পুষ্টিগুণে ভরপুর নাশপাতি

পুষ্টিগুণে ভরপুর এক ফল নাশপাতি। নাশপাতিতে প্রচুর পরিামাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে। এই ফল তাই ক্যানসার প্রতিরোধ করতে পারে। ব্রেস্ট, লাং, প্রোস্টেট, কোলন ও রেকটাম ক্যানসার দূর করে নাশপাতি। এতে থাকা ভিটামিন এ, ভিটামিন সি ও ফ্ল্যাভোনয়েড অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে।

প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি থাকে নাশপাতিতে। ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বেশি থাকার কারণে এই ফল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। তাই ফ্লু অথবা ঠাণ্ডাজনিতে রোগে ভুগলে নাশপাতি খাওয়ার পরামর্শ দেন অনেক ডাক্তার।

নাশপাতিতে প্রচুর আয়রন ও কপার থাকে, যা অ্যানিমিয়ার প্রাকৃতিক চিকিৎসায় ভালো ভূমিকা রাখে। শরীরে আয়রনের পরিমাণ বেড়ে গেলে রক্তে লোহিত কণিকার পরিমাণ বাড়ে। তাই নাশপাতি খেলে অ্যানিমিয়া, মাংস পেশির দুর্বলতা, ক্লান্তি ও শারীরিক অবসাদ দূর হয়।

অস্টিওপোরোসিসসহ হাড়ের বিভিন্ন সমস্যা যাদের আছে, তাদের জন্য উপকারী ফল নাশপাতি। এতে থাকা কপার, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম হাড়ের ক্ষয়রোধ করে হাড় মজবুত রাখে।

চুল পড়া কমায় কালোজিরা

প্রায় দুই হাজার বছরেরও বেশি সময় ধরে মানুষ খাবারের সঙ্গে ‘কালোজিরা’ গ্রহণ করে আসছে। কালোজিরার তেলও আমাদের শরীরের জন্য নানাভাবে উপকারি। এতে আছে প্রায় ২১ শতাংশ আমিষ, ৩৮ শতাংশ শর্করা এবং ৩৫ শতাংশ ভেষজ তেল ও চর্বি।

১. কালোজিরার তেলের উপকার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

২. কালোজিরায় থাকা অ্যান্টিমাইক্রোরিয়াল এজেন্ট শরীরের রোগ-জীবাণু ধ্বংস করে। এই উপাদানের জন্য শরীরে সহজে ঘা, ফোড়া,

সংক্রামক রোগ হতে বাধা দেয়।
৩. এতে রয়েছে ক্ষুধা বাড়ানোর উপাদান। পেটের যাবতীয় রোগ-জীবাণু ও গ্যাস দূর করে ক্ষুধা বাড়ায়। যারা মোটা হতে চান, তাদের জন্য কালোজিরা উপকারী পথ্য।

৪. চুল পড়া কমাতে ও ত্বকের সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে কালোজিরার তেলের তুলনা হয় না।

৫. দাঁতে ব্যথা হলে কুসুম গরম পানিতে কালোজিরা দিয়ে কুলি করলে ব্যথা কমে। জিহ্বা, তালু, দাঁতের মাড়ির জীবাণু মরে।

আদার নানা গুণ

আদা কুচি বা আদা বাটা আমরা সাধারণত খাবারের স্বাদ বাড়ানোর জন্য ব্যবহার করা হয়। কিন্তু আপনি জানেন কি, আদা খাবারে স্বাদ বাড়ানোর পাশাপাশি আমাদের দেহের সুস্থতার জন্য বিশেষভাবে উপযোগী।

এক নজরে দেখে নিন যেসব গুণ আছে আদায়-

১. আদার রস শরীর শীতল করে এবং হার্টের জন্য উপকারী।
২. কাশি এবং হাঁপানির জন্য আদার রসের সাথে মধু মিশিয়ে সেবন করলে বেশ উপশম হয়।

৩. বমি বমি ভাব দূর করতে এর ভূমিকা অপরিহার্য। তাই বমি বমি ভাব হলে কাঁচা আদা চিবিয়ে খেতে পারেন। এতে মুখের স্বাদ বৃদ্ধি পায়।

