

তাল খাওয়ার উপকারিতা

তালের ফল এবং বীজ দুইই বাঙালি খাদ্য। কচি অবস্থায় তালের বীজও খাওয়া হয় যা তালশাঁস নামে পরিচিত। এই তাল পাকলে এর ঘন নির্যাস দিয়ে তালসত্ব, পিঠা, কেক তৈরী করা হয়। এগুলো অনেক সুস্বাদুও বটে। তাল গাছের কাণ্ড থেকেও রস সংগ্রহ হয় এবং তা থেকে গুড়, পাটালি, মিছরি, তাড়ি ইত্যাদি তৈরি হয়।

তালে রয়েছে ভিটামিন এ, বি ও সি, জিংক, পটাসিয়াম, আয়রন ও ক্যালসিয়াম সহ আরও অনেক খনিজ উপাদান। এর সঙ্গে আরও আছে অ্যান্টি অক্সিজেন ও অ্যান্টি ইনফ্লামেটরি উপাদান।

পাকা তালের প্রতি ১০০ গ্রাম খাদ্যযোগ্য অংশে রয়েছে- খাদ্যশক্তি ৮৭ কিলোক্যালরি, জলীয় অংশ ৭৭.৫ গ্রাম, আমিষ .৮ গ্রাম, চর্বি .১ গ্রাম, শর্করা ১০.৯ গ্রাম, খাদ্য আঁশ ১ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ২৭ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ৩০ মিলিগ্রাম, আয়রন ১ মিলিগ্রাম, থায়ামিন .০৪ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লাভিন .০২ মিলিগ্রাম, নিয়াসিন .৩ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৫ মিলিগ্রাম।

পাকা তাল যেভাবে খাওয়া যায়ঃ

তালসত্ব - তালের রস ও চিনি দিয়ে বানানো হয় তালসত্ব। এটি রোদে শুকিয়ে সারাবছর খাওয়া যায়। অনেকে ভাত ও দুধের সঙ্গে এই তালসত্ব খেয়ে থাকেন।

তালের জুস - তালের রস, দুধ, চিনি দিয়ে জুস বানানো যায়। তেল যেহেতু ভাদ্র মাসে পাকে, সেই সময়ের গরমে এই জুস খাওয়ার প্রচলন রয়েছে।

তালের পিঠা- তালের ঘন নির্যাসের সঙ্গে ডিম, চালের গুঁড়া, গুড় বা চিনি এবং কখনো নারিকেল দিয়ে তালের পিঠা তৈরি করা হয়। গ্রামগঞ্জে এই পিঠার ঐতিহ্য রয়েছে। তালের পিঠার সুন্দর একটি ফ্লেভার রয়েছে।

তালের কেক- কেকের সব উপকরণের সঙ্গে তালের রস মিশিয়ে কেক বানানো হয়। এর রং খুবই আকর্ষণীয় হয়। তালের কেকের মধ্যে চিনি কম এবং ডিমের সাদা অংশ ব্যবহার করলে ডায়াবেটিস ও হৃদরোগীদের জন্য ভালো খাবার হতে পারে।

পাকা তালের উপকারিতাঃ

* তাল অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট গুণসমৃদ্ধ হওয়ায় ক্যান্সার প্রতিরোধে সক্ষম। এ ছাড়া স্বাস্থ্য রক্ষায়ও তাল ভূমিকা রাখে। স্মৃতিশক্তি ভালো রাখতে সাহায্য করে।

* তাল ভিটামিন বি-এর আধার। তাই ভিটামিন বি-এর অভাবজনিত রোগ প্রতিরোধে তাল ভূমিকা রাখে।

* তালে প্রচুর ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস আছে, যা দাঁত ও হাড়ের ক্ষয় প্রতিরোধে সহায়ক।

* কোষ্ঠকাঠিন্য ও অম্বের রোগ ভালো করতে তাল ভাল ভূমিকা রাখে।###

মোঃ মিজানুর রহমান মিজান

ICT4E অ্যাসোসিয়েট দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭.

[সূত্রঃ অনলাইন ডেক্স]