

প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারাদিন

মো.সামছুল আলম



প্রাগৈতিহাসিক কাল থেকে ডিম মানুষের জন্য মূল্যবান খাদ্যসামগ্রী হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। ধারণা করা হয়, ৭ হাজার ৫০০ খ্রিস্টাব্দের আগে দক্ষিণপূর্ব এশিয়া ও ভারতীয় উপমহাদেশে ডিমের জন্য বন্য মুরগি পালন করা হয়। সুন ও মিশরে মুরগি আনা হয় ১৫ শ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে। এবং ৮ শ খ্রিস্টপূর্বাব্দের দিকে ডিমের জন্য মুরগি আনা হয় গ্রীসে। ডিম সম্পর্কে নানা কুসংস্কার থাকা সত্ত্বেও সহস্রাব্দিক বছর ধরে মানুষ ডিম খেয়ে আসছে। দুনিয়ার সকল জাতি, ধর্ম-বর্ণের মানুষের কাছে ডিম একটি সহজলভ্য

সামগ্রী ও গ্রহণযোগ্য খাবার। পৃথিবীতে বিভিন্ন ধরনের প্রাণীর ডিম পাওয়া যায়। তবে সব থেকে জনপ্রিয় হচ্ছে মুরগির ডিম। ডিম খেতে পছন্দ করে না এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া দুষ্কর। সব বয়সের মানুষ ডিম খেতে খুব পছন্দ করে।

ডিম বর্তমানে সারা বিশ্বে সুপারফুড নামে পরিচিত। এটি নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর। ডিমে রয়েছে ভিটামিন এ, ভিটামিন বি-২, ভিটামিন বি-১২, ভিটামিন বি-৫, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, বায়োটিন, কোলিন, ফলিক এসিড, আয়োডিন, আয়রন, ফসফরাস, সেলেনিয়ামসহ ১৩টি ভিটামিন ও মিনারেলস এবং ৬ গ্রাম উন্নতমানের প্রোটিন। ডিমের নানা পুষ্টিগুণের মধ্যে অন্যতম প্রোটিন। এই প্রোটিনে রয়েছে নয়টি জরুরি অ্যামাইনো এসিড। এটি পেশি গঠন, মজবুত ও পুনর্গঠনে সাহায্য করে। তাছাড়া ডিমে রয়েছে ভিটামিন ও মিনারেল, যা কিনা মস্তিষ্কের সেল গঠনে সহায়তা করে। ফলে সুস্থ মস্তিষ্ক গঠন করে। এছাড়া ডিমে থাকা ভিটামিন এ, ভিটামিন বি-১২, সেলেনিয়াম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়ক। কিছুদিন পূর্বেও হৃদরোগের ক্ষেত্রে ডিমের ব্যবহার প্রসারিত ছিল। বর্তমানে বিভিন্ন গবেষণা বলছে প্রতিদিন একটি ডিম খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যেতে পারে অনেকটাই। বিশেষজ্ঞদের মতে, ডিমের কিছু পুষ্টি উপাদান গর্ভাবস্থায় খুব জরুরি। বিশেষ করে ডিম জন্মগত 'স্পাইনাল বিফিডা' রোগের ঝুঁকি কমাতে। ডিমে থাকা লুটাইন ও জিয়েক্সাথিন দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতে সাহায্য করে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে চোখে নানা ধরনের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলে। তাছাড়া ডিমের অন্যান্য ভিটামিনও ভালো দৃষ্টিশক্তির জন্য সহায়ক। এছাড়া মূলকায় মানুষের জন্যও ডিম উপকারি। ডিম খেলে দীর্ঘ সময় ক্ষুধা লাগে না। সেই সঙ্গে এনার্জিও পাওয়া যায়। যেহেতু ক্ষুধা লাগে না তাই বাড়তি খাবার খাওয়া কম হয়, ওজন কমে। অন্যদিকে ডিমে বিদ্যমান বিভিন্ন ভিটামিন ও মিনারেল ত্বক সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। সুন্দর ত্বকের জন্য সুবম খাদ্যাভ্যাস, সঠিক পুষ্টির দরকার। বিশেষজ্ঞদের মতে, সপ্তাহে ছয়টি ডিম খেলে স্তন ক্যান্সারের সম্ভাবনা ৪০ শতাংশ কমে আসবে। শর্করা কমিয়ে প্রতিদিন ডিম খেলে মাসে ৩ পাউন্ড ওজন কমানো সম্ভব। মাত্র দুটি ডিম নারীর দৈনিক প্রোটিন চাহিদার এক চতুর্থাংশ পূরণ করতে পারে।

পাওয়ার হাউজ অব নিউট্রিশন নামে পরিচিত এই ডিম সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করতে অন্যান্য বছরের ন্যায় এবারো বিশ্বব্যাপী পালিত হচ্ছে বিশ্ব ডিম দিবস। "প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারাদিন" এ প্রতিপাদ্য নিয়ে ১৪ অক্টোবর শুক্রবার পালিত হবে দিবসটি। প্রতিপাদ্যে অনুযায়ী শিশু, কিশোর ও প্রাপ্ত বয়স্ক সকলের সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন একটি ডিম দরকার। বিশেষ করে শিশুদের জন্য ডিমের ব্যবহার অপরিহার্য। কেননা আজকের শিশুরায় আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। শিশুরা সমাজের সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ। গবেষণায় দেখা গেছে, দিনে একটি ডিম খেলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি নিশ্চিত হয়। তাই বাড়ন্ত বয়সের শিশুদের জন্য ডিম খুবই উপকারী খাবার। ডিমে থাকা বিভিন্ন পুষ্টি শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি নিশ্চিত করে। অপুষ্টির

তাহলে শিশুর খর্বাকৃতি কমাতে ভূমিকা রাখে। বিশেষ করে শিশুর জন্মের পর থেকে ১ হাজার দিন পর্যন্ত ডিম খাওয়া খুবই প্রয়োজন। সম্প্রতি জাতিসংঘের খাদ্য নিরাপত্তাবিষয়ক এক গবেষণায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে পাঁচ বছরের কম বয়সী ১০ শতাংশ শিশু কৃশকায় অর্থাৎ এরা তীব্র অপুষ্টির শিকার। পাশাপাশি একই বয়সী ৩০ শতাংশ শিশু খর্বকায়, অর্থাৎ বয়সের তুলনায় এদের উচ্চতা কম। অন্যদিকে ২ শতাংশের বেশি শিশুর ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি। বিভিন্ন সময়ের শিশু পুষ্টির যে তথ্য দেওয়া হয়েছে তাতে দেখা যাচ্ছে, কৃশকায় ও খর্বকায় শিশুর হার দিন দিন কমেছে, তবে স্বাভাবিক বেশি ওজনের শিশুর হার বাড়ছে।

নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর এ ডিমকে বিভিন্ন ধরনের রেসিপি তৈরি করে খাওয়া যায়। ডিমকে ভাজা, পোচ, সিদ্ধ, আধা সিদ্ধ করে খাওয়া ছাড়াও কেক, প্যানকেক, হালুয়া, স্যান্ডউইচ, সালাদ, চপ, পুডিং, বিরিয়ানি, নুডলস, পিঠা ইত্যাদিতে ব্যবহার করে খাওয়া যায়।

ডিমকে বিশ্বে একটি উন্নতমানের ও সহজলভ্য আমিষজাতীয় খাদ্য হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে ১৯৬৪ সালে যুক্তরাজ্যভিত্তিক আন্তর্জাতিক সংস্থা ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন (আইইসি) স্থাপিত হয়। প্রাণিজ আমিষের চাহিদা পূরণ, স্বাস্থ্যবান ও মেধাবি জাতি গঠন, মানুষের মধ্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সহায়ক উপাদান ডিমের পুষ্টি গুণাগুণ সম্পর্কে জনসচেতনতা বাড়াতে ১৯৯৬ সালে অস্ট্রিয়ার রাজধানী ভিয়েনায় প্রথম পালিত হয় 'বিশ্ব ডিম দিবস'। তখন থেকে প্রতি বছর অক্টোবর মাসের দ্বিতীয় শুক্রবার এ দিবসটি বিশ্ব জুড়ে একযোগে পালিত হয়ে আসছে। ডিমের উৎপাদন বৃদ্ধি ও ডিম সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর বাংলাদেশে আন্তর্জাতিক সংস্থা ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন(আইইসি) এর সাথে তাল মিলিয়ে যথাযোগ্য মর্যাদার সাথে দিবসটি পালন করে আসছে। বর্তমানে যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, অস্ট্রেলিয়া, কানাডা, ভারত সহ সারা বিশ্বের ৬০ টিরও বেশি দেশে পালিত হয় 'বিশ্ব ডিম দিবস'। এবং এর পরিধি ও ব্যাপ্তি সময়ের সাথে বৃদ্ধি পাচ্ছে। বর্তমানে এই সংস্থাটির সদস্য ৮০টি দেশ। এর মধ্যে বাংলাদেশও রয়েছে। ২০১৩ সালে বাংলাদেশ অ্যানিমেল এগ্রিকালচার সোসাইটি (বিএএএস) 'ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন'-এর বাংলাদেশের প্রতিনিধি হিসেবে নিযুক্ত হয়।

বিশ্ব ডিম দিবসের তাৎপর্যকে বহন করে বাংলাদেশের গবেষক ও চাষী এবং খামারীদের আশ্রয় চেষ্টায় ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশ এখন স্বয়ংসম্পূর্ণ। জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার (এফএও) পরামর্শ হল, সুস্থ থাকার জন্য প্রত্যেক মানুষের বছরে অন্তত ১০৪টি ডিম খাওয়া দরকার। ২০২১-২২ অর্থবছরে সরকারের আন্তরিক প্রচেষ্টা ও প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর এবং সংশ্লিষ্ট সকল দপ্তর সংস্থার গবেষণা ও খামারীদের পরিশ্রমের ফলে দেশে ডিমের মোট উৎপাদন ছিলো ২ হাজার ৩০৫দশমিক কোটি। ফলশ্রুতিতে বছরে জনপ্রতি ডিমের প্রাপ্যতা বেড়েছে ১৩৬ দশমিক ০১টি। যেখানে ২০১৬-১৭ অর্থবছরে দেশে ডিম উৎপাদিত হয়েছিল ছিল ১ হাজার ৪৯৩ দশমিক ৩১ কোটি। যদিও ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশ স্বয়ংসম্পূর্ণ কিন্তু এক শ্রেণীর অসাধু ব্যবসায়ী, মজুতদার ও সিন্ডিকেটের অতিমূল্যফালোভী মনোভাবের কারণে সাধারণ মানুষের নাগালের বাইরে চলে যাচ্ছে ডিম ক্রয়ের সক্ষমতা। এ ধরনের প্রোগ্রামের মাধ্যমে ডিম সম্পর্কে মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারলে একদিকে মানুষের পুষ্টি চাহিদা যেমন পূরণ হবে অন্যদিকে উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে দরিদ্রতা দূর করে কর্মসংস্থানের সুযোগও বৃদ্ধি পাবে। সর্বোপরি ডিম নিয়ে আমাদের দেশে অসাধু ব্যবসায়ী চক্রের সিন্ডিকেট নিয়ন্ত্রণ ও মানুষের মধ্যে ডিমের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করার ফলে দেশের আপামর মানুষ যদি পরিমাণ মত ডিম খায় তবে অপুষ্টির চিত্র পুরোপুরি পাল্টে ফেলা সম্ভব হবে।

লেখক: কৃষিবিদ, গণযোগাযোগ কর্মকর্তা, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ

প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারাদিন



ডা.সামছুল আলম

কমে যেতে পারে অনেকটাই। বিশেষজ্ঞদের মতে, ডিমের কিছু পুষ্টি উপাদান গর্ভাবস্থায় খুব জরুরি। বিশেষ করে ডিম জন্মগত 'স্পাইনাল বিকিডা' রোগের ঝুঁকি কমায়। ডিমে থাকা লুটাইন ও জিয়েক্সাথিন দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতে সাহায্য করে।