৪. মাইগ্রেনের ব্যথা ও ডায়াবেটিসজনিত কিডনির জটিলতা দূর করে আদা। গর্ভবতী মায়েদের সকালবেলা, বিশেষ করে গর্ভধারণের প্রথম দিকে সকালবেলা শরীর খারাপ লাগে। কাঁচা আদা দূর করবে এ সমস্যা।

৫. দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। গবেষণায় দেখা গেছে, আদার রস দাঁতের মাড়িকে শক্ত করে, দাঁতের ফাঁকে জমে থাকা জীবাণুকে ধ্বংস করে।

৬. আমাশয়, জন্ডিস, পেট ফাঁপা রোধে আদা চিবিয়ে বা রস করে খেলে উপকার পাওয়া যায়। এছাড়া যারা গলার চর্চা করেন তাদের গলা পরিষ্কার রাখার জন্য আদা খুবই উপকারী।

৭. প্রতিদিন মাত্র ১ ইঞ্চি পরিমাণের আদা কুচি খাওয়া অভ্যাস সাইনাসের সমস্যা প্রতিরোধে সহায়তা করে।

৮. ত্বকে বয়সের ছাপ দূর করতে প্রতিদিন সামান্য আদা কাচা চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাস করুন। আদার মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিএইজিং উপাদান ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা দেহের টক্সিন দূর করে এবং দেহে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে ত্বকে বয়সের ছাপ প্রতিরোধ করে অনেকটা সময়।

রোগপ্রতিরোধে ঢেঁড়স

ঢেঁড়স অতি পরিচিত একটি সবজি, যা বাজারে পাওয়া যায় সারা বছর। এর রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা। ঢেঁড়সে ভিটামিন এ, বি ও সি ছাড়াও রয়েছে উচ্চমাত্রার ফাইবার ও অন্যান্য খনিজ উপাদান।

ঢেঁড়সে প্রতি ১০০ গ্রামে ভক্ষণযোগ্য অংশে আমিষ (১.৮ গ্রাম) ভিটামিন-সি (১৮ মিলিগ্রাম) খনিজ পদার্থ বিশেষ করে ক্যালশিয়াম (৯০ মিলিগ্রাম), লোহা (১ মিলিগ্রাম) ও আয়োডিন রয়েছে।

ঢেঁড়সের স্বাস্থ্য উপকারিতা
এতে ক্যালরির পরিমাণ খুবই কম। এতে থাকা ফাইবার উপাদান দীর্ঘক্ষণ আপনার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করে। এর ফলে ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে।

ঢেঁড়সের মধ্যে রয়েছে সলিউবল ফাইবার (আঁশ) পেকটিন; যা রক্তের বাজে কোলেস্টেরলকে কমাতে সাহায্য করে এবং অ্যাথেরোসক্লোরোসিস প্রতিরোধ করে।

এতে রয়েছে ক্যারোটিন, ফলিক এসিড, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, নিয়াসিন, অক্সালিক এসিড এবং অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো এসিড।

ঢেঁড়সে উচ্চমাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা ক্যানসার রোগ সৃষ্টিকারী কোষগুলোকে ধ্বংস করে এ রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে।

হাঁপানিতে খুব ভালো কাজ করে ঢেঁড়স। রোগটির হারবাল চিকিৎসায় ওষুধ হিসেবে ঢেঁড়স ব্যবহার করা হয়।

প্রতি একশ’ গ্রাম ঢেঁড়সে শূন্য দশমিক শূন্য সাত মিলিগ্রাম থায়ামিন, শূন্য দশমিক শূন্য ছয় মিলিগ্রাম নিয়াসিন ও শূন্য দশমিক শূন্য এক মিলিগ্রাম রিবোফ্লাভিন রয়েছে। যা ডায়াবেটিস রোগীর স্নায়ুতন্ত্রে পুষ্টি সরবরাহ করে সতেজ রাখে। ঢেঁড়সে রয়েছে প্রচুর আঁশ যা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। সহজে হজম হয় বলে বিপাকক্রিয়ায় সহায়তা করে।

