

খাদ্য ব্যবস্থা কী ?



ভূমিকা

খাদ্য উৎপাদন থেকে শুরু করে সরবরাহ পর্যন্ত সম্পূর্ণ প্রক্রিয়ার সাথে সংশ্লিষ্ট সকল ব্যক্তি ও সম্প্রদায়, স্থান এবং কর্মকাণ্ড বা কার্যপ্রণালী নিয়েই **খাদ্যব্যবস্থা** গঠিত তারা বিভিন্ন উপায়ে/ পদ্ধতি অবলম্বন করে খাদ্যকে সকলের কাছে সহজলভ্য করে তোলে এবং এই সহজলভ্যতাই আমরা কী খাবো, কখন এবং কেন খাবো সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণকে প্রভাবিত করে।

বিষয়গুলো জটিল এবং প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল- যা কিনা চলমান ও আন্তঃক্রিয়াশীল অংশসমূহের সমন্বয়ে গঠিত। উক্ত বিষয়সমূহ বহু মানুষের জীবন-জীবিকায় সহযোগীতা করে।

খাদ্য ব্যবস্থা মূলতঃ খাদ্য সরবরাহ শৃঙ্খল, খাদ্য পরিবেশ এবং ভোক্তার

আচরণকে ঘিরে গড়ে ওঠে। এগুলো অর্থনৈতিক, সংস্কৃতি, প্রযুক্তিগত এবং জনসংখ্যাতত্ত্ব এবং এবং একইসাথে প্রাতিষ্ঠানিক এবং অন্যান্য কার্যকারণ দ্বারা পরিচালিত হয়।

আমরা যা খাই, যেভাবে খাই এবং সকল খাদ্যের উৎপত্তিস্থল- এ বিষয়সমূহ মানবজাতির এবং বৈশ্বিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সার্বজনীন লক্ষ্য র্অজনে আমাদের সক্ষমতার ওপর সার্বিকভাবে প্রভাব ফেলে। সর্বত্র সব ধরনের দারিদ্র্যের অবসান, ক্ষুধার অবসান, খাদ্য নিরাপত্তা ও উন্নত পুষ্টিমান অর্জন এবং টেকসই কৃষির প্রসার, সকল বয়সী সকল মানুষের জন্য সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ নিশ্চিতকরণ, পরিমিত ভোগ ও টেকসই উৎপাদনধরন নিশ্চিত করাসহ অন্যান্য টেকসই উন্নয়ন অভিষ্টসমূহ সরাসরি খাদ্যের সাথে সংশ্লিষ্ট।

বর্তমানে খাদ্যজনিত দুর্বল স্বাস্থ্য এবং পরিবেশগত বিপর্যয়সহ অন্যান্য যেসকল উল্লেখযোগ্য ও গুরুত্বপূর্ণ চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি আমরা হচ্ছি, তার মধ্যে অনেকগুলোর মূলেই রয়েছে ত্রুটিপূর্ণ খাদ্যব্যবস্থা। বিশ্বের এক-তৃতীয়াংশ মানুষ ক্ষুধা বা অপুষ্টির শিকার, বিশ্বের অর্ধেকের বেশি মানুষের দুর্বল স্বাস্থ্যের কারণ হচ্ছে দুর্বল খাদ্যাভাস এবং কার্বন-ডাই-অক্সাইড নিঃসরণের ফলে প্রভাবিত খাদ্যব্যবস্থা, আংশিকভাবে হলেও যার প্রভাব জনস্বাস্থ্যের ওপর পড়ছে।

খাদ্যব্যবস্থা অনেক সমাধানের কেন্দ্রবিন্দুও। খাদ্য ব্যবস্থা কোটিরও বেশি মানুষকে খাদ্যের যোগান দিচ্ছে, যা পূর্বের তুলনায় অনেক বেশি। বিদ্যমান এ খাদ্যব্যবস্থা, এর সাথে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিগণের উত্তম খাদ্যাভাস গড়তে ও উত্তম জীবিকায়ন তৈরিতে এবং সমগ্র পৃথিবীকে আরও পুষ্টিসমৃদ্ধ করতে পারে।





