

শীর্ষকোণ

# আনন্দ, উৎসবেরই প্রতীক

ডাঃ কিংশুক দাস

রঙিন আলো আর আতশবাজির রোশনাই ছাড়া যেমন দীপাবলি ভাবা যায় না, তেমনই ক্যারল, ক্যান্ডেল আর অবশ্যই কেক ছাড়া বড়দিন অসম্পূর্ণ, সে পৃথিবী জুড়ে যতই স্থূলতার এপিডেমিক চলুক না কেন। স্থূলতা নিয়ে এখন সর্বত্রই চলছে প্যান্ডিক। আমাদের এখন নজর কোমরের মাপ আর ওজন কমানোয়। চিকিৎসক থেকে প্রতিবেশী, বন্ধু থেকে আত্মীয় বেদবাক্যের মতো বলে চলেন, কোন খাবারটা খাব, কতটা খাব; সুগার, ফ্যাট আর জাঙ্ক ফুড সবই বাদ দিতে হবে। তা হলে খাবটা কী? সকাল থেকে রাত পর্যন্ত চলে ক্যালরি গোনার পালা। সঙ্গে থাকে দৌড়ঝাঁপ আর শরীরচর্চা। ভুলতে হবে কেক, পেস্টি আর ফ্রায়েড ফুড। সত্যি কি আমরা নিষ্ঠুর হতে পারব কেকের ব্যাপারে? থাকতে পারব না খেয়ে?



## ইতিহাসের পাতায়

মনে করা হয়, কেকের উৎপত্তি এক ধরনের শক্ত রুটি থেকে — যোটা ওট, বার্লি, নুন আর জল দিয়ে তৈরি। রোমানরা এতে ডিম আর মধু মেশানো শুরু করেন। ইজিপ্টিয়ানরা এতে ব্যবহার করলেন ছত্রাক। মধ্যযুগে ইংরেজরা শুকনো ফল, বাদাম, আদা এবং সুয়েট দিয়ে কেক তৈরি করেন। এই সময়ই ‘কেক’ নামকরণ করা হয়, খুব সম্ভবত ‘KAKA’ শব্দ থেকে। ষোড়শ ও সপ্তদশ শতাব্দীতে বিভিন্ন দেশের মধ্যে আমদানি-রপ্তানি শুরু হওয়ার ফলে কেক তৈরির উপকরণও বিভিন্ন ধরনের হতে লাগল। কেকও হল আরও সুস্বাদু। যার সুফল আজকের ক্রিসমাস ফ্রুট কেক। অন্যদিকে, রানি ভিক্টোরিয়ার আমলে ব্রিটিশদের মধ্যে বাড়ে প্লাম কেকের জনপ্রিয়তা। শুধু বড়দিন নয়, বিয়ে বা কোনও উৎসবেও তাঁদের মধ্যে প্লাম কেক খাওয়ার চল ছিল।

## বড়দিনের সঙ্গে যোগ

প্রথম ক্রিসমাস বা বড়দিন পালন হয় রোমান সম্রাট কনস্টানটাইনের আমলে, ৩৩৬ খ্রিষ্টাব্দে। তবে বড়দিনে কেক খাওয়ার রীতি অনেকটাই পরে। মধ্যযুগে ইয়োরোপিয়ান বা ব্রিটিশরা বড়দিনের আগের দিন বা কেউ সপ্তাহ জুড়ে উপোস করতেন। উপোস ভাঙতেন ‘পরিজ’ খেয়ে। পরিজ তৈরি হত যব, শুকনো ফল, মশলা, মধু ইত্যাদি দিয়ে। মনে করা হত, পরিজ খেয়ে উপোস ভাঙলে পরে কোনও কিছু খেলে পেটে কোনও সমস্যা হবে না। পরবর্তিকালে শুকনো ফলের সঙ্গে মশলা, মধু, কিশমিশ মিশিয়ে পরিজ হয়ে ওঠে ক্রিসমাস পুডিং। ১৬০০ শতকে যবের বদলে ময়দা, চিনি, ডিম, মাখন দিয়ে তৈরি হল পরিজ। এর পাশাপাশি সে সময় অপেক্ষাকৃত ধনীদের কাছে থাকত আভেন। তাঁরা ইস্টার কেকের ধরনে কেক বানিয়ে তার সঙ্গে প্রাচ্যের মশলা মিশিয়ে বানালেন ক্লাসিক ক্রিসমাস কেক। তবে ক্রিসমাস কেক বানানো হত ক্রিসমাসের একমাস বা তারও অনেক আগে। কেক বানিয়ে এয়ারটাইট কন্টেনারের উল্টো করে রাখা হত। এরপর প্রতি সপ্তাহে তার মধ্যে মেশানো হত অল্প পরিমাণে ব্র্যান্ডি, হুইস্কি। ফলে তা স্বাদে-গন্ধে অতুলনীয় হয়ে উঠত বড়দিনের সময়। বড়দিনে কেকের জনপ্রিয়তা প্রসঙ্গে আরও একটি মত চালু আছে। কেউ মনে করেন, উনিশ শতকের শেষ দিকে সপ্তাহ জুড়ে বড়দিন পালনের শেষদিনটি উৎসব পালন বন্ধের সিদ্ধান্ত নেন রানি ভিক্টোরিয়া। সমস্যায় পড়ে কেক প্রস্তুতকারী সংস্থাগুলো। তখন তারা ঠিক করে শেষদিনের জন্য যে কেকগুলো তৈরি ছিল সেগুলো বড়দিনের দিনই বিক্রি করবে। এ ধরনের নানা মত প্রচলন আছে কেক ও বড়দিন নিয়ে। তবে কোনওটারই খুব একটা প্রামাণ্য নথি আমাদের হাতে নেই।

