

চিয়া বীজ: পুষ্টি ও প্রাচীনতার সংমিশ্রণ - ইতিহাস, পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা

তরুণ সরকার, বিষয়বস্তু বিশেষজ্ঞ (শস্যবিজ্ঞান)

পূর্ব মেদিনীপুর কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্র, বিধানচন্দ্র কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়

আধুনিক জীবনে সুস্থ থাকতে আমরা সবাই চেষ্টা করি পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে। এই ক্ষেত্রে চিয়া বীজ সারা বিশ্বব্যাপী এখন বেশ জনপ্রিয়। কিন্তু চিয়া বীজের গুরুত্ব কী? এর ইতিহাস কী? কীভাবে এটি আমাদের স্বাস্থ্যের উপকার করে? অধিকাংশ মানুষ এখনো অবধি এই বিষয়ে ওয়াকিবহাল নয়। **ইতিহাস ও উৎপত্তি:** চিয়া বীজের ইতিহাস প্রায় ৫৫০০ হাজার বছরের পুরানো। মধ্য আমেরিকা, বিশেষত মেক্সিকো এবং গুয়েতেমালাতে চিয়া বীজের উৎপত্তিস্থল। ঐতিহ্যগতভাবে, চিয়াবীজ প্রাচীন 'আজটেক ও মায়ান সভ্যতার' মানুষের খাদ্যতালিকার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হওয়ার সাথে সাথে ওষুধ, প্রসাধনী ও ক্যানভাস তৈরিতেও ব্যবহার করা হত। ঐতিহ্যবাহী মায়ান ভাষায় 'চিয়া' শব্দটি 'তেল' অথবা 'শক্তি'র সাথে সম্পর্কিত বলে মনে করা হয় এবং এই বীজ ধর্মীয় আচারের অংশ ছিল। আজটেকরা বিশ্বাস করত যে চিয়া বীজ তাদের যোদ্ধাদের শক্তি এবং ধৈর্য অর্জনে সাহায্য করে। তাই একে ঈশ্বরের আশীর্বাদ বলে মনে করা হতো। প্রাচীন মায়ান এবং আজটেক সভ্যতায় অত্যন্ত জনপ্রিয় হওয়া সত্ত্বেও, ছোট্ট কিন্তু অত্যন্ত পুষ্টিকর এই বীজটি, এক সময় পৃথিবীর বুক থেকে প্রায় হারিয়েই গিয়েছিল।

প্রথমত, ১৬ শতকের শেষভাগে স্প্যানিশরা মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকায় আত্মসন শুরু করার পর, এই অঞ্চলের সামাজিক এবং অর্থনৈতিক প্রেক্ষাপট পরিবর্তিত হয়, তারা স্থানীয় সংস্কৃতি এবং আচার-অনুষ্ঠান ধ্বংস করার চেষ্টা করে। তারা বিশ্বাস করত যে, চিয়া বীজ স্থানীয়

আদিবাসীদের ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠান ও উৎসবের সাথে যুক্ত, তাই এটি তাদের ধর্মীয় বিশ্বাসের বিরুদ্ধে। স্প্যানিশদের নিষেধাজ্ঞার ফলে চিয়া বীজের চাষ এবং ব্যবহার ব্যাপকভাবে হ্রাস পায়। এছাড়াও, চিয়া বীজের পরিবর্তে স্প্যানিশরা অন্যান্য অর্থকরী ফসল যেমন ধান, গম, ভুট্টা, আখ এবং কফি চাষে বেশি গুরুত্ব দেয়। ফলে, চিয়া বীজের চাষাবাদ ধীরে ধীরে কমে যায়, নতুন অর্থনৈতিক এবং সামাজিক কাঠামোতে এর প্রয়োজনীয়তা হ্রাস পায়।

দ্বিতীয়ত, উপনিবেশ স্থাপনের পরবর্তী সময়ে, স্থানীয় খাদ্যাভ্যাস এবং চাষাবাদ পদ্ধতির পরিবর্তন ঘটে। স্প্যানিশরা তাদের নিজেদের কৃষি পদ্ধতি এবং ফসলের প্রচলন ঘটায়, যা স্থানীয় ফসলকে প্রান্তিক করে তোলে। চিয়া বীজের উচ্চ পুষ্টিগুণ থাকা সত্ত্বেও, এটি কম গুরুত্ব পেতে থাকে এবং একসময়ে প্রায় বিলুপ্তির পথে চলে যায়। কিছু বিশেষজ্ঞের মতে জলবায়ু পরিবর্তন এবং আধুনিক খাদ্যের প্রভাবও এর পতনের কারণ হিসেবে কাজ করেছে। তবে, বিংশ শতাব্দীর শেষের দিকে এবং একবিংশ শতাব্দীর শুরুতে পুষ্টি বিজ্ঞান এবং স্বাস্থ্য সচেতনতায় বিপ্লব ঘটে। আধুনিক গবেষণা এবং পুষ্টিবিদরা চিয়া বীজের অসাধারণ পুষ্টিগুণ সম্পর্কে পুনরায় সচেতন হন এবং এর ব্যবহার আবার জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। এখন, চিয়া বীজ সুপারফুড হিসেবে বিশ্বজুড়ে পরিচিত এবং এর চাষাবাদ ও ব্যবহার পুনরায় বৃদ্ধি পাচ্ছে। চিয়া বীজের এই পুনর্জাগরণ প্রমাণ করে যে, সঠিক পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যবিধির গুরুত্ব কখনও হ্রাস পায়

না, বরং সময়ের সাথে সাথে নতুনভাবে আবিষ্কৃত হয়।

চিয়া বীজের পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা: চিয়া বীজের ক্ষুদ্রাকৃতির মধ্যে রয়েছে প্রচুর পুষ্টিগুণ। এতে ফাইবার, প্রোটিন, ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়ামের মতো খনিজ উপাদানে ভরপুর আছে। এই উপাদানগুলো আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখতে বিভিন্নভাবে সাহায্য করে।

১) চিয়া বীজের ফাইবার হজমশক্তি উন্নত করতে, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করতে এবং নিয়মিততা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

২) চিয়া বীজের ফাইবার এবং প্রোটিন আপনাকে দীর্ঘ সময় ধরে পূর্ণ রাখতে পারে, যা ওজন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে।

৩) চিয়া বীজের ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রক্তের ট্রাইগ্লিসেরাইড এবং খারাপ কোলেস্টেরল (LDL) কমাতে সাহায্য করে, যা হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে।

৪) চিয়া বীজের ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড মস্তিষ্কের কার্যকারিতা উন্নত করতে এবং স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করতে পারে।

৫) চিয়া বীজের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে, যা গর্ভাশয়ের ক্যান্সার, হৃদরোগ এবং অন্যান্য রোগের ঝুঁকি কমাতে পারে।

৬) চিয়া বীজ রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে, যা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য উপকারী হতে পারে।

৭) চিয়া বীজের ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড ত্বক ও চুলের স্বাস্থ্যের উন্নতিতে সাহায্য করে।