সংক্ষিপ্ত বিবরণ

এই পুস্তিকাটি নয়টি প্রধান অংশে খাদ্য ব্যবস্থা বর্ণনা করে:

- খাদ্য ব্যবস্থার চালিকাশক্তিসমূহ
- খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থা
- খাদ্যের পরিবেশ
- স্বতন্ত্র কারণসমূহ
- ভোক্তার আচরন
- খাদ্যাভ্যাস
- রাজনৈতিক, কর্মসূচিভিত্তিক ও প্রাতিষ্ঠানিক পদক্ষেপসমূহ
- পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যের সুফল
- প্রভাবঃ সামাজিক, অর্থনৈতিক, প্রাকৃতিক

খাদ্য ব্যবস্থার চালিকাশক্তিসমূহ

যে সকল কারন, পদ্ধতি ও অবস্থার ওপর ভিত্তি করে একটি নির্দিষ্ট স্থানের খাদ্যদ্রব্যের সহজলভ্যতা, গ্রহণযোগ্যতা, ভোক্তার ক্রয়ক্ষমতা এবং খাদ্যগ্রহণেরে চাহিদা গড়ে ওঠে সেই প্রতিটি কারন, পদ্ধতি ও অবস্থা খাদ্যব্যবস্থার চালিকাশক্তির অন্তর্গত।

সেগুলো হচ্ছেঃ

- পরিবেশগত এবং জীবতাত্ত্বিক কারন, যেমন-জলবায়ু, জীববৈচিত্র্য, মাটির উর্বরতা;
- সাংস্কৃতিক কারণ যেমন, কাঙ্ক্ষিত বা পছন্দের খাদ্য হিসেবে মানুষ কোন খাদ্যকে প্রাধান্য দেয় বেশি অথবা কে খাদ্য কিনেন এবং রান্না করেন তার সাথে সম্পর্কযুক্ত জেন্ডারভিত্তিক ধারনাসমূহ;
- খাদ্য পরিবহনের জন্য সংশ্লিষ্ট অবকাঠামোর উপস্থিতি;
- খাদ্য সংশ্লিষ্ট গবেষণা এবং উন্নয়ন কর্মকান্ড;
- জনসংখ্যাগত কারণ যেমন শহরের জনসংখ্যা বা পরিবারসমূহের গড়ে আকৃতি পরিবর্তন;
- খাদ্য এবং কৃষি-বিষয়ক ব্যবসাকার্যের জন্য উপস্থিত পর্যাপ্ত আর্থিক যোগান ; এবং
- রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক কারণ যেমন আয়ের প্রবৃদ্ধি।





খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থা

বীজ থেকে ফসল উৎপাদন, খামারে প্রক্রিয়াজাতকরণ বা শিকার করা থেকে শুরু করে সে খাদ্যদ্রব্যসমূহ ভোক্তার কাছে পৌঁছানো পর্যন্ত সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াই খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থার অন্তর্ভুক্ত।

এর মধ্যে বেশ কিছু খাদ্যের ক্ষেত্রে এই প্রক্রিয়ার বিভিন্ন ধরনের ধাপ রয়েছে- উদাহরণস্বরূপ, শস্যকে ময়দায় পরিণত করা, অপরিহার্য ভিটামিন এবং খনিজ দ্বারা ময়দাকে ফর্টিফাই করা; অতঃপর ময়দাকে রুটি তে পরিণত করা। প্রস্তুতকৃত এসব রুটি প্রায়সময়েই বেকারী বা দোকানে বিক্রয় করা হয়।