## কেকের গুণকীর্তন

✽ বড়দিন এবং বড়দিনের মতো অন্যান্য আনন্দ, উৎসবের প্রতীক কেক। যেমন, জন্মদিন, বিয়ে, বিবাহবার্ষিকী, গৃহপ্রবেশ, চাকরিতে অবসরের পার্টি ইত্যাদিকে জনপ্রিয় করে তোলে কেক। মানুষের মধ্যে বাড়িয়ে তোলে



বন্ধন। গড়ে তোলে বন্ধুত্ব। কেক যেন এক একতার প্রতীক। তাই কোনও প্রতিযোগিতা জিতলে বা পুরস্কার পেলে কেক দিয়েই আমরা তার সেলিব্রেশন করি

✽ কেক কাটায় দুঃখ এবং হতাশা। কেকের মধ্যে থাকা মিষ্টি আমাদের ব্রেনের সেরোটোনিন লেভেলকে বাড়িয়ে কমায় হতাশা। তাই কেককে ধরা হয় কমফোর্ট ফুডের মধ্যে। ভাবতে অবাক লাগে, কেক খেয়ে রোগাও হওয়া যায়। গবেষণায় দেখা গেছে, সকালবেলায় ব্রেকফাস্টে যদি ৬০০ ক্যালরির মধ্যে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার বা কেক খাওয়া যায় তা হলে ওজন তো বাড়েই না, বরং বেশ কয়েক মাসের মধ্যে ওজন কমেতেও পারে। এর কারণ হল, সকাল সকাল কেক বা মিষ্টি খাবার খেয়ে নেওয়ায় সারাদিনে মিষ্টি খাওয়ার ইচ্ছেটা আর থাকে না। বিজ্ঞানই জানান দিচ্ছে, আমাদের শরীরে মেটাবলিজম সবচেয়ে বেশি হয় সকাল ৭টা-৯টার

মধ্যে। তাই এই সময় কার্বোহাইড্রেটও তাড়াতাড়ি হজম হয়ে যায় ✽ কেক তৈরির সময় অর্থাৎ যিনি বেকিং করছেন তাঁর মনঃসংযোগ বাড়ে এবং সফলভাবে কেক তৈরি করার পর তাঁর মধ্যে একটা সেস অফ অ্যাচিভমেন্ট আসে। অর্থাৎ কেক বানিয়ে কনফিডেন্স বাড়ে ✽ কে বলল কেকের খাদ্য গুণগুণ একেবারেই নেই? চকোলেট কেকে থাকে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট, ক্যারট কেকে ভিটামিন ‘এ’ আর কফি-ওয়ালনাট কেকে থাকে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড। তবে সবচেয়ে ভাল কেক হল ওট কেক। যাতে থাকে হাই ফাইবার আর গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (জি আই) থাকে খুব কম অর্থাৎ রক্তে সুগার বাড়ে না

