কচুশাক বাংলাদেশের অতি পরিচিত একটি শাক।বিশেষ করে গ্রামাঞ্চলে কচুশাক খুবই জনপ্রিয়।কচুশাক সাধারনত বাড়ির আনাচে-কানাচে ,নালা-নর্দমা,রাস্তার পাশে দেখা যায়।খুব বেশি সহজলভ্য বলে কচুশাককে অনেকেই গুরুত্বদিতে চান না।কিন্তু এই কচুতে আছে ভিটামিন সি এবংআয়রন। রাতকানা রোগসহ ভিটামিন এ এর অভাবে হওয়া সকল ধরনের রোগ প্রতিরোধে কচুশাক অত্যান্ত গুরুত্বপুর্ন ভুমিকা রাখে।কচুতে আছে আয়রন,যা রক্তশুন্যতা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।কচুশাক হজমশক্তি বাড়াতে অনেক ভুমিকা রাখে।গবেষনায় দেখা গেছে,নিয়মিত কচুশাক খেলে কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করা যায়,এবং স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধে দারুন কার্যকরি।