ইনপুট সরবরাহ, উৎপাদন, সংরক্ষণ, তদারকি করা, পরিবহন, প্রক্রিয়া করা, মোড়কীকরণ, বিতরণ এবং খুচরা বিক্রয় সরবরাহ- এসব কিছুই খাদ্য সরবরাহ ব্যবস্থার অন্তর্ভুক্ত।

সরবরাহ ব্যবস্থার প্রক্রিয়া ও ধাপসমূহ চলাকালীন বা পরবর্তী যে কোন পর্যায়ে খাদ্য নষ্ট বা অপচয় হতে পারে -বিশেষভাবে উচ্চ পচনশীল ও তাজা খাদ্য যা নূন্যতম প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যায়। উৎপাদিত খাদ্য পণ্যের এক তৃতীয়াংশই নষ্ট বা অপচয় হয়।

খাদ্যের পরিবেশ

খাদ্য পরিবেশ বলতে বুঝায় যে স্থান এবং জায়গা হতে ভোক্তা তাদের খাদ্য সংগ্রহ, প্রস্তুত করে এবং ভোগ করে। এর মধ্যে উপস্থিত থেকে এবং অর্থনৈতিকভাবে খাদ্য বিষয়ে ভোক্তার প্রবেশাধিকারও অন্তর্ভুক্ত- যেমন- নির্দিষ্ট খাদ্য উপাদানটি সহজলভ্য কি না, অন্যান্য খাদ্যের সাথে তুলনা করে এর মূল্য কী? কোন ধরনের বিক্রেতা বিক্রয় করছেন, এবং পণ্যগুলোর কি গ্রহনযোগ্যতা রয়েছে কি না?

খাদ্য পরিবেশ নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে আরও অন্যান্য যে বিষয়গুলোও অন্তর্ভুক্ত, সেগুলো হচ্ছে- প্রচার ও প্রসার, লেবেলিং, বিজ্ঞাপন এবং খাদ্যসংশ্লিষ্ট তথ্য ভোক্তার নিকট অবগত করা- যেমন বিলবোর্ডের মাধ্যমে সুপারমার্কেটে. প্যাকেজিং বা মোড়কীকরণের মাধ্যমে, টেলিভিশনে, ইন্টারনেট ইত্যাদির মাধ্যমে। খাদ্যের মান এবং নিরাপত্তার দিকগুলোও খাদ্য পরিবেশে প্রতিফলিত হয়।

খাদ্য ক্রয় এবং ভোগের ক্ষেত্রে খাদ্য পরিবেশ জোরালো প্রভাব রাখতে পারে। অস্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ হতে শিশুদের সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে সমাজের নির্দিষ্ট ও গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব রয়েছে।





স্বতন্ত্র কারণসমূহ

স্বতন্ত্র কারণসমূহের মধ্যে আয় বা উপার্জন, শিক্ষা, জ্ঞান এবং তথ্যের সহজলভ্যতা অন্তর্ভুক্ত। এর মধ্যে আরও রয়েছে সাংস্কৃতিক কারণসমূহ যেমন ইচ্ছা বা প্রত্যাশা, মূল্যবোধ এবং ব্যক্তির নিজস্ব পছন্দ যার ওপর ভিত্তি করে ভোক্তা তার খাদ্য ক্রয় করার বিষয়টি বিবেচনা করে থাকে।

এছাড়া ভোক্তার বাসস্থান, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও কর্মক্ষেত্রে বা সামাজিক যোগাযোগের ক্ষেত্রে পারিপার্শ্বিক অবস্থাও এখানে গুরুত্বপূর্ণ। অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ ও স্বতন্ত্র কারণসমূহ হচ্ছে চলাচলের যথাযথ সুযোগ-সুবিধা (যেমনঃ গণপরিবহনের বা গাড়ি ব্যবহারের সুবিধা) এবং সময়প্রাপ্যতা। যেমনঃ খাদ্য কিনতে দোকানে যাওয়া বা বাড়িতে সেগুলো রান্না করার জন্য যথেষ্ট সময় পাওয়া।