বয়স বাড়ার সাথে সাথে চোখে নানা ধরনের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলে। তাছাড়া ডিমের অন্যান্য ভিটামিনও ভালো দৃষ্টিশক্তির জন্য সহায়ক। এছাড়া স্থূলকায় মানুষের জন্যও ডিম উপকারি। ডিম খেলে দীর্ঘ সময় ক্ষুধা লাগে না। সেই সঙ্গে এনার্জিও পাওয়া যায়। যেহেতু ক্ষুধা লাগে না তাই বাড়তি খাবার খাওয়া কম হয়, ওজন কমে। অন্যদিকে ডিমে বিদ্যমান বিভিন্ন ভিটামিন ও মিনারেল ত্বক সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। সুন্দর ত্বকের জন্য সূচ্যম খাদ্যাভ্যাস, সঠিক পুষ্টির দরকার। বিশেষজ্ঞদের মতে, সপ্তাহে ছয়টি ডিম খেলে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকিবনা ৪০ শতাংশ কমে আসবে। শর্করা কমিয়ে প্রতিদিন ডিম খেলে মাসে ৩ পাউন্ড ওজন কমানো সম্ভব। মাত্র দুটি ডিম নারীর দৈনিক প্রোটিন চাহিদার এক চতুর্থাংশ পূরণ করতে পারে। পাওয়ার হাউজ অব নিউট্রিশন নামে পরিচিত এই ডিম সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করতে অন্যান্য বছরের ন্যায় এবারো বিশ্বব্যাপী পালিত হচ্ছে বিশ্ব ডিম দিবস। "প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারাদিন" এ প্রতিপাদ্য নিয়ে ১৪ অক্টোবর শুক্রবার পালিত হবে দিবসটি।

প্রতিপাদ্যে অনুযায়ী শিশু, কিশোর ও প্রাপ্ত বয়স্ক সকলের সুস্থাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন একটি ডিম দরকার। বিশেষ করে শিশুদের জন্য ডিমের ব্যবহার অপরিহার্য। কেননা আজকের শিশুরায় আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। শিশুরা সমাজের সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ। গবেষণায় দেখা গেছে, দিনে একটি ডিম খেলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি নিশ্চিত হয়। তাই বাড়ন্ত বয়সের শিশুদের জন্য ডিম খুবই উপকারী খাবার। ডিমে থাকা বিভিন্ন পুষ্টি শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি নিশ্চিত করে। অপুষ্টির শিকার শিশুরা খর্বকৃতির হতে পারে। এসব শিশুর উচ্চতা বয়সের তুলনায় কম হয়ে থাকে।

৬ বা ৯ মাস পর থেকে শিশু যদি একটা করে ডিম খায়, তাহলে শিশুর খর্বকৃতি কমাতে ভূমিকা রাখে। বিশেষ করে শিশুর জন্মের পর থেকে ১ হাজার দিন পর্যন্ত ডিম খাওয়া খুবই

প্রয়োজন। সম্প্রতি জাতিসংঘের খাদ্য নিরাপত্তাবিষয়ক এক গবেষণায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে পাঁচ বছরের কম বয়সী ১০ শতাংশ শিশু কৃশকায় অর্থাৎ এরা তীব্র অপুষ্টির শিকার। পাশাপাশি একই বয়সী ৩০ শতাংশ শিশু খর্বকায়, অর্থাৎ বয়সের তুলনায় এদের উচ্চতা কম। অন্যদিকে ২



ডিম বর্তমানে সারা বিশ্বে সুপারফুড নামে পরিচিত। এটি নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর। ডিমে রয়েছে ভিটামিন এ, ভিটামিন বি-২, ভিটামিন বি-১২, ভিটামিন বি-৫, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, বায়োটিন, কোলিন, ফলিক এসিড, আয়োডিন, আয়রন, ফসফরাস, সেলেনিয়ামসহ ১৩টি ভিটামিন ও মিনারেলস এবং ৬ গ্রাম উন্নতমানের প্রোটিন। ডিমের নানা পুষ্টিগুণের মধ্যে অন্যতম প্রোটিন। এই প্রোটিনে রয়েছে নয়টি জরুরি অ্যামাইনো এসিড। এটি পেশি গঠন, মজবুত ও পুনর্গঠনে সাহায্য করে। তাছাড়া ডিমে রয়েছে ভিটামিন ও মিনারেল, যা কিনা মস্তিষ্কের সেল গঠনে ডিমে থাকা ভিটামিন এ, ভিটামিন বি-১২, সেলেনিয়াম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়ক।

শতাংশের বেশি শিশুর ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি। বিভিন্ন সময়ের শিশু পুষ্টির যে তথ্য দেওয়া হয়েছে তাতে দেখা যাচ্ছে, কৃশকায় ও খর্বকায় শিশুর হার দিন দিন কমছে, তবে অস্বাভাবিক বেশি ওজনের শিশুর হার বাড়ছে। নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর এ ডিমকে বিভিন্ন ধরনের রেসিপি তৈরি করে খাওয়া যায়। ডিমকে ভাজা, পোচ, সিদ্ধ, আধা সিদ্ধ করে খাওয়া ছাড়াও কেক, প্যানকেক, হালুয়া, স্যান্ডউইচ, সালাদ, চপ, পুডিং, বিরিয়ানি, নুডলস, পিঠা ইত্যাদিতে ব্যবহার

করে খাওয়া যায়। ডিমকে বিশ্বে একটি উন্নতমানের ও সহজলভ্য আমিষজাতীয় খাদ্য হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে ১৯৬৪ সালে যুক্তরাজ্যভিত্তিক আন্তর্জাতিক সংস্থা ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন (আইইসি) স্থাপিত হয়। প্রাণিজ আমিষের চাহিদা পূরণ, স্বাস্থ্যবান ও মেধাবী জাতি গঠন, মানুষের মধ্যে

দ্বিসটি পালন করে আসছে। বর্তমানে যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, অস্ট্রেলিয়া, কানাডা, ভারত সহ সারা বিশ্বের ৬০ টিরও বেশি দেশে পালিত হয় 'বিশ্ব ডিম দিবস'। এবং এর পরিধি ও ব্যাপ্তি সময়ের সাথে বৃদ্ধি পাচ্ছে। বর্তমানে এই সংস্থাটির সদস্য ৮০টি দেশ। এর মধ্যে বাংলাদেশও রয়েছে। ২০১৩ সালে বাংলাদেশ পরিমেল এগ্রিকালচার সোসাইটি (বিএএএস) 'ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন'-এর বাংলাদেশের প্রতিনিধি হিসেবে নিযুক্ত হয়।