নিয়মিত ঢেঁড়স খেলে লোহিত রক্তকণিকার উৎপাদন বেড়ে যায়। ফলে সহজেই রক্তশূন্যতা দূর হয়।

ঢেঁড়সের মধ্যে রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। এর মধ্যে রয়েছে আঁশ, ভিটামিন এ, অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। এটি রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায়।

হজমশক্তি বৃদ্ধিতে মিষ্টি কুমড়া

মিষ্টি কুমড়া, একটি অতিপরিচিত দেশীয় সবজি। ভিটামিনে ভরপুর এই সবজি সহজলভ্য। শীতকালীন এ সবজিতে ভিটামিন ‘এ’ ছাড়াও যে অন্যান্য পুষ্টিগুণে ভরপুর তা অনেকেই হয়তো জানি না।

পুষ্টি উপাদান: যুক্তরাষ্ট্রের এগ্রিকালচার’স ফুড ডেটা সেন্ট্রাল বিভাগের তথ্য অনুযায়ী, এক কাপ বা ২৪৫ গ্রাম রান্না বা সেদ্ধ করা (লবণ ছাড়া) মিষ্টি কুমড়ায় রয়েছে- ১.৭৬ প্রোটিন, ২.৭ গ্রাম আঁশ, ৪৯ ক্যালরি, ০.১৭ গ্রাম ফ্যাট, ১২ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট। এতে কোলেস্টেরল নেই।

এছাড়াও এতে রয়েছে- ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন ই, রিবোফ্লোবিন, পটাশিয়াম, কপার, ম্যাংগানিজ, থায়ামিন, ভিটামিন বি৬, ফলিত, প্যানটোথেনিক অ্যাসিড, নিয়াসিন, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম

ও ফসফরাস।

মিষ্টি কুমড়ার রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা-

১. আগেই বলেছি মিষ্টি কুমড়াতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ রয়েছে। বিটাক্যারোটিন সমৃদ্ধ এই সবজি চোখের জন্য খুবই ভালো। ভিটামিন এ-এর অভাবজনিত অন্যান্য রোগেও মিষ্টি কুমড়া উপকারী।

২. মিষ্টি কুমড়াতে রয়েছে ৩৩ মিলিগ্রাম বিটাক্যারোটিন। বিটাক্যারোটিন এক ধরনের শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। ত্বকের ফ্রি রেডিকেলের ক্ষতি প্রতিরোধে মিষ্টি কুমড়া গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

৩. অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ মিষ্টি কুমড়া ক্যানসার প্রতিরোধে সহায়তা করে। আর্টারির দেয়ালে চর্বির স্তর জমতে বাধা দেয়। ফলে মিষ্টি কুমড়া নিয়মিত খেলে হৃদরোগও প্রতিরোধ করা যায়।

৪. মিষ্টি কুমড়াতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি। যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলে সর্দি-কাশি, ঠান্ডা লাগা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

৫. মিষ্টি কুমড়াতে থাকা প্রচুর ম্যাগনেশিয়াম ও পটাশিয়াম হাইপারটেনশন এবং হৃদরোগ দূরে রাখে।

৬.মিষ্টি কুমড়ায় প্রচুর পরিমাণে আঁশ থাকায় হজমশক্তি বৃদ্ধি ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সহায়তা করে।

ব্রণ দূর করে পুদিনা পাতা

রান্নায় পুদিনা পাতার কদর তো আছেই, কিন্তু ঔষধি হিসেবে এই পাতার বহুল ব্যবহার প্রাচীনকাল থেকেই। যা অনেকের অজানা। এছাড়া রূপচর্চার উপাদান হিসেবেও ব্যবহৃত হয়ে থাকে পুতিনা পাতা।

পুদিনা পাতার গুণাবলী;

রোদে পোড়া ত্বকের জ্বালা কমাতে পুদিনা পাতার রস ও

অ্যালোভেরার রস এক সাথে মিশিয়ে ত্বকে লাগান। ১৫ মিনিট রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন সানবার্নের জ্বালা গায়েব।
আশ্চর্যজনক হলেও পুদিনা পাতার গুণ খুব সত্যি। বহু বিজ্ঞানীদের দাবি, পুদিনা পাতা ক্যান্সার প্রতিরোধের ক্ষমতা রাখে। পুদিনা পাতার পেরিলেল অ্যালকোহল যা ফাইটো নিউট্রিয়েন্টসের একটি উপাদান দেহে ক্যান্সারের কোষ বৃদ্ধিতে বাধা প্রদান করে।

