

স্ট্রবেরির স্বাস্থ্য উপকারিতা

স্ট্রবেরি খুব সুস্বাদু ও মজাদার ফল। স্ট্রবেরি ছোট বড় সকলের কাছে বেশ জনপ্রিয়। এই ফল সুপরিচিত হলেও অনেকেই এর স্বাস্থ্য উপকারিতার কথা জানে না। স্ট্রবেরি প্রায় ৬০০ প্রজাতির হয়ে থাকে। স্ট্রবেরি মজাদার ফল হিসেবে যেমন জনপ্রিয় তেমনই এর গুণাগুণের অন্ত নেই। চোখের যত্নে, ত্বকের যত্নে, হৃদযন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যক্রম বজায় রাখতে স্ট্রবেরির ভূমিকা অগ্রগণ্য। স্ট্রবেরিতে রয়েছে পলিফেনল ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা ইমিউন সিস্টেমের উন্নতিতে অগ্রণী ভূমিকা রাখে। এছাড়া ক্যানসার প্রতিরোধে, অল্প বয়সে বুড়িয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করতে এর জুড়ি নেই।

স্ট্রবেরির পরিচয়ঃ

স্ট্রবেরি পুরো পৃথিবী জুড়ে জনপ্রিয় একটি ফল। বিশেষ করে এর রঙ ও স্বাদের জন্য এটি সুপরিচিত। স্ট্রবেরির ঘ্রাণ ও ফ্লেভার অধিকাংশ মানুষ ভালবাসে। স্ট্রবেরির পাতা রান্না করে খাওয়া যায়, কাঁচা খাওয়া যায় এমনকি এর পাতা দিয়ে চা বানানো চায়। স্ট্রবেরি একটি ঋতুকালীন ফল। এটি ঝোপে জন্মে। এর স্বাস্থ্য উপকারিতা ও গুণাগুণ অনেক।

স্ট্রবেরির ব্যবহারঃ

স্ট্রবেরি কাঁচা ব্যবহার করা যায়। বিশেষ করে সালাদ ও কাস্টার্ডে কাঁচা স্ট্রবেরি ব্যবহার করা হয়। আইসক্রিম, জ্যাম, জেলি, সিরাপ, চকোলেট ইত্যাদিতে স্ট্রবেরির ব্যবহার উল্লেখযোগ্য। স্ট্রবেরির স্বাদ, গন্ধের জন্য এটি এসেন্স হিসেবেও ব্যবহৃত হয়। এতে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বিদ্যমান থাকায় লোশন, ফেসওয়াশ, বাচ্চাদের টুথপেস্ট, বডি অয়েল, শ্যাম্পুতে এটি ব্যবহার করা হয়।

স্ট্রবেরির পুষ্টিগুণঃ

স্ট্রবেরির নানাবিধ পুষ্টিগুণ রয়েছে। স্ট্রবেরিতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন। বিশেষ করে রয়েছে ভিটামিন সি, কে, পটাশিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ, ম্যাগনেশিয়াম। এতে ক্যালরি ও ফ্যাটের পরিমাণ কম। তবে আঁশ, পলিফেনল ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের পরিমাণ অধিক। এক কাপ স্ট্রবেরিতে ৪৯ ক্যালরি, ৩ গ্রাম ফাইবার, ১২ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে।

স্ট্রবেরির স্বাস্থ্য উপকারিতা

হার্ট সচল রাখেঃ

স্ট্রবেরির গুণাগুণের কথা বলে শেষ করা যাবে না। স্ট্রবেরি হার্ট সচল রাখতে সহায়তা করে। কারণ এতে রয়েছে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ফ্লেভোনয়েডস ও পলিফেনল। এতে থাকা উপাদানগুলো হার্টের ধমনি ভালো রাখে। স্ট্রবেরিতে থাকা উপাদান ক্ষতিকর কোলেস্টেরল থেকে হার্টকে ভালো রাখে। হৃদরোগের কার্যপ্রক্রিয়া স্বাভাবিক রাখে স্ট্রবেরি। রক্ত জমাট বাঁধতে বাধা দেয় স্ট্রবেরিতে থাকা বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান।

চোখের উপকার করেঃ

সূর্যের উত্তপ্ত রশ্মি ও ক্ষতিকর তাপ চোখের উপর মারাত্মক প্রভাব ফেলে। স্ট্রবেরিতে থাকা ভিটামিন সি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং চোখকে সুস্থ রাখে। এতে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট চোখের লেন্সের শক্তি বৃদ্ধি করে। চোখ সুরক্ষায় স্ট্রবেরি সাহায্য করে। ক্ষতিকর উপাদান থেকে রক্ষা করে। স্ট্রবেরিতে থাকা পটাশিয়াম চোখের ভেতর রক্তচাপকে স্বাভাবিক রাখে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়ঃ

মেডেলিন এডওয়ার্ডস এর মতে স্ট্রবেরি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল। ভিটামিন সি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। স্ট্রবেরিতে ভিটামিন সি এর পরিমাণ প্রায় ৫১.৫ মিলিগ্রাম। মেডেলিন আরো জানান, প্রতিদিন দুই কাপ স্ট্রবেরির জুস পান করলে শরীরে শতভাগ ভিটামিন সি এর চাহিদা পূরণ হয়।