বিশ্ব ডিম দিবসের তাৎপর্যকে বহন করে বাংলাদেশের গবেষক ও চাষী এবং খামারীদের আশ্রয় চেষ্টায় ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশ এখন স্বয়ংসম্পূর্ণ। জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার (এফএও) পরামর্শ হল, সুস্থ থাকার জন্য প্রত্যেক মানুষের বছরে অন্তত ১০৪টি ডিম খাওয়া দরকার। ২০২১-২২ অর্থবছরে সরকারের আন্তরিক প্রচেষ্টা ও প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর এবং সংশ্লিষ্ট সকল দপ্তর সংস্থার গবেষণা ও খামারীদের পরিশ্রমের ফলে দেশে ডিমের মোট উৎপাদন ছিলো ২ হাজার ৩৩৫দশমিক কোটি। ফলশ্রুতিতে বছরে জনপ্রতি ডিমের প্রাপ্যতা বেড়েছে ১৩৬ দশমিক ০১টি। যেখানে ২০১৬-১৭ অর্থবছরে দেশে ডিম উৎপাদিত হয়েছিল ছিল ১ হাজার ৪৯৩ দশমিক ৩১ কোটি। যদিও ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশ স্বয়ংসম্পূর্ণ কিন্তু এক শ্রেণীর অসাধু ব্যবসায়ী, মজুতদার ও সিলিকেটের অতিমূল্যবানলোভী মনোভাবের কারণে সাধারণ মানুষের নাগালের বাইরে চলে যাচ্ছে ডিম জুয়ের সক্ষমতা। এ ধরনের প্রোগ্রামের মাধ্যমে ডিম সম্পর্কে মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারলে একদিকে মানুষের পুষ্টি চাহিদা যেমন পূরণ হবে অন্যদিকে উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে দরিদ্রতা দূর করে কর্মসংস্থানের সুযোগও বৃদ্ধি পাবে। সর্বোপরি ডিম নিয়ে আমাদের দেশে অসাধু ব্যবসায়ী চক্রের সিলিকেট নিয়ন্ত্রণ ও মানুষের মধ্যে ডিমের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করার ফলে দেশের আপামর মানুষ যদি পরিমাণ মত ডিম খায় তবে অপুষ্টির চিত্র পুরোপুরি পাল্টে ফেলা সম্ভব হবে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সহায়ক উপাদান ডিমের পুষ্টি গুণাগুণ সম্পর্কে জনসচেতনতা বাড়াতে ১৯৯৬ সালে অস্ট্রিয়ার রাজধানী ভিয়েনা প্রথম পালিত হয় 'বিশ্ব ডিম দিবস'। তখন থেকে প্রতি বছর অক্টোবর মাসের দ্বিতীয় শুক্রবার এ দিবসটি বিশ্ব জুড়ে একযোগে পালিত হয়ে আসছে। ডিমের উৎপাদন বৃদ্ধি ও ডিম সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর বাংলাদেশে আন্তর্জাতিক সংস্থা ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন(আইইসি) এর সাথে তাল মিলিয়ে যথাযোগ্য মর্যাদার সাথে

-লেখক: কৃষিবিদ ডা. সামছুল আলম, গণযোগাযোগ কর্মকর্তা, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ তথ্য দপ্তর, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়

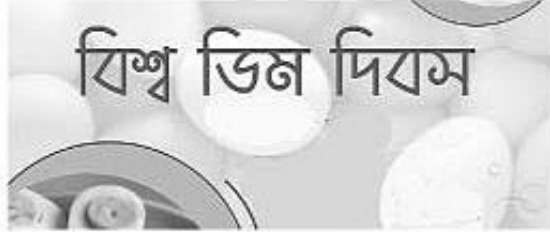


প্রতিদিন একটি ডিম

দৈনিক যুগান্তর
১৪/১০/২০২২

মো. সামছুল আলম

প্রাগৈতিহাসিক কাল থেকে ডিম মানুষের জন্য মূল্যবান খাদ্যসামগ্রী হিসাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। ডিম একটি সহজলভ্য, সাশ্রয়ী ও গ্রহণযোগ্য খাবার। পৃথিবীতে বিভিন্ন ধরনের প্রাণীর ডিম পাওয়া যায়। তবে সব থেকে জনপ্রিয় হচ্ছে মুরগির ডিম। ডিম খেতে পছন্দ করে না এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া দুর্কর। ডিম সারা বিশ্বে সুপারফুড নামে পরিচিত। এটি নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর। ডিমে রয়েছে ভিটামিন-এ, ভিটামিন বি-২, ভিটামিন বি-১২, ভিটামিন বি-৫, ভিটামিন ডি, ভিটামিন-ই, বায়োটিন, কোলিন, ফলিক এসিড, আয়োডিন, আয়রন, ফসফরাস, সেলেনিয়ামসহ ১৩টি ভিটামিন ও মিনারেলস এবং ৬ গ্রাম উন্নতমানের প্রোটিন। ডিমের নানা পুষ্টিগুণের মধ্যে অন্যতম প্রোটিন। এই প্রোটিনে রয়েছে নয়টি জরুরি অ্যামাইনো এসিড। এটি পেশি গঠন, মজবুত ও পুনর্গঠনে সাহায্য করে। তাছাড়া ডিমে রয়েছে ভিটামিন ও মিনারেল, যা মস্তিষ্কের সেল গঠনে সহায়তা করে। এছাড়া ডিমে থাকা ভিটামিন-এ, ভিটামিন বি-১২, সেলেনিয়াম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়ক। কিছুদিন আগেও হৃদরোগের ক্ষেত্রে ডিমের ব্যবহার প্রশ্নবিদ্ধ ছিল। বর্তমানে বিভিন্ন গবেষণা বলছে, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যেতে পারে অনেকটাই। বিশেষজ্ঞদের মতে, ডিমের কিছু পুষ্টি উপাদান গর্ভাবস্থায় খুব জরুরি। বিশেষ করে ডিম জন্মগত ‘স্পাইনাল বিফিডা’ রোগের ঝুঁকি কমায়। ডিমে থাকা লুটেইন ও জিয়েক্সাথিন দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতে সাহায্য করে। ডিমের অন্যান্য ভিটামিনও ভালো দৃষ্টিশক্তির জন্য সহায়ক। স্কুলকায় মানুষের জন্যও ডিম উপকারী। ডিম খেলে দীর্ঘ সময় ক্ষুধা লাগে না। সেই সঙ্গে এনার্জিও



