**আধুনিক জীবনযাত্রায় যেসব অসুখ প্রতিনিয়ত আমাদের ভাবনায় রাখে, তার মধ্যে অন্যতম ক্যানসার। প্রতিবছর ক্যানসারে সারা বিশ্বে বহু মানুষ মারা যাচ্ছে। অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন ক্যানসারের অন্যতম কারণ। তবে তাজা শাকসবজি, ফলমূলসহ কিছু মসলাজাতীয় খাবার খাওয়ার মাধ্যমে অনেকাংশেই ক্যানসারের ঝুঁকি কমানো সম্ভব।**

**অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস ও আধুনিক জীবনযাত্রার নানা ক্ষতিকারক দিক এমন অসুখের দিকে ঠেলে দেয় আমাদের। তাই জীবনযাপনে নিয়ন্ত্রণ আনা ও ক্ষতিকারক অভ্যাসগুলো বদলে ফেলা প্রয়োজন। আমাদের খাদ্যতালিকায় ভাজাপোড়া, তেল-মসলার খাবার কমিয়ে খাদ্যতালিকায় রাখতে হবে এমন কিছু পুষ্টিকর উপাদান, যা ক্যানসারের মতো মরণব্যাধি রোগ ঠেকাতে সাহায্য করবে।**

**পুষ্টিবিদদের মতে, এমন কিছু মসলা আছে যা নিয়মিত খাদ্যতালিকায় রাখলে ক্যানসার প্রতিরোধে বেশ কার্যকর ভূমিকা রাখবে। আসুন জেনে নেওয়া যাক, কোন কোন মসলা খাদ্যতালিকায় রাখতেই হবে-**

**হলুদ**

**হলুদে কারকিউমিন নামক যৌগ থাকে, যা শক্তিশালী অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি উপাদান হিসেবে কাজ করে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, এই অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্যই ক্যানসার প্রতিরোধে ইতিবাচক প্রভাব ফেলতে সক্ষম। তাই ক্যানসার থেকে বাঁচতে চাইলে খাদ্যতালিকায় অবশ্যই রাখুন হলুদ। ক্যানসার কোষের বৃদ্ধি রুখতেও এই মসলা বিশেষ উপকারী।**

**গোলমরিচ**

**গোলমরিচে থাকে পিপেরিন যৌগ যা শরীরে অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট হিসেবে কাজ করে। ব্রেস্ট ক্যানসার রিসার্চ অ্যান্ড ট্রিটমেন্ট জার্নালে প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, গোলমরিচ স্তনে ক্যানসার কোষের বৃদ্ধি রুখতে কার্যকর।**

**রসুন**

**রসুনে থাকা অরগ্যানোসালফার শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে বিশেষ সাহায্য করে। টিউমার জাতীয় অসুখের প্রবণতা কমাতে সাহায্য করে এই রসুন। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, প্রস্টেট ক্যানসার ঠেকাতে রসুনের বিকল্প নেই।**