আমের উপিকারিতা

১। পাকা আম আমাদের ত্বক্কে উজ্জ্বল, মসৃণ করে। ত্বকের ভেতর ও বাহিরকে সুন্দর রাখে ও ব্রণ সমস্যা দূর করে।

২। আমে রয়েছে খণিজ লবণ যা শরীরের দাঁত, নখ ও চুল মজবুত করে।

৩। আমে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণের ভিটামিন বি কমপ্লেক্স যা শরীরকে সতেজ রাখে ও ঘুমাতে সাহায্য করে।

৪। স্তন, লিউকোমিয়া, কোলন ও প্রোস্টেট ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে।

 ৫। পাকা আম আমাদের শরীরের রক্ত পরিষ্কারে সহায়তা করে। আমের মধ্যে থাকা টারটারিক, ম্যালিক ও সাইট্রিক এ্যাসিড শরীরে অ্যালকোহল ধরে রাখতে সহায়তা করে।

৬। আমে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি, পাকা আমের তুলনায় কাঁচা আমে ভিটামিন-সি এর পরিমাণ বেশি। যা আমাদের দাঁত ও হাড় গঠনে বিশেষ ভূমিকা রাখে।

৭। আম আমাদের শরীরের ক্ষয়রোধ করে। প্রতিদিন আম খেলে দেহের ক্ষয়রোধ হয় এবং স্থূলতা কমিয়ে শারীরিক গঠনে ইতি বাচক ভূমিকা পালন করে।

৮। শুধু তাই নয়, আমের ভেষজ গুণ আমাদের স্কিন ক্যান্সারসহ ভিভিন্ন জটিল রোগ থেকে রক্ষা করে।