জলপাইঃ টক স্বাদের একটি ফল। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি ও ই। কোরআনে বর্ণিত ফলগুলোর মধ্যে একটি অন‍্যতম ফল জলপাই বা জয়তুন। এই ফলের অনেক উপকারিতা রয়েছে।

১• ক‍্যান্সার প্রতিরোধ করে।

২• হ্নদযন্ত্রের উপকারিতায় হার্ট ব্লক হতে বাধা দেয়।

৩• ওজন কমায়।

৪• লো কোলেস্টেরল থাকায় ব্লাড প্রেসার কমাতে সাহায্য করে।

৫• আয়রণের উৎস।

৬• অ‍্যালার্জি প্রতিরোধ করে।

৭• ক্ষত সারাতে সাহায্য করে।

৮• কোষ্টকাঠিণ‍্য দূর করে।

৯• ত্বকে মসৃণতা আনে। চুলের যত্নেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

১০• ভিটামিন এ থাকায় চোখ ভালো রাখে।

১১• হাড়ের ক্ষয়রোধ করে।

১২• পরিপাক ক্রিয়ায় সাহায্য করে।

১৩• কোলন ক‍্যান্সার রোধ করে।

১৪• সংক্রামক ও ছোঁয়াচে রোগ থেকে রক্ষা করে। জ্বর, হাচি, কাশি ও সর্দিতে উপকারী। পিত্তথলিতে পাথরের প্রবনতা কমায়।

১৫• রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

জলপাই দিয়ে টক মিষ্টি স্বাদের একটি আচার তৈরি করেছি যেটা অত‍্যন্ত সুস্বাদু এবং এটাতে কাঁচা জলপাইয়ের একটা স্বাদ পাওয়া যাবে।