



# লাল চালের ভাত বনাম সাদা ভাত কোনটা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী

■ কৃষিবিদ এম আব্দুল মোমিন

সাদা শক্তির প্রতীক হলেও, স্বাস্থ্য সচেতন হতে গিয়ে খাবার তালিকা থেকে বাদ পড়ছে সাদা খাবার, যোগ হচ্ছে লাল আটা বা চাল। আসলেই কি রঙিন খাবার সাদার চাইতে বেশি উপকারী? আসুন দেখা যাক পুষ্টিবিদ্যা কি বলেন? খাদ্য ও পুষ্টিবিষয়ক একটি গুয়েবসাইটের প্রতিবেদনে জানানো হয়, খাবারের রংয়ের ছড়াছড়ি যত বেশি, পুষ্টিগুণও ততটাই বেশি- এই ধারণার খপ্পরে পড়ে সাদা রংয়ের খাবারগুলো বাদ পড়ে যাচ্ছে প্লেট থেকে। রু মানুই অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, আঁশ ইত্যাদি। এই ধারণার সঙ্গে খাপ খাওয়াতে রঙিন চেহারা নিয়ে প্লেটে অব্যাহত জায়গা করে নিতে চায় লাল চালের ভাত। লাল চালে প্রচুর আনথোসায়ানিন নামের অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট থাকে। যা শরীরে প্রদাহ ও অ্যালার্জি কমায়। পাশাপাশি

জন্যও খুব উপকারী। হাড়ের ক্ষয় প্রতিরোধে সাহায্য করে লাল চাল। এ জন্য আবার তিন বেলো প্লেট ভরে লাল চালের ভাত খেলে কিং হবেনা। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী যেটুকু সাদা ভাত খাওয়া প্রয়োজন সেটুকু লাল চালের ভাত খেতে পারেন। গবেষণা অনুযায়ী, প্রচলিত সাদা ভাতের পরিবর্তে লাল চালের ভাত স্বাস্থ্যের জন্য বেশি উপকারী। তবে পার্থক্য রয়েছে। সাদা চাল স্বাস্থ্যের জন্য মোটামুটি ভালো। তবে এটি কলে ভাঙানো, পলিশ করার ফলে প্রাকৃতিক যাদ ও চেহারা পরিবর্তিত হয়। প্রক্রিয়াজাতের কারণে এতে থাকা লৌহ, ভিটামিন, দস্তা, ম্যাগনেসিয়ামসহ অন্যান্য পুষ্টি উপাদান অনেকটাই নষ্ট হয়ে যায়। অপরদিকে প্রক্রিয়াজাত করা না হলেও এর পুষ্টিগুণ হোল গ্রেইন বা প্রক্রিয়াজাত করা হয়নি এমন চালের পুষ্টিমানের সমান হয় না। লাল চাল অ্যান্টি-অক্সিডেন্টে ভরপুর এই চাল। সাদা চাল বাদ

খবর হতে পারে লাল চাল। সাদা চালে শুধু ক্যালোরি এবং কার্বোহাইড্রেটের পরিমাণই বেশি থাকে। অন্যান্য পুষ্টি উপাদান কম থাকে। ফলে তা ডায়াবেটিস ও হৃদযন্ত্রসহ নানা রোগের কারণ হয়ে ওঠে। এসববিষয় মাথায় রেখেই খাদ্য তালিকা থেকে চালকে পুরোপুরি বাদ না দিয়ে বরং লাল চালকে যুক্ত করাটাই বেশি স্বাস্থ্যকর হবে। এখানে লাল চালের অজানা স্বাস্থ্যগত উপকারিতাগুলো তুলে ধরা হলো। লাল চালে রয়েছে ফাইটিক এসিড, ফাইবার এবং আর্সেনিসিয়াল পলিফেনলস। এটি হলো এমন একটি জটিল কার্বোহাইড্রেট যা আমাদের দেহে সুপারের নিঃসরণ কমিয়ে দেয় এবং আমাদের ডায়াবেটিস থেকে মুক্ত রাখে। লাল চাল লো 'গ্লাইসেমিক ইনডেক্স' ফুড। তার মানে হলো হজমের পর লাল চাল থেকে সুপার কমহারে নিঃসরণ হয়। ফলে হট করেই রক্তে সুপারের মাত্রা বাড়িয়ে দেয় না এবং ভালোভাবে দেহে শোষিত ও

অপসারিত হয়। অন্যদিকে সাদা চাল হলো হাই 'গ্লাইসেমিক ইনডেক্স' ফুড যা সহজেই চর্বি জমায়ে।

লাল চাল আমাদের হাড়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়ক। এটি ম্যাগনেসিয়াম ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ। যা আমাদের হাড়কে শক্ত এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়ক। লাল চাল রক্তের শিরা-উপশিরাগুলোতে কোনো ধরনের বর্টন তৈরি হতে দেয় না। এতে আরও আছে সেলেনিয়াম নামের একটি উপাদান যা হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এটি হাইপারটেনশন এবং অন্যান্য হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। উচ্চ হারে আঁশ থাকায় এটি হজমে সহায়ক এবং গ্যাস শোষণ প্রতিরোধ করে। ফলে হজম প্রক্রিয়াকে আরো শক্তিশালী করে তোলে। এতে আছে ম্যাগনিজ ও ফসফরাস- যা

