**কাঁঠালের ৯ স্বাস্থ্য উপকারিতা**

**কাঁচা বা পাকা, কাঁঠাল দুইভাবেই খাওয়া যায়। কাঁঠালে ভিটামিন এ, সি, থায়ামিন, রাইবোফ্লোবিন, আয়রন, ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়াম রয়েছে। এবার কাঁঠালের কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক।**

১. কাঁঠাল শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করা। এটি কাঁঠালের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য উপকারিতা। এতে থাকা ভিটামিন সি ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ থেকে দেহকে রক্ষা করে এবং রক্তের শ্বেতকনিকার কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দৃঢ় করে।

২. কাঁঠাল ক্যান্সার প্রতিরোধ করে- কাঁঠালে রয়েছে লিগনাস, সাপনিনস এবং আইসোফ্লেভোনস নামের ফাইটোনিউট্রিঅ্যান্ট অর্থাৎ, এই পদার্থগুলোতে স্বাস্থ্য রক্ষার গুণাবলী রয়েছে। এই পদার্থগুলো ক্যান্সার প্রতিরোধক এবং অকালে বুড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে।

৩. কাঁঠাল হজমে সাহায্য করে- হজমের ক্ষেত্রে কাঁঠালের অনেক উপকারি ভূমিকা রয়েছে। এর আলসার প্রতিরোধক গুনাগুনের জন্য এটি আলসার প্রতিরোধ করতে পারে এবং হজমের সমস্যা দূর করে। এছাড়া কোষ্ঠ্যকাঠিন্য থাকলে কাঁঠাল খেলে তা অন্ত্রের চলাচল সহজ করে।

৪. কাঁঠাল উচ্চ রক্তচাপ কমায়- এটি পটাশিয়ামের খুব ভাল উৎস হওয়ার ফলে উচ্চ রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখে এবং হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়।

৫. কাঁঠাল হাঁপানি প্রতিরোধ করে- কাঁঠালের স্বাস্থ্য উপকারিতার মাঝে রয়েছে হাঁপানি প্রতিরোধের গুণাবলী। গবেষণায় বলা হয়ে থাকে যদি কাঁঠালের শিকড় এবং এর নির্যাস ফুটিয়ে সেই পানিটা খাওয়া হয় তাহলে হাঁপানি প্রতিরোধ সম্ভব।

৬. কাঁঠাল রক্তশূন্যতা প্রতিরোধ করে- কাঁঠাল রক্তশূন্যতা প্রতিরোধ করে এবং এটি দেহের সর্বত্র রক্ত চলাচলে সাহায্য করে।

৭. কাঁঠাল থাইরয়েড নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। কাঁঠাল হচ্ছে কপারের একটি খুব ভাল উৎস ফলে এটি থাইরয়েড হরমোনের উৎপাদন ও রক্ষণাবেক্ষণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। তাই থাইরয়েডের সমস্যা থাকলে যে কোনও কড়া ওষুধ খাওয়ার আগে কাঁঠাল খেয়ে দেখতে পারেন।

৮. কাঁঠাল হাড়কে মজবুত করে। কাঁঠালে রয়েছে ম্যাগনেশিয়াম যা ক্যালসিয়াম শোষণ করে। আর ক্যালসিয়াম হাড়ের গঠনকে মজবুত করে এবং হাড়ের বিভিন্ন রোগ যেমন অস্টিওপেরোসিস, আর্থ্রাইটিস ইত্যাদি প্রতিরোধ করে।

৯. কাঁঠাল পাইলস ও কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কোলনের বিষাক্ততা পরিষ্কার করে কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। আর কাঁঠালে থাকা উচ্চ আঁশ কোষ্ঠ্যকাঠিন্য প্রতিরোধ করে পাইলসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

সূত্র: জিনিউজ