ব্রণ দূর করতে ও ত্বকের তেলতেলে ভাব কমাতে তাজা পুদিনা পাতা বেটে ত্বকে লাগান। দশ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। ব্রণের দাগ দূর করতে প্রতিদিন রাতে পুদিনা পাতার রস লাগান। সম্ভব হলে সারারাত রাখুন। যদি সম্ভব না হয়, তাহলে কমপক্ষে ২/৩ ঘণ্টা রাখুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। মাসখানেক এইভাবে লাগালে ব্রণের দাগ উধাও হয়ে যাবে।

চুলে উকুন হলে পুদিনার শেকড়ের রস লাগাতে পারেন। উকুনের মোক্ষম ওষুধ হল পুদিনার পাতা বা শেকড়ের রস। গোটা মাথায় চুলের গোড়ায় এই রস ভাল করে লাগান। এরপর একটি পাতলা কাপড় মাথায় পেঁচিয়ে রাখুন। এক ঘণ্টা পর চুল শ্যাম্পু করে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে অন্তত দু বার এটা করুন। এক মাসের মধ্য চুল হবে উকুনমুক্ত।

সর্দি হলে নাক বুজে যাওয়া, শ্বাস-প্রশ্বাসের মতো মারাত্মক কষ্ট পান অনেকেই। সেই সময় যদি পুদিনা পাতার রস খান, তাহলে এই কষ্ট থেকে রেহাই পাবেন নিমেষে। যাঁরা অ্যাজমা এবং কাশির সমস্যায় ভোগেন, তাঁদের তাৎক্ষণিক উপশমে পুদিনা পাতা বেশ কার্যকরী। খুব বেশি নিঃশ্বাসের এবং কাশির সমস্যায় পড়লে পুদিনা পাতা গরম জলে ফুটিয়ে সেই জলেরর ভাপ নিতে পারেন। ভাপ নিতে অসুবিধা হলে গার্গল করার অভ্যাস তৈরি করুন।

পুদিনা পাতায় রয়েছে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট এবং ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস, যা পেটের যে কোনও সমস্যার সমাধান করতে পারে খুব দ্রুত। যাঁরা হজমের সমস্যা এবং পেটের ব্যথা কিংবা পেটের নানান সমস্যায় ভুগে থাকেন, তাঁরা খাবার কাওয়ার পর ১ কাপ পুদিনা পাতার চা খাওয়ার অভ্যাস করুন। ৬/৭টি তাজা পুদিনা পাতা গরম জলে ফুটিয়ে মধু মিশিয়ে খুব সহজে পুদিনা পাতার চা তৈরি করতে পারেন ঘরের মধ্যেই।

গরমকালে শরীরকে ঠাণ্ডা রাখাতে পুদিনার রস খুব ভাল। গোসলের আগে জলের মধ্যে কিছু পুদিনা পাতা ফেলে রাখুন। সেই জল দিয়ে স্নান করলে শরীর ও মন চাঙ্গা থাকে।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে কামরাঙা

কামরাঙা যেমন পুষ্টি জোগায়, তেমনি নানা রোগ প্রতিরোধে কাজও করে। তাই সাধারণ একটি ফলেই হতে পারে অনেক সমস্যার সমাধান। চিকিৎসকরা বলছেন, ভিটামিন বি নাইন ফলিক অ্যাসিডে ভরপুর কামরাঙা।

যা হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। ভিটামিন সি-এর পরিমাণ আম, আঙুর, আনারসের চেয়ে বেশি। কামরাঙায় আয়রনের পরিমাণ পাকা কাঁঠাল, কমলালেবু, পাকা পেঁপে, লিচু, ডাবের পানির চেয়েও বেশি।

ভিটামিন বি ফাইভ ও ভিটামিন বি সিক্স প্রচুর পরিমাণে রয়েছে কামরাঙায়। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ, কোলেস্টেরল কম করা এবং হাইপারটেনশন দূর করতে কামরাঙার জুড়ি মেলা ভার। শুধু কামরাঙা ফলই নয়, কামরাঙা গাছের পাতাও খুবই উপকারি।

