

মানুষ কি সত্যিই আমিষাশী?

গৌতমকুমার পাল

স্বাভাবিকভাবেই আমিষাশীরা বলবেন—‘হ্যাঁ’ এবং নিরামিষাশীরা বলবেন—‘না’। আমরা জানি যে বাঘ, সিংহ, বিড়াল, কুকুর, শিয়াল এরা মাংসাশী; আর গোরু, হরিণ, হাতি, ছাগল, ভেড়া এরা শাকাহারী। দেখা যাক— মানুষের সঙ্গে কাদের সাদৃশ্য বেশি।

বৈশিষ্ট্য	মাংসাশী	শাকাহারী	মানুষ
চোয়াল	ছোটো কোণ	বর্ধিত কোণ	বর্ধিত কোণ
চোয়ালসন্ধি	‘মোলার’ দণ্ডের সমতলে	‘মোলার’ দণ্ডের উপরিতলে	‘মোলার’ দণ্ডের উপরিতলে
চোয়ালের নড়াচড়া	পাশাপাশি অনেক কম	পাশাপাশি তুলনায় বেশি	পাশাপাশি তুলনায় বেশি
দাঁতের গঠন	মূলত সূচালো	মূলত চ্যাপটা ধরনের	মূলত চ্যাপটা ধরনের
থাবা	ধারালো নখযুক্ত	নেই	নেই
চিবোনো	সামান্য	অধিক	অধিক
পাকস্থলীর pH	১-এর কম	৪ থেকে ৫	৪ থেকে ৫
ক্ষুদ্রান্ত্রের দৈর্ঘ্য	শরীরের দৈর্ঘ্যের ৩ থেকে ৬ গুণ	শরীরের দৈর্ঘ্যের ১০ থেকে ১২ গুণ	শরীরের দৈর্ঘ্যের ১০ থেকে ১২ গুণ
জলপান	জিব দিয়ে চেটে	চুমুক দিয়ে	চুমুক দিয়ে

এটি প্রচলিত বিশ্বাস যে শাকসবজির মধ্যে সব ধরনের প্রয়োজনীয় অ্যামাইনো অ্যাসিড পাওয়া যায় না, এর জন্য আমিষ খাদ্যগ্রহণ আবশ্যিক। কোনও একটি সবজি বা নিরামিষ খাদ্য থেকে সব ধরনের অ্যামাইনো অ্যাসিড পাওয়া যায় না এটা সত্য। কিন্তু ‘কম্বিনেশন-ডায়েট’ অর্থাৎ বিভিন্ন নিরামিষ খাদ্য মিলিয়ে-মিশিয়ে খেলে সবরকমের অত্যাবশ্যিক অ্যামাইনো অ্যাসিডগুলি পাওয়া যায়।

আর-একটি প্রচলিত বিশ্বাস যে ভিটামিন বি-১২ কোনও শাকসবজিতে পাওয়া যায় না। কথটি সত্য। কিন্তু ‘শাকসবজি’-তে না পাওয়া গেলেও অন্য ‘নিরামিষ’ খাদ্যে তা পাওয়া যায় — যেমন ১ কাপ দুধে ০.৯ মাইক্রোগ্রাম ভিটামিন বি-১২ পাওয়া যায়, ৮ আউন্স দধিতে পাওয়া যায় ১.৫ মাইক্রোগ্রাম।

সুইডিশ জীববিজ্ঞানী কার্ল ভন লিন (Karl von Linne), যাঁকে আধুনিক শ্রেণিবিভাগের জনক (Father of modern Taxonomy) বলা হয়, মন্তব্য করে গেছেন, “Man’s structure, external and internal, compared with that of the other animals, shows that fruit and succulent vegetables constitute his natural food.”

এখানে দেখা যাক, আধুনিক চিকিৎসাসাশ্ত্র কী বলছে। ‘জার্নাল অফ আমেরিকান মেডিক্যাল এখন আহবকাল’ ● দ্বাদশ বর্ষ পূর্তি সংখ্যা ● ৩৬

অ্যাসোসিয়েশন’-এর একটি রিপোর্ট অনুযায়ী ৯০ শতাংশ হৃদরোগের সম্ভাবনা অঙ্কুরেই বিনষ্ট হয় নিরামিষ খাদ্যের উপর জীবনধারণ করলে। ‘আমেরিকান ক্যানসার সোসাইটি’র মতে, প্রত্যেক বছর যতজন ক্যানসারে আক্রান্ত হয়, তার ৩৫ শতাংশ প্রতিরোধ করা যেত শাকাহারের মাধ্যমে। বিজ্ঞানী রোলো রাসেল তাঁর *নোটস অন দ্য কন্জেশন অফ ক্যানসার*-এ বলছেন, “I have found of twenty-five nations eating flesh largely, nineteen had a higher cancer rate and only one had a low rate, and that of thirty-five nations eating little or no flesh, none of these had a high rate.” ২০০৯-এ প্রকাশিত ‘অ্যানালস অফ ইনটারনাল মেডিসিন’-এর একটি পেপার অনুযায়ী, মাংসগ্রহণ করলে প্রোস্টেট ক্যানসারের সম্ভাবনা ৪০ শতাংশ বৃদ্ধি পায় এবং অন্য আর-একটি পেপারের বক্তব্য হল, মাংসাশী বাবা-মার সন্তানদের লিউকেমিয়া হওয়ার সম্ভাবনা নিরামিষাশী বাবা-মার সন্তানদের তুলনায় ৬০ শতাংশ বেশি।

জৈবিক গঠন এবং স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত কারণ ছাড়াও মানুষের খাদ্যাভ্যাস নিরামিষ না আমিষ — কী হওয়া উচিত, এ বিষয়ে অনেক মনোবৈজ্ঞানিক এবং অধ্যাত্ম-বৈজ্ঞানিক মতবাদও রয়েছে। কিন্তু সে আলোচনা আপাতত মূলতুবি থাক। পরিশেষে বলি— এই প্রবন্ধের প্রতিপাদ্য এটা নয় যে ‘মানুষ অবশ্যই নিরামিষাশী’। আমার উদ্দেশ্য জীব-বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ থেকে আমাদের গড্ডলিকাপ্রবাহ-বহুল দৈনন্দিন জীবনচর্যার পথে একটি ভাবনার উন্মেষ ঘটানো, একটি আত্মজিজ্ঞাসার স্ফূরণ সৃষ্টি করা — ‘মানুষ কি সত্যিই আমিষাশী’?

লেখসূত্র:

- ১। Dr. John McDougall, ‘Meat in the Human Diet’, The McDougall Newsletter, Volume 2, No. 7, July 2003.
- ২। Dr. Milton R. Mills, M. D., ‘The Comparative Anatomy of Eating.’ <http://www.scribd.com/doc/94656/The-Comparative-Anatomy-of-Eating>
- ৩। The General Nutrition Council, U.S.A., ‘Vitamin B₁₂ for the Vegetarian’ <http://www.vegetarian-nutrition.info>
- ৪। Andreas Mortiz, ‘Eating Meat Kills More People Than Previously Thought’, NaturalNews.com, March 30, 2009.