

আমলকীর পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা

আমলকী আমাদের দেশের একটি অতি পরিচিত, সহজপ্রাপ্য ও সহজলভ্য ফল। বাংলাদেশের প্রায় সকল স্থানেই কম-বেশী আমলকী জন্মে থাকে। আমলকীতে অত্যধিক পরিমাণে ভিটামিন সি রয়েছে।

১০০ গ্রাম আমলকীতে যা যা রয়েছে

ভিটামিন সি ৪৬৩ মিলিগ্রাম, শর্করা ১৬.২ গ্রাম, আঁশ ৩.৪ গ্রাম, খাদ্যশক্তি ৭০ কিলোক্যালরি, ক্যালরি ৩২ কিলোক্যালোরি, ক্যারোটিন ৪৭০০ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩২ মিলিগ্রাম, পানি ৯১.৪ গ্রাম, খনিজ পদার্থ ০.৭ গ্রাম, প্রোটিন ০.৯ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩৪ গ্রাম, আয়রন ১.২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন বি১- ১০.০২ মিলিগ্রাম, ভিটামিন২- ২০.০৮।

আমলকীর ভেষজ গুণাগুণ:

- ১. ভিটামিন সি এর অভাব পূরণ:** আমলকীতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি থাকায় নিয়মিত ২/১টি করে আমলকী খেলে ভিটামিন সি-র অভাবজনিত রোগ থেকে মুক্ত থাকা যায় এবং দেহের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।
- ২. চুলের যত্ন:** আমলকী চুলের টনিক হিসেবে কাজ করে এবং চুলের যত্ন নেওয়ার জন্য এটি একটি অপরিহার্য উপাদান। খুশকিমুক্ত ও কম বয়সে চুল পাকা রোধে আমলকী বিশেষ ভূমিকা পালন করে।
- ৩. চর্মরোগে:** প্রতিদিন সকালে মধুর সঙ্গে আমলকীর রস মিশিয়ে খেলে চর্মরোগ নিরাময় হয়, ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় ও মুখের চামড়ায় কোনো দাগ পড়ে না।
- ৪. আলসার দূর:** নিয়মিত ২/১টি করে আমলকী খেলে পেটের আলসার দূর হয়।
- ৫. পাইলস রোধ:** আমলকীর রস কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে পাইলস রোগ থেকে মুক্তি দেয়।
- ৬. কোষ্ঠকাঠিন্য দূর:** অন্ত্রের রোগ নিরাময় ও ক্রনিক কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে এটি সহায়তা করে।
- ৭. ক্ষুধামন্দা দূর:** খাওয়ার আগে মাখন ও মধুর সঙ্গে আমলকীর গুঁড়া মিশিয়ে খেলে ক্ষুধামন্দা দূর হয়।
- ৮. হৃদপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী:** আমলকী হৃদপিণ্ডের পেশি শক্তিশালী করে ও হৃদযন্ত্রের সমস্যা সমাধানে বেশ উপকারি।
- ৮. মুখের দুর্গন্ধ দূর:** প্রতিদিন আমলকীর রস খেলে নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ রোধে তা সহায়তা করে ও দাঁতকে শক্তিশালী করে।
- ৯. চোখের রোগে:** চোখের জ্যোতি বৃদ্ধিতে আমলকী খুবই উপকারী। এছাড়া চোখ লাল হওয়া, চুলকানো ও চোখ দিয়ে পানি পড়া রোধেও আমলকী বিশেষ ভূমিকা পালন করে।
- ১০. কফ ও বমি রোধ:** কফ, বমি, অনিদ্রা ও ব্যথা-বেদনায় আমলকী অনেক উপকারী।
- ১১. অ্যাসিডিটি ও স্কার্ভি:** আমলকী অ্যাসিডিটি, স্কার্ভি ইত্যাদি নানারকম সমস্যায় বেশ উপকারি।
- ১২. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ:** আমলকী ব্লাড সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে রেখে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। এবং রক্তের কোলেস্টেরল লেভেলেও কম রাখতে যথেষ্ট সাহায্য করে।
- ১২. এ্যাসিডিটি রোধ:** এ্যাসিডিটির জন্য এক গ্লাস দুধ বা পানির মধ্যে আমলকী গুঁড়ো ও সামান্য চিনি মিশিয়ে দিনে দু'বার খেলে এ্যাসিডিটির সমস্যা কম হয়।
- ১২. শরীরের বিভিন্ন রোগে:** আমলকী শরীর ঠাণ্ডা রাখে, শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে, মাসল টোন মজবুত ও শরীরের অপ্রয়োজনীয় ফ্যাট ঝরাতে সাহায্য করে। এবং পায়খানা স্বাভাবিক রাখা ও পুরুষের দেহে বীর্যবর্ধক হিসেবে কাজ করে। এছাড়া আমলকীর জুস ব্রস্কাইটিস ও এ্যাজমার জন্য উপকারী।