বিশ্ব ডিম দিবস

পাওয়া যায়। যেহেতু ক্ষুধা লাগে না, তাই বাড়তি খাবার খাওয়া কম হয়, ফলে ওজন কমে। অন্যদিকে ডিমে বিদ্যমান বিভিন্ন ভিটামিন ও মিনারেল ত্বক সুস্থ রাখতে

সাহায্য করে। বিশেষজ্ঞদের মতে, সপ্তাহে ছয়টি ডিম খেলে স্তন ক্যানসারের আশঙ্কা ৪০ শতাংশ কমে যায়।

‘পাওয়ার হাউজ অফ নিউট্রিশন’ নামে পরিচিত এই ডিম সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করতে অন্যান্য বছরের মতো এবারও বিশ্বব্যাপী পালিত হচ্ছে বিশ্ব ডিম দিবস। ‘প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারাদিন’—এ প্রতিপাদ্য নিয়ে আজ পালিত হচ্ছে দিবসটি। প্রতিপাদ্য অনুযায়ী শিশু, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক—সবার সুস্থত্বের জন্য প্রতিদিন একটি ডিম খাওয়া দরকার। বিশেষ করে শিশুদের জন্য ডিমের ব্যবহার অপরিহার্য। গবেষণায় দেখা গেছে, দিনে একটি ডিম খেলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি নিশ্চিত হয়। তাই বাড়ন্ত বয়সের শিশুদের জন্য ডিম খুবই উপকারী খাবার।

দেশের গবেষক, চাষী ও খামারিদের আশ্রয় চেষ্টিয়ে ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশ এখন স্বয়ংসম্পূর্ণ। তবে একশ্রেণির অসাধু ব্যবসায়ী, মজুতদার ও সিডিকেটের অতিমূনাফালোভী মনোভাবের কারণে সাধারণ মানুষের নাগালের বাইরে চলে যাচ্ছে ডিম। এ দিকটিতে সরকারের বিশেষ দৃষ্টি দেওয়া উচিত।

কৃষিবিদ মো. সামছুল আলম : গণযোগাযোগ কর্মকর্তা, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ তথ্য দপ্তর, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়

alam4162@gmail.com

বিশ্ব ডিম দিবস-২০২২

শ্রুতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারা দিন

নো. সানডুল আলানা



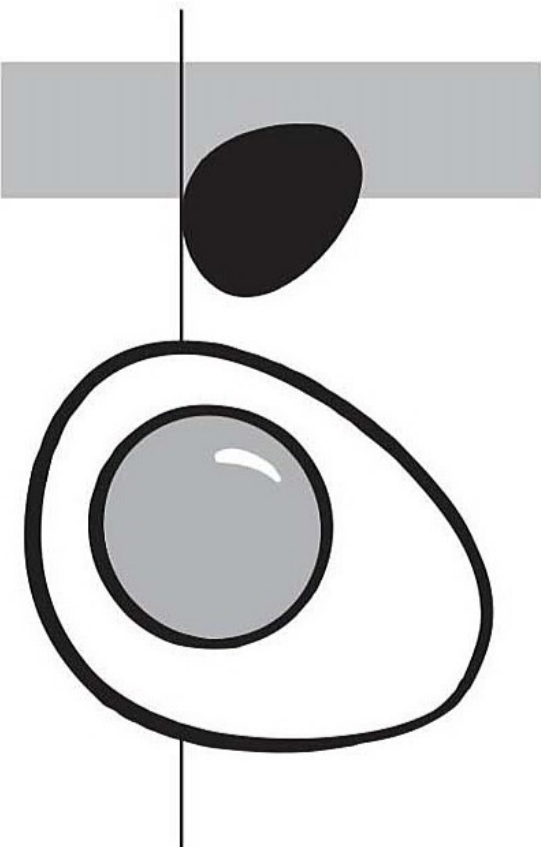
শ্রুতিদিনের কাল থেকে ডিম মানুষের জন্য মুলাবান খাদ্যসামগ্রী হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। ধারণা করা হয়, সাত হাজার ৫০০ খ্রিস্টাব্দের আগে লিঙ্কন-পূর্ব এশিয়া ও ভারতীয় উপমহাদেশে ডিমের জন্য ব্যবহারি পালন করা হয়। মূল ও মিনারেল মুষ্টিপূর্ণ আনা হয় ১৫শ খ্রিস্টাব্দের মধ্যে এবং এর আটশ খ্রিষ্ট পূর্বাব্দের দিকে ডিমের জন্য মুষ্টি আনা হয় গ্রীসে। ডিম সম্পর্কে নানা কুসংস্কার থাকে সত্ত্বেও বৈজ্ঞানিক বস্তু ধরে মানুষ ডিম খেয়ে আসছে। মূল্যায়ন সব জাতি, ধর্ম-বর্ণের মানুষের কাছে ডিম একটি সহজলভ্য, স্বাস্থ্যী ও স্বাস্থ্যসৌখ্য খাবার। পৃথিবীতে বিভিন্ন ধরনের প্রাণীর ডিম পাওয়া যায়। তবে সবচেয়ে জনপ্রিয় হচ্ছে মুরগির ডিম। ডিম খেতে পছন্দ করে না এমন মানুষ খুবই পাওয়া মুক্কম। সব ধরনের মানুষ ডিম খেতে খুব পছন্দ করে।

