অতিরিক্ত লবণ গ্রহণে স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ছে, বছরে মৃত্যু প্রায় ২৪ হাজার



সংগৃহীত ছবি

অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ উচ্চ রক্তচাপসহ নানা অসংক্রামক রোগের বড় কারণ হয়ে উঠছে বলে জানিয়েছেন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা। তাদের মতে, খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন না আনলে ভবিষ্যতে ঝুঁকি আরও বাড়বে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিনিধি সামিনা ইসরাত বলেন, প্যাকেটজাত খাবারের সামনে স্পষ্ট পুষ্টি তথ্য বা ফ্রন্ট-অফ-প্যাক লেবেলিং চালু করা হলে মানুষ সহজে স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিতে পারবে। এতে খাদ্য প্রস্তুতকারকদেরও পণ্যে লবণের মাত্রা কমাতে উৎসাহ তৈরি হবে।

ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের অধ্যাপক সোহেল রেজা চৌধুরী জানান, চিপস, নুডলস, বিস্কুট, আচার ও বিভিন্ন প্রক্রিয়াজাত খাবারে লুকানো লবণ থাকে, যা অনেকেই বুঝে না খেয়ে ফেলেন। ফলে দৈনন্দিন লবণ গ্রহণ স্বাভাবিক মাত্রার চেয়ে অনেক বেশি হয়ে যায়। এ কারণে সতর্কীকরণ লেবেল, খাদ্য পুনর্গঠন এবং জনসচেতনতা বাড়ানোর ওপর জোর দেন তিনি।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টি বিজ্ঞান ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক মো. সাইদুল আরেফিন বলেন, শিশু ও তরুণদের মধ্যে প্রক্রিয়াজাত খাবারের ওপর নির্ভরতা বাড়ছে, যা ভবিষ্যতে দীর্ঘমেয়াদি রোগের ঝুঁকি তৈরি করছে। তাই স্কুল ও কর্মস্থলে স্বাস্থ্যকর খাবারের পরিবেশ গড়ে তোলা জরুরি।

বিশেষজ্ঞরা আরও জানান, দৈনন্দিন জীবনে কম লবণ ব্যবহার, প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলা এবং খাবার কেনার আগে পুষ্টি তথ্য যাচাই করা গুরুত্বপূর্ণ অভ্যাস হতে পারে।

তাদের মতে, শুধু ব্যক্তিগত সচেতনতা নয়, সরকার, খাদ্য উৎপাদক, স্বাস্থ্যখাত ও গণমাধ্যমের সমন্বিত উদ্যোগ ছাড়া লবণজনিত স্বাস্থ্যঝুঁকি নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব নয়।