



সঙ্গি প্রাণী কুকুরের জন্য উপযোগী ও অনুপযোগী খাবারসমূহ



ডা. মো. মোস্তাফিজুর রহমান

মানুষ এবং কুকুরের হজম ক্ষমতা ভিন্ন যার ফলে মানুষের জন্য নিরাপদ এমন খাদ্যও অনেক সময় কুকুরের জন্য বিষাক্ত এবং মারাত্মক ক্ষতির কারণ হয়ে থাকে। প্রিয় পোষা ও সঙ্গি প্রাণীকে আমরা খুব ভালবাসি। নিজের পছন্দে খাবারগুলোও তাকে খাওয়ান। অনেক সময় নিজের পছন্দের খাবারটি খাওয়ানোর ফলে কুকুরের সমস্যা হয়ে থাকে। তখন আমরা চিন্তায় পড়ে যাই। তাই কুকুরের খাদ্যাভ্যাস ও খাবার তালিকা জানা একান্ত প্রয়োজন। অন্যদিকে মানুষের অনেক খাবার আছে যা মানুষের জন্যও যেমন নিরাপদ ঠিক তেমনি কুকুরের জন্যও নিরাপদ ও পুষ্টিকর। যা কুকুরকে বিশেষ প্রয়োজনে খাওয়ানো যায়। আজ এই প্রতিবেদনে ৫৩ টি খাদ্যের মধ্যে ১০টি উপর আলোচনা থাকবে, কোনগুলো কুকুরকে খাওয়ানো যাবে আর কোনগুলো খাওয়ানো যাবে না।



কুকুরের খাদ্যাভ্যাস

সাধারণত গৃহপালিত কুকুর মাংসাসী হয়ে থাকে এবং তারা প্রায় সব ধরনের খাবার খায়। কিন্তু বন্য কুকুরেরা তাদের নিজেদের শিকার করা অন্য পশু পাখির মাংস, হাড়, বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ এবং হজমযোগ্য উদ্ভিজ্জ খাদ্য খায়। যদিও কুকুর মাংসাসী প্রাণী তবুও তারা খুব সামান্য পরিমাণে উদ্ভিজ্জ খাবার গ্রহণ করে থাকে হজম প্রক্রিয়া সু-সম্পন্ন করার জন্য। যদি আপনার কুকুরের দাঁতে অথবা মাড়িতে কোন সমস্যা থাকে তবে তাকে হাড় খেতে দিবেন না। হাড় থেকে মাড়ি এবং দাঁতের বিভিন্ন অসুখ হতে পারে। বেশি হাড় খেলে কুকুরের কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে। খেতে দেয়া হাড়টি বড় হতে হবে যাতে পুরো হাড়টি কুকুরের মুখে না ঢুকাতে পারে। খাবারের পরিমাণ নির্ভর করে কুকুরের আকার, জাত, বয়স, ওজন, ব্যায়াম, ইত্যাদি অনুযায়ী। তবে লক্ষ্য রাখতে হবে যে অতিরিক্ত খাবার

অথবা খুব অল্প পরিমাণে খাবার খাওয়ানো যাবে না। পূর্ণ বয়স্ক কুকুরকে প্রতিদিন দুইবার খাওয়াতে হবে। খাওয়ার ঠিক আগে এবং ঠিক পরে কুকুরকে ব্যায়াম করানো ও হাঁটানো যাবে না।

১. গাজর- খেতে পারবে

গাজর পুষ্টিকর একটি খাবার। কাঁচা ও রান্না করা উভয় গাজরই মানুষের কাছে বেশ জনপ্রিয়। তা নিজে খাওয়ার সময় কুকুরকেও খাওয়ানো যায়। রান্না করা ও কাঁচা গাজর উভয়ই আপনার পোষা কুকুরটির জন্য নিরাপদ। সহজেই খেতে পারবে। গাজরে ক্যালরি কম হলেও ভিটামিন, মিনারেল ও ফাইবারের (আঁশ) ভালো উৎস। হালকা খাবার হলেও গাজরে রয়েছে আপনার প্রিয় প্রাণীটির স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী পুষ্টিগুণ। তবে খাওয়ার আগে সতর্কতার সাথে ছোট ছোট টুকরো করে তার কামড়ের মত করে দিতে হবে এতে গলায় আটকে যাওয়ার সম্ভাবনা কমবে।

