শীতের প্রিয় ফল জলপাই 'الزيتون'

শুধু সুস্বাদুই নয়, উপকারীও বটে।

শীতের আগমনবার্তা নিয়ে বাজারে চলে এসেছে জলপাই। টক স্বাদের এই ফলটি আমাদের দেশে খুবই জনপ্রিয়। কাঁচা ফল তো বটেই জলপাই এর আচার ও চাটনি ও ডালের সাথে রান্না সকলের পছন্দ। জলপাই এমন একটি ফল যা শুধু শীতের শুরুতে পাওয়া গেলেও আচার বানিয়ে বা সেদ্ধ করে তেলে ডুবিয়ে সংরক্ষণ করা যায় সারা বছর। জলপাই আগুনে পুড়িয়ে খেতে বা সেদ্ধ করে ভর্তা করে খেতেও চমত্‍কার লাগে!

Olive or Black Olive  জয়তুন বা জলপাই আরেকজাত কালো জলপাই পবিত্র কোরআনে বর্ণিত পুষ্টিগুন সমৃদ্ধ রাসুল (সঃ) এর প্রিয় খাবারগুলোর অন্যতম জয়তুন ফল। জয়তুন ফলের বাংলা নাম জলপাই ইংরেজিতে Olive বলে থাকে। এর আরেকটি নাম Olea europaea, যার অর্থ হলো 'ইউরোপের তেল'। আরবিতে  زيت الزيتون বলে।

জলপাই গাছে জলপাই ধরে থোকায় থোকায়। কাঁচা ফল গাঢ় সবুজ, পাকলে কালচে সবুজ রং ধারণ করে। কাঁচা ফল অত্যন্ত টক, পাকলে টক কিছুটা কমে যায়।

লেবানন, সিরিয়া, আরব, তুরস্ক, ইরানে জলপাই খুবই ভালো জন্মে। এ অঞ্চলের জলপাই লালচে ও কালো জাতের যার তেলকে ডাকা হয় Liquid Gold বা 'তরল সোনা' নামে।

গ্রীক সভ্যতার শুরু থেকেই জলপাইয়ের তেল দিয়ে রন্ধন ও চিকিত্‍সার কাজ করা হয়ে আসছে।

জলপাইয়ের পুষ্টিগুণ মানুষের শরীরের জন্য খুবই উপকারী। শরীরিক নানা সমস্যা প্রতিরোধে এই ফল সহায়তা করে। যেমন:-

👉 জলপাই চোখ ওঠা, চোখের পাতায় ইনফেকশন সারাতে সাহায্য করে।

👉 ত্বকের ক্ষত দ্রুত সারাতে জলপাই সহায়তা করে।

জলপাইয়ের ভিটামিন 'ই ত্বকে মসৃনতা আনে। তাইতো যুগযুগ ধরে অলিভ অয়েল নবজাতকের শরীরে আলতো করে মাখিয়ে দেয় সচেতন মায়েরা।

👉 জলপাইয়ের বিভিন্ন গুণাবলি রক্তের কার্যক্ষমতা বাড়ায়, রক্তকে তরল রাখে ও হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। এর খাদ্যআঁশ পরিপাক ক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

👉 জলপাইয়ের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্যানসার প্রতিরোধে সহায়তা করে ও ত্বকের ঔজ্জ্বল্য বৃদ্ধি করে।

👉 বিশেষ করে কালো জলপাই আয়রনের বড় উৎস, আয়রন আমাদের দেহে রক্ত চলাচল করাতে সহায়তা করে, আর প্রাকৃতিক আয়রনের উৎসের জন্য জলপাই সবচেয়ে সেরা।

গবেষণায় দেখা গেছে, জলপাই অ্যালার্জি প্রতিরোধেও সহায়তা করে।

👉 জলপাই পাতারও রয়েছে নানা ভেষজ গুণ। যেমন জলপাই পাতা ছেঁচে কাটা স্থানে লাগালে ক্ষত দ্রুত শুকিয়ে যায়। বাতের ব্যথায় জলপাই পাতা গুঁড়া ও জলপাই তেল ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

জলপাই পাতার রস উকুন তাড়াতে কাজে দেয়।

ভাইরাসজনিত জ্বর, ক্রমাগত মোটা হওয়া, জন্ডিস, কাশি ইত্যাদির পথ্য হিসেবে জলপাই পাতা গুঁড়া ব্যবহার করা হয়।।