



## COVID-19 কে প্রতিরোধ

আহার, পুষ্টি এবং মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টসের ভূমিকা সম্পর্কে ১০-দফা সংক্ষিপ্ত বিবরণ।

এনএনইডিপ্রো (NNEdPro) পুষ্টি ও স্বাস্থ্যের জন্য গ্লোবাল সেন্টারের পক্ষে ই.ফ্যালন, এস. ম্যাকআলিফ এবং এস. রায় (এম. আব্রান্টেসের নকশা; ই. বেক, এল. বাকনার, জে. ব্র্যাডফিল্ড, ডি. ক্রোকস্ব, এম. ম্যাকগির এবং কে. মার্টিন দ্বারা পর্যালোচিত) ২৬শে মার্চ ২০২০:info@nnedpro.org.uk

বর্তমানে অভূতপূর্ব COVID-19 পৃথিবীব্যাপি অতিমারীর পরিপ্রেক্ষিতে, ২০২০-এর ২০ মার্চ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ডাব্লু. এইচ. ও.) মহাপরিচালক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য পর্যাপ্ত পুষ্টি সহ উপযুক্ত আহার এবং জীবনধারার গুরুত্বের ওপর জোর দিয়েছেন। এটি প্রতিরোধের ক্ষেত্রে প্রধান জনস্বাস্থ্য এবং চিকিত্সার ও চিকিত্সকের পরামর্শের বিকল্প নয়। যাইহোক, যেহেতু সমাজের বেশিরভাগ মানুষই বাড়িতে সময় কাটাচ্ছেন তাই আমাদের জীবনকে সুস্থ রাখার চারটি প্রয়োজনীয় বিষয় যেমন পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুম, মানসিক শান্তি, যোগ-ব্যায়াম এবং সুস্বাদু আহারের দিকে মনোনিবেশ করতে হবে।

আহার এবং পুষ্টির বিষয়ে বিস্তারিত জানার জন্য, বিশেষত অনলাইন তথ্যের পরিবর্তনশীল গুণগত মানের কারণে, আমরা সাধারণ দিকনির্দেশ হিসাবে ১০টি-পয়েন্টের সংক্ষিপ্ত বিবরণ তৈরি করেছি:

১ করোনা ভাইরাস রোগ ২০১৯ (COVID-19) তীব্র শ্বাসতন্ত্রের লক্ষণ ও উপসর্গ দ্বারা সৃষ্ট মহামারী, করোনা ভাইরাস ২ (সারস-কোভি -২) অত্যন্ত সংক্রামক এবং এটি মারাত্মক হতে পারে। সুতরাং যেকোনও পদ্ধতি যা শ্বাস তন্ত্রের সংক্রমণের ঝুঁকি রোধ করতে বা হ্রাস করতে পারে এবং সামগ্রিক ইমিউনিটি বা রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাকে জোরদার করতে পারে তা এই মুহূর্তে সব থেকে জরুরি।



২ কম পুষ্টি এবং প্রধান পুষ্টিযুক্ত খাবার অপরিপূর্ণ পরিমাণে খাওয়ার জন্য বা সামগ্রিকভাবে একটি নিম্নমানের আহারের কারণে ইমিউনিটির বা রোগ প্রতিরোধের কার্যকারিতাকে আপস করতে হতে পারে এবং সামগ্রিক সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।

৩ মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস, সাধারণত ভিটামিন এবং খনিজ হিসাবে পরিচিত, স্বল্প পরিমাণে প্রয়োজন হয় তবে স্বাস্থ্যের পক্ষে এবং রোগপ্রতিরোধ বা ইমিউনিটির ক্ষমতাকে শক্তিশালী করার ক্ষেত্রে এটি ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ।