পারিবারিক পর্যায়ে উপরিলিখিত কারনের সাথে আরও যুক্ত হয় একটি পরিবারে খাদ্য কীভাবে বিতরণ হচ্ছে সে বিষয়টিও। শিশুদের জন্য; বিশেষভাবে কিশোর সন্তানদের জন্য পরিচর্যাকারীর আচরন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ভোক্তার আচরন

খাদ্যের যোগান, খাদ্য প্রস্তুতপ্রণালী, খাদ্যাভ্যাস, খাদ্য সংরক্ষণ (উদাহরনস্বরূপ: ফ্রিজে খাদ্য সংরক্ষণ), এবং অপচয় প্রভৃতি এর অন্তর্প্রভুক্ত।

অধিকাংশ গৃহে বেশিরভাগ খাদ্যবস্তু সংগ্রহের মূল উৎস হচ্ছে বিভিন্ন রকমের বাজার। যেমন- একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি বাজারে যায় এবং নিজেদের ও ঘরের অন্যান্য সদস্যদের জন্য খাদ্য ক্রয় করে ঘরে ফিরে আসে। কতিপয় ব্যক্তি তাদের প্রয়োজনীয় খাদ্য অনেকাংশেই নিজেরা উৎপাদন বা সন্ধান করে পরবর্তীতে সংগ্রহ করে এবং তার কিছু অংশ বা সম্পূর্ণটাই নিজেদের জন্য সংরক্ষণ ও পরবর্তীতে প্রস্তুতকৃত খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করে থাকে।

যখন শিশু-কিশোররা বড় হওয়ার সাথে তাদের জীবনরে সাথে আরও বিভিন্ন বিষয়ও বৃদ্ধি পেতে থাকে তখন অধিকাংশ অল্প বয়সী শিশুদের খাদ্যের সিদ্ধান্ত তাদের পরিচর্যাকারীগন নির্ধারণ করে থাকেন।

যে সকল খাদ্য ভোক্তার কাছে পৌঁছায় কিন্তু ব্যবহৃত হয়না বা খাওয়া হয়না; সেগুলো অপচয় বলে গন্য হয়। অধিক পরিমাণে খাদ্য অপচয় একটি গুরুত্বপূর্ণ পরিবেশগত এবং সামাজিক উদ্বেগের বিষয়।



সাংস্কৃতিকভাবে গ্রহণযোগ্য বিষয়বস্তু



খাদ্যাভ্যাস

খাদ্যাভ্যাস বলতে একজন ব্যক্তি অভ্যাসগতভাবে যে খাদ্য এবং পানীয় গ্রহণ করে তা বুঝায়। পুষ্টিগত খাদ্যাভ্যাস বলতে বৈচিত্রময় খাদ্য যেমন ফলমূল এবং শাক-সবজি, প্রাণীজ বা বিকল্প উৎস হতে প্রাপ্ত খাদ্য, শিম ও এ জাতীয় সজিসমূহ, বাদাম এবং অন্যান্য শস্যসমূহ সঠিক পরিমাণে গ্রহণ করাকে বোঝায়।

মানসম্পন্ন খাদ্যাভ্যাস পুষ্টির অভাব পূরণ করে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে এবং রোগ হতে সুরক্ষা প্রদান করে। এর মধ্যে শক্তিউপাদান, উপকারী পুষ্টি উপাদান যেমন- ভিটামিন এবং খনিজ, প্রোটিন এবং আবশ্যিক ফ্যাটি এসিডসমূহ, আঁশ-সমৃদ্ধ উপাদান, উপকারী পুষ্টি এবং কম-মাত্রার ট্রান্স-ফ্যাট, পরিশোধিত চিনি এবং যেসব উপাদান পুষ্টি-উপাদানের শোষণ ও নিঃসরণকে সীমিত রাখে সেসকল উপাদান অন্তর্ভুক্ত।

