স্মৃতিশক্তি বাড়ায়, ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায় ও হার্ট ভাল রাখে গাজর

গাজর একটি শীতকালীন সবজি। তবে এখন প্রায় সারা বছরই পাওয়া যায়। পুষ্টিগুণে ভরপুর গাজর কাঁচা ও রান্না দু’ভাবেই খাওয়া যায়। গাজরের রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা-

১. ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে: গাজর ক্যান্সার প্রতিরোধক। গবেষণায় দেখা যায়, নিয়মিত গাজর খেলে ফুসফুস, স্তন, কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায় অনেকটাই।

২. দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে: গাজরে রয়েছে উচ্চ পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন। এই বিটা ক্যারোটিন লিভারে পৌঁছে ভিটামিন ‘এ’- তে রূপান্তরিত হয়, যা চোখের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

৩. হার্ট ভালো রাখে: গাজরে থাকা প্রচুর পরিমাণে ডায়েটরি ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হার্ট সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। এই উপাদানগুলো হার্টের ধমনির ওপর কোনো আস্তরণ জমা হতে দেয় না। সেই সঙ্গে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

৪. দাঁত ভালো রাখে: দাঁতের সুস্থতার জন্যও গাজর বেশ উপকারী। গাজরের রস দাঁত মজবুত করতে সাহায্য করে। তা ছাড়া এতে ভিটামিন ‘সি’ থাকায় মাড়ির সুস্থতা বজায় রাখে। মাড়ি ফোলা ও দাঁত থেকে রক্ত পড়ার মতো সমস্যার সমাধানেও গাজর বেশ উপকারী।

৫. স্মৃতিশক্তি বাড়ে: গাজরে থাকা প্রচুর পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন মস্তিষ্কের ক্ষয় রোধ করে। তাই মস্তিষ্কেও শক্তি বৃদ্ধি করতে বেশি করে গাজর খান।