

আমড়া খেলে অনেক উপকার

বিশেষজ্ঞরা বলেন, মৌসুমি ফল খেলে শরীর সুস্থ থাকে। বাজারে গেলেই এখন চোখে পড়বে জিবে জল আনা সবুজ রঙের আমড়া। দামি ফল আপেলের চেয়ে আমড়ায় প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও আয়রনের পরিমাণ বেশি।

তাই বেছে নিতে পারেন আমড়া। আমড়া খেতে টক-মিষ্টি স্বাদের। এটি কাঁচা খাওয়ার পাশাপাশি সুস্বাদু আচার, চাটনি ও জেলি তৈরি করা যায়। অনেকে তরকারি হিসেবে রান্না করে খান।

মায়া ক্লিনিকের তথ্য অনুযায়ী, দাঁতের মাড়ি ফুলে যাওয়া, দাঁতের গোড়া থেকে পুজ ও রক্ত পড়া, প্রচণ্ড ব্যথা হওয়া, খাবার খেতে অসুবিধা হওয়া, অকালে দাঁত বারে যাওয়া ইত্যাদি প্রতিরোধে আমড়ার ভূমিকা অনন্য। বিভিন্ন রকমের ভাইরাসজনিত সংক্রমণ, সর্দি, কাশি ও ইনফ্লুয়েঞ্জায় আমড়া অত্যন্ত উপকারী।

ঢাকার বারডেম জেনারেল হাসপাতালের খাদ্য ও পুষ্টি বিভাগের প্রধান পুষ্টিবিদ শামসুন্নাহার নাহিদের তথ্য অনুযায়ী, আমড়া খেলে মুখে রুচি বাড়ে। আমড়ায় জলীয় অংশ রয়েছে ৮৩ দশমিক ২, খনিজ শূন্য দশমিক ৬, লৌহ শূন্য দশমিক ৩৯, আঁশ শূন্য দশমিক ১, চর্বি শূন্য দশমিক ১, আমিষ ১ দশমিক ১, শর্করা ১৫, ক্যালসিয়াম শূন্য দশমিক ৫৫ শতাংশ। আমড়ায় প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি, লোহা, ক্যালসিয়াম আর আঁশ রয়েছে। হজমে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। প্রচুর ভিটামিন সি থাকায় বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এর মধ্যে ভিটামিন সি রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। অসুস্থ ব্যক্তির আমড়া খেলে মুখের স্বাদ ফিরিয়ে আসে। এতে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম রয়েছে। শিশুদের দৈহিক গঠনে এটি খুব দরকারি। রক্তস্বল্পতাও দূর করে।

জেনে নিন আমড়ার ৭ গুণঃ

১. আমড়াতে প্রচুর আয়রন থাকায় রক্তস্বল্পতা দূর করতে বেশ প্রয়োজনীয়।
২. আমড়া পিত্তনাশক ও কফনাশক।
৩. আমড়া খেলে অরুচিভাব দূর হয়।
৪. মুখে রুচি ফিরে আসে, ক্ষুধা বৃদ্ধি করে।
৫. বদহজম ও কোষ্ঠকাঠিন্য রোধে আমড়া উপকারী।
৬. রক্ত জমাট বাঁধার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
৭. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে।

এ মৌসুমের দারুণ ফল হিসেবে তাই ক্যালসিয়ামের চাহিদা পূরণ কিংবা ভাইরাসের আক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে আমড়া খেতে পারেন। আমড়ায় থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়বে। ফলে সহজেই সুস্থ থাকতে পারবেন। ##

মোঃ মিজানুর রহমান মিজান

ICT4E অ্যাম্বাসেডর দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

[সূত্রঃ অনলাইন ডেক্স]

