

## উটের দুধ: বহুমাত্রিক উপকারিতা ও উপযোগিতা

লিখেছেন ডক্টর আ ফ ম খালিদ হোসেন ২১ মে, ২০১৫, ১১:২৫:৩০ সকাল



বন্ধুদের মাওলানা রফিকুল ইসলাম মাদানীসহ মদীনা থেকে ৪০ কি.মি. দূরে আল বায়দা উপত্যকায় বেদুঈন যাযাবরদের সদ্য দোহনকৃত উটের তাজা দুধ পানের সুযোগ লাভ করি। জীবনে আর কোন দিন এ সুযোগ হয়নি। দুধ ধবধবে সাদা, সামান্য উষ্ণ, হালকা মিষ্টি এবং বেশ উপাদেয়। সিদ্ধ করলে নাকি অনেক সময় দুধের স্বাদ নষ্ট হয়ে যায়।

শতাব্দীর পর শতাব্দী ধরে মধ্যপ্রাচ্য, এশিয়া, উত্তর আফ্রিকায় প্রাকৃতিক রোগ প্রতিরোধক হিসেবে উটের দুধের ব্যবহার চলে আসছে। মরুচারি যাযাবর ও বেদুঈনদের পুষ্টি ও দৈহিক শক্তি যোগায় উটের দুধ। গরুর দুধের তুলনায় উটের দুধে ৫০শতাংশ ফ্যাট কম, ১০গুণ আয়রন বেশী এবং ৩গুণ ভিটামিন-সি বেশী। উটের দুধে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ফসফরাস। এটি প্রোটিনের খুব ভাল উপাদান।

২০০৫ সালে *Israel Medical Association Journal* এ প্রকাশিত এক নিবন্ধে গবেষকগণ বলেন, ৮টি শিশুকে নিয়মিত উটের দুধ খাওয়ানোর ফলে **Allergy** যন্ত্রণার উপশম ঘটে। গবেষকগণ পরীক্ষা করে দেখেছেন, ৪বছরের প্রতিবন্ধী এক শিশুকে ৪০দিন ব্যাপী উটের দুধ খাওয়ানোর ফলে **Autism** এর লক্ষণ বিদূরিত হয়ে যায়। ভারতের বিকানার ডায়াবেটিস সেন্টারের ড. আর পি আগরাওয়াল অভিমত প্রকাশ করে বলেন, দৈনিক ৫০০ মিলিগ্রাম উটের তাজা দুধ সেবনে টাইপ-১ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে চলে আসে কারণ এ দুধ ইনসুলিন নিঃসরণে সরাসরি ভূমিকা রাখে। মানবদেহে **Celic** নামক একটি রোগের প্রকোপ দেখা দেয়, যার ফলে হজম প্রক্রিয়া ও ইমিউন সিস্টেম অচল হয়ে যায় এবং নানা জটিল লক্ষণ দেখা দেয়। নিয়মিত উটের দুধ পানে এ রোগ সেরে যায়।