**লেবু খাওয়ার উপকারিতা**

এই গরমে যখন তীব্র দাবদাহে ক্লান্ত, ঠিক তখনই এক গ্লাস লেবুর শরবত হলে প্রাণটা জুরিয়ে যায়। শুধু শরবত হিসেবেই নয়, ওজন কমাতেও অনেকেই সকালে লেবুর শরবত খান। কিন্তু জানেন কি লেবুর শরবত শুধু ওজন কমানো নয়, আরও অনেক উপকার পাচ্ছেন আপনি? রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো থেকে শুরু করে পেট পরিষ্কার রাখার মতো প্রচুর উপকার করে লেবু।

জেনে নিন লেবুর অসাধারণ ১০ উপকারিতাঃ

 ১। হজম শক্তি বাড়ায়:

লেবুর রস শরীর থেকে টক্সিন দূর করে। বদহজম, বুক জ্বালার সমস্যাও সমাধান করে লেবু পানি।

২। ক্ষত সারায়:

লেবুর মধ্যে থাকা অ্যাবসরবিক অ্যাসিড ক্ষতস্থান দ্রুত সারাতে সাহায্য করে। হাড়, তরুনাস্থি ও টিস্যুর স্বাস্থ্যা ভাল রাখে।

৩। পেট পরিষ্কার রাখে:

শরীর থেকে অপ্রয়োজনীয়, ক্ষতিকারক পদার্থ বের করতে সাহায্য করে লেবু পানি। ফলে ইউরিনেশন ভাল হয়। লিভার ভাল থাকে।

৪। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়:

লেবুর মধ্যে থাকা প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি সর্দি-কাশির সমস্যা দূর করতে অব্যর্থ। স্নায়ু ও মস্তিষ্কের ক্ষমতা বাড়ায়। ফুসফুস পরিষ্কার করে হাঁপানি সমস্যার উপশম করে।

৫। ত্বক দাগ মুক্ত রাখে:

লেবুতে থাকা ভিটামিন সি ও অন্যান্য অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট ত্বকের বলিরেখা দূর করতে সাহায্য করে। ব্যাকটেরিয়া রুখে অ্যাকনে সমস্যার সমাধান করে। রক্ত পরিষ্কার রেখে ত্বকের দাগ ছোপ দূরে রাখে।

৬। এনার্জি বাড়িয়ে মুড ভাল রাখে:

লেবু খেলে শরীরে পজিটিভ এনার্জি বাড়ে। উত্কণ্ঠা ও অবসাদ দূরে রেখে মুড ভাল রাখতে সাহায্য করে লেবু।

৭। পিএইচ ব্যালান্স:

লেবু শরীরের পিএইচ ব্যালান্স সঠিক রাখতে সাহায্য করে। লেবুর মধ্যে থাকা সাইট্রিক অ্যাসিড মেটাবলিজমের পর ক্ষার হিসেবে কাজ করে। ফলে রক্তের পিএইচ ব্যালান্স বজায় থাকে।

৮। শ্বাস- প্রশ্বাস ভাল রাখে:

লেবু ফুসফুস পরিষ্কার রাখার ফলে শ্বাস-প্রশ্বাস তাজা রাখে। খাওয়ার পর লেবু পানি দিয়ে মুখ ধুলে ব্যাকটেরিয়া দূর হয়।

৯। লিম্ফ সিস্টেম:

গরম পানিতে লেবু দিয়ে খেলে শরীর হাইড্রেটেড থাকে। শরীরে ফ্লুইডের সঠিক মাত্রা বজায় রেখে কোষ্ঠকাঠিন্য, ক্লান্তি, রক্তচাপজনিত সমস্যা দূরে রাখে। ঘুম ভাল হয়।

১০। ওজন কমায়:

সব শেষে আসি ওজনের কথায়। লেবুতে থাকা পেকটিন ফাইবার খিদে কমাতে সাহায্য করে। সকালে উঠে লেবু দিয়ে গরম পানি খান। সারা দিন কোন খাবার খাবেন, কোনটা খাবেন না তা বেছে নিতে সাহায্য করে লেবু পানি।#

**মোঃ মিজানুর রহমান মিজান**

সেরা কনটেন্ট নির্মাতা,

ICT4E অ্যাম্বাসেডর দিনাজপুর

 ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়,

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

[সুত্রঃ অনলাইন ডেক্স]