গাজরের পুষ্টিগুণ বিবেচনায় তা কুকুরের জন্য বেশ উপকারী। গাজরে প্রতি ১০০ গ্রাম আছে ৫৭ কিলোক্যালোরি খাদ্যশক্তি, প্রোটিন ১২ গ্রাম, স্নেহ ০.২ গ্রাম, কার্বোহাইড্রেট ১২৭ গ্রাম, খনিজ ০.৯ গ্রাম, ক্যারোটিন ১০৫২০ মাইক্রোগ্রাম, ভিটামিন বি-২ ০.০৫ মিগ্রা, ভিটামিন সি ২.২ মিগ্রা, লৌহ ২.২ মিগ্রা, এবং ক্যালসিয়াম ২৭ মিগ্রা। বিটাক্যারোটিন বেশি থাকায় গাজর দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। এটি চোখের রেটিনা ও চোখ গহব্বর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। অগ্ননালীর সুস্থতা বজায় রাখতে গাজর গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। ভিটামিন সি থাকায় গাজর দাঁত ও মাড়ির সুস্থতা বজায় রাখে। মাড়ি ফোলা ও দাঁত থেকে রক্ত পড়া সমস্যা সমাধানে গাজর বেশ উপকারি।

২. আংগুর এবং কিশমিশ খেতে পারবে না

আপনার কুকুরকে কখনো আংগুর বা কিশমিশ খেতে দেয়া উচিত নয়। কারণ আংগুর ও কিশমিশে এমন কিছু উপাদান আছে যা আপনার কুকুরের জন্য ক্ষতিকর। এটা খাওয়ালে তাদের কিডনি



ফেইলর এবং মৃত্যুর কারণও হতে পারে। এমনকি অতি সামান্য পরিমাণ আংগুর ও কিশমিশ আপনার কুকুরকে অসুস্থ করে দিতে পারে। তাই ভালো হয় কিশমিশ ও আংগুর থেকে আপনার প্রিয় কুকুরটিকে দূরে রাখা।

৩. লবণ খেতে পারবে; তবে সীমিত

মানুষের যেমন বেশি লবণ খেলে ক্ষতি হয় ঠিক তেমনি আপনার কুকুরের খাবারে লবণের পরিমাণ খুবই সীমিত রাখা উচিত। লবণ শরীরের ইলেক্ট্রোলাইট এর পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ করে। অতিরিক্ত লবণ খাওয়ালে লবণের বিষক্রিয়া বা পানিশূন্যতা দেখা দিতে পারে যা পরে বমি, ডায়রিয়া এবং অবশাদের কারণ হতে পারে। মারাত্মক পর্যায়ে বেশি মাত্রায় লবণ খাওয়ানোর কারণে কুকুরের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। ক্ষতিকর অবস্থা থেকে কুকুরকে মুক্ত রাখতে লবণ সমৃদ্ধ খাবার যেমন চিপস বা প্রেটজেলস খেতে দেওয়া উচিত নয়। আর সর্বদা পানির পর্যাপ্ত সরবরাহ রাখা প্রয়োজন যেন কুকুর ঠিকভাবে পানি পান করে পানি শূন্যতা না অনুভব করে।

৪. পিনাট বাটার- খেতে পারবে

পিনাট বাটার কুকুরের জন্য নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর একটা খাবার, তা যে কোন পরিমাণে খেতে পারে। যদিও একটা নির্দিষ্ট পরিমাণে সীমিত রাখা উত্তম। যেহেতু পিনাট বাটারে বেশি পরিমাণে চর্বি ও এনার্জি থাকে তাই বেশি খেতে দিলে কুকুরের ওজন বাড়তে পারে। তবে এটাও নিশ্চিত করতে হবে পিনাট বাটার যেন সাধারণ ও লবণ ছাড়া হয়। পিনাট বাটারে অনেক আলাদা উপাদান মিশ্রিত থাকে যেমন লবণ, এই লবণ আপনার কুকুরের ক্ষতি করতে পারে।

৫. ডিম- খেতে পারবে

পুষ্টিকর ও নির্ভেজাল খাবারগুলোর মধ্যে ডিম অন্যতম। বাহারি বিভিন্ন রকম খাদ্য আইটেম বানানো হয় ডিম দিয়ে। ডিম কুকুরের পছন্দনীয় খাবারও বটে। সৈদ্ধ বা রান্না করা ডিম কুকুরের জন্য খুবই নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর। একটা মাঝারি সাইজের ডিমের মধ্যে প্রায় প্রতিটি ভিটামিন ও মিনারেল এবং প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন থাকে। একটা ধারণা আছে যে ডিম কুকুরের বমিবমি ভাব দূর করে যদিও

