

নবম অধ্যায়

অপুষ্টি

### জ্ঞানমূলক প্রশ্নের উত্তরঃ

প্রশ্ন : ১। পটবেলি কী?

উত্তরঃ ম্যারাসমাস রোগ হলে পেটকে অনেকটা বাটির মতো দেখালে ওই অবস্থাকে পটবেলি বলে।

প্রশ্ন : ২। অপুষ্টিজনিত রোগ কাকে বলে?

উত্তরঃ পুষ্টি উপাদানগুলোর অভাবে আমাদের শরীরে যে লক্ষণ দেখা যায় তাদেরকে খাদ্যে অপুষ্টিজনিত রোগ বলে।

প্রশ্ন : ৩। ভিটামিন ডি এ অভাবে ছোটদের কী রোগ হয়।

উত্তরঃ ভিটামিন ডি এর অভাবে ছোটদের রিকেটস রোগ হয়।

প্রশ্ন : ৪। খাদ্যের কাজ কী?

উত্তরঃ খাদ্যের কাজ হলো পুষ্টি সাধন করা।

প্রশ্ন : ৫। রক্তস্বল্পতা হলে কী কমে যায়?

উত্তরঃ রক্ত স্বল্পতা হলে রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমে যায়।

প্রশ্ন : ৬। মুনফেস কাকে বলে?

উত্তরঃ কোয়াশিয়রকর রোগে আক্রান্ত শিশুর মুখ ফুলে গোল হয়ে চাদের মতো দেখালে তাকে মুনফেস বলে।

প্রশ্ন : ৭। প্রোটিনের অভাবে শিশুর কি রোগ হয়?

উত্তরঃ প্রোটিনের অভাবে শিশুর কোয়াশিয়রকর বা গা ফোলা রোগ হয়।

প্রশ্ন : ৮। সাধারণত কত বছর বয়সের শিশুর ম্যারাসমাস রোগ বেশি হতে দেখা যায়।

উত্তরঃ সাধারণত দুই বছর বয়সের শিশুদের ম্যারাসমাস রোগ বেশি হতে দেখা যায়।

### অনুধাবনমূলক প্রশ্নের উত্তরঃ

প্রশ্ন : ১। ক্যালসিয়ামের অভাবে শরীরে কী ধরনের সমস্যা হয়ে থাকে? ব্যাখ্যা কর।

উত্তরঃ মানবদেহের ক্যালসিয়ামের প্রয়োজনীয়তা থাকে সবচেয়ে বেশি। ক্যালসিয়ামের অভাবহলে মানবদেহে নানাধরনের সমস্যা হয়ে থাকে। যেমন অস্থি ও দাঁতের গঠন মজবুত হয় না মানুষ লম্বায় খাটো হয় এবং বড়দের ওস্টিওম্যালোসিয়া রোগ হয়। ক্যালসিয়ামের অভাবে শিশুদের রিকেটস রোগ হয় যার ফলে হাড় নরম ও হালকা হয়। এর ফলে পায়ের হাড় ধুনের মতো বেকে যায়।

প্রশ্ন : ২। খনিজ লবণ বলতে কী বুঝ?

উত্তরঃ মানবদেহের গঠন ও সুস্থতা রক্ষায় প্রয়োজনীয় খাদ্যের কতগুলো মৌলিক অজৈব পদার্থ হচ্ছে খনিজ লবণ। এগুলো বিভিন্নভাবে দেহ গঠন এবং দেহের অভ্যন্তরীণ কাজ নিয়ন্ত্রণ করে। অস্থি দন্ত পেশি এনজাইম ও হরমোন গঠনের জন্য খনিজ লবণ গুরুত্বপূর্ণ উপাদান।

প্রশ্ন : ৩। মানুষের জীবনে খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তরঃ মানুষের জীবনে খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য। খাদ্য আমাদের ক্ষুধা নিবারণ করে এবং পুষ্টির চাহিদা মেটায়। প্রতিদিন আমরা যে খাবার গ্রহণ করি তা আমাদের দেহে শক্তি যোগায় শরীরের ক্ষয় পূরণ করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা জন্মায়। তবে সুস্থ সবল দেহ গঠন ও তা বজায় রাখার জন্য পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজন।

**প্রশ্ন : ৪ । রাতকানা রোগ নিরাময়ে করণীয় ব্যাখ্যা কর ।**

উত্তরঃ রাতকানা রোগ নিরাময়ে এ সমৃদ্ধ খাদ্য গ্রহণ এবং এর পরিপূরক ক্যাপসুল নির্দিষ্ট মাত্রায় গ্রহণ করতে হবে । এছাড়া প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ ডিম মাছ মাংস কলিজা হলুদও কমল বর্ণের শাক সবজি ও ফল গ্রহণ করলে রাতকানা রোগ নিরাময় করা সম্ভব ।

**প্রশ্ন : ৫ । কোয়াশিয়রকর রোগ হয় কেন ব্যাখ্যাকর ।**

উত্তরঃ সাধারণত ১-৪ বছর বয়সে শিশুরাই এ রোগে বেশি আক্রান্ত হয় । মা বারবার গর্ভবর্তী হলে কোলের শিশুকে বুকের দুধ থেকে সরিয়ে দিয়ে কার্বোহাইড্রেট বহুল খাদ্য অভ্যস্ত করলে খাদ্য প্রোটিনের অভাব হয় ফলে কোয়াশিয়রকর দেখা দেয় । দীর্ঘদিন পুষ্টিকর খাদ্যহতে বঞ্চিত হলে শিশুর দেহে প্রোটিনের ঘাটতির ফলে কোয়াশিয়রকর রোগ হয় ।