**খেজুরের যত গুণ**

গুণে ভরপুর আর খেতেও সুস্বাদু এক ফল খেজুর। ধারণা করা হয় মিষ্টি এ ফলের আদিনিবাস পারস্য উপসাগরের তীরবর্তী দেশগুলোয়। চিনির বিকল্প হিসাবে খেজুর ব্যবহার করা হয় নানা উপায়ে।

শক্তির উৎস এ ফলটি প্রতিদিনের খাবার তালিকায় যুক্ত করতে পারেন তাই অনায়াসে। খেজুর গাছ সবচেয়ে ভালো জন্মে মরু অঞ্চলে। কথায় আছে ধৈর্যের ফল মিষ্টি হয়। তাই হয়তো এ ফল গাছ থেকে পেতেও অপেক্ষা করতে হয় ৪ থেকে কমপক্ষে ৮ বছর পর্যন্ত।

পূর্ণাঙ্গ খেজুর গাছ থেকে প্রতি মৌসুমে গড়ে ৮০-১২০ কিলোগ্রাম পর্যন্ত ফল পাওয়া যায়। অন্যদিকে ইতিহাস ঘাঁটলে দেখা যায় প্রাচীনকাল থেকেই মেসোপটেমিয়া থেকে প্রাগৈতিহাসিক মিশরের অধিবাসীরা খ্রিষ্টপূর্ব ৪০০০ বছর থেকেই এ গাছের গুণাগুণ সম্পর্কে অবগত ছিল।

এ গাছের ফল এবং পাতা দুই উপকারী মানবদেহের জন্য। খেজুরে আছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরি, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ফাইবারসহ নানা ভিটামিন, আঁশ, ম্যাগনেশিয়াম ও জিঙ্ক এবং আয়রন। এছাড়া খেজুর সুস্থ মানুষের শরীরে আয়রনের চাহিদারও প্রায় ১১ ভাগই পূরণ করে থাকে। চিনির বিকল্পে যারা ডায়েটের খাবার তালিকা নিয়ে চিন্তিত তারা খেতে পারেন এ ফলটি নিশ্চিন্তে।

এ ছাড়া পেশি ও হাড় গঠনে এবং ক্যানসারের ঝুঁকি কমাতে খেজুর রয়েছে বেশ উপকারী গুণাবলি। মুখের অরুচি, ক্ষুধা-মন্দা কিংবা রক্তশূন্যতা দূর করতে খেতে পারেন খেজুর।

মুসলিম সম্প্রদায়ের ধর্মীয় উৎসব পবিত্র মাহে রমজানে ইফাতারে তাই অন্যতম এক বিশেষ খাবারের জায়গা দখল করেছে মিষ্টি এ ফলটি। খেজুর আকারভেদে গোলাকার কিংবা লম্বাটে ধরনের হয়ে থাকে। এর ভেতরে থাকা বিচি শক্ত এবং সাদা রঙের হয়ে থাকে। চারটি পর্যায়ে মূলত খেজুরকে পাকানো হয়, যা আরবি ভাষা কিমরি, খলাল, রুতাব, তমর নামে পরিচিত।

তবে ডায়াবেটিস রোগীদের ক্ষেত্রে খেজুর খাওয়ার আগে অবশ্যই ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে। এছাড়া যাদের দেহে পটাশিয়ামের পরিমাণ বেশি তাদের বেলাতেও আছে কিছু বিধিনিষেধ। এর বাইরে ত্বকের যত্নেও নানা উপকরণে খেজুর ব্যবহার হয়ে আসছে সেই আদিকাল থেকেই।

প্রাকৃতিক এ শক্তির উৎস তাই রোজাদারদের জন্য আদর্শ এক খাবার। এ ছাড়া যারা বাইরে থাকেন লম্বা সময় পর্যন্ত তারাও ব্যাগে রাখতে পারেন এ শুষ্ক ফলটি।