

করল্লা স্বাদে নয় গুণে অনন্য

করল্লা দেখতে সুন্দর কিন্তু স্বাদে তিতা, তবে অনেক উপকারী। হাজার বছর ধরে এটি ওষুধ হিসাবে ব্যবহার হয়ে আসছে। করল্লা শিশুদের একদমই পছন্দ নয়। তরকারি হিসেবে খাওয়ার প্রচলন রয়েছে। সব সময়েই পাওয়া যায় তবে গ্রীষ্মকালে চাহিদা বেশি। করল্লা ডায়াবেটিস, লিভার, কোষ্ঠ কাঠিন্য এবং কৃমি রোধে কার্যকরী ভূমিকা রাখে।

করল্লার পরিচিতি বিশ্বব্যাপী। ইংরেজিতে একে Balsam pear, alligator pear, bitter gourd, bitter melon, bitter cucumber ইত্যাদি বলা হয়। বৈজ্ঞানিক নাম Momordica charantia যা Cucurbitaceae পরিবারভুক্ত। এক প্রকার লতা জাতীয় উদ্ভিদ। এছাড়া ওকিনাওয়ার আদি ভাষা থেকে উদ্ভূত 'গয়া' এবং সংস্কৃত থেকে উদ্ভূত 'কারাভেলা' নাম দুটিও ইংরেজি ভাষায় প্রচলিত। করল্লার আদি নিবাস ভারতীয় উপমহাদেশ। যা ১৪শ শতাব্দিতে চীনে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। করল্লা আমাদের দেশে উচ্ছে ও উসতা নামেও পরিচিত।

বৈজ্ঞানিক শ্রেণীবিন্যাস : জগৎ: Plantae, শ্রেণীবিহীন: Angiosperms, বর্গ: Cucurbitales, পরিবার: Cucurbitaceae, গণ: Momordica, প্রজাতি: M. charantia.

বর্ণনা : করল্লা তেতো স্বাদযুক্ত এবং এর শরীর কাঁটার মত ওয়াটে ভরা। পরিণত অবস্থায় লম্বাটে, রঙ কাঁচা অবস্থায় সবুজ, পাকলে কমলা বা লাল, দৈর্ঘ্য ১২-২৫ সেন্টিমিটার (৫-১০ ইঞ্চি), প্রস্থ ৫-৭ সেমি হয়ে থাকে। করল্লা কেটে লবণ পানিতে ডুবিয়ে রাখলে তিক্ততা কমে। দক্ষিণ এশীয় এই সবজি এখন সারা পৃথিবীতে বিশেষ করে ক্রান্তীয় অঞ্চলে ছড়িয়ে পড়েছে।

করলা গাছ কিউকার্বিটেসি অর্থাৎ শশা পরিবারের সদস্য। এটি একবর্ষজীবী লতা জাতীয় উদ্ভিদ। একই গাছে পুরুষ ও স্ত্রী ফুল হয়। করল্লার বীজ এঁটেল মাটিতে ২.৫-৫ সেমি গভীরে এবং ৯০-১২০ সেমি দূরত্বে লাগাতে হয়।

প্রতি ১০০ গ্রাম করল্লায় পুষ্টি পরিমাণ : কার্বোহাইড্রেট ৩.৭০ গ্রাম, প্রোটিন ১ গ্রাম, ফ্যাট ০.১৭ গ্রাম, খাদ্য আঁশ ২.৮০ গ্রাম, ন্যায়াসিন ০.৪০০ মিলিগ্রাম, প্যান্টোথেনিক এসিড ০.২১২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন-এ ৪৭১ আই ইউ, ভিটামিন সি- ৮৪ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম- ৫ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম- ২৯৬ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম- ১৯ মিলিগ্রাম, কপার- ০.০৩৪ মিলিগ্রাম, আয়রন- ০.৪৩ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেসিয়াম- ১৭ মিলিগ্রাম, ম্যাঙ্গানিজ- ০.০৮৯ মিলিগ্রাম, জিংক- ০.৮০ মিলিগ্রাম।

উপকারিতা : ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য করল্লা অধিক কার্যকরী। এর মধ্যে রয়েছে চ্যারান্টিন, ইনসুলিনের মত পেপটাইড এবং এলকালয়েড। এগুলো রক্তের সুগার কমিয়ে ডায়াবেটিসে উপকার করে। বাতের ব্যাথা নিয়মিত করলা রস খেলে ব্যাথা আরোগ্য হয়। আয়ুর্বেদের মতে করলা কৃমিনাশক, কফনাশক ও পিত্তনাশক।

করল্লার জীবানু নাশক ক্ষমতাও রয়েছে। ক্ষতস্থানের উপরে পাতার রসের প্রলেপ দিলে এবং করল্লা গাছ সেদ্ধ করা পানি দিয়ে ক্ষত স্থান ধুলে কয়েকদিনের মধ্যেই ক্ষত শুকিয়ে যায়। অ্যালার্জি হলে এর রস দু' চা চামচ দুবেলা খেলে সেরে যাবে।

করল্লা ল্যাঞ্চেটিভ পায়খানাকে নরম রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। জীবাণুনাশী-বিশেষ করে ই-কোলাই নামক জীবাণুর বিরুদ্ধে কার্যকর। ফলে ডায়রিয়াও প্রতিরোধ হয়। এছাড়া করল্লা নানা রকম চর্মরোগ প্রতিরোধ করতেও অত্যন্ত কার্যকর।

করল্লার জুস লিভারের কর্মক্ষমতা বাড়ায়, রক্ত পরিশোধনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

করল্লায় আছে পালং শাকের চেয়ে দ্বিগুণ ক্যালসিয়াম আর কলার চেয়ে দ্বিগুণ পটাশিয়াম। আছে যথেষ্ট লৌহ, প্রচুর ভিটামিন এ, ভিটামিন সি এবং আঁশ। ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি এন্টি অক্সিডেন্ট। যা বার্ষিক্য ঠেকিয়ে রাখে, শরীরের কোষগুলোকে রক্ষা করে। আরও আছে লুটিন আর লাইকোপিন। এগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

এছাড়াও রক্তের চর্বি তথা ট্রাইগ্লিসারাইড কমায় করল্লা এবং ভাল কোলেস্টেরল এইচডিএল বাড়ায়। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে কার্যকরী ভূমিকা রাখে।