

# কাঁঠালের গুণাগুণ ও পুষ্টি উপাদান

কাঁঠাল আমাদের দেশের জাতীয় ফল। এটি একটি গ্রীষ্মকালীন ফল। এর বিরাটাকায আকৃতি, রসালো কোষ ও চমৎকার স্বাদ-গন্ধের জন্য ফলটি খুবই জনপ্রিয়। কাঁঠালের ত্বক কাটা কাঁটা এবং অমসৃণ। ফলটিতে রয়েছে চমৎকার স্বাদ ও সুগন্ধের পাশাপাশি মানব শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় নানাবিধ পুষ্টিগুণ। কাঁঠালে বিদ্যমান নানা ভিটামিন ও মিনারেলস বা খনিজ পদার্থ স্বাস্থ্যের নানারকম উপকার সাধন করে। তাছাড়া কাঁঠালে রয়েছে আইসোফ্ল্যাভেনস, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ফাইটোনিউট্রিয়েন্টসের আধিক্য যা মানব শরীরে - ক্যান্সারের রোধও প্রতিরোধে ব্যাপক সহায়তা করে। কাঁঠালে বিদ্যমান খাদ্য উপাদান আলসার নিরাময় করে।

গুণগত কিংবা ব্যবহারিক দিক থেকেও কাঁঠাল অপরূপ বিদেশি ফলের চেয়ে উপকারি। খাদ্যগুণ, পুষ্টিমান ও ব্যবহারিক দিক থেকে কাঁঠালের গুরুত্ব অপরিসীম। কাঁচা অথবা পাকা যা-ই হোক না কেন, দুই অবস্থায়ই খাদ্য হিসেবে সমান উপাদেয়। শুধু ফল নয়, তরকারি হিসেবেও কাঁঠালের রয়েছে আলাদা সুখ্যাতি। মানুষ ছাড়াও গরু, ছাগলের খাদ্য হিসেবে কাঁঠালের পাতা ও কাঁঠাল বহল ব্যবহৃত। অর্থাৎ শিকড় থেকে মগডাল সবখানেই কাঁঠাল সমান গুণসম্পন্ন ও সর্বোচ্চ ব্যবহার উপযোগী। যুক্তরাষ্ট্রের ফ্লোরিডা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশেষজ্ঞ জোনাথান ফ্রেন বলেন, কাঁঠালগাছ বহুবর্ষজীবী হওয়ায় এটি প্রতিবছর রোপণের প্রশ্ন আসে না। গ্রীষ্মকালীন একেকটা গাছে ১৫ থেকে ২০ বছর যাবৎ ফল ধরে। তাছাড়া কোনো কোনো গাছে বছরে ১৫০ থেকে ২০০টি কাঁঠাল ধরে।

বড় ও স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্যের এই কাঁঠালে রয়েছে কস্তুরীর মতো ভ্রাণ। বৃক্ষে জন্মানো ফলের মধ্যে এটি সবচেয়ে বড়। এটি প্রায় ১০০ পাউন্ড (৪৫ কেজি) পর্যন্ত হতে পারে। গাছের ডালে বা মধ্য শরীরে ধরে এই ফল। বুলন্ত ফল মাটি থেকে ৩০, ৪০ ও ৫০ ফুট পর্যন্ত উঁচুতে থাকতে পারে। কাঁঠালের পুষ্টিগুণও অনেক। এটি উচ্চ মাত্রার প্রোটিন, পটাশিয়াম ও ভিটামিন বি-সমৃদ্ধ। আর প্রতি আধা কাপ কাঁঠালের পুষ্টিমান প্রায় ৯৫ ক্যালরি, যার মাত্রা বিভিন্ন অঞ্চলের মানুষের প্রধান খাবারের (ভাত বা অন্যান্য শস্যকণা) চেয়ে কম। খ্রিষ্টপূর্ব ৩০০ অব্দে গ্রিক দার্শনিক থিওফ্রাসটাস লিখেছেন, আরেকটি বৃক্ষ রয়েছে, যা অত্যন্ত বড় এবং যার ফল অসাধারণভাবে মিষ্টি। ভারতের বন্দ্রহীন ঋষিরা এই ফল খান। সম্ভবত কাঁঠালের কথাই লিখেছিলেন থিওফ্রাসটাস। ফলটির উৎস ভারতবর্ষেই। বাংলাদেশে এটি কাঁঠাল নামে পরিচিত হলেও থাইল্যান্ডে কানুন এবং মালয়েশিয়ায় ফলটির নাম নাংকা।

