

ডায়াবেটিস হওয়ার সাথে ভাত খাওয়ার সম্পর্ক নেই

গত ১১ জানুয়ারি ২০১৬ তারিখে দৈনিক বণিক বার্তা পত্রিকায় প্রকাশিত 'ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বাড়াচ্ছে বোরোর জনপ্রিয় দুই জাত' শীর্ষক খবরটির প্রতি ব্রি কর্তৃপক্ষের দৃষ্টি আকৃষ্ট হয়েছে। খবরটিতে বিভ্রান্তিকর তথ্য পরিবেশন করা হয়েছে। এ বিষয়ে ব্রি'র বক্তব্য নিম্নরূপ-

ডায়াবেটিস কী ?

ডায়াবেটিস হলো জন্মগত বা অর্জিত একটি রোগ যা অগ্ল্যাশয় কর্তৃক নিঃসরিত ইনসুলিন কম উৎপাদন বা ইনসুলিন অকার্যকারিতার জন্য হয়ে থাকে, যা সাধারণত দু'ধরনের হয়। টাইপ-১ ডায়াবেটিস (জন্মগত), টাইপ-২ ডায়াবেটিস যা সাধারণত প্রাপ্ত বয়স্ক স্থূল/বেশি ওজনের মানুষের হয়ে থাকে। মানসিক অস্থিরতা, শারীরিক শ্রমে অনীহা, স্থূলতা- এগুলো এ ধরনের ডায়াবেটিসের অন্যতম কারণ, যাকে জীবনাচরণ-নির্ভর অসুখ বা Life style diseaseও বলা হয়ে থাকে।

ডায়াবেটিস রোগের কারণ

প্রতিদিন ভাত খাওয়ার পর তা আস্তে আস্তে গ্লুকোজে রূপান্তরিত হয়। ঠিক সেই সময় অগ্ল্যাশয় হতে ইনসুলিন নিঃসরণ হওয়ার কথা। ইনসুলিন শরীরের কোষে গ্লুকোজ প্রবেশের চাবি (Key) হিসাবে কাজ করে। ইনসুলিন নিঃসরণ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীরের কোষগুলো উন্মুক্ত হয়ে যায় এবং কোষে গ্লুকোজ প্রবেশ করে যা শরীরে শক্তি যোগায়। কিন্তু যখন ১) অগ্ল্যাশয় ইনসুলিন তৈরি বা নিঃসরণ করতে পারে না, ২) অগ্ল্যাশয় যে পরিমাণ ইনসুলিন তৈরি করছে তা প্রয়োজনের তুলনায় যথেষ্ট নয় এবং ৩) ইনসুলিন ঠিকমতো কাজ করতে সক্ষম নয়; তখন তাকে ডায়াবেটিস রোগ বলা হয়।

ডায়াবেটিস রোগটি যেহেতু শরীরের গঠন (টাইপ-১) এবং অগ্ল্যাশয় থেকে ইনসুলিন নিঃসরণের উপর নির্ভর করে (টাইপ-২), সেহেতু ভাত খাওয়ার ওপর তা কোনোভাবেই নির্ভর করে না- তা ব্রি ধান২৮ বা ব্রি ধান২৯ যে জাতই হোক না কেন। এ ছাড়া, ব্রি ধান২৮ ও ব্রি ধান২৯ এর গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স বেশির (৫৯.৬ ও ৭৭.০) যে কথা বলা হয়েছে তা আতপ (Unparboiled) চালের বেলায় হয়ত সত্য। কিন্তু সিদ্ধ (Parboiled) চালের বেলায় এর পরিমাণ অনেক কম। ব্রি, বারডেম এবং এনরিকা, ডেনমার্ক এর দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স আতপ চালের চেয়ে সিদ্ধ চালে ১৬-৩০% (Larsen et al., 2000) পর্যন্ত কম হতে পারে। ব্রি ধান২৯ এর সিদ্ধ অবস্থায় গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্স ৫৩.৫ (Unpublished) যা Low GI group এর অন্তর্ভুক্ত। ব্রি ধান২৮ এর ক্ষেত্রে তা অবশ্যই আরও অনেক কম হওয়াটাই স্বাভাবিক।

বাংলাদেশে প্রায় ৯৯ ভাগ মানুষ সিদ্ধ চালের ভাত খায়, যার প্রায় সবই Low GI group ভুক্তই হবে। এ বিবেচনায়ও ভাত খাওয়ার সাথে ডায়াবেটিস হওয়া না হওয়ার কোন সম্পর্ক নেই। গ্রামে যারা দিনে তিনবার ভাত খায় তাদের কোনভাবেই শহরে যারা দিনে একবার ভাত খায় তাদের চেয়ে ডায়াবেটিস বেশি নয়। বরঞ্চ শতকরা ১২ ভাগ ডায়াবেটিস রোগীর ১০ ভাগই শহরে বাস করে।

উপর্যুক্ত ফলাফলের পরিপ্রেক্ষিতে স্পষ্ট বলা যায়, ভাত তথা সুনির্দিষ্ট ধানের কোন জনপ্রিয় জাতকে ডায়াবেটিস রোগ হওয়ার জন্য দায়ী করার কোনো কারণ নেই।

এ প্রেক্ষাপটে, ব্রি ধান২৮ ও ব্রি ধান২৯ জাত দুটি হতে যেখানে দেশের প্রায় অর্ধেক ভাতের চাহিদা পূরণ হয়, সেগুলো সম্পর্কে এ ধরনের বিভ্রান্তিকর সংবাদ প্রচার করে দেশে খাদ্য সংকট এবং জনমনে ভীতি সৃষ্টি করা থেকে বিরত থাকার জন্য ব্রি'র পক্ষ থেকে সংশ্লিষ্ট সকলের প্রতি অনুরোধ জানানো হলো।



বাংলাদেশ ধান গবেষণা ইনস্টিটিউট

www.brri.gov.bd