, কফি 'কার্ডিয়াক অ্যারিথমিয়াস' রোগের ঝুঁকি মোটেও বাড়ায় না।





তবে অতিরিক্ত কফি পান সাময়িক রক্তচাপ বাড়াতে পারে। তবে এটা দীর্ঘমেয়াদে কোনো প্রভাব রাখে না। পেপটিক আলসার রোগ বাড়াতে কফির ভূমিকা রয়েছে, এমন কথা কোনো গবেষণায় প্রমাণিত হয়নি। প্রাথমিক গবেষণায় প্রমাণ হয়েছে, কফি গলস্টোন রোগের প্রতিরোধে ভূমিকা রাখতে পারে।

এছাড়া যে ব্যক্তি নিয়মিত দু চার কাপ কফি পান করেন, তার কিডনিতে পাথর হওয়ার আশঙ্কা যিনি কফি পান করেন না, তার চেয়ে কম। তবে কিডনিতে একবার পাথর হয়ে গেলে কফি কোনো ভূমিকা রাখতে পারে না। সেটা আশা করাও তো বাড়াবাড়ি।

কফির গুণাগুণ এখানেই শেষ নয়। তথ্য প্রমাণে দেখা যাচ্ছে, পারকিনসনস রোগের প্রতিরোধে কফি একটা ভালো দাওয়াই হতে পারে। একবার এ রোগ হয়ে গেলে তা বাড়াতে প্রতিরোধ সৃষ্টি করে কফি। কিছু গবেষণা এটাও জানাচ্ছে যে আলঝেইমারস রোগ প্রতিরোধেও কফি কাজ করে।

ডায়বেটিস রোগীদের কফি পানে কোনো বাধা নেই। সেক্ষেত্রে চিনি না মেশানোই ভালো। বা পরিমাণমত মেশানো যেতে পারে। তথ্য প্রমাণে জানা যাচ্ছে, লিভার সিরোসিসের মত কঠিন রোগ প্রতিরোধেও কফি বড় ভূমিকা রাখতে পারে। কফির আরো অনেক গুণ আছে। কফি শরীরের দীর্ঘমেয়াদে ক্ষতির কারণ হয়, এমন কোনো প্রমাণ মেলেনি।

ইতিহাস কথা কয়

কফির ইতিহাস লিখতে গেলে আরবদের কথা আসবে। আসবে মুসলমানদের কথা। আরব মুসলমানরা যেখানে বিজয়ী হয়েছে সেখানে কফি নিয়ে গেছে। খ্রিষ্টপূর্ব এক হাজার বছর আগে আরব অঞ্চলে কফির চাষ শুরু হয়। আবার কিছু ঐতিহাসিক বলেন,

কেন কফি পান করবেন

কফির অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষয়জনিত রোগ দূর করে ও পিত্তকোষকে রোগমুক্ত রাখে। ক্যাসার এবং টাইপ টু ডায়াবেটিসও সারিয়ে তোলে। ক্যাফিন, পারকিনসন রোগের লক্ষণ কমিয়ে আনে ও স্নায়ুকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। কফি পান যকৃতের সিরোসিস হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। যকৃতের তৈরি সব জৈব রাসায়নিক পদার্থের কার্যকারিতা বাড়াতে ও অন্যান্য অসুখ থেকে মুক্তি দিতে কফির কোনো জুড়ি নেই। কফি হাইপোথ্যালামাস্ গ্ল্যান্ড-এ প্রবেশ করে শরীরকে সতেজ করে। মাংসপেশীর কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে, দেহ পরিশ্রম করার উপযোগী করে তোলে।

বিস্তারিক জানার জন্য

www.positively coffee.com

সাইটে খোঁজ করুন।

মানসিক কার্যকারিতায় কফি বিশাল ভূমিকা রাখে। বৈজ্ঞানিকরা প্রমাণ করেছেন যে, ২০০ মিলিগ্রাম ক্যাফিন (মানে ২ কাপ কফি) সজাগ রাখা ছাড়াও তাৎক্ষণিক স্মৃতিশক্তি বাড়ায়। দেয় দৃঢ় মনোযোগ ও পড়াশোনা করার অফুরন্ত শক্তি।