ডিম বর্তমানে সারা বিশ্বে ‘সুপারফুড’ নামে পরিচিত। এটি নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর। ডিমের রয়েছে ডিটামিন এ, ডিটামিন বি-২, ডিটামিন বি-১২, ডিটামিন বি-৫, ডিটামিন ডি, ডিটামিন ই, ক্যালসিয়াম, কোলিন, ফলিক অ্যাসিড, আয়োডিন, আয়রন, ফসফরাস, সোডিয়ামসহ ১০টি ডিটামিন ও মিনারেলস এবং ছয় গ্রাম উন্নতমানের প্রোটিন। ডিমের নানা পুষ্টিগুণের মধ্যে অন্যতম হল প্রোটিন। এই প্রোটিনে রয়েছে হাট জরুরি অ্যামাইনো অ্যাসিড। এটি পোষা গঠন, শক্তবৃত্ত ও পুনর্গঠনে সাহায্য করে। তা ছাড়া ডিমের রয়েছে ডিটামিন ও মিনারেলস, যা বিশালা মস্তিষ্কে স্নেহ গঠনে সহায়তা করে। ফলে স্মৃতিশক্তি গঠন করে। এ ছাড়া ডিমের থাকে ডিটামিন এ, ডিটামিন বি-১২, মেলানিনাম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়ক। বিশুদ্ধিমান অর্থাৎ স্বাস্থ্যসৌখ্য থেকে ডিমের ব্যবহার প্রশংসিত ছিল। বর্তমানে বিভিন্ন পরবেশা বলছে, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে স্বাস্থ্যের ঝুঁকি কমে যেতে পারে অনেকটাই। বিশেষজ্ঞদের মতে, ডিমের কিছু পুষ্টি উপাদান পর্জীভাষ্য খুব জরুরি। বিশেষ করে ডিম জন্মগত ‘স্পাইনাল বিকর্তা’ রোগের ঝুঁকি কমাতে। ডিমের থাকে হৃৎপিণ্ডের ক্ষমতা পুষ্টিক্রমে ভালো রাখতে সহায়ক করে। যখন বাতায়ন পুষ্টিক্রমে জন্ম সহায়ক। এ ছাড়া হৃৎকায় মানুষের জন্মে ডিম উপকারী। ডিম খেলে পীর সময় মুষ্টি পাওনা না। সেই সঙ্গে এনার্জিও পাওয়া যায়। মেহেস্তে মুষ্টি পাওনা না, তাই বাতায়ন খাবার খাওয়া কমে হয়, ওজন কমে। অন্যদিকে ডিমের মিনামান বিভিন্ন ডিটামিন ও মিনারেল তুচ্ছ মুষ্টি রাখতে সহায়ক করে। স্নায়ু তন্ত্রের জন্য মুষ্টি খাদ্যসামগ্রী, সঠিক পুষ্টির দরকার। বিশেষজ্ঞদের মতে, সন্তানকে যেটি ডিম খেলে স্বাস্থ্যকর সন্তান হতে পারে। শরীরে ফসলের প্রতিদিন ডিম খেলে সন্তান ডিম পাক্ত ওজন কমালো সম্ভব। মাত্র দুটি ডিম

নারীরা দৈনিক প্রোটিন চাহিদার এক-তৃত্বাংশ পূরণ করতে পারে।

‘পাওয়ার হাউস অব নিউট্রিশন’ নামে পরিচিত এই ডিম সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করতে আনান্য বক্তার মতো এবারও বিশ্বব্যাপী পালন হচ্ছে বিশ্ব ডিম দিন। প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারালিন-এ প্রতিপাদ্য নিয়ে ১৪ অক্টোবর উদ্ভব পালন হবে বিশ্বব্যাপী। প্রতিপাদ্য অনুযায়ী পিউ, বিশ্বপোষ ও প্রাণবাহক সবার স্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন একটি ডিম দরকার। বিশেষ করে শিশুদের জন্য ডিমের ব্যবহার অপরিহার্য। কেননা আজকের শিশুরাই আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। শিশুরা সন্মাজের সবচেয়ে মুলাবান

পাত্র। এমন শিশুর উচ্চতা বৃদ্ধির উল্লেখ্য কমে হবে ধরে। ৬ বা ৯ মাস পর থেকে শিশু যদি একটা করে ডিম খায়, তাহলে শিশুর খর্বকৃতি কমেও হ্রাসিত হবে। বিশেষ করে শিশুর জন্মের পর থেকে এক হাজার দিন খাদ্য নিরাপত্তারিতিরক এক পরবেশায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে পাঁচ বছরের কম বয়সি ১০ শতাংশ শিশু কুশকার্য অর্থাৎ এরা খুবই অপুষ্টির শিকার। পশুপালি থেকেই বয়সি ৩০ শতাংশ শিশু বর্ধকায় অর্থাৎ বয়সের উল্লেখ্য এদের উচ্চতা কমে। অন্যদিকে ২ শতাংশের বেশি শিশুর ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি। বিভিন্ন নামের



বিশেষ করে শিশুদের জন্য ডিমের ব্যবহার অপরিহার্য। কেননা আজকের বিশেষত্বই আশাশ্রী দিনের ভবিষ্যৎ। শিশুরা সন্মাজের সবচেয়ে মুলাবান সম্পদ। পরবেশায় দেখা গেছে, দিনে একটি ডিম খেলে শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি নিশ্চিত হয়। তাই বাতায়ন বয়সের শিশুদের জন্য ডিম খুবই উপকারী খাদ্য। ডিমের থাকে বিভিন্ন পুষ্টি শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি নিশ্চিত করে। অপুষ্টির শিকার শিশুরা খর্বকৃতির হতে পারে।

সম্পদ। গুরুত্বপূর্ণ দেখা গেছে, দিনে একটি ডিম খেলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি নিশ্চিত হয়। তাই বাতায়ন বয়সের শিশুদের জন্য ডিম খুবই উপকারী খাদ্য। ডিমের থাকে বিভিন্ন পুষ্টি শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি নিশ্চিত করে। অপুষ্টির শিকার শিশুরা খর্বকৃতির হতে

শিশুপুষ্টির যে তথ্য দেওয়া হয়েছে তাতে দেখা যাচ্ছে, কুশকার্য ও খর্বকায় শিশুর হার দিন দিন কমেছে, তবে অস্বাভাবিক বেশি ওজনের শিশুর হার বাড়ছে। নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর এ ডিমকে বিভিন্ন ধরনের রেসিপি তৈরি করে খাওয়া যায়। ডিমকে ভাজা, পোচ, সিদ্ধ,

