

BIONE

E-ZINE OF BIOLOGICAL SCIENCES

ISSN: 2456-7264 | Issue – 27 | Published On 18/12/2023

সুস্বাস্থ্যৰ বাবে কাঠফুলা

ড° মনোজ কুমাৰ কলিতা

অধ্যাপক, দূৰ আৰু মুক্ত শিক্ষা সঞ্চালকালয়

অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়, খানাপাৰা, গুৱাহাটী-২২

কাঠফুলা বা মাশ্বৰুমা হ'ল এক প্ৰকাৰৰ বেণুধাৰী, পত্ৰহৰিৎবিহীন, উচ্চবৰ্গৰ মৃতজীৱি ভেঁকুৰ, যিবোৰক প্ৰাক-ঐতিহাসিক যুগৰ পৰাই খাদ্য হিচাবে ব্যৱহাৰ কৰি অহাৰ তথ্য পোৱা যায়। ৰোমানসকলে কাঠফুলাৰ ব্যঞ্জনক বিলাসী আৰু উৎকৃষ্ট খাদ্য বুলি গণ্য কৰিছিল আৰু ইয়াক ভগৱানৰ খাদ্য হিচাবে বিশ্বাস কৰিছিল। চীন আৰু জাপানত কাঠফুলাক ঔষধ হিচাবে ব্যৱহাৰ কৰাৰ তথ্য পোৱা যায়। অতীজৰপৰা মানুহে কাঠফুলা হাবি-জঙ্ঘলৰপৰা বিচাৰি আনি ভোজন কৰিছিল যদিও চতুৰ্দশ লুইস (Louis XIV) ৰাজত্বকালত (১৬৩৮ - ১৭১৫) কাঠফুলা খেতিৰ বিষয়ে প্ৰথমে লিপিবদ্ধ কৰা হৈছিল। মিলাৰ (Milar) নামৰ এজন ব্যক্তিয়ে ১৭৩১ চনত ইংলেণ্ডত বাটন (Button) কাঠফুলাৰ প্ৰচলন কৰিছিল আৰু আনহাতে ডুগ্গাৰ (Duggar) নামৰ আমেৰিকাৰ এজন লোকে কাঠফুলাৰ বীজ উৎপাদন আৰু সাগৰীয় শামুক আকৃতিৰ (Oyster) কাঠফুলাৰ খেতি কৰাৰ প্ৰথা পোনপ্ৰথমবাৰৰ বাবে বৰ্ণনা কৰিছিল। বেকাৰ (Baker) নামৰ এগৰাকী ব্যক্তিয়ে ১৯৩৪ চনত ব্ৰহ্মদেশত 'ধানখেৰ' (Paddy straw) কাঠফুলা খেতিৰ বিষয়ে বিস্তৃত বৰ্ণনা আগবঢ়াইছিল। অসমত আনুমানিক ১৯৭৮ চনমানৰ পৰাহে কাঠফুলা খেতিৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰা হয়। সমগ্ৰ পৃথিৱীতে বৰ্তমান খেতি কৰি থকা কাঠফুলাৰ ভিতৰত বাটন কাঠফুলা, সাগৰীয় শামুক আকৃতিৰ কাঠফুলা, ধানখেৰ কাঠফুলা, এগ্ৰচাইবি, অৰেকুলেৰিয়া, কেলচাইবি, কৰ্ডিচেপ্চ, ফ্লেমুলিনা আদিয়েই প্ৰধান।

কাঠফুলা মাত্ৰ সুস্বাদুৱেই নহয়, ই নানা ধৰণৰ খাদ্যগুণ আৰু ঔষধি গুণেৰে পৰিপূৰ্ণ। কাঠফুলাত পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে প্ৰ'টিন, ভিটামিন, খনিজ লৱণ আৰু অন্য বহু পুষ্টিকৰ দ্ৰব্য থাকে। শুকান কাঠফুলাত প্ৰায় ৩০ - ৩৫ শতাংশ প্ৰ'টিন থাকে আৰু সেয়েহে ইয়াক মাংসৰ বিকল্প হিচাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। আমাৰ শৰীৰৰ বাবে অতিকৈ দৰকাৰী দুবিধ এমিন' এচিড - 'লাইচিন' আৰু 'ট্ৰিপ্চিন' - যাক শ্বেতসাৰ জাতীয় খাদ্যত পোৱা নাযায়, সেই দুবিধো কাঠফুলাত পোৱা যায়। সেয়েহে, শ্বেতসাৰ জাতীয় খাদ্যৰ লগত কাঠফুলা ভোজন কৰিলে আমাৰ শৰীৰৰ বাবে দৰকাৰী সকলো এমিন' এচিড উপলব্ধ হয়। কাঠফুলাত নানা ধৰণৰ ভিটামিন, যেনে: ভিটামিন বি ১, বি ২, বি ৬,