এতে রয়েছে এলাজিক অ্যাসিড, যা খাদ্যনালির ক্যান্সার প্রতিরোধ করে। এর পাতা ও কচি ফলের রসে রয়েছে ট্যানিন, যা রক্ত জমাট বাঁধতে সাহায্য করে। সর্দিকাশিতে দারুণ উপকারি। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। কামরাঙা চুল, ত্বক, নখ ও দাঁত উজ্জ্বল করে। মুখে ব্রন হওয়া ঠেকায়।

খাওয়ার পর যেসব কাজ করা উচিত নয়

আমরা যা খাই, তার প্রভাব পড়ে আমাদের শরীরে। সঠিক নিয়ম মেনে সঠিক খাবার খেলে যেমন স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়, তেমনই নিয়ম না মেনে ভুল খাদ্যাভ্যাস স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটায়।

আমাদের আজকের এই প্রতিবেদনে আলোচনা করব খাওয়ার পরে যে পাঁচ কাজ কখনোই করা উচিত নয়, তা নিয়ে-

১. ভরা পেটে কখনোই ফল খাবেন না। খালি পেটে ফল খেলে তবেই তার খাদ্যগুণ আমাদের শরীরে শোষিত হয়। তাই খাওয়ার বেশ কিছুটা সময় পরে ফল খান। খাবার খেয়েই ফল খেলে হজমের সমস্যাও দেখা দেয়।

২. খাওয়ার পরেই আমাদের অনেকেরই ঘুম পায়। তাই খেয়ে উঠেই বিছানায় যেতে আমরা বেশ পছন্দ করি। কিন্তু এটা অত্যন্ত খারাপ অভ্যেস। খেয়ে উঠেই শুয়ে পড়লে ওজন তো বাড়বেই, সেই সঙ্গে হজমের সমস্যাও দেখা দেবে। তাই খেয়ে উঠে অন্তত এক ঘণ্টা পরে বিছানায় যান।

৩.খাবার পরেই অনেকে ধূমপান করেন। কিন্তু জানেন কি, ভরা পেটে ধূমপান করলে তা শরীরের বেশি ক্ষতি করে। তবে ভরা পেট বা খালি পেট নয়, ধূমপান পরিহার করাই সর্বাপেক্ষা শ্রেয়।

৪. পেটভর্তি করে খেয়ে অনেকেই কোমরের বেল্ট একটু হালকা করে নেন। এটিও কিন্তু খারাপ অভ্যাস। প্রথম কথা কখনোই পেট এতটা ভর্তি করে খাওয়া উচিত নয়, যাতে কোমরের বেল্ট হালকা করতে হয়।

৫. পানি খাওয়া শরীরের জন্য অত্যন্ত উপকারী। কিন্তু খেয়ে উঠেই পানি পান করবেন না। খাবার খেয়েই পানি খেলে তা হজমে সহায়ক গ্যাসট্রিক রসকে হালকা করে দেয়। ফলে খাবার ঠিকমতো হজম হতে চায় না। সেই রকমই খেয়ে উঠেই চা বা কফি খাওয়া ঠিক নয়।

রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে কাজ করে আমড়া

আমড়াতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, ভিটামিন বি, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ক্যারোটিন, কার্বোহাইড্রেট রয়েছে। এক কথায় আমড়া পুষ্টিগুণে ভরপুর। জেনে নিন আমড়ার গুণাগুণ-

আমড়া রক্তের ক্ষতিকর কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে স্ট্রোক ও হৃদরোগের হাত থেকে রক্ষা করে। ভিটামিন সি ও ক্যালসিয়াম দাঁত ও মাড়ির বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে এবং শরীরের পেশী গঠনে সহায়তা করে।