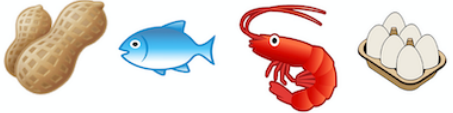
৪ ভাল ইমিউনিটির বা রোগ প্রতিরোধের কার্যকারিতার জন্য বিভিন্ন ধরনের মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টস একান্ত জরুরি, বিশেষত ভিটামিন এ, সি, ডি, ই, বি ২ (রাইবোফ্ল্যাভিন), বি ৬ (পাইরেডক্সিন), বি ১২ (কোবালামিন) এবং বি ৯ (ফলিকঅ্যাসিড) এবং খনিজ আয়রন, সেলেনিয়াম, দস্তা, ম্যাগনেসিয়াম এবং তামা (ক্যালডের, ক্যার, গোস্বার্ট ও এল্গার্সডর্ফের, ২০২০) এবং এগুলি আমাদের জাতীয় নির্দেশিকাগুলির সুস্বাদু আহারের নির্দেশ অনুযায়ী বিভিন্ন খাদ্যে সুস্বাদু আহারের অংশ হিসাবে পাওয়া যায়।



৫ ভিটামিন এবং খনিজ সমৃদ্ধ বিভিন্ন ধরনের খাবার রয়েছে যা বিশেষত ফল এবং শাকসব্জীতে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায় (নীচে দেখুন) এবং তাজা, টিনজাত বা হিমায়িত অবস্থায় পাওয়া যায়:

খাদ্য উৎস	প্রয়োজনীয় পুষ্টি	গুরুত্ব
<p>ডিম, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার যেমন ছানা, পনীর, চীজ, ঘি, মাখন, তৈলাক্ত মাছ</p> <p>ব্রকলি, শাক, বাঁধাকপি, গাজর, পাকা পেঁপে, কুমড়ো</p> 	<p>ভিটামিন এ (রেটিনল / ক্যারোটিন)</p>	<p>সহজাত এবং সেল-মেডিয়েটেড প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং হিউমারাল অ্যান্টিবডি প্রতিক্রিয়াগুলির নিয়ন্ত্রণ করা</p> <p>(অ্যালপার্ট, ২০১৭)</p>
<p>লেবু জাতীয় ফল, কমলা লেবু, সবুজ শাকসব্জী (সব ধরনের শাক, পালং শাক), অংকুরিত ডাল, কাঁচালংকা, ধনেপাতা, পেয়ারা, আমলকী,</p> 	<p>ভিটামিন সি</p>	<p>ডোজ &gt; 200 মিলিগ্রাম প্রতি দিন রোগের ঝুঁকি হ্রাস, ওপর ও নীচের শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের তীব্রতা ও সময়কাল কমেতে সাহায্য করে। সংক্রমণের সময় ভিটামিন সি -এর প্রয়োজনীয়তা বৃদ্ধি পায় (ক্যার এবং ম্যাগিনি, ২০১৭)</p>

<p>ডিম, তৈলাক্তমাছ, কডলিভার তেল, দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার (পনীর, ঘি, মাখন), - খাসি, গরু, শুয়োর ইত্যাদির মাংস ও যকৃত, কিডনী, মাশরুম বা ছত্রাক</p> 	<p>ভিটামিন ডি</p>	<p>প্রতিদিনের ভিটামিন ডি পরিপূরক ফলে শ্বাস নালীর সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস পায় (বিএমজে, ২০১৭)</p> <p>"ব্রিটিশ ডায়েটের মাত্রা ২-৫ug ভিটামিন ডি এর পরিমাণ হিসাবে ১০ug এর পরিপূরক প্রয়োজন।</p>
<p>উদ্ভিজ্জ তেল ( সূর্যমুখী ও কুসুম, অলিভ, রেপসীড ), বাদাম, সূর্যমুখী বীজ, ব্রকলি, পুষ্টিগুণ যুক্ত করা প্রাতরাশের সিরিয়ালস, ঘী, মাখন</p> 	<p>ভিটামিন ই</p>	<p>ভিটামিন ই একটি শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট এবং যারা খান তাদের প্রতিরোধ ক্ষমতার কাজগুলি বাড়িয়ে দেওয়ার ক্ষমতা রাখে (মরিগুটি এবং মুরগা, ২০০০)</p>
<p>ডিম, মাংসের যকৃত / পুষ্টিগুণ যুক্ত করা প্রাতরাশের সিরিয়ালস, ওটস, ফ্যাট মুক্ত দই, দুধ, মাশরুম, আমলুস, পনীর</p> 	<p>ভিটামিন বি ২</p>	<p>রাইবোফ্লেভিন খাওয়ার ফলে নিউট্রোফিল মাইগ্রেশনকে প্রভাবিত করে তবে অর্জিত প্রতিরোধ ক্ষমতাকে পরিবর্তন করে না (ভারড্রেং ও টারকোভস্কি, ২০০৫)</p>