ক্যান্সার প্রতিরোধে স্ট্রবেরিঃ

স্ট্রবেরিতে ক্যানসার কোষের বৃদ্ধি দমনকারী জিথানসিন্স ও লুইটেন রয়েছে যা ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে। ক্যান্সারের বিরুদ্ধে শক্তিশালী ভূমিকা পালন করে স্ট্রবেরি। রোজ স্ট্রবেরি খেলে বা স্ট্রবেরির জুস পান করলে ক্যান্সারের কোষ গঠন হতে পারে না। একটি গবেষণা থেকে জানা যায়, শুকনো স্ট্রবেরি খাদ্যনালীর ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে।

ইমিউনিটি বৃদ্ধিতেঃ

স্ট্রবেরিতে থাকা ভিটামিন সি ইমিউন সিস্টেমকে শক্তিশালী করে যার ফলে জ্বর, ঠাণ্ডা ও কাশি কোনো ভাবে একজন মানুষকে আক্রান্ত করতে পারে না। স্ট্রবেরির এক পরিবেশনে ১৫০ ভাগ ভিটামিন সি এর চাহিদা পূরণের ক্ষমতা আছে।

ওজন কমাতেঃ

ওজন কমাতে চাইলে রোজ স্ট্রবেরি খেতে পারেন। স্ট্রবেরিতে আছে ফ্যাট বার্নিং হরমোন যা ওজন কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এটি ক্ষুধা মেটাতে সাহায্য করে, পেট ভরা রাখে, গ্লুকোজের পরিমাণ কমায় যা প্রত্যক্ষভাবে ওজন কমাতে সাহায্য করে। স্ট্রবেরিতে ক্যালরির পরিমাণ খুব কম। এতে রয়েছে সর্বোচ্চ ৫৩ ক্যালরি যা ফ্যাট হওয়ার জন্য উপযুক্ত নয়।

মস্তিষ্কের উন্নতিতেঃ

স্ট্রবেরিতে রয়েছে আয়রন, ভিটামিন সি, ফাইটোকেমিক্যালস যা নার্ভাস সিস্টেমের কার্যপ্রণালী সঠিকভাবে করে। এতে থাকা পটাশিয়াম জ্ঞানীয় বিকাশে সাহায্য করে। এছাড়া পটাশিয়াম মস্তিষ্কে রক্ত চলাচলেও সাহায্য করে। স্মৃতিশক্তি বাড়াতে স্ট্রবেরির তুলনা নেই। কারণ এতে রয়েছে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিকারী ফেসটিন নামক প্রাকৃতিক ফ্ল্যাভোনয়েডস যা মস্তিষ্ক সচল রাখতে এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতেঃ

স্ট্রবেরি স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়। কারণ এতে থাকা পুষ্টি উপাদান ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখে। তাই স্ট্রোকের ঝুঁকি থেকে রক্ষা পেতে হলে রোজ স্ট্রবেরি খেতে পারেন।

রক্তচাপ কমায়ঃ

পটাশিয়ামের একটি মাঝারি উৎস হিসেবে স্ট্রবেরিকে গণ্য করা হয়। আর স্ট্রবেরিতে পটাশিয়াম থাকায় রক্ত চলাচল স্বাভাবিক থাকে। যার ফলে উচ্চ রক্তচাপের হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়। রোজ স্ট্রবেরি কিংবা স্ট্রবেরির জুস পানের অভ্যাস থাকলে আপনি উচ্চ রক্তচাপের হাত থেকে রক্ষা পাবেন সন্দেহ নেই।

গর্ভবতীদের জন্য ভালোঃ

স্ট্রবেরি গর্ভবতী মায়েদের জন্য খুব উপকারী ফল। স্ট্রবেরিতে বিদ্যমান পুষ্টি উপাদান গর্ভের শিশুকে পুষ্টি সরবরাহ করে, মস্তিষ্ক গঠনে সহায়তা করে, ভ্রূণের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

হাড়ের জন্য উপকারীঃ

স্ট্রবেরিতে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ম্যাগনেশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম ও পটাশিয়াম যা বাড়ন্ত বয়সের শিশুদের হাড় গঠনের জন্য উপকারী। স্ট্রবেরি রোজ খেলে হাড় ভালো থাকে। এছাড়া এসব উপাদান হাড়কে শক্ত ও মজবুত রাখে।

ত্বক ও চুলের জন্যঃ

ত্বক ও চুলের যত্নে স্ট্রবেরি ব্যবহার করা হয়। ভিটামিন সি ত্বককে ফ্রেশ রাখে। আর স্ট্রবেরিতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন সি এবং এটি বয়সের ছাপ কমাতেও দারুণ কার্যকর। স্ট্রবেরিতে থাকা ফলিক অ্যাসিড, বি৫, বি৬ চুলকে শক্ত ও মজবুত রাখে। ##

মোঃ মিজানুর রহমান মিজান

ICT4E অ্যাসোসিয়েট দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

সূত্রঃ অনলাইন ডেক্স