আফ্রিকার ইথিওপিয়া হলো কফির আদি ভূমি। তবে এই তথ্যের বাস্তব ভিত্তি রয়েছে যে ১৩শ সাল থেকে আরব অঞ্চলে কফি পান শুরু হয়। এরপরে আরব অঞ্চল থেকে কফি ছড়িয়ে পড়ে উত্তর আফ্রিকায়, ভারতে। আর ফরাসি ও পতুগিজ মিশনারীরাও কফি সারা বিশ্বের মাটিতে ছড়িয়ে দেওয়ার জন্য ভূমিকা রাখে। এভাবে আবার কফির স্বাদ পরিবর্তিত হয় মাটির গুণে। তুরস্কের কফির স্বাদ ব্রাজিলের কফির স্বাদ থেকে ভিন্ন। আবার বৈরুতের কফির সঙ্গে ইরানের কফির স্বাদের মিল রয়েছে।

দেশে দেশে কফি খাওয়ারও ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম রয়েছে। আমাদের দেশে অধিকাংশ মানুষই কফির মধ্যে চিনি ও দুধ মিশিয়ে পান করতে ভালোবাসেন। ভারত ও পাকিস্তানেও এই পদ্ধতি চালু আছে। কফির মধ্যে চিনি মেশানো মোটামুটি অনেকেই পছন্দ করেন। কিন্তু দুধ মেশানো মনে হয় কেবল আমাদের উপমহাদেশে। ইউরোপীয়ানরা দুধ মেশানো কফির কথা ভাবতেই পারে না। দক্ষিণ আমেরিকানদের কাছেও এটা অদ্ভুত ঠেকবে। দুধ ও চিনিতে কফির আসল স্বাদ পরিবর্তিত হয়ে যায়। যারা প্রকৃত কফি পান করেন, তারা স্নায়ক কফিতেই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।

আরব অঞ্চল কফির আদি ভূমি হলেও বিশ্বের সবচেয়ে বেশি কফি উৎপাদনকারী দেশ এখন ব্রাজিল। ১৯৯৭-৯৮ সালের হিসাবে দেশটি ২২.৫ মিলিয়ন ব্যাগ কফি উৎপাদন করে। (৬০ কিলোগ্রামে এক ব্যাগ) ফরাসি

গায়ানা থেকে ১৮শ শতাব্দীর শুরুতে ব্রাজিলে কফি পৌঁছায়। সারা বিশ্বে যে পরিমাণ কফি উৎপাদন হয়, ব্রাজিল করে তার তিন ভাগের একভাগ। তাদের কফির স্বাদও মনকাড়া। এরপরে রয়েছে কলম্বিয়া। তারা বছরে ১০.৫ মিলিয়ন ব্যাগ কফি উৎপাদন করে। এরপরেই

ইন্দোনেশিয়া। জাভা দ্বীপে ১৭ শতাব্দীতে ডাচরা প্রথম কফি বাগান করে। এটাকে বলা হয় ইউরোপীয় মালিকানাধীন প্রথম কফি বাগান। আরব কফির জাত পরিবর্তিত হলেও এখনও জাভা দ্বীপের চায়ে তার স্বাদ-গন্ধ রয়ে গেছে। ইন্দোনেশিয়া ৬.৭ মিলিয়ন ব্যাগ কফি উৎপাদন করে। এরপরেই ভিয়েতনাম। তাদের উৎপাদন ৫.৮ ব্যাগ। এরপরেই মেক্সিকো, ইথিওপিয়া, ভারত, গুয়াতেমালা, আইভোরিকোস্ট ও উগান্ডা। ভারত বছরে ৩.৮ মিলিয়ন ব্যাগ কফি উৎপাদন করে।

