**অনেক গুণের আতা ফল**

**ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে**  
আপনি যদি ডায়াবেটিসে আক্রান্ত হন, তাহলে রক্তে গ্লুকোজ লেভেল কমাতে এই ফল খেতে পারেন। আতা ফলে যে আঁশ থাকে, তা শরীরে চিনির মাত্রা কমায়।

**হৃদরোগ প্রতিরোধ করে**  
আতা ফলে প্রচুর ম্যাগনেশিয়াম থাকে, যা হৃদরোগ প্রতিরোধ করে। এছাড়া এই ফলে ভিটামিন বি সিক্স থাকে, যা হোমোসিসটিন নামের যে অ্যামাইনো অ্যাসিড যা হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়, তা নিয়ন্ত্রণ করে।

**ক্ষত সারায়**  
আতার বিচিতে অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল উপাদান রয়েছে। গবেষণায় দেখা গেছে, আতা ফলের বিচি ছোটখাট ক্ষত সারিয়ে তুলতে পারে। এই বিচিগুলো ত্বকের কোষ পুনরায় জন্মাতে ও ব্যথা সারাতে সাহায্য করে।

**হজমে সহায়তা করে**  
আতা ফলে প্রচুর কপার ও আঁশ থাকে, যা হজমে  সহায়তা করে ও বাওয়েল মুভমেন্ট ভালো রাখে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের মতে শুকনো আতা ফলের গুঁড়ো পানিতে মিশিয়ে খেলে ডায়ারিয়া প্রতিরোধ হয়।

**ক্যানসার প্রতিরোধ করে**  
আতা ফলে প্রচুর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট থাকে, যা শরীরে ক্যানসার সৃষ্টিকারী উপাদান ধ্বংস করে দেয়।  
**ত্বক ও চুলের যত্নে**  
আতা ফল থেকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ পাওয়া যায়। এই ভিটামিন ত্বক ও চুলের জন্য বেশ উপকারী। আতা ফলের নরম অংশ ত্বক ও চুলে ব্যবহার করলে তা ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে।

**অ্যাজমা রোধ হয়**  
আতা ফলে ভিটামিন বি সিক্স থাকে প্রচুর, যা শ্বাস প্রশ্বাস জনিত সমস্যা ও অ্যাজমা রোধ করে।