**কামরাঙ্গা কেবল ভিটামিন ‘সি’তেই সমৃদ্ধ নয়, রয়েছে আরও অনেক গুণ। কামরাঙ্গার উপকারিতা সম্পর্কে জেনে নিই।**



বাংলাদেশ গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজের ‘খাদ্য ও পুষ্টিবিজ্ঞান’ বিভাগের প্রধান ফারাহ মাসুদা বলেন, “কামরাঙ্গা মৌসুমি ফল হলেও কোনো কোনো গাছে সারাবছর বা একাধিকবারও ফলে। এর রয়েছে রোগ প্রতিরোধকারী ক্ষমতা।”

কামরাঙ্গার পুষ্টি গুণ সম্পর্কে তিনি জানান, প্রতি ১০০ গ্রাম কামরাঙ্গায় আছে ৫০ কিলো ক্যালোরি খাদ্য শক্তি, ০.৫ গ্রাম প্রোটিন, ০.১ গ্রাম ফ্যাট, ৫.১ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট।

এছারাও কামরাঙ্গায় পাওয়া যায় কিছু ভিটামিন ও খনিজ উপাদান। প্রতি ১০০ গ্রাম কামরাঙ্গায় ৬.১ মি.গ্রাম ভিটামিন সি, ০.৪ গ্রাম খনিজ, ১.২০ মি. গ্রাম আয়রন এবং ১১ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়।

মানবদেহে কামরাঙ্গা ঔষধির মত কাজ করে। এর কিছু উপকারিতা সম্পর্কে জানান তিনি-

\* কামরাঙ্গা আঁশযুক্ত ফল হওয়ায় এটি কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের প্রতিকারক হিসেবে কাজ করে।

\* যাদের হজম জনিত সমস্যা আছে তাদের জন্য এটি বেশ উপকারী ফল।

\* এই ফল শরীরে ক্ষতিকর কোলেস্টরলের মাত্রা কমায়। ফলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। এছারাও এতে কিছু পরিমাণে পটাশিয়াম ও সোডিয়াম থাকে যা উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।

\* কামরাঙ্গার আছে জীবাণুনাশক ক্ষমতা যা ত্বকের নানা রকমের জটিলতা যেমন- ব্রণ, ফুসকুড়ি ইত্যাদি সমাধানে সাহায্য করে। ত্বক ভালো রাখে।

\* যাদের ডায়াবেটিস রোগ আছে তারা নিয়মিত কামরাঙ্গা খেলে উপকার পাবেন।

\* ভিটামিন সি ভালো পরিমাণে থাকায় এটি স্কার্ভি রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। তাছাড়া এটি দাঁত, মাড়ি ও হাড় সুস্থ রাখে।

\* রোগপ্রতিরোধকারী ক্ষমতা থাকায় জ্বর, সর্দি, কাশি ও ঠাণ্ডাজনিত অন্যান্য সমস্যায় এই ফল প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে।

\* এতে থাকে এলাজিক অ্যাসিড, যা খাদ্যনালির (অন্ত্রের) ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

এছাড়াও কামরাঙ্গার রয়েছে নানা গুণ। এর পাতা, কচি ফল সবকিছুই ঔষধির কাজ করে। কামরাঙ্গার পাতা ও কচি ফলের রসে রয়েছে ট্যানিন, যা রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে।

কামরাঙ্গা পুড়িয়ে ভর্তা করে খেলে ঠাণ্ডাজনিত সমস্যা সহজেই ভালো হয়ে যায়। এই ফলের ভর্তা রুচি ও হজমশক্তি বাড়ায়।

কামরাঙ্গা একটি ঠাণ্ডা ও টক ফল। তাই ঘাম, কফ ও বাতনাশক হিসেবে কাজ করে।

তবে খালি পেটে কামরাঙ্গা না খাওয়ার পরামর্শ দেন ফারাহ মাসুদা। কারণ এতে করে গ্যাসের সমস্যা দেখা দিতে পারে। ফলে পেট ব্যথা বা বমি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

মাক্স পরুন, স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলুন। সবাই ভালো থাকুন, সুস্থ থাকুন এবং নিরাপদে ঘরে থাকুন।