অধাশিক করে খাওয়া ছাড়াও কেফ, প্যানকেক, হালুয়া, স্যাউউইচ, স্যান্ডা, চপ, পুডিং, বিবিরামি, নুডলস, পিট্টা ইত্যাদিতে ব্যবহার করে খাওয়া যায়। ডিমকে বিশ্বে একটি উন্নতমানের ও সহজলভ্য অধিবজাতীয় খাদ্য হিসেবে প্রতিষ্ঠা করে ১৯৬৪ সালে যুক্তরাষ্ট্রের অ্যাডভান্সড ফুড অ্যান্ড অ্যাগ্রিকালচার এগ কমিশন (আইইসি) স্থাপন হয়। প্রাচীন আদিমের চাহিদা পূরণ স্বাস্থ্যবান ও শেখারী জাতি গঠন, মানুষের মধ্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সহায়ক উপাদান ডিমের পুষ্টি গুণাগুণ সম্পর্কে জনসচেতনতা বাড়াতে ১৯৬৬ সালে অস্ট্রেলিয়ার রাজধানী ক্যানবারা প্রথম পালন হয় বিশ্ব ডিম দিন। তখন থেকে প্রতি বছর অক্টোবর মাসের দ্বিতীয় শুক্রবার এ দিনব্যাপী বিশ্বজুড়ে একযোগে পালন হয়ে আসছে। ডিমের উৎপাদন বৃদ্ধি ও ডিম সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে প্রাচীনকালের গ্রীসদেশের বাস্কেলেসে আর্জেন্টিনে সংস্থা ‘ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশনের (আইইসি) সঙ্গে তাল মিলিয়ে যথায়োধ্যা মরাদার সঙ্গে দিনব্যাপী পালন করে আসছে। বর্তমানে যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, অস্ট্রেলিয়া, কানাডা, ভারতের সারা বিশ্বের ৬০টিরও বেশি দেশে পালন হয় বিশ্ব ডিম দিন। এই সংস্থাটির সদস্য ৮০টি দেশ। এর মধ্যে বাংলাদেশে রয়েছে। ২০১৩ সালে বাংলাদেশে প্রাচীনকালের গ্রীসদেশের মেনাসাইটি (রিএএস) ‘ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন’ - এর বাংলাদেশের প্রতিনিধি হিসেবে নিযুক্ত হয়।

বিশ্ব ডিম দিনের অর্থপর্বেক বন্ধন করে বাংলাদেশের গুরুত্বক ও চাহি এবং খামারিদের আশ্রয় দেয় ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশ এখন স্বয়ংসম্পূর্ণ। জাতিবিশ্বের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার (এফএও) পরামর্শ ছাড়া স্মৃতি থাকার জন্য প্রত্যেক মানুষের বছরে অল্পে ১০৪টি ডিম খাওয়া দরকার। ২০১১-১২ অর্থবছরে সরকারের আর্থনিক প্রকল্পে ও প্রাচীনকালের গ্রীসদেশের মেনাসাইটি (রিএএস) গবেষণা ও খামারিদের পরিচালনের লক্ষ্যে দেশে শেখ ডিম উৎপাদন ছিল দুই হাজার ৩০৫ মনসিক কোটি। ফলে বছরে জনপ্রতি ডিমের প্রাপ্যতা বেড়েছে ১৩৬ মনসিক ০১টি। দেখানো ২০১৬-১৭ অর্থবছরে দেশে ডিম উৎপাদন বৃদ্ধিছিল এক হাজার ৪৯০ মনসিক ০১ কোটি। যদিও ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশে সংস্করণ কিছু একেধারি অপার্ট ব্যবসায়ী, মডার্নার ও নিউকেনের অতি মুলাকাজী মনোভাবের কারণে সাধারণ মানুষের লাগামের বাইরে রাখতে ডিম সম্পর্কে মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারেন একদিক মানুষের পুষ্টি চাহিদা মেন পূরণ হবে, অন্যদিকে উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে পরিষ্কার দুই করে কনসেঞ্চনের সরোগে বৃদ্ধি পাবে। সর্বোপরি ডিম নিয়ে আমাদের দেশে অনাধু ব্যবসায়ী চক্রের পিছুকোট নিয়ন্ত্রণ ও মানুষের মধ্যে ডিমের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করার ফলে দেশের আপামর মানুষ যদি পরিমাণ মতো ডিম খায়, তবে অপুষ্টির চিহ্ন পুরোপুরি পোর্টে ফেলা সম্ভব হবে।

● গণযোগাযোগ কর্মকর্তা, মৎস্য ও প্রাচীনকাল মন্ত্রণালয়



বিশ্ব ডিম দিবস ২০২২ প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারা দিন কৃষিবিদ মো.সামছুল আলম

প্রাতিদিনের জীবন থেকে ডিম মানুষের জন্য মূল্যবান খাদ্যসামগ্রী হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। ধারণা করা হয়, ৭৫০০ খ্রিষ্টপূর্বাব্দে দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ায় ও ভারতীয় উপমহাদেশে ডিমের জন্য বন্য মুরগি পালন করা হয়। সুম ও মিশরে মুরগি আনা হয় ১৫০০ খ্রিষ্টপূর্বাব্দে। এবং ৮০০ খ্রিষ্টপূর্বাব্দের নিকে ডিমের জন্য মুরগি আনা হয় গ্রিসে। ডিম সম্পর্কে নানা কুসংস্কার থাকার সত্ত্বেও সহস্রাব্দিক বছর ধরে মানুষ ডিম খেয়ে আসছে। দুনিয়ার সব জাতি-ধর্ম-বর্ণের মানুষের কাছে ডিম একটি সহজলভ্য, সাশ্রয়ী ও গ্রহণযোগ্য খাবার। পুষ্টিবিশিষ্ট বিভিন্ন ধরনের প্রাণীর ডিম পাওয়া যায়। তবে সব থেকে জনপ্রিয় হচ্ছে মুরগির ডিম। ডিম খেতে পছন্দ করে না এমন মানুষ খুঁজে পাওয়া দুস্কর। সব বয়সের মানুষ ডিম খেতে খুব পছন্দ করে।

