[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

লেপটিন আর ঘ্রেলিন নামক দুটি হোরমোনের রিলিজেও কিসমিস সাহায্য করে, যেগুলি শরীরকে সিগনাল দেয় কখন খিদে পেয়েছে বা কখন যথেষ্ট পরিমানে খাদ্য গ্রহণ করা হয়েছে। তাই কিসমিস খেলে অত্যাধিক খাওয়া রোধ করা সম্ভব।

তবে অধিক পরিমাণে কিসমিস খেলে সমস্যা হতে পারে, তাই অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে খাবেন, বিশেষ করে যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা। কারণ ফ্রুক্টোজ বা গ্লুকোজ ডায়াবেটিস-এর রোগীর জন্য মারাত্মক হতে পারে।

মস্তিষ্কের জন্য

কিসমিসে থাকা বোরন মস্তিষ্কের জন্য খুবই উপকারী। বোরন ধ্যান বাড়াতে সহায়ক। ফলে কাজে মনোযোগ বাড়ে। এটি বাচ্চাদের পড়াশোনাতেও মনোযোগী করে তুলতে পারে।

অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ

কিসমিসে প্রচুর পরিমাণে আয়রন আছে যা রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া কমাতে সরাসরি সাহায্য করে। এছাড়াও, ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের অন্তর্গত বেশ কিছু ভিটামিন এতে পাওয়া যায়, যা নতুন রক্ত তৈরিতে সাহায্য করে। কিসমিসে কপারও থাকে যা রেড ব্লাড সেল তৈরিতে সাহায্য করে।

জ্বর সারাতে

কিসমিসে আছে ফেনল ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস, যার জীবাণুনাশক শক্তি, অ্যান্টিব্যাক্টিরিয়াল এবং অ্যান্টিওক্সিড্যান্ট বৈশিষ্ট্য ব্যাক্টেরিয়া এবং ভাইরাল ইনফেকশানের জন্য হওয়া জ্বর কমাতে সাহায্য করে।

চোখের স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী

চোখের জন্য আদর্শ খাবার। কিসমিস দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়। কিসমিসে রয়েছে ভিটামিন-এ ও বিটা ক্যারোটিন।

দাঁতের যত্নে

অলিওনেলিক অ্যাসিড বলে একটি ফাইটো কেমিকল আছে যেটি দাঁতের ক্ষয়, ক্যাভিটি ও দাঁতের ভঙ্গুরতা থেকে