এটার কোন বৈজ্ঞানিক প্রমাণ এখনো নেই।

ডিমের পুষ্টিগুণ

ডিমে প্রোটিন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম, সোডিয়াম, ভিটামিন বি৩, ভিটামিন বি২, টোটাল ফ্যাট, ওমেগা-৩ ফ্যাটস, ভিটামিন এ-ডি-ই ও কে; ক্যারোটিনয়েডস, ভিটামিন বি৫, বি৬, বি১২; ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, জিঙ্ক, কপার, আয়রন, ম্যাঙ্গানিজ, ভিটামিন বি১, বায়োটিন, সোলিনিয়াম প্রভৃতি রয়েছে।

ডিমের পুষ্টি উপাদান শরীরে যেসব উপকার করে

আয়রন : আয়রন কোষে অক্সিজেন সরবরাহ করে ও রক্তশূন্যতা দূর করে। ডিমে বিদ্যমান আয়রন সহজে হজম হয়।

ভিটামিন 'এ' : ভিটামিন 'এ' ত্বক ও চুলের জন্য উপকারী ও দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে। এটা রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে।

ভিটামিন 'ডি' : হাড় এবং দাঁতের জন্য ভিটামিন 'ডি' খুবই উপকারী।

ভিটামিন 'ই' : ভিটামিন 'ই' এক ধরনের এন্টিঅক্সিডেন্ট, যা শরীরকে সুস্থ রাখে এবং বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধক হিসেবে কাজ করে।

ভিটামিন বি১২ : এটা হার্টকে ভালো রাখে। এ জন্য ভিটামিন বি১২ সমৃদ্ধ খাবার দেহে এনার্জি বা শক্তি প্রদান করে।

ফলেট : ফলেট নতুন কোষ তৈরি ও রক্তস্রাব দূর করে এবং গর্ভবতী কুকুরের গর্ভপাতের ঝুঁকি থেকে রক্ষা করে।

প্রোটিন : পেশি, অঙ্গ, ত্বক, চুল এবং বিভিন্ন টিস্যুর জন্য প্রোটিন হরমোন, এনজাইম এবং এন্টিবডি উৎপাদন করে।

লিউটিন : লিউটিন চোখকে ভালো রাখে ও চোখের বিভিন্ন সমস্যা যেমন- চোখে ছানি পড়া এবং ম্যাকুলার ডিজেনারেশন থেকে চোখকে রক্ষা করে।

কোলিন : কোলিন মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা রক্ষা করে ও মস্তিষ্ক ভালো রাখে।

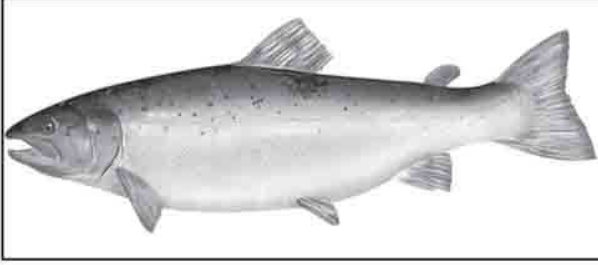
তবে কুকুরকে কাঁচা ডিম কখনোই খেতে দেয়া উচিত না, কারণ এতে সালমোনেলা জীবাণু থাকতে পারে যা কুকুরকে অসুস্থ করে দিতে পারে।





৬. সালমন মাছ- খেতে পারবে

সালমন মাছ মানুষের খাবার তালিকার মধ্যে পছন্দের শীর্ষে থাকে। অনেকে কুকুরকে সালমন মাছ খেতে দিতে চান, অনেক সময় ভয়ও পান। তারা নিশ্চিন্তে কুকুরকে সালমন মাছ খেতে দিতে পারবেন। কুকুর খুব ভালোভাবেই রান্না করা সালমন মাছ খেতে পারে তবে



হাড় ছাড়া সালমন মাছ কুকুরের প্রিয় এবং নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর। এতে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড আছে যা বিভিন্ন প্রকার প্রদাহ কমায় এবং কুকুরের ত্বক ও পশম সুস্থ রাখে। তা সত্ত্বেও আপনাকে কাঁচা সালমন ফিস খেতে দেয়া থেকে বিবর্ত রাখতে হবে, কারণ কাঁচা মাছে এক ধরনের প্যারাসাইট থাকে যা সালমন বিষক্রিয়া করে, এটা কুকুরের মৃত্যুর কারণ ও হতে পারে।