একইসাথে, শরীরে পুষ্টি বজায় রাখার পাশাপাশি উচ্চ-মানের খাদ্যাভ্যাস অবশ্যই নিরাপদঃ ক্ষতিকর সংক্রামক জীবাণুমুক্ত হতে হবে; যেমনঃ ক্ষতিকর ব্যাক্টেরিয়া।

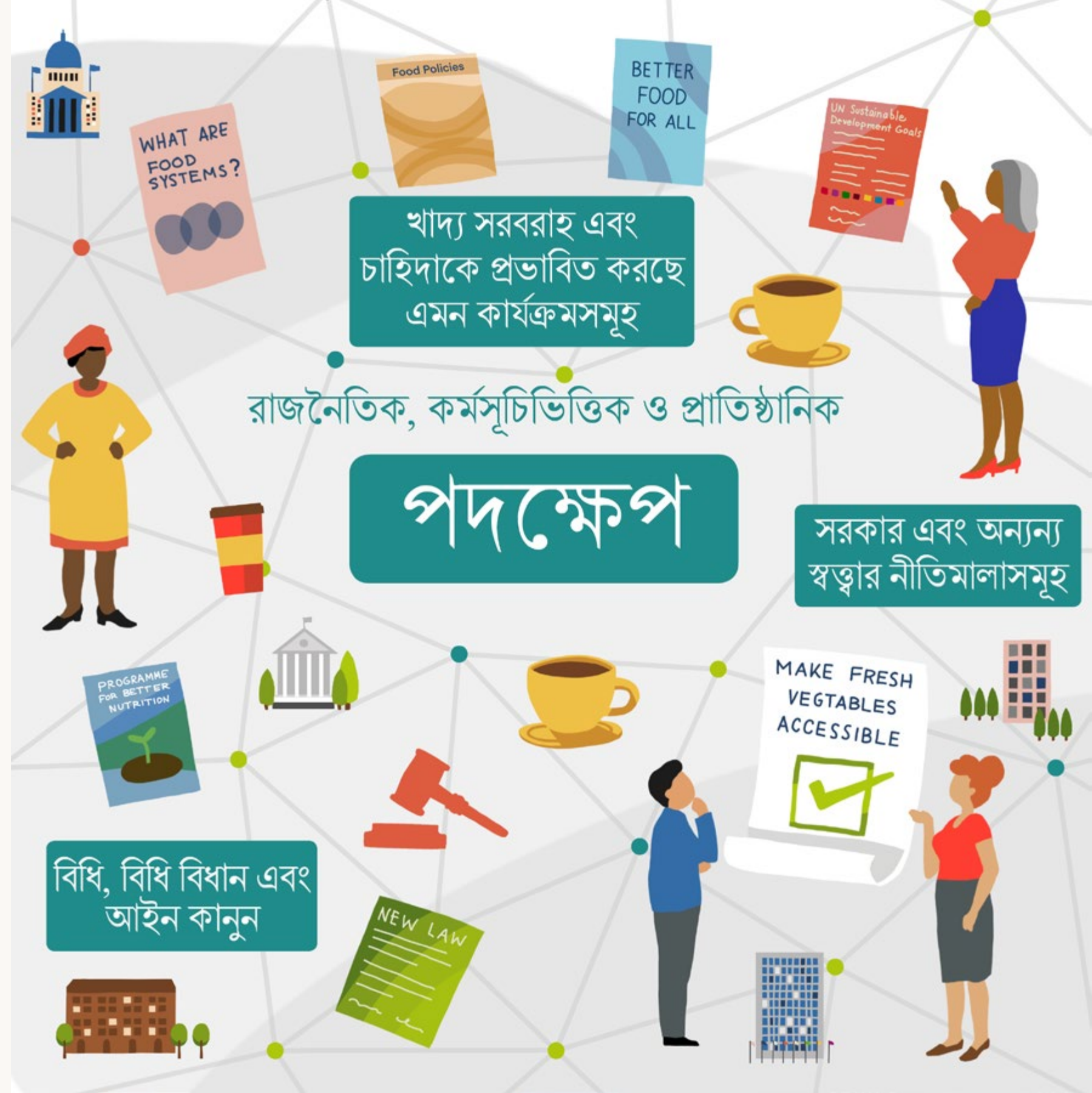
রাজনৈতিক, কর্মসূচিভিত্তিক ও প্রাতিষ্ঠানিক পদক্ষেপসমূহ

