**জলপাইয়ের পুষ্টিগুণ ও উপকারিতাঃ**

জলপাই বাংলাদেশে একটি সুপরিচিত ফল। শীতকাল আসছে। তাই বাজারে আসতে শুরু করেছে জিবে জলআনা জনপ্রিয় ফল জলপাই। সাধারনত ডালের সঙ্গে বা কিংবা আচার করেই জলপাই খায় সবাই। কিন্তু কাঁচা জলপাইয়ে পুষ্টিগুণ অনেক বেশি। প্রতিদিন জলপাই খাওয়ার অভ্যাস করলে আপনার স্বাস্থ্য ভালো থাকবে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়বে। জলপাইয়ের খোসায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আঁশ যা নিয়মিত খাবার হজমে সাহায্য করে।

জলপাইয়ের পুষ্টিগুণ: প্রতি ১০০ গ্রাম জলপাইয়ে খাদ্যশক্তি ৭০ কিলোক্যালরি, ৯দশমিক ৭ শর্করা, ৫৯ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম, ১৩ মিলিগ্রাম ভিটামিন ‘সি’।

শুধু খেতেই সুস্বাদু নয়। নিয়মিত জলপাই খেলে পেতে পারেন এমন সব উপকারিতা যেগুলো প্রতিটি স্বাস্থ্য সচেতন মানুষ চায়। আসুন, জেনে নেওয়া যাক জলপাইয়ের আরও কিছু উপকারিতার কথা।

১. ক্যান্সার প্রতিরোধে : কালো জলপাই ভিটামিনেরই ভালো উৎস। জলপাইতে আছে মনোস্যাটুরেটেড ফ্যাট। জলপাইয়ের ভিটামিন ই কোষের অস্বাভাবিক গঠনে বাধা দেয়। ফলে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমে।

২. হৃদযন্ত্রের উপকারিতা : যখন মানুষের হৃদপিণ্ডের রক্তনালীতে চর্বি জমে, তখন হার্টএ্যটাক করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। জলপাইয়ের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট হার্ট ব্লক হতে বাধা দেয়। জলপাইয়ে রয়েছে মোনো-স্যাচুরেটেড ফ্যাট, যা আমাদের হার্টের জন্য খুবই উপকারী।

৩. ওজন কমাতে : যখন জলপাইয়ের মোনো-স্যাচুরেটেড ফ্যাট অন্য খাবারে বিদ্যমান স্যাচুরেটেড ফ্যাটের বদলে গ্রহণ করা হয় তখন তা দেহের ভেতরের ফ্যাট সেলকে ভাঙতে সাহায্য করে। জলপাইয়ের তেলেও রয়েছে লো কোলেস্টেরল যা ওজন এবং ব্লাডপ্রেশার কমাতে সহায়ক।

৪. আয়রনের উৎস : জলপাই বিশেষ করে কালো জলপাই আয়রনের উৎস, আয়রন আমাদের দেহে রক্ত চলাচল করাতে সহায়তা করে, আর প্রাকৃতিক আয়রনের উৎসের জন্য জলপাই-ই সেরা।

৫. অ্যালার্জি প্রতিরোধে : গবেষণায় দেখা গেছে, জলপাই অ্যালার্জি প্রতিরোধে সহায়তা করে। জলপাইয়ে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি যা ত্বকের ইনফেকশন ও অন্যান্য ক্ষত সারাতে কার্যকরী ভুমিকা রাখে।

৬. কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে : জল পাইয়ে যে খাদ্যআঁশ আছে তা মানুষের দেহের পরিপাক ক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে এবং হজমে সহায়তা করে।

৭. ত্বক ও চুলের যত্নে : কালো জলপাইয়ের তেল আছে ফ্যাটি এসিড ও এ্যান্টি অক্সিডেন্ট যা কিনা ত্বক ও চুলের যত্নে কাজ করে। জলপাইয়ের ভিটামিন ই ত্বকে মসৃনতা আনে। চুলের গঠনকে আরও মজবুত করে। ত্বকের ক্যানসারের হাত থেকেও বাঁচায় জলপাই। সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির কারণে ত্বকের যে ক্ষতি হয় তা রোধ করে জলপাই।

৮. চোখের যত্নে : জলপাইয়ে ভিটামিন ’এ’ পাওয়া যায়। ভিটামিন ’এ’ চোখের জন্য ভালো। যাদের চোখ আলো ও অন্ধকারে সংবেদনশীল তাদের জন্য ওষুধের কাজ করে জলপাই।

৯: পিত্তথলিতে পাথর জমতে বাধা দেয়: নিয়মিত জলপাই খেলে পিত্তথলির পিত্তরস ঠিকভাবে কাজ করে। পিত্তথলিতে পাথর হওয়ার প্রবণতা কমে যায়।

১০. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে: জলপাই রক্তের চিনি নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। ফলে, ডায়াবেটিসও নিয়ন্ত্রণে থাকে।

১১. পরিপাকক্রিয়ায় সাহায্য করে: নিয়মিত জলপাই খেলে গ্যাস্ট্রিক ও আলসার কম হয়। বিপাকক্রিয়া ঠিকভাবে হয়।

১২. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়: জলপাই প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে। এতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ‘সি’ আছে; যা খেলে সর্দি, জ্বর ইত্যাদি দূরে থাকে। নিয়মিত জলপাই খেলে দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

তথ্যসূত্র: ইন্টারনেট