৭. চকোলেট খেতে পারবে না

একটা বিষয় সবাই জানে যে কুকুরের চকোলেট খাওয়া উচিত নয়। এটার করণ হিসাবে বলা হয়, চকলেটে বিদ্যমান থিওব্রোমিন এবং ক্যাফেইন এর উত্তেজক পদার্থ কুকুরের বিপাকক্রিয়ায় বাধা দেয়। ধরুন যদি আপনার কুকুর চকোলেট খেয়েই ফেলে তাহলে কী হবে? যদি খেয়েই থাকে তাহলে বমি, ডায়রিয়া এবং পানিশূন্যতার মত লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে। এই লক্ষণগুলো অনেক সময় জটিল সমস্যা তৈরি করতে পারে যেমন, অভ্যন্তরীণ ব্লিডিং, পেশী সংকোচন, সেইজর, এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। কুকুরের জন্য চকোয়া পাউডার এবং মিষ্টি হীন বার্কস চকোলেটের মত গাড় ও মিষ্টি নাই এমন চকোলেটগুলো মিল্ক চকোলেটের মত মিষ্টি যুক্ত চকোলেটের চেয়ে বেশি বিপদজনক। তাই কোন প্রকার চকোলেটই কুকুরকে খেতে দেয়া উচিত নয়।

৮. চিজ- সামান্য পরিমাণে খেতে পারবে

অল্প মাত্রায় চিজ কুকুরের জন্য নিরাপদ। তবে চিজে চর্বি এবং

ল্যাকটোজ বেশি থাকায় কোন কোন কুকুরের হজমে সমস্যা হয় যেমন, পেটে ব্যথা ও ডায়রিয়া হতে পারে। অপ্রতিকর লক্ষণ এড়ানোর জন্য উচিত অল্প অল্প করে আস্তে আস্তে চিজ অভ্যস্ত করান। আর কম চর্বি সম্পন্ন চিজ যেমন, মোজেলা কুকুরের জন্য ভালো।

৯. ব্রুবেরি; খেতে পারবে

ব্রুবেরি কুকুরের জন্য নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর একটা খাবার। ব্রুবেরিতে প্রচুর পরিমাণে শরীরের রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধকারী এন্টি অক্সিডেন্ট এবং কুকুরের শরীরের সুস্থতার জন্য প্রায় সকল ধরনের ভিটামিন, মিনারেল ও ফাইবার থাকে। তাছাড়া ব্রুবেরি কম ক্যালরি সম্পন্ন এবং ছোট সাইজের হওয়ায় কুকুরের স্বাস্থ্যের জন্য বেশ উপকারী।

১০. পপকর্ন: খেতে পারবে

পপকর্ন বাচ্চাদের জনপ্রিয় একটি খাবার। বাচ্চারা তাদের পোষা আদরের কুকুরটিকে বা কুকুর ছানাটিকে প্রায়শ পপকর্ন খাওয়াতে চায়। তখন বাসায় কর্তারা হয়ত নিষেধ করতে থাকেন। তবে হ্যাঁ সাধারণ পপকর্ন কুকুর খেতে পারবে। মাঝে মাঝে বা বিশেষ কোন অনুষ্ঠানে কুকুরকে পপকর্ন খাওয়াতে পারেন, কারণ এতে তেমন ভালো কিছু পুষ্টি উপাদান থাকেনা। তবে অনেক সময় পপকর্নে বেশি পরিমাণে লবণ যোগ করা হয়, সেগুলো কুকুরকে বেশি পরিমাণে খাওয়ালে বড় ধরনের সমস্যা হতে পারে। বাটার ও তেল বেশি দেওয়া পপকর্ন অতিরিক্ত মাত্রায় খেলে কুকুরের প্যানক্রিয়াটাইটিস হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এই সব কারণে কুকুরকে তেল ছাড়া পপকর্ন খাওয়ানো উত্তম।

চলমান....

সূত্র:

ইন্টারনেট, রিডার্স ডাইজেস্ট

ডা. মো. মোস্তাফিজুর রহমান
জেনারেল প্র্যাকটিশনার,
ডিভিএম, মাস্টার্স ইন প্যাথলজি (অধ্যায়নরত)
হাজী মোহাম্মদ দানেশ বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়
দিনাজপুর।
মোবাইল: ০১৭১৬১২৬৩২৪