<p>ছোলা, মুরগী ও টার্কির মাংস ও যকৃত, মুরগির ব্রেস্ট, সামুদ্রিক মাছ (সালমন, টুনা)</p> <p>পুষ্টিগুণ যুক্ত করা প্রাতরাশের সিরিয়ালস</p> 	<p>ভিটামিন বি ৬</p>	<p>ভিটামিন বি ৬ এর ঘাটতি লিম্ফোসাইটের পরিপূর্ণতা এবং বৃদ্ধিকে বাধা দেয় এবং অ্যান্টিবডি উত্পাদনে বাধা দেয়, টি-সেল ক্রিয়া এবং থাইমাস গ্রন্থির আকার হ্রাস করে (আল্লার্ট, ২০১৭)</p>
<p>ডিম, সামুদ্রিক মাছ, খোলাযুক্ত প্রাণী যেমন কাঁকড়া, চিংড়ি, শামুক, গুগলী, মাংস ও মাংসের লিভার, তৈলাক্ত মাছ, দুধ এবং দই</p> 	<p>ভিটামিন বি ১২</p>	<p>কোষ বিভাজন এবং কোষের বৃদ্ধির জন্য দায়ী তাই ইমিউনিটির ক্রিয়ায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে (আল্লার্ট, ২০১৭)</p>
<p>সবুজ শাকসবজি (পালং শাক, ব্রোকলি), মটরশুটি এবং শিম, বিনস, কমলা, গোটা শস্য, মাংস (হাঁস-মুরগির মাংস, যকৃত), শামুক, কাঁকড়া ও খোলাযুক্ত প্রাণী</p> 	<p>ভিটামিন বি ৯</p>	<p>রক্ত তৈরী এবং অস্থি মজ্জার ক্ষেত্রে কোষ বিভাজন এবং কোষ উত্পাদনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে (অ্যালপার্ট, ২০১৭)</p>

<p>প্রাণীজ উৎস -খাসি, গরু, শুয়োর ইত্যাদির মাংস, লিভার এবং অন্যান্য অঙ্গ, উদ্ভিদজ উৎস -পালংশাক, শিম, বরবটি, শুকনো ফল, গোটা শস্য, মুলোশাক, সরষে শাক, নোটেশাক, খেজুর</p> 	<p>আয়রন{Loha}</p>	<p>ইমিউনিটির জন্য প্রতিরোধক কোষের বিকাশ এবং পরিণত হওয়া, বিশেষত লিম্ফসাইট , সংক্রমণে লোহার বা আয়রনের ভূমিকা গুরুত্ব পূর্ণ (আল্গার্ট, ২০১৭)</p>
<p>খোলাযুক্ত প্রাণী (ঝিনুক, কাঁকড়া, গলদা চিংড়ি), শুয়োরের মাংস, বিনস, পুষ্টিগুণ যুক্ত করা প্রাতরাশের সিরিয়ালস, কুমড়োর বীজ, চিনাবাদাম</p> 	<p>দস্তা</p>	<p>খুব সামান্য পরিমাণে দস্তার অভাবও রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। দস্তার ঘাটতিতে বিশেষত বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ডায়রিয়া এবং শ্বাসকষ্টজনিত রোগের ঝুঁকিগুলি বেড়ে যায় (গ্যামোহ এন্ড রিফ্ল, )</p>
<p>চীনা বাদাম, মাছ (টুনা, সার্ডাইনস), খোলাযুক্ত প্রাণী (চিংড়ি, কাঁকড়া, গুগলী) , মাংস (টার্কি, গরুর মাংসের স্ট্যাক, মুরগী), ডিম ,কটেজ চীজ</p> 	<p>সেলেনিয়াম</p>	<p>সহজাত এবং অর্জিত প্রতিরোধ ক্ষমতা সিস্টেমকে প্রভাবিত করে (রায়ম্যান, ২০১২)</p>