ডিম বর্তমানে সারা বিশ্বে সুপারফুড নামে পরিচিত। এটি নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর। ডিমে রয়েছে ভিটামিন এ, ভিটামিন বি-২, ভিটামিন বি-১২, ভিটামিন বি-৫, ভিটামিন ডি, ভিটামিন ই, ক্যালসিয়াম, কোলিন, ফলিক অ্যাসিড, আয়োডিন, আয়রন, ফসফরাস, সেলেনিয়ামসহ ১৩টি ভিটামিন ও মিনারেলস এবং ৬ গ্রাম উন্নতমানের প্রোটিন। ডিমের নানা পুষ্টিগুণের মাঝে উল্লেখযোগ্য হলো প্রোটিন। এই প্রোটিনে রয়েছে ৯টি অক্সি অ্যামাইনো অ্যাসিড। এটি পেশি গঠন, মজবুত ও পুনর্গঠনে সাহায্য করে। তাছাড়া ডিমে রয়েছে ভিটামিন ও মিনারেল, যা কিনা মস্তিষ্কের সেল গঠনে সহায়তা করে। ফলে সুস্থ মস্তিষ্ক গঠন করে। এছাড়া ডিমে থাকে ভিটামিন এ, ভিটামিন বি-১২ সেলেনিয়াম গ্রোথ প্রতিরোধকমতা বাড়াতে সহায়ক। কিছুদিন আগেও হৃদরোগের ক্ষেত্রে ডিমের ব্যবহার প্ররোচিত ছিল। বর্তমানে বিভিন্ন গবেষণা বলছে, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যেতে পারে অনেকটাই। বিশেষজ্ঞদের মতে, ডিমের কিছু পুষ্টি উপাদান গর্ভাবস্থায় খুব জরুরি। বিশেষ করে ডিম জন্মগত ‘স্পাইনাল বিকৃতি’ রোগের ঝুঁকি কমাতে। ডিমে থাকে লুটাইন ও জিক্সেলথিন দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতে সাহায্য করে। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে চোখে নানা ধরনের রোগ প্রতিরোধকমতা গড়ে তোলে। তাছাড়া ডিমের অন্যান্য ভিটামিনও ভালো দৃষ্টিশক্তির জন্য সহায়ক। এছাড়া স্কুলকায় মানুষের জন্যও ডিম উপকারী। ডিম খেলে দীর্ঘ সময় স্কুল লাগে না। সেই সঙ্গে এনার্জিও পাওয়া যায়।

পাওয়ার হাউজ অব নিউট্রিশন নামে পরিচিত এই ডিম সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করতে অন্যান্য বছরের ন্যায় এবারও বিশ্বব্যাপী পালিত হচ্ছে বিশ্ব ডিম দিবস। ‘প্রতিদিন একটি ডিম পুষ্টিময় সারা দিন’—এই প্রতিপাদ্য নিয়ে আজ ১৪ অক্টোবর শুক্রবার পালিত হচ্ছে নিবসটি। নানা পুষ্টিগুণে ভরপুর এই ডিমকে বিভিন্ন ধরনের রেসিপি তৈরি করে খাওয়া যায়। ডিমকে ভাজা, পোচ, সিদ্ধ, আধা সিদ্ধ করে খাওয়া ছাড়াও কেক, প্যানকেক, হালুয়া, স্যাওউইচ, সন্ডান, চপ, পুডিং, বিস্কুইট, মুসলস, পিঠা ইত্যাদিতে ব্যবহার করে খাওয়া যায়।

ডিমকে বিশ্বে একটি উন্নতমানের ও সহজলভ্য আনিম্যালীয় খাদ্য হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করতে ১৯৬৪ সালে যুক্তরাষ্ট্রের ইন্টারন্যাশনাল এগ

কমিশন (আইইসি) স্থাপিত হয়। প্রাণিজ আনিমেল চাফিনা পুরন, স্বাস্থ্যবান ও মেরুদণ্ড জাতি গঠন, মানুষের মধ্যে রোগ প্রতিরোধকমতা বাড়াতে, সহায়ক উপাদান ডিমের পুষ্টি গুণাগুণ সম্পর্কে জনসচেতনতা বাড়াতে ১৯৯৬ সালে অস্ট্রিয়ার রাজধানী ভিয়েনায় প্রথম পালিত হয় ‘বিশ্ব ডিম দিবস’। তখন থেকে প্রতি বছর অক্টোবর মাসের দ্বিতীয় শুক্রবার নিবসটি বিশ্ব জুড়ে একযোগে পালিত হয়ে আসছে। ডিমের উৎপাদন বৃদ্ধি এবং ডিম সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর বাংলাদেশে আন্তর্জাতিক সংস্থা ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন (আইইসি)-এর সঙ্গে তাল মিলায়ে যথাযোগ্য কর্মসূচির সঙ্গে নিবসটি পালন করে আসছে। বর্তমানে যুক্তরাষ্ট্র, যুক্তরাজ্য, অস্ট্রেলিয়া, কানাডা,



ভারতসহ সারা বিশ্বের ৬০টিরও বেশি দেশে পালিত হয় ‘বিশ্ব ডিম দিবস’। এবং এর পরিধি ও কাঙ্ক্ষিত সময়ের সঙ্গে বৃদ্ধি পাচ্ছে। বর্তমানে এই সংস্থার সদস্য ৮০টি দেশ। এর মধ্যে বাংলাদেশও রয়েছে। ২০১৩ সালে বাংলাদেশ আনিমেল এগ্রিকালচার সোসাইটি (বিএএএস) ‘ইন্টারন্যাশনাল এগ কমিশন’-এর বাংলাদেশের প্রতিনিধি হিসেবে নিযুক্ত হয়।

বাংলাদেশের গবেষক, চাষি ও খামারিদের আশ্রয় দেয়ার ডিম উৎপাদনে বাংলাদেশ এখন স্বয়ংসম্পূর্ণ। ২০২১-২২ অর্থবছরে সরকারের আঞ্চলিক প্রচেষ্টা ও প্রাণিসম্পদ অধিদপ্তর এবং সার্ভিসেই সব মস্তর-সংস্থার গবেষণা ও খামারিদের পরিচরমের ফলে দেশে ডিমের মোট উৎপাদন ছিল ২ হাজার ৩৩৫ দশমিক কোটি। ফলে বছরে জনপ্রতি ডিমের প্রাপ্যতা বেড়েছে ১৩৬ দশমিক ০১টি। যেখানে ২০১৬-১৭ অর্থবছরে দেশে ডিম উৎপাদন হয়েছিল ১ হাজার ৪৯৩ দশমিক ৩১ কোটি।

এ ধরনের প্রোগ্রামের মাধ্যমে ডিম সম্পর্কে মানুষের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে পারলে একদিকে মানুষের পুষ্টিচাহিদা যেমন পূরণ হবে, অন্যদিকে উৎপাদন বৃদ্ধির মাধ্যমে দারিদ্র্য দূর করে কর্মসংস্থানের সুযোগও বৃদ্ধি পাবে। সর্বোপরি ডিম নিয়ে আমাদের দেশে অসামুখ্য ব্যবসায়ী চক্রের স্ফিটিকিট নিয়ন্ত্রণ এ মানুষের মধ্যে ডিমের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করার ফলে দেশের আপামর মানুষ যদি পরিমাণমত ডিম খায়, তবে অপুষ্টির ভিন্ন পুরোপুরি পালটে ফেলা সম্ভব হবে।

● লেখক : গণযোগাযোগ কর্মকর্তা
মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ তথ্য দপ্তর