

উচ্চশিক্ষা

## কোরবানির মাংস বিজ্ঞানসম্মতভাবে রান্না ও খেতে হবে

নিজস্ব প্রতিবেদক

ঢাকা

প্রকাশ: ২০ জুলাই ২০২১, ১৪: ৩৭

সপ্তাহে ৫০০ গ্রামের অধিক লাল মাংস খাওয়া উচিত নয়। এর বেশি মাংস খাওয়া কোলেস্টেরলের ঝুঁকি বাড়াবে। খাবার পর অ্যান্টিসিড না খেয়ে দই খাওয়া উচিত।



প্রথম আলো ফাইল ছবি

কোরবানি ঈদের মাংস পরিমিতভাবে আহার, চর্বি ঝরিয়ে বিজ্ঞানসম্মতভাবে রান্না এবং ফ্রিজে দীর্ঘদিন সংরক্ষণ না করে দুস্থদের মধ্যে বিলিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে একটি স্বাস্থ্যসম্মত এবং মানবিক সমাজ গঠনের তাগিদ দিয়েছে জাতীয় বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি জাদুঘর। গতকাল সোমবার জাতীয় বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি জাদুঘর আয়োজিত এক বিজ্ঞান বক্তৃতার মাধ্যমে এ আহ্বান জানানো হয়।

অনুষ্ঠানে বিজ্ঞান জাদুঘরের মহাপরিচালক মোহাম্মাদ মুনির চৌধুরী বলেন, স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও পুষ্টিবিজ্ঞানের গবেষণালব্ধ তথ্য অনুযায়ী সপ্তাহে ৫০০ গ্রামের অধিক লাল মাংস খাওয়া উচিত নয়। এর বেশি মাংস খাওয়া কোলেস্টেরলের ঝুঁকি বাড়াবে। গরুর চর্বি নিরাপদভাবে সরিয়ে ফেলতে হবে। এ চর্বি সাবান তৈরির উপাদান, খাদ্য উপাদান নয়। এ ছাড়া খাবার পর অ্যান্টিসিড না খেয়ে দই খাওয়া উচিত। দই অগ্ন্যাশয়ের কার্যক্ষমতাকে শক্তিশালী

করে। দই রোগ প্রতিরোধে সহায়ক। উপরন্তু রান্নার সময় যে তেল গরম করা হয়, তা নির্ধারিত মাত্রার চেয়ে বেশি গরম করলে সে তেলের আণবিক গঠন ভেঙে বিপজ্জনক ট্রান্সফ্যাট তৈরি হয়। সুতরাং স্মোক পয়েন্টের মাত্রার চেয়ে তেল বেশি গরম করা যাবে না।



প্রথম আলো ফাইল ছবি

মোহাম্মাদ মুনীর চৌধুরী বলেন, প্লাস্টিক বা পলিথিনে মাংস সংরক্ষণ করা স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ। প্রয়োজনের অতিরিক্ত মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ না করে গরিবদের মধ্যে বিলিয়ে দেওয়াই কোরবানির ঈদের সার্থকতা। মানবমুক্তির দিশারি প্রিয় নবী হজরত মুহাম্মদ (সা.) পরিমিত খাবারের উপদেশ দিয়েছিলেন। সেটি মেনে চললে শরীর রোগমুক্ত থাকবে।

**স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও পুষ্টিবিজ্ঞানের গবেষণালব্ধ তথ্য অনুযায়ী সপ্তাহে ৫০০ গ্রামের অধিক লাল মাংস খাওয়া উচিত নয়। এর বেশি মাংস খাওয়া কোলেস্টেরলের ঝুঁকি বাড়াবে।  
বিজ্ঞান জাদুঘরের মহাপরিচালক মোহাম্মাদ মুনীর চৌধুরী**

অনুষ্ঠানে বক্তব্য দেন ঢাকা মেডিকেল কলেজের চিকিৎসক অনামিকা বসু। অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করে গাজীপুর ও গোপালগঞ্জের তিনটি বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা। এ বিজ্ঞান বক্তৃতায় জান্নাতুল ফেরদৌস রিডিতাকে শ্রেষ্ঠ বক্তা নির্বাচন করা হয়।

## NMST calls for preserving, taking meat scientifically

Sun Online Desk

19th July, 2021 08:51:28 PM



National Museum of Science and Technology (NMST) has advised people to preserve, cook and take meat of sacrificial animals scientifically to get maximum hygiene.