<p>আমলু , পালং শাক, কাজু শস্য জাতীয় খাবার, মটরশুটি ,কালো শিম</p> 	<p>ম্যাগনেসিয়াম</p>	<p>ভিভো এবং ভিট্রো স্টাডিতে (প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা, কুবোনাম, ১৯৯৪) প্রতিরোধ ব্যবস্থাটির কোষগুলির সংশ্লেষণ, মুক্তি এবং ক্রিয়াকলাপে ম্যাগনেসিয়াম নির্ভর কার্যাবলী প্রকাশিত হয়েছে</p>
<p>মাংসের যকৃৎ, খোলাযুক্ত প্রানী (চিংড়ি, কাঁকড়া,ঝিনুক, গুগলি ), আলু ছত্রাক বা মাশরুম, কাজু সূর্যমুখী বীজ</p> 	<p>তামা</p>	<p>প্রতিরোধ ব্যবস্থা বা ইমিউন সিস্টেমের বেশ কয়েকটি কার্য সম্পাদন করতে তামা প্রয়োজন</p>

৬ ইউনাইটেড কিংডমের (ইউ.কে) উদাহরণস্বরূপ, সরকারের জাতীয় আহাৰ এবং পুষ্টি সমীক্ষা অনুযায়ী (২০১৯) ভিটামিন ডি, ভিটামিন এ (রেটিনল), ফোলেট এবং সেলেনিয়ামের গ্রহণীয়তা এবং / বা স্ট্যাটােসে ব্যাপক অপ্রতুলতা দেখায় এবং জানা যায় যে যুক্তরাজ্যের জনসংখ্যা এবং নির্দিষ্ট বয়সের মধ্যে একাধিক মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ঘাটতি রয়েছে । এটি একাধিক দেশগুলিতে আরও ব্যাপকভাবে প্রতিফলিত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

৭ নির্দিষ্ট কিছু ব্যক্তির মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ঘাটতির ঝুঁকি বেশি থাকে; এর মধ্যে সন্তান প্রসব করার মতো বয়সের মহিলা, বিশেষত গর্ভবতী এবং স্তন্যদায়ী মহিলা, শিশু এবং কচিবাচ্চা, বালক, বালিকা, কিশোরী, বয়স্কব্যক্তি (ম্যাগগিনি, পিয়েরেএবংক্যান্ডার, ২০১৮), স্থূলব্যক্তি এবং সংকটজনকভাবে অসুস্থ, তা ছাড়া ইনফ্লুয়েন্সারি অল্পের রোগী (কিলবি, ম্যাথিয়াস, বোইসভিনিউ, হাইজলারএবংজোনস, ২০১৯) এবং অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহজনিত ও হজম না হওয়াজনিত রোগী।

৮ অনেকগুলি অধিক ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীতে, একমাত্র সুষম খাদ্য এই প্রয়োজনীয়তাগুলি পূরণ করতে যথেষ্ট না হতে পারে এবং ঘাটতিগুলি রোগ প্রতিরোধের প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করতে পারে। রোগ সংক্রমণের সময় বিভিন্ন কারণে, যেমন মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের গ্রহণ যোগ্যতা, শোষণকে প্রভাবিত করে এবং বেশি পরিমাণে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ব্যবহারের কারণেও হতে পারে। এই



জাতীয় ক্ষেত্রে, রোগ প্রতিরোধ বা ইমিউনিটি প্রক্রিয়াকে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের পরিপূরক দিয়ে বিশেষ ঘাটতিগুলি পূরণ করতে সহায়তা করে।

৯ইউনাইটেড কিংডমের একটি উল্লেখযোগ্য উদাহরণ, তাদের নির্দেশিকা অনুসারে দিনে ১০ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন ডি পরিপূরক হিসেবে খাওয়া বাঞ্ছনীয়। গড় আহ্বারের হিসেবে দেখা গেছে এই পরিমাণের অর্ধেকেরও কম ভিটামিন ডি পাওয়া যায়।

১০ সামগ্রিকভাবে, যদিও COVID-19 ভাইরাল অসুস্থতা সকলের জন্য অবধারিতভাবে বেদনাদায়ক। তার ওপর সামাজিক দূরত্বের মাধ্যমে প্রতিরোধ এবং বাড়িতে থাকা, মেজাজ এবং অনুভূতি উভয়কেই প্রভাবিত করতে পারে। এর ফলে এটি হতাশা, উদ্বেগ, নিঃসঙ্গতা এবং বিরক্তির কারণ হতে পারে। আমাদের এই যাচাই করার সময়, এটি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া, জল পান করে শরীরে জল সঞ্চালন করা, ইতিবাচক চিন্তাভাবনা করা, পর্যাপ্ত ঘুমানো এবং সক্রিয় থাকা ইত্যাদি মেনে চলতে পারলে শরীর এবং মন উভয় সুস্থ থাকবে। ইউনাইটেড কিংডমের দরকারী সংস্থাগুলির কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হলো:

(i) NHS “বাড়িতে থাকুন” ব্যায়াম - <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/gym-free-exercises/>

(ii) অন্যের জন্য কাজকরা - [www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

(iii) একটি মানসিক স্বাস্থ্যসম্প্রদায় গোষ্ঠী - <https://www.maldon.gov.uk/healthandwellbeing>

সুস্থ থাকুন, নিরাপদ থাকুন এবং ডাব্লু.এইচ.ও. আর আঞ্চলিক সরকারের পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন যেমন ঘরে বসে থাকা এবং সামাজিক দূরত্বের পাশাপাশি হাত ধোয়ার বিষয়ে অতিরিক্ত সতর্কতা - আহ্বার এবং সুন্দর জীবনধারার ব্যবস্থাগুলি আমাদের ব্যক্তিগত প্রচেষ্টা বা সম্মিলিত পদক্ষেপের মাধ্যমে মহামারী প্রশমন ও দমন সম্পর্কিত বর্তমান জনস্বাস্থ্যের পরামর্শের বিকল্প নয় - তবে, আমরা আশা করি যে এই সাধারণ নির্দেশিকাটি স্বাস্থ্যবিদ, স্বাস্থ্যবিষয়ক সরবরাহকারী, নীতি নির্ধারক এবং জনসাধারণের সদস্যদের আগামী দিনগুলিতে এগিয়ে যাওয়ার জন্য সহায়তা করবে কারণ আমরা COVID-19 এর সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে চলেছি।

বিশেষ দৃষ্টব্য:

এই লেখাটি সাধারণ/মিশ্র শ্রোতার জন্য সেরা উপলভ্য প্রমাণগুলির দ্রুত সংশ্লেষণ নিয়ে লেখা এবং একাধিক সহপর্যালোচক দ্বারা পর্যালোচিত প্রকাশনা এবং বি.এম.জে. নিউট্রিশন, প্রতিরোধ এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আমাদের COVID 19 সম্পর্কিত বিশেষ সংগ্রহগুলি পেশাদার ব্যক্তি এবং নীতিনির্ধারকরা অনুসরণ করবে এই উদ্দেশ্যে প্রতিবেদন করা হলো।

এই নিবন্ধটি কেবলমাত্র সাধারণ দিকনির্দেশ হিসাবে তৈরি এবং নির্দিষ্ট সংখ্যক গোষ্ঠী বা সংক্রমণের প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং সহজে সংক্রমিত করতে পারে এমন রোগের লক্ষণযুক্ত

ব্যক্তিদের প্রয়োজনগুলির দিকে লক্ষ্য দেওয়ার জন্য প্রস্তুত নয় - এই ধরনের অবস্থার সাথে যারা আছেন, আমরা চাই তাঁরা যেন উপযুক্ত যোগ্য মেডিকেল এবং / বা অন্যান্য স্বাস্থ্য পেশাদারদের সাথে সর্বদা পরামর্শ করে নেন - এই সাধারণ নিবন্ধের প্রতিক্রিয়া হিসাবে ব্যক্তিদের কোন কার্যকলাপের বা যে কোন অনিচ্ছাকৃত পরিণতির জন্য এনএনইডিপ্রো(NNEdPro) গ্লোবাল সেন্টার দায়বদ্ধ নয়।

এই সময়ে অনলাইনে প্রচুর তথ্য রয়েছে এবং কিছু প্রচলিত কথা রয়েছে যা সঠিকমান এবং যথার্থতা নিশ্চিত না করেই প্রচার করা হয় - দয়া করে 'ভূয়া' এবং 'সুযোগ-সন্ধানীদের' আচরণ থেকে সাবধান থাকুন এবং নিশ্চিত করুন যে কেবল নির্ভরযোগ্য উত্স থেকে পাওয়া তথ্যের অনুসরণ করা হয়েছে।