চি আৰু ডি আদিও উপলব্ধ। কাঠফুলা ৰান্ধিলে বা শুকালে অথবা শীতলীকৰণৰ ফলত ইয়াৰ ভিটামিনবোৰৰ কোনো তাৰতম্য নহয়, কিন্তু আন শাক-পাচলি ৰান্ধিলে ভিটামিনৰ পৰিমাণ হ্রাস হোৱা পৰিলক্ষিত হয়। আমাৰ শৰীৰৰ বাবে দৰকাৰী নানাধৰণৰ খনিজ লৱণ, যেনেঃ কেলচিয়াম, মেগনেচিয়াম, পটাচিয়াম, ক'পাৰ আৰু ফচফৰাচ কাঠফুলাত পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে পোৱা যায়। কাঠফুলা খালে ই অতি সহজে হজম হয় আৰু ই দেহৰ উৎকৰ্ষ সাধনত সহায় কৰে।

কাঠফুলা নানা ধৰণৰ ঔষধি গুণ-সম্পন্ন আৰু ভাইৰাচ-ৰোধক দ্ৰব্যৰে সমৃদ্ধ। কাঠফুলাত চেলেনিয়াম (Selenium), ভিটামিন ডি (Vitamin D), গ্লুটাথিয়ন (Glutathion) আৰু আৰ্গ'থেয়'নিন (Ergothioneine) – এই চাৰিবিধ যৌগ যথেষ্ট পৰিমাণে পোৱা যায়। এই চাৰিবিধ যৌগই আমাৰ শৰীৰৰ ৰাসায়নিক আৰু ভৌতিক চাপ উপশম কৰে। ইয়াৰ উপৰিও এই যৌগবোৰে নানা ধৰণৰ ৰোগ, যেনেঃ কৰ্কট ৰোগ (Cancer) আৰু ডেমনেচিয়া (Dementia) ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰে। কিছুমান বিশেষ জাতৰ কাঠফুলা, যেনেঃ গেনডাৰ্মা, লেন্টিনাছ, গ্ৰিফলা, ফ্লেমুলিনা আদিৰপৰা আহৰণ কৰা নানা ধৰণৰ ঔষধি গুণ-সম্পন্ন যৌগ কৰ্কট ৰোগৰ গৱেষণাত ব্যৱহৃত হৈ আছে আৰু এই যৌগবোৰে কৰ্কট ৰোগ নিৰ্মূল কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা ৰসচিকিৎসা (Chemotherapy) আৰু ৰশ্মিচিকিৎসা (Radiotherapy)ৰ পাৰ্শ্বক্ৰিয়া হ্রাস কৰাত সহায়ক হয় বুলি প্ৰমাণিত হৈছে। কাঠফুলাত যথেষ্ট পৰিমাণে ফ'লিক এচিড (Folic acid) থাকে কাৰণে ই দেহৰ তেজ গঠনত সহায় কৰে আৰু সেয়েহে গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু ৰক্তহীনতা (Anemia) ৰোগত ভোগা ৰোগীসকলৰ বাবে বৰ উপকাৰী। কাঠফুলাত থকা আৰ্গ'ষ্টেৰল (Ergosterol) মানুহৰ শৰীৰত ভিটামিন ডি (Vitamin D)-লৈ ৰূপান্তৰিত হয় আৰু দেহৰ উপকাৰ কৰে। কাঠফুলাত থকা ভিটামিন বি ১-ৰ বাবে মানুহৰ স্নায়ৱিক দুৰ্বলতা দূৰ হয় আৰু ই চালৰ ৰক্ষণাবেক্ষণ কৰে। কাঠফুলাত পটাছিয়াম আৰু ছিডিয়ামৰ অনুপাত বেছি কাৰণে ই উচ্চ ৰক্তচাপত ভোগা ৰোগীসকলৰ বাবে বৰ উপকাৰী। কাঠফুলাত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ প্ৰায় শূন্য; সেয়েহে বহুমূত্ৰ ৰোগত ভোগা ৰোগীসকলৰ বাবেও ই এক উত্তম খাদ্য। কাঠফুলাত নানা ধৰণৰ পাচক ৰস আৰু আঁহজাতীয় দ্ৰব্যৰ পৰিমাণ বেছি কাৰণে ইয়াক খালে শৌচ খোলোচা হয়। কাঠফুলাত পোৱা নিক'টিনিক (Nicotinic) এচিডে হজম বঢ়োৱাৰ উপৰিও ডায়েৰিয়া বা হাগনি ৰোগৰ ঔষধৰূপেও কাম কৰে। মুঠতে, কাঠফুলা আমিষ আৰু নিৰামিষ-ভোজী দুয়ো ধৰণৰ লোকৰ কাৰণে এক সুস্বাদু আৰু উপকাৰী খাদ্য।