চালতা একটি দেশীয় ফল। এই ফলের অনেক গুনা গুন আছে।এই ফল টক বলে অনেকে আচার,চাটনি হিসেবে খেয়ে থাকে।ঠান্ডা লেগে জ্বর হলে এর রস অনেক উপকার করে।চালতা হজমশক্তি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে । বদহজম ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।এছাড়াও স্কার্ভি,পাকস্থলীতে আলসার সমস্যা সমাধানে চালতা বিশেষ কার্যকারী ভূমিকা পালন করে।