**গরমে তরমুজ খাওয়ার উপকারীতা**

বৈশাখ মাসের শুরুতে বেড়েছে দাবদাহ। গরমের কারণে শরীরে পানিশূন্যতা দেখা দেয়। শরীরে পানিশূন্যতা পূরণে তরমুজ খুবই উপকারী।

মৌসুমি ফল হিসেবে বেশ চাহিদা রয়েছে তরমুজের। তরমুজ রসে ভরপুর সুস্বাদু একটি ফল। তরমুজ স্বাস্থ্যের জন্য বেশ উপকারী ফল। এর পুষ্টিগুণ ভাণ্ডারও বেশ সমৃদ্ধ।  
তরমুজ তীব্র গরমেও আপনার শরীরকে পানিশূন্যতা পূরণ করে। কম সামান্য ক্যালোরি আছে এতে। এক কাপ তরমুজ থেকে মাত্র ৪৬ ক্যালোরি পাওয়া যায়।

**গরমে তরমুজ খেলে যত উপকারঃ**

১. সর্দি-কাশি, জ্বর ও ইউরিনের সমস্যায় তরমুজ খুবই উপকারী। এ ছাড়া ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে তরমুজ উপকারী বন্ধু হিসেবে কাজ করে।

২ শরীরের বেশ কিছু জরুরি অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট পাওয়া যায় তরমুজ থেকে, যা শরীরকে সুস্থ রাখে। এ ছাড়া বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে তরমুজ খেতে পারেন।

৩. তরমুজে ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়ামসহ বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন থাকে, যা হৃদরোগ প্রতিরোধ করে।

৪. তরমুজ ত্বক ও চুল প্রাকৃতিকভাবে সুন্দর রাখে। তরমুজে থাকে ভিটামিন এ ও সি।

৫. হজমে সমস্যা দূর করতে পারে তরমুজ।#

**মোঃ মিজানুর রহমান মিজান**

সেরা কনটেন্ট নির্মাতা,

ICT4E অ্যাম্বাসেডর দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়,

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

[সুত্রঃ অনলাইন ডেক্স]