রাজনৈতিক, কার্যক্রম, প্রাতিষ্ঠানিক পদক্ষেপে বলতে খাদ্য সরবরাহ শৃঙ্খল, খাদ্য পরিবেশ, ভোক্তার আচরন এবং খাদ্যাভাসের উন্নতিসাধনের জন্য যে সকল সংস্থা বা প্রতিষ্ঠান খাদ্যব্যবস্থার অধীনে বা খাদ্যব্যবস্থা নিয়ে কাজ করছে তাদের দ্বারা গৃহীত সম্মিলিত পদক্ষেপসমূহকে নির্দেশ করে।

যেমন, পুষ্টিকর খাদ্যের চাহিদা বা যোগান নিশ্চিত করতে যে কাজ করা হয় এবং একইসাথে উদ্ভাবন, নীতিমালা, আইন এবং প্রাতিষ্ঠানিক কাঠামো প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে হিতবাচক পরিবেশ তৈরিতে যে পদক্ষেপ গৃহীত হয় এবং পুষ্টিকর খাদ্য আরও সহজলভ্য, গ্রহনযোগ্য এবং আকাঙ্ক্ষিত করতে যে পদক্ষেপে নেয়া হয়- এগুলোই হচ্ছে গৃহীত রাজনৈতিক, কর্মসূচিভিত্তিক, প্রাতিষ্ঠানিক পদক্ষেপ।

বিভিন্ন অংশীজনের জন্য বিভিন্ন নীতিমালা গঠনের ক্ষেত্রে নাগরিক সমাজ, সমষ্টিগতভাবে বা এককভাবে এবং জোটবদ্ধ দলের মাধ্যমে গৃহীত পদক্ষেপ এবং আন্দোলন একটি শক্তিশালী উপায় হতে পারে।

জাতিসংঘের টেকসই উন্নয়ন অভীষ্টসমূহ নিয়ে বিভিন্ন দেশের সরকার ব্যবস্থা এবং অন্যান্য অংশীজনগণ কাজ করছে। তারা এই সকল পদক্ষেপগুলো সমর্থন করেছেন এবং ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয়েছেন।





পুষ্টি এবং স্বাস্থ্যের সুফল

পুষ্টি এবং সুস্বাস্থ্যের ওপর খাদ্যাভাসের সরাসরি প্রভাব রয়েছে।

সুস্বাস্থ্যের জন্য, জীবন নির্বাহ, বুদ্ধির জন্য এবং স্বাভাবিক কার্যক্রম সচল রাখার জন্য মানসম্পন্ন পুষ্টি অতি-আবশ্যিক। জৈবিক পুষ্টির প্রক্রিয়া যথাক্রমে, আহাৰ এবং হজম, শোষণক্রিয়া, জীবদেহে খাদ্যাংশের পরিবহন-প্রক্রিয়া, সংরক্ষণ, বিপাক, সদ্যবহার এবং শরীর হতে খাদ্য অপসারণ, প্রভৃতি দিয়ে গঠিত। এগুলোসহ অন্যান্য বিষয় যেমন সংক্রমণ বা অবসাদ, একজন ব্যক্তির পুষ্টির বিদ্যমান অবস্থা এবং স্বাস্থ্যের প্রভাব ফেলে।

