ডাবের পানিকে বিবেচনা করো হয় একটি অসাধারণ পানি হিসেবে। ডাবের ভেতরের স্বচ্ছপানি পানীয় হিসেবে খুবই সুস্বাদু। আমরা অনেকেই ডাবের পানির উপকারিতার কথা সবার জানলেও এর অপকারিতার কথা অনেকেই জানেন না।

আসুন জেনে নেই ডাবের পানির কিছুর উপকারিতা ও অপকারিতা সম্পর্কে-

**ডাবের পানির উপকারিতা**

১। দেহে ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়ামের অভাব হলে এবং বিভিন্ন অসুখ-বিসুখ হলে ডাক্তার ডাবের পানি পান করার পরামর্শ দেন৷ কারণ ডায়রিয়া বা কলেরা রোগীদের ঘনঘন পাতলা পায়খানা ও বমি হলে দেহে প্রচুর পানি ও খনিজ পদার্থের ঘাটতি দেখা যায়৷ এই ঘাটতি ডাবের পানি অনেকাংশেই পূরণ করতে পারে৷

২।মানুষের শরীরে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো। রাইবোফ্লবিন, নিয়াসিন, থিয়ামিন ও পাইরিডোক্সিনের মতো উপকারী উপাদানে ভরপুর ডাবের পানি প্রতিদিন পান করলে শরীরের ভেতরের শক্তি এতটা বৃদ্ধি পায় যে জীবাণুরা কোনওভাবেই ক্ষতি করার সুযোগ পায় না।

৩। ডাবের পানিতে খনিজ লবণ, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম ও ফসফরাসের উপস্থিতিও উচ্চমাত্রায়। এসব খনিজ লবণ দাঁতের ঔজ্জ্বল্য বাড়ায়। দাঁতের মাড়িকে করে মজবুত। অনেকের দাঁতের মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ে। মাড়ি কালচে লাল হয়ে যায়। এই অবস্থা থেকে পরিত্রাণ দেবে খনিজ লবণ।

৪। এই গরমে ছোট-বড় সবারই দেহের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক তাপমাত্রা বেড়ে যায়। এতে ত্বকে ফুটে ওঠে লালচে কালো ভাব। ডাবের পানি দেহের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা কমিয়ে শরীরকে রাখে ঠাণ্ডা। তারুণ্য ধরে রাখতে এর অবদান অপরিহার্য। ডাবের পানি যেকোনো কোমল পানীয় থেকে অধিক পুষ্টিসমৃদ্ধ। কারণ, এটি সৌন্দর্যচর্চার প্রাকৃতিক মাধ্যম ও চর্বিবিহীন পানীয়। ডাবের পানি মিষ্টি হওয়া সত্ত্বেও ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য উপকারী।

৫। মুখে জলবসন্তের দাগসহ বিভিন্ন ছোটছোট দাগের জন্য সকালবেলা ডাবের পানি দিলে দাগ মুছে যায় এবং মুখের লাবণ্য ও উজ্জ্বলতা বাড়ে৷ গ্লুকোজ স্যালাইন হিসেবেও ডাবের পানি ব্যবহৃত হয়৷ ডাবের পানিতে উল্লেখযোগ্য কোনো পুষ্টি না থাকলেও স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী৷

৬। ডাবের পানিতে থাকা অ্যামাইনো অ্যাসিড ও ডায়াটারি ফাইবার ইনসুলিনের কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। ফলে স্বাভাবিকভাবেই ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে চলে আসে।

৭। ডাবের পানি রয়েছে সাইটোকিনিস নামে নামে একটি অ্যান্টি-এজিং উপাদান, যা শরীরের উপর বয়সের ছাপ পড়তে দেয় না।

**ডাবের পানির অপকারিতা**

১। ডাব নিয়মিত খেলে কিডনি রোগ হয় না৷ আবার কিডনি রোগ হলে ডাবের পানি পান করা সম্পূর্ণ নিষেধ৷ কারণ কিডনি অকার্যকর হলে শরীরের অতিরিক্ত পটাশিয়াম দেহ থেকে বের হয় না৷ ফলে ডাবের পানির পটাশিয়াম ও দেহের পটাশিয়াম একত্রে কিডনি ও হৃদপিণ্ড দুটোই অকার্যকর করে দেয়৷ এই অবস্থায় রোগীর মুত্যু অনিবার্য৷ তাই যাদের দেহে প্রচুর পটাশিয়াম আছে এবং বের হয় না তাদের ডাবের পানি পান করা ঠিক না৷ ডাবের পানি রোগীকে পান করানোর আগে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত৷

২। যারা ওজন কমাতে চান তাদের ডাবের পানি বেশি না খাওয়াই ভাল। কারণ, ডাবের পানি শরীরে ক্যালরির মাত্রা বাড়ায়। অন্যান্য স্বাস্থ্যকর পানীয় বা ফলের রসের তুলনায় ডাবের পানিতে চিনির পরিমান কম থাকে। তবুও ডাবের পানি খেলে নিমেষে বেড়ে যায় ক্যালরি।

৩। শুনতে অদ্ভুত লাগলেও ডাবের জলে প্রচুর পরিমাণে থাকা সোডিয়াম রক্তাচাপ বাড়িয়ে দেয়। তাই যাদের রক্তচাপ স্বাভাবিকভাবেই বেশি তাদের ডাবের পানি প্রতিদিন খাওয়া উচিত নয়। তবে সপ্তাহে দু’একদিন খেতেই পারেন।