NMST Director General Muhammad Munir Chowdhury made various suggestions for the people of Muslim community ahead of the Eid-ul-Azha to be followed for health safety. He was addressing a science lecture organised by NMST on Monday.

He called for removing fat from meat, preserving it for short duration and taking meager of meat to avoid any health complications.

Munir Chowdhury underscored need for maximizing distribution of meat of sacrificial animals instead of preserving it.

“A person should not take red meat exceeding 500gram in a week. Violating the rules increases cholesterol in the body. Fat should be removed from meat. Fat is for producing soap, not for eating. After eating meat, people should not take antacid. Rather, they should eat curd.”

He cautioned people not to overheat oil because it creates trans-fat. Preserving meat in plastic and polythene bag causes health hazard, he said.

Dr Anamika Basu of Dhaka Medical College and Hospital also spoke on the occasion. Students of three universities of Gazipur and Gopalganj participated in the dialogue. Jannatul Ferdous Riddhita was elected the best orator.



## ‘কুরবানির মাংস বিজ্ঞানসম্মতভাবে রান্না করে খেতে হবে’

সিনিয়র করেসপন্ডেন্ট | বাংলাদেশউজটোয়েন্টিফোর.কম

আপডেট: ২০০০ ঘণ্টা, জুলাই ১৯, ২০২১



ঢাকা: কুরবানির পশুর মাংস পরিমিত আহার, চর্বি ঝরিয়ে বিজ্ঞানসম্মতভাবে রান্না এবং ফ্রিজে দীর্ঘদিন সংরক্ষণ না করে দুস্থদের মধ্যে বিলিয়ে দেওয়ার মাধ্যমে একটি স্বাস্থ্যসম্মত এবং মানবিক সমাজ গঠনের তাগিদ দিয়েছে জাতীয় বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি জাদুঘর।

সোমবার (১৯ জুলাই) জাতীয় বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি জাদুঘর কর্তৃক আয়োজিত এক বিজ্ঞান বক্তব্যের মাধ্যমে এ আহবান জানানো হয়।

অনুষ্ঠানে বিজ্ঞান জাদুঘরের মহাপরিচালক মোহাম্মাদ মুনির চৌধুরী বলেন, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও পুষ্টি বিজ্ঞানের গবেষণালব্ধ তথ্য অনুযায়ী সপ্তাহে ৫০০ গ্রামের অধিক লাল মাংস খাওয়া উচিত নয়। এর বেশি মাংস খাওয়া কোলেস্টেরলের ঝুঁকি বাড়াবে। গরুর চর্বি নিরাপদভাবে সরিয়ে ফেলতে হবে। এ চর্বি সাবান তৈরির উপাদান, খাদ্য উপাদান নয়। এছাড়া খাবার পর এন্টাসিড না খেয়ে দই খাওয়া উচিত। দই অগ্নাশয়ের কার্যক্ষমতাকে শক্তিশালী করে। দই রোগ প্রতিরোধে সহায়ক। উপরন্তু রান্নার সময় যে তেল গরম করা হয়, তা নির্ধারিত মাত্রার চেয়ে বেশি গরম করলে সে তেলের আনবিক গঠন ভেঙে বিপদজনক ট্রান্সফ্যাট তৈরি হয়। সুতরাং তেল বেশি গরম করা যাবে না। এছাড়া প্লাষ্টিক বা পলিথিনে মাংস সংরক্ষণ করা স্বাস্থ্যের জন্য মারাত্মক ঝুঁকিপূর্ণ। প্রয়োজনের অতিরিক্ত মাংস ফ্রিজে সংরক্ষণ না করে গরীবদের বিলিয়ে দেওয়াই কুরবানির ঈদের সার্থকতা। মানব মুক্তির দিশারী প্রিয় নবী (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) পরিমিত খাবারের উপদেশ দিয়েছেন। সেটি মেনে চললে শরীর রোগমুক্ত থাকবে।

অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখেন ঢাকা মেডিকেল কলেজের চিকিৎসক ডা. অনামিকা বসু। অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেন গাজীপুর ও গোপালগঞ্জের তিনটি বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা। এ বিজ্ঞান বক্তৃতায় জান্নাতুল ফেরদৌস রিক্রিকাকে শ্রেষ্ঠ বক্তা নির্বাচন করা হয়।

বাংলাদেশ সময়: ১৯৫৮ ঘণ্টা, জুলাই ১৯, ২০২১

এসএমএকে/এজে