## ভরপুর ক্যালরি, ফ্যাট আর সুগার

এই ভাল দিকগুলো শুনে ঝাঁপিয়ে পড়বেন কেক খেতে, সেটা কিন্তু একেবারেই বলছি না। খারাপ দিকও তো কিছু থাকতে পারে। সেটা কী? বড় আকারের কেকের কথায় যাচ্ছি না। একঝলকে দেখে নিই ছোট কাপ কেককে।

✽ চকোলেট বা কোনও ক্রিমের ফ্রস্টিং ছাড়া একটা ৮ ইঞ্চির কেকে ক্যালরির পরিমাণ ২৪৫। আর ২ টেবিল চামচ চকোলেটের ফ্রস্টিং যোগ হলে ওই ছোট্ট ৮ ইঞ্চির কেকে ক্যালরির পরিমাণ বেড়ে হবে ৪০৮। তুলনায় ত্রিকোনাকার ফুড কেকে ক্যালরির পরিমাণ কিছুটা হলেও কম। ১ আউন্স ফুড কেকে ক্যালরির পরিমাণ ৭২। কেকে ভিটামিন ও মিনারেল খুব কম থাকে। তাই এই কেক এম্পটি ক্যালরির উদাহরণ। অর্থাৎ শুধু ক্যালরিই মেলে, খাদ্যের অন্য কোনও গুণগুণ খুব একটা থাকে না। তা হলে বুঝতেই পারছেন একটা ছোট কেক থেকে এই অবস্থা! তা হলে একটা বড় কেক খেলে কী হতে পারে সেটা সহজেই অনুমেয় ✽ এক-একটি ছোট কাপ কেকে থাকে ৩০-৩৫ গ্রাম সুগার। আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন বলছে, মহিলাদের প্রতিদিন ২৫ গ্রামের বেশি চিনি খাওয়া উচিত নয়। অর্থাৎ ২ টেবিল চামচ (২৩.৭ গ্রাম)। আর পুরুষদের ৩৭.৫ গ্রামের বেশি নয়। তা হলে একটা কাপ কেক সুগারের লেভেলকে



সোডিয়াম রয়েছে এবং চকোলেট ফ্রস্টিংযুক্ত হলে আরও ৭৫ মিলিগ্রাম বেড়ে ৩০৮ মিলিগ্রাম অর্থাৎ ২,৩০০ মিলিগ্রামের ১৩ শতাংশ। তুলনায় এক টুকরো ফুড কেকে সোডিয়ামের পরিমাণ কিছুটা কম। ২১০ মিলিগ্রাম

## কেক তো খাবেনই, কিন্তু একটু বুদ্ধি করে

- ❖ কেকের উপকরণগুলোকে একটু বুদ্ধি করে বেছে নিন। যদি অর্গানিক সুগার, গমের আটা, ডিম আর অলিভ অয়েল দিয়ে কেক তৈরি করা যায় তো সবচেয়ে ভাল। এতে খরচ হয়তো একটু বেশি, কিন্তু কেক হবে সুস্বাদু ও স্বাস্থ্যকর। পরিত্যাগ করি রিফাইন্ড আটা, হাইড্রোজেনেটেড ভেজিটেবল অয়েল, অস্বাস্থ্যকর ফুড দিয়ে তৈরি কেক। আর যদি আমিষ ছেড়ে নিরামিষ ফ্রুট কেক বানাতে চান তা হলে তো সোনায়ে সোহাগা। কেক তৈরি হবে শুকনো ফল, আপেল, কলা, গাজর, কুমড়া দিয়ে। চকোলেট কেক নাই বা বানালেন। উপকরণের হেরফের ঘটিয়ে কেককে করে তুলুন ব্যালাপড কেক
- ❖ চলুন না রোজ কেক না খেয়ে বাছাবাছা অনুষ্ঠানে কেক খাই। কেককে আকড়ে ধরি বন্ধুত্বের বন্ধন বাড়াতে। কেকের মাধ্যমে দূরে সরিয়ে ফেলি দ্বন্দ্ব-মনোমালিন্য
- ❖ পুরো কেকটা একসঙ্গে না খেয়ে ছোট ছোট পিস করে সবাই মিলে ভাগ করে খাই। আর এর জন্যই তো তৈরি হয়েছে মিনি কাপ কেক
- ❖ কেককে কখনই লাঞ্চ বা ডিনারের সমতুল্য করে তুলবেন না। এটা কোনও মতেই একটা কমপ্লিট ফুড নয়
- ❖ বলতে কীরকম লাগছে তবুও বলছি, কেক খান ধীরে, ছোট বাইট নিন, সবাইকে বিলোন। আর তা হলেই আপনার কঠোর পরিশ্রমের পারিশ্রমিক পাবেন
- ❖ শীতের মিষ্টি রোদে বেরিয়ে পড়ুন। ৩০ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা হাঁটুন। তা হলে সেরোটোনিন লেভেল কিছুটা বাড়বে। ফলে কেক বা মিষ্টিজাতীয় কিছু খাবার খাওয়ার ইচ্ছেটা একটু হলেও কমবে
- ❖ খেয়ে ফেলা অতিরিক্ত ক্যালরি ধরতে নজর দিন শরীরচর্চায়