## কাঁঠালের পুষ্টিমানঃ

প্রতি ১০০ গ্রাম কাঁঠালে পুষ্টিমান হিসেবে মোট কার্বোহাইড্রেট ২৪ গ্রাম, বায়াটারি ফাইবার ২ গ্রাম, প্রোটিন ১ গ্রাম, ভিটামিন এ ২১৭ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৬.৭ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৪ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেসিয়াম ৩৭ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ৩০৩ মিলিগ্রাম এবং ক্যালরি পাওয়া যায় ৯৪ মিলিগ্রাম। খনিজ পদার্থ- ১.১ গ্রাম কিলোক্যালরী ৪৮, আমিষ-১.৮ গ্রাম, শর্করা ৯.৯ গ্রাম, ক্যালসিয়াম- ২০ মি. গ্রাম, লৌহ-০.৫ মি.গ্রাম, ভিটামিন বি ১-১১ মি. গ্রাম, ভিটামিন বি২- ১৫ মি.গ্রাম, ভিটামিন সি-২১ মি.গ্রাম, ক্যারোটিন-৪৭০০ মাইক্রোগ্রাম, অশ-০.২ গ্রাম, চর্বি-০.১ গ্রাম, জলীয় অংশ-৮৮ গ্রাম।

## কাঁঠালের উপকারিতাঃ

কাঁঠাল পুষ্টি সমৃদ্ধ। এতে আছে থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, আয়রন, সোডিয়াম, জিঙ্ক এবং নায়াসিনসহ বিভিন্ন প্রকার পুষ্টি উপাদান। অন্যদিকে, কাঁঠালে প্রচুর পরিমাণে আমিষ, শর্করা ও ভিটামিন থাকায় তা মানব দেহের জন্য বিশেষ উপকারি।

১. কাঁঠালে থাকা ভিটামিন সি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ থেকে দেহকে রক্ষা করে এবং রক্তের শ্বেতকনিকার

কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দৃঢ় করে।

২. কাঁঠালে রয়েছে লিগনাস, সাপনিস ও নামক ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট অর্থাৎ এই পদার্থগুলোতে স্বাস্থ্য রক্ষার গুণাবলী রয়েছে। এই পদার্থগুলোর রয়েছে ক্যান্সার প্রতিরোধক। কোলন ক্যান্সার, ফুসফুসের ক্যান্সার, মুখ গহরে ক্যান্সার, প্রোস্টেট ক্যান্সার, ব্রেস্ট ক্যান্সার, প্যানক্রিয়াটিক ক্যান্সার।

৩. কাঁঠাল দেহের শক্তি বৃদ্ধি করে। কাঁঠালে থাকা ফুস্টোজ ও সুকোজ চমৎকারভাবে দেহের শক্তি বৃদ্ধি করে রক্তের সুগারের মাত্রা কোনোরকম না বাড়িয়েই।

৪. কাঁঠাল ত্বকের বলিরেখা বা বয়সের ছাপ কমাতে সহায়তা করে। কাঁঠালের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান বয়ঃবৃদ্ধির প্রক্রিয়াকে ধীর করে ফলে ত্বকে বয়সের ছাপ দেখা যায় না। তাই ত্বকের বয়স ধরে রাখতে অর্থাৎ চেহারায লাভণ্য দীর্ঘস্থায়ী করে কাঁঠাল।

৫. হজমের ক্ষেত্রে কাঁঠালের অনেক উপকারি। এর আলসার প্রতিরোধক গুণাগুণের জন্য এটি আলসার প্রতিরোধ করতে পারে এবং হজমের সমস্যা দূর করে। এছাড়া কোষ্ঠকাঠিন্য থাকলে কাঁঠাল খেলে তা অস্ত্রের চলাচল সহজ করে।

৬. কাঁঠালে চর্বি পরিমাণ নিতান্ত কম। এই ফল খাওয়ার কারণে ওজন বৃদ্ধির আশঙ্কা কম।

৭. কাঁঠালে প্রচুর ভিটামিন এ আছে যা রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে।

৮. উচ্চ রক্তচাপ কমায়ে। কাঁঠাল পটাশিয়ামের উৎকৃষ্ট উৎস। ১০০ গ্রাম কাঁঠালে পটাশিয়ামের পরিমাণ ৩০৩ মিলিগ্রাম। পটাশিয়াম উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। এজন্য কাঁঠালে উচ্চরক্তচাপের উপশম হয়। উচ্চ রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখে এবং হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়ে।

৯. কাঁঠালের স্বাস্থ্য উপকারিতার মাঝে রয়েছে অ্যাজমা প্রতিরোধের গুণাবলী। গবেষণায় বলা হয়ে থাকে যদি কাঁঠালের শিকড় এবং এর নির্যাস ফুটিয়ে পানিটা খাওয়া হয় তাহলে অ্যাজমা প্রতিরোধ সম্ভব।

১০. গর্ভবতী মা প্রতিদিন ২০০ গ্রাম পাকা কাঁঠাল খেলে গর্ভস্থ শিশুর সব ধরনের পুষ্টির অভাব দূর হয় এবং গর্ভস্থ সন্তানের বৃদ্ধি স্বাভাবিকভাবে হয়। এই কাঁঠালের সব থেকে বড় গুণ হচ্ছে এটি মায়ের দুধের পরিমাণও বৃদ্ধি পায়। ##

**মোঃ মিজানুর রহমান মিজান**

ICT4E অ্যাশ্বাসেডর দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

সূত্রঃ অনলাইন ডেস্ক