এ ফলটিতে বিদ্যমান পেকটিন জাতীয় ফাইবার বদহজম ও কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধে সাহায্য করে। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্যান্সারসহ অন্যান্য রোগ প্রতিরোধ করে শরীরকে সুস্থ রাখে।
আমড়া ত্বক, নখ ও চুল সুন্দর রাখতে সহায়তা করে। বিশেষ করে ত্বককে বুড়িয়ে যাওয়ার হাত থেকে রক্ষা করে। আমড়াতে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকায় শরীরের রক্তের চাহিদা পূরণ হয় এবং রক্ত জমাট বাঁধতে সহয়তা করে।

আমড়া খেলে মুখের অরুচিভাব দূর হয় এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়। সেই সঙ্গে ঠাণ্ডা, কাশি ও কফ দূর করে এ ফলটি।

খেজুরের কিছু ঔষধি গুণাগুণ

মরু অঞ্চলের ফল খেজুর। পুষ্টিমানে যেমন এটি সমৃদ্ধ, তেমনি এর রয়েছে অসাধারণ কিছু ঔষধিগুণ। চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলা হয়েছে, সারা বছর খেজুর খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। এছাড়া, এই ফলটিতে রয়েছে প্রাণঘাতী রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা। চলুন জেনে নেই খেজুরের কিছু ঔষধি গুণাগুণ।

১. রুচি বাড়াতে খেজুরের কোন তুলনা হয় না। অনেক শিশুরা তেমন একটা খেতে চায় না, তাদেরকে নিয়মিত খেজুর খেতে দিলে রুচি ফিরে আসবে।

২. তুলনামূলকভাবে শক্ত খেজুরকে পানিতে ভিজিয়ে (সারা রাত) সেই পানি খালি পেটে খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। তাজা খেজুর নরম এবং মাংসল যা সহজেই হজম হয়।

৩. হৃদপিণ্ডের সমস্যা দূর করতে প্রতিদিন খেজুর খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। গবেষণায় দেখা যায়, পুরোরাত খেজুর পানিতে ভিজিয়ে সকালে পিষে খাওয়ার অভ্যাস হার্টের রোগীর সুস্থতায় কাজ করে।

৪. ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ এই ফল দৃষ্টিশক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। খেজুরে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল বিদ্যমান থাকায় অনেক রোগ নিরাময় করা সম্ভব। সাথে সাথে আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয়

চাহিদা মেটাতে সহায়তা করে।

৫. খুব দুর্বল লাগছে অথবা দেহে এনার্জির অভাব হচ্ছে? তাহলে ঝটপট খেয়ে নিন খেজুর। তাৎক্ষণিকভাবে দেহে এনার্জি সরবরাহের ক্ষেত্রে খেজুরের তুলনা নেই।

৬. খেজুর বিভিন্ন ক্যান্সার থেকে শরীরকে সুস্থ রাখতে অনেক ভূমিকা পালন করে থাকে। যেমন খেজুর লাংস ও ক্যাভিটি ক্যান্সার থেকে শরীরকে দূরে রাখতে সাহায্য করে।

৭. খেজুরের মধ্যে রয়েছে স্যলুবল এবং ইনস্যলুবল ফাইবার ও বিভিন্ন ধরণের অ্যামিনো অ্যাসিড যা সহজে খাবার হজমে সহায়তা করে। এতে করে খাবার হজম সংক্রান্ত সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

৮. খেজুরে আছে ডায়েটরই ফাইবার যা কলেস্টোরল থেকে মুক্তি দেয়। ফলে ওজন বেশি বাড়ে না, সঠিক ওজনে দেহকে সুন্দর রাখা যায়।

৯. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। পক্ষঘাত এবং সব ধরনের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অবশকারী রোগের জন্য খেজুর খুবই উপকারী।

১০. খেজুরের চূর্ণ মাজন হিসেবে ব্যবহার করলে দাঁত পরিষ্কার হয়।

১১. খেজুরে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন। প্রতিদিন খেজুর খাওয়ার অভ্যাস দেহের আয়রনের অভাব পূরণ করে এবং রক্তস্বল্পতা রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। যাদের এই রক্তস্বল্পতার সমস্যা রয়েছে তাদের প্রতিদিন খেজুর খাওর অভ্যাস করা উচিত। কারণ, রক্তস্বল্পতা ও শরীরের ক্ষয়রোধ করতে খেজুরের রয়েছে বিশেষ গুণ।