বাড়িয়ে দিতে যথেষ্ট

\* আরও ভয়ের কথা, কেকের একটা স্লাইসে ফ্যাটের পরিমাণ ৯.৯ গ্রাম। যার মধ্যে স্যাচুরেটেড ফ্যাট ২.৭ গ্রাম। চকোলেট যোগ হলে ফ্যাটের পরিমাণ আরও বাড়বে ৭.২ গ্রাম এবং যার মধ্যে স্যাচুরেটেড ফ্যাট ২.৩ গ্রাম। কাপ কেকের ফ্রস্টিংয়ে থাকে ট্রান্স ফ্যাট, যেটা আরও ভয়ঙ্কর \* শরীরে প্রতিদিন সোডিয়াম গ্রহণের পরিমাণ সীমাবদ্ধ থাকা উচিত ২,৩০০ মিলিগ্রামের মধ্যে। অতিরিক্ত সোডিয়াম রক্তচাপ বাড়িয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। কেকের এক টুকরোতে ২৩৩ মিলিগ্রাম

## শেষে

কেক আর বড়দিন তো একে অপরের পরিপূরক। বড়দিনে কেককে কোনওভাবেই দূরে সরিয়ে রাখার প্রশ্ন ওঠে না। চলুন কেককে আঁকড়ে ধরি আনন্দ আর সেলিব্রেশনে। আর চাহিদা বাড়ুক হেল্দি ব্যালাপড কেকের।

সহায়তা: প্রীতিময় রায়বর্মন

## ডাঃ কিংসুক দাস



এম ডি (মেডিসিন, পি জি আই এম ই অ্যান্ড আর, চণ্ডীগড়), ডি এম (গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজি, পি জি আই এম ই অ্যান্ড আর, চণ্ডীগড়), এফ এ এস জি ই (আমেরিকা), এফ এস জি ই আই (ভারত)। অধ্যাপক এবং বিশিষ্ট ক্লিনিক্যাল টিউটর, এ এইচ ই আর এফ। তিনি দেশের অন্যতম সিনিয়র গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজিস্ট, হেপাটোলজিস্ট ও ইন্টারভেনশনাল এন্ডোস্কোপিস্ট। অভিজ্ঞতা অর্জন করেছেন জার্মানির এপেনডারফ ইউনিভার্সিটির গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজি বিভাগে। তিনি ভারত, আমেরিকা ও ইউরোপের গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজি, লিভার ও এন্ডোস্কোপি সোসাইটির সদস্য। পেয়েছেন ভারতজ্যোতি অ্যাওয়ার্ড, বেস্ট সিটিজেন অফ ইন্ডিয়া অ্যাওয়ার্ড এবং রাজীব গান্ধী এক্সসেলেন্স অ্যাওয়ার্ড। সিনিয়র কনসালট্যান্ট হিসেবে যুক্ত আছেন কলকাতার অ্যাপোলো গ্লেনইগলস হাসপাতালের ইনস্টিটিউট অফ গ্যাস্ট্রো-সায়োসেসের অ্যান্ড লিভারের সঙ্গে। বর্তমানে তিনি ইন্ডিয়ান সোসাইটি অফ গ্যাস্ট্রো-এন্টেরোলজির পশ্চিমবঙ্গ চ্যাপ্টারের সহ-সভাপতি ও কলকাতার গাট চ্যাট ক্লাবের প্রতিষ্ঠাতা-

সম্পাদক ও প্রাক্তন সভাপতি। তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ: ৯৯০৩৬-২৯৭৪২ (ফোন) ও ৯৮৩০০-৫৩৩৭৭ (এস এম এস), ই-মেল: kinsuk119@yahoo.com। ওয়েবসাইট: www.drkinsukdas.in