লাল চাল আমাদের হাড়ের স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সহায়ক। এটি ম্যাগনেসিয়াম ও ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ। যা আমাদের হাড়কে শক্ত এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়ক। লাল চাল রক্তের শিরা-উপশিরাগুলোতে কোনো ধরনের বর্টন তৈরি হতে দেয় না। এতে আরও আছে সেলেনিয়াম নামের একটি উপাদান যা হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। এটি হাইপারটেনশন এবং অন্যান্য হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। উচ্চ হারে আঁশ থাকায় এটি হজমে সহায়ক এবং গ্যাস শোষণ প্রতিরোধ করে। ফলে হজম প্রক্রিয়াকে আরো শক্তিশালী করে তোলে। এতে আছে ম্যাগনিজ ও ফসফরাস- যা

ক্যানসারের ঝুঁকি এবং ওজন কমাতে সাহায্য করে। তাই যারা ওজন কমানোর চেষ্টা করছেন, তাদের জন্যও সাদা চালের চেয়ে লাল চালের ভাতই ভালো। একটা সময় ছিল যখন লাল চাল কেবল নিম্ন আয়ের মানুষের খাবারের তালিকায় ছিল। আর এই লাল চাল খেয়েই নিম্ন আয়ের লোকজন সুস্থ-স্বাভাবিক, বগা চলে নীরোগ জীবনযাপন করতেন। সময়ের পালা কালে এখন মধ্যবিত্ত ও উচ্চবিত্তরা অনেক বেশি স্বাস্থ্য সচেতন। তাই স্বাস্থ্য সচেতনতার অংশ হিসেবেঅনেকেই খাবার তালিকায় লাল চাল যোগ করছেন। তাহলে লাল চাল কি সাদা চালের চেয়ে ভালো? কেন খাবেন লাল চাল, কেনে বিন এটি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমত বাড়ায়। আর পলিশ করা সাদা চালে খুবই সামান্য পরিমাণে সেলেনিয়াম থাকে। লাল চালে যে পরিমাণ অয়রন রয়েছে তা রক্ত সৃষ্টিতে ভোগা মানুষের জন্য মায়িকের মতো কাজ করে। লাল চাল ডায়াবেটিসের রোগীদের

দিয়ে লাল চালের ভাতে অভ্যস্ত হওয়ার মাধ্যমে ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, কোলেস্টেরলের সমস্যা ইত্যাদির আশঙ্কা কমাতে দেখা গেছে বিভিন্ন গবেষণায়। রক্তচাপ কমাতেও লাল চাল উপকারী। পাশাপাশি প্রদাহ এবং ক্যানসারের হাত থেকে বাঁচতে সহায়ক এটি। অবার মনে রাখবেন সবসাদা চালই খারাপ নয়। ব্যতিক্রমধর্মী সাদা চালের মধ্যে আছে বাসমতি চালও 'হোল গ্রেইন' চাল। এদের 'গ্লাইসেমিক ইনডেক্স'য়ের মাত্রা তুলনামূলক কম। হজম হয় ধীরে তাই রক্ত শর্করার পরিমাণ হট করে বাড়িয়ে দেয় না। বাসমতি চালে আছে ভিটামিন বি, কর্পূর এবং ম্যাগনেসিয়াম- যা রক্ত শর্করার পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। পাশাপাশি অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ও অ্যান্টি-ক্যান্সারজেনিক উপাদানে ভরা তুস যোগ করলে বাসমতি চাল একটি উপকারী খাবার। চালের বাজারে গিয়ে যারা সাদা চাল খুঁজে অভ্যস্ত তাদের জন্য চমকপ্রদ

দেখের চর্বি সংশ্লেষণ এবং তুলতা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক। এর উচ্চ আঁশযুক্ত উপাদান আপনায় পেট দীর্ঘক্ষণ ভরিয়ে রাখে এবং অতিরিক্ত খাবার গ্রহণে বিরত রাখে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, উচ্চ আঁশযুক্ত এবং কম 'গ্লাইসেমিক' উপাদানযুক্ত খাদ্য শস্য যেমন লাল চাল খেলে মৌলিক সিডোম সৃষ্টির ঝুঁকি কমে। লাল চাল খেলে যে ফেল আছে তা এলডিএল কোলেস্টেরল কাপকভাবেকমিয়ে আনে বলে কথিত আছে। আর এ কারণেই লাল চাল আমাদের খাদ্য তালিকার সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর একটি শস্য। লাল চালে থাকা আঁশ হজম প্রক্রিয়ায় কোলেস্টেরলকে বেঁধে ফেলে এবং তা নিঃসরণে সহায়তা করে।

লেখক: উর্ধ্বতন যোগাযোগ কর্মকর্তা  
বাংলাদেশ ধান গবেষণা ইনস্টিটিউট।



# BRRI sets production plan synchronising with Vision-41

Bangladesh Rice Research Institute (BRRI) has prepared a strategic plan for surplus production, synchronising with the government's Vision 2041 alongside the predicted domestic consumption volume in the next two decades.

BRRI officials said Bangladesh was currently world's fourth largest rice producer and consumer as well, meaning it was no more dependent on imports as far as the staple was concerned.

"The strategic plan is designed to produce surplus rice by 2041 also to achieve the SDG-2 goal," BRRI Director General Dr Shahjahan Kabir told BSS.

He said their plan was based on a study, targeting to boost the production of boro and aman - the two major seasonal rice varieties.

Kabir said they developed the plan keeping in mind that the country's arable land was diminishing by one percent every year while the climate change also posed a threat to agriculture sector.

According to the latest statistics the country now produces some 3.60 crore tonnes of rice while the BRRI target is to increase the volume to 5.41 crore tonnes in 2040 and 6.09 in 2050 under the plan, mainly developing high yielding sub-varieties of aman and boro.

The 2020 official statistics suggested that Bangladesh's population size was 164.7 million while demographic experts said the population was increasing by two million newborns every year, meaning the population size would stand at 210 million in next three decades.

Kabir led the study titled "Doubling Rice Productivity in Bangladesh: A Way to Achieving SDG-2 and Moving Forward, while BRRI developed the strategic plan

on the basis of the research findings.

"We are implementing short, medium and long term plans by adopting genetic gain raising at the rate of 44 kg in per hectare every year, reducing yield gap by 1 percent through agro-ecological management and rapid extension of new varieties," he said.

BRRI's liaison officer and study team member Abdul Momin, an agro-scientist as well, supplemented Kabir saying the plan envisaged to turn fellow lands into arable ones particularly in south-western region promoting production of traditional aus paddy using the abundant river waters.

"There are many farmlands in Bangladesh where rice production can be increased by around 21 percent," he said.

The BRRI chief said according to fellow agriculture scientists even if

75 percent of the plan was executed Bangladesh could produce surplus rice for food reserve, exports and even for fish feeding.

He said under the plan, the country will be able to produce surplus 42 lakh tonne rice by 2030, some 53 lakh tonnes by 2040 and 65 lakh tonnes by 2050.

Bangladesh was once dependent on imported rice despite lower population size but the country now became self-sufficient with domestic production, thanks to the invention of new high yielding varieties (HYV) and mechanisation of crop production.

Agriculture experts and nutritionists, however, said over the past several years people's food habit was also significantly changed reducing dependence on rice with increased fish, meat, eggs and vegetables production and consumption. —BSS





# BRRI takes strategic plan to boost production

**Bangladesh** Rice Research Institute (BRRI) has prepared a strategic plan for surplus production, synchronising with the government's Vision 2041 alongside the predicted domestic consumption volume in the next two decades.

BRRI officials said Bangladesh was currently world's fourth largest rice producer and consumer as well, meaning it was no more dependent on imports as far as the staple was concerned, reports BSS.

"The strategic plan is designed to produce surplus rice by 2041 also to achieve the SDG-2 goal," BRRI Director General Dr Shahjahan Kabir told.

He said their plan was based on a study, targeting to boost the production of boro and aman – the two major seasonal rice varieties.

Kabir said they developed the plan keeping in mind that the country's arable land was diminishing by one percent every year while the climate change also posed a threat to agriculture sector.

According to the latest statistics the country now produces some 3.60 crore tonnes of rice while the BRRI target is to increase the volume to 5.41 crore tonnes in 2040 and 6.09 in 2050 under the plan, mainly developing high yielding sub-varieties of aman and boro.

The 2020 official statistics suggested that Bangladesh's population size was 164.7 million while demographic experts said the population was increasing by

two million newborns every year, meaning the population size would stand at 210 million in next three decades.

Kabir led the study titled "Doubling Rice Productivity in Bangladesh: A Way to Achieving SDG-2 and Moving Forward, while BRRI developed the strategic plan on the basis of the research findings.

"We are implementing short, medium and long term plans by adopting genetic gain raising at the rate of 44 kg in per hectare every year, reducing yield gap by 1 percent through agro-ecological management and rapid extension of new varieties," he said.

BRRI's liaison officer and study team member Abdul Momin, an agro-scientist as well, supplemented Kabir saying the plan envisaged to turn fellow lands into arable ones particularly in south-western region promoting production of traditional Aush paddy using the abundant river waters.

"There are many farmlands in Bangladesh where rice production can be increased by around 21 percent," he said.

The BRRI chief said according to fellow agriculture scientists even if 75 percent of the plan was executed Bangladesh could produce surplus rice for food reserve, exports and even for fish feeding.

He said under the plan, the country will be able to produce surplus 42 lakh tonne rice by 2030, some 53 lakh tonnes by 2040 and 65 lakh tonnes by 2050.