হলুদের উপকারিতা



হলুদের গুড়াঁ আমরা সবাই চিনি। আপনি কি জানেন, প্রাচীন ভারতীয় আয়ুর্বেদ ও চৈনিক চিকিৎসাপদ্ধতিতে হলুদের ব্যবহার হচ্ছে সহস্র বছর ধরে? দক্ষিণ এশিয়ার রান্নায় হলুদ বহুল সমাদৃত একটি উপাদান। স্বাস্থ্যকর ভেষজ হলুদকে কেউ কেউ ‘ঔষধি ভেষজ’ নামে আখ্যায়িত করেন।

**হলুদের উপকারিতা**

হলুদের মধ্যে একধরনের আরোগ্যশক্তি রয়েছে। হলুদের কিছু উপকারিতা তুলে ধরছি।

**ওজন কমাতে সাহায্য করে**

গবেষণা বলছে, খাবারে নিয়মিত হলুদ গ্রহণ করলে ওজন কমে! আমাদের স্থূলতার জন্য দায়ী টিস্যুগুলোর বৃদ্ধি রোধ করে। মেটাবলিজম বাড়ায়। ফলে চিনিজাত খাদ্য শরীরে চর্বি আকারে জমাট বাঁধতে পারে না। হলুদ রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায়। জীবাণু ও ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণ সারিয়ে তোলে।

**ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে**

ত্বকের বলিরেখা, বয়সের ছাপ দূর করে। মুখের তেলতেলে ভাব নিয়ন্ত্রণ করে। ব্রণের হাত থেকে ত্বককে বাঁচায়। খুশকি দূর করতেও সাহায্য করে।

**হজমের সমস্যা দূর করে**

হলুদ পরিপাকতন্ত্রের কর্মক্ষমতা বাড়ায়। পাকস্থলীতে গ্যাস্ট্রিকজাতীয় উপাদানের আধিক্য শারীরিক অসুস্থতা আনে। তৈরি করে মানসিক অস্থিরতা। হলুদ এ ক্ষেত্রে মহৌষধ হিসেবে কাজ করে।

**আর্থ্রাইটিসের ব্যথা হ্রাস করে**

হলুদে অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি উপাদান থাকে। আর্থ্রাইটিসের কবল থেকে এই উপাদান রক্ষা করে। হাড়ের কোষকে সুরক্ষা দেয়। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে নড়াচড়ার অসুবিধা দূর করে।

**হৃদ্​যন্ত্রকে রক্ষা করে**

হলুদ রক্তকোষ ও কোলেস্টরেলবাহী তন্তুকে ঠিক রাখে। রক্তনালিকে উন্মুক্ত করে ও রক্ত চলাচলের বাধা দূর করে। রক্তকণিকার অনাকাঙিক্ষত মৃত্যু রোধ করে।

**ক্যানসার ঠেকাতে সাহায্য করে**

হলুদের অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট উপাদান রক্তকণিকাকে নিরাপদ রাখে। ফলে স্তন ক্যানসার, পাকস্থলী, কোলন ও ত্বকের ক্যানসার তৈরি হতে পারে না।

**মস্তিষ্কের ক্ষয়জনিত সমস্যা রোধ করে**

হলুদে থাকা অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি উপাদান পার্কিনসনস, আলঝেইমার, টিস্যুর স্থবিরতার মতো অসুস্থতা রোধে সক্ষম। এটি আমাদের মস্তিষ্কে তথ্য আদান-প্রদানের পরিমাণ বাড়ায়। হতাশার পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে।

**যকৃৎ সুরক্ষিত রাখে**

হলুদ যকৃতের নানান রোগের প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। লিভারের বহুবৃদ্ধি, হেপাটাইটিস, সিরোসিস, গলব্লাডারের মতো সমস্যা তৈরিতে বাধা দেয়।

**শ্বাসক্রিয়াকে শক্তিশালী করে**

গবেষণায় দেখা গেছে, রক্তের প্রবাহ বাড়িয়ে তুলতে সক্ষম হলুদের কারকিউমিন। অ্যালার্জি, হাঁপানি, ব্রংকাইটিস বা কাশি, ঠান্ডা ও কফের সমস্যায় আয়ুর্বেদ চিকিৎসকেরা হলুদ সেবনের পরামর্শ দিতেন।

**নিয়মিত পিরিয়ড নিশ্চিত করে**

অনিয়মিত মাসিক রোধ, হরমোনের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ–বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে হলুদের কারকিউমিন। এই উপাদান পিরিয়ডের আগে ব্যথা কমাতেও সাহায্য করে থাকে।

পুষ্টিবিদ শামছুন্নাহার নাহিদের সঙ্গে কথা বলে লিখেছেন **নীরব মাহমুদ**।