উপকারিতা ও পুষ্টিগুণে কমতি নেই ঢেঁড়সের। বাংলাদেশে ঢেঁড়স খুব পরিচিত একটি সবজির নাম। ঢেঁড়স গ্রীষ্মকালীন একটি সবজি। ঢেঁড়স ভাজি, ঢেঁড়সের তরকারি প্রায় সকলেরই পছন্দ। এটি অত্যন্ত পুষ্টিকর ও ঔষধিগুণ সম্পন্ন এবং আমাদের শরীরের জন্য অনেক উপকারি।

ঢেঁড়সে রয়েছে সলিউবল ফাইবার পেকটিন যা রক্তের বাজে কোলেস্টেরলকে কমাতে সাহায্য করে। এর মধ্যে থাকা ভিটামিন এ, অ্যান্টি অক্সিডেন্ট রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধ করে। চলুন আমরা জেনে নেই নানা ধরণের ভিটামিনে ভরপুর ঢেঁড়সের কিছু উপকারিতা ও পুষ্টিগুণ সম্পর্কে।

**রক্তস্বল্পতায়ঃ** ঢেঁড়সের হিমোগ্লোবিন, আয়রন ও ভিটামিন কে দেহে রক্ত জমাট সমস্যা রোধ করে, দেহে প্রয়োজনীয় লাল প্লেটলেট তৈরি করে এবং দেহের দুর্বলতা রোধ করে থাকে। তাই রক্তশূন্যতার সমস্যায় বেশি করে ঢেঁড়স খাওয়া ভালো।

**রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়ঃ** এর মধ্যে রয়েছে উচ্চ পরিমাণ ভিটামিন সি এবং অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। এ ছাড়া আরো অন্যান্য প্রয়োজনীয় খনিজ যেমন ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ম্যাঙ্গানিজ থাকে যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

**ত্বকের উপকারিতায়ঃ** ঢেঁড়সের উচ্চমাত্রার অ্যান্টি অক্সিডেন্ট ক্ষতিকর ফ্রি রেডিকেলসের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ তৈরি করে এবং ত্বকের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখে। এটি ত্বকের দ্রুত সেরে ওঠার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, ত্বকের ক্ষত ও ব্রণ প্রতিরোধ করে এবং বলিরেখা দূরে রেখে ত্বককে প্রাণবন্ত রাখে। ঢেঁড়সের ভিটামিন সি শরীরের টিস্যু সুরক্ষিত রেখে ত্বকের তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে। ঢেঁড়স কোলন ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়।

**হাড় মজবুত করেঃ**ঢেঁড়সের ভিটামিন কে উপাদান দেহের হাড় মজবুত করে।

**দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখতে সহায়কঃ** এতে বিদ্যমান ভিটামিন A, বেটা ক্যারোটিন এবং লিউটিন চোখের Glaucoma এবং চোখের ছানি প্রতিরোধে সহায়ক।

**ডায়াবেটিস রোগীর জন্য ঢেঁড়সঃ**ঢেঁড়সের মধ্যে থাকা ফাইবার দেহের glucose এর মাত্রা কমিয়ে রাখে। তাই ডায়াবেটিস কমাতে ঢেঁড়স অত্যন্ত উপকারী একটি সবজি।

**হজমে সাহায্য করেঃ** ঢেঁড়সের উচ্চ পরিমাণ ফাইবার খাদ্য হজমে সাহায্য করে। ঢেঁড়স পেটের অতিরিক্ত গ্যাস, হজমজনিত কারণে পেটে ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি সমস্যা প্রতিরোধে সহায়ক।

**কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করেঃ** এর মধ্যে রয়েছে সলিউবল ফাইবার (আঁশ) পেকটিন যা দেহ থেকে খারাপ কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে।

**শ্বাসকষ্ট প্রতিরোধে সাহায্য করেঃ** এর মধ্যে রয়েছে ভিটামিন সি, অ্যান্টি ইনফ্লামেটোরি এবং অ্যান্টি অক্সিডেন্ট উপাদান।

**গর্ভাবস্থায় সুস্থ রাখতেঃ** ঢেঁড়সের গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান Vitamin B গর্ভের শিশুর সুস্থ বৃদ্ধি নিশ্চিত করে এবং শিশুর জন্মগত সমস্যা, যেমন- স্পাইনাল বিফিডা (spinal bifida) হওয়ার আশঙ্কা হ্রাস করে। এছাড়া ফলিক অ্যাসিডে সমৃদ্ধ এই সবজি নতুন কোষ উৎপাদন ও তার সুস্থতা বজায় রাখতে সাহায্য করে, যা কিনা সুস্থ গর্ভধারণের জন্য অপরিহার্য। ঢেঁড়সের ফলেট গর্ভপাত প্রতিরোধ করে এবং ভিটামিন সি ভ্রুনের উন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।