যেসব মানুষের পুষ্টিগ্রহণ প্রয়োজনের তুলনায় অপ্রতুল, তারা বিভিন্নভাবে অপুষ্টিতে ভুগতে পারে। এর ফলে শিশুদের পর্যাপ্ত ক্রমবিকাশ না হওয়া (স্ট্যান্টিং), ওয়েস্টিং (বয়সানুপাতে কম ওজন), অতিরিক্ত ওজন, স্থূলতা এবং ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের ঘাটতি দেখা দেয়, যেমন আয়রনের ঘাটতি, রক্তশূণ্যতা।

ক্রটিপূর্ণ খাদ্যাভাসের ফলে খাদ্যবাহিত অসুস্থতা এবং খাদ্যাভাসজনিত অসংক্রামক রোগ হতে পারে যেমন টাইপ-২ ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার প্রভৃতি।

প্রভাবঃ সামাজিক, অর্থনৈতিক, প্রাকৃতিক

মানুষের খাদ্যাভাস তাদের স্বাস্থ্য এবং সুস্থতা, তাদের সামাজিক এবং ব্যক্তিগত জীবন, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে বা তাদের কর্মস্থলে বা গৃহের কাজে তাদের শেখার সক্ষমতার ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলে। সেজন্য, মানুষের পুষ্টি গ্রহণের ধরন তাদের বিকাশ, সম্পর্ক, মানসিক অবস্থা এবং তাদের আয়ের সম্ভাবনার ওপর প্রভাব ফেলে।

মানুষ যা আহাৰ করে সেগুলো - শক্তি, জমি, মাটি, পানি এবং খাদ্য উৎপাদনের প্রক্রিয়াজাতকরণে, মোড়কীকরণে, পরিবহনে, প্রস্তুতি ও নিষ্কাশনে ব্যবহৃত অন্যান্য সম্পদের ব্যবহারের মাধ্যমে পরিবেশের ওপরও প্রভাব ফেলে। খাদ্য ব্যবস্থা গ্রীনহাউজ গ্যাস নিঃসরণে, জমির ব্যবহার পরিবর্তন, মিঠাপানি হ্রাস, দূষণ, জীববৈচিত্র্য হ্রাসে ভূমিকা রাখে-কিন্তু এগুলো পরিহার করার জন্য ভালভাবে খাদ্যব্যবস্থা গড়ে তোলার পরিকল্পনা করা যায়।

পরিশেষে, খাদ্য ব্যবস্থা বিশ্বব্যাপী অসংখ্য মানুষের জীবিকায়নে সহযোগিতা করছে- মৎসজীবী থেকে মুদি ব্যবসায়ী পর্যন্ত। অনেক দেশে খাদ্য ব্যবস্থা অধিকাংশ মানুষের জীবিকায়নে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখছে- স্বতন্ত্র জীবিকায়ন এবং অধীনস্থ কর্মচারীদের মজুরী প্রদান- উভয় ক্ষেত্রেই। নিকট ভবিষ্যতেও খাদ্যব্যবস্থার মাধ্যমে এরূপ অবদান অব্যাহত থাকবে। সেজন্য কর্মপরিবেশ এবং বা খাদ্য ব্যবস্থার সাথে সংযুক্ত ও সংশ্লিষ্ট কর্মীদের আয় বা লভ্যাংশ এভাবেই দারিদ্র্য নিরসন, সমতা এবং মানসম্মত জীবনযাত্রায় বৃহৎ ভূমিকা রাখে।



তথ্যসূত্র

- I. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, FAO; 2020. DOI: <https://doi.org/10.4060/ca9692en>
- II. Food Systems Dashboard. About Food Systems. Accessed 2021. Available at: <https://foodsystemsdashboard.org/about-food-system>
- III. HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome; 2017.
- IV. UNICEF, GAIN. Food Systems for Children and Adolescents: working together to secure nutritious diets. New York: UNICEF; 2019. DOI: <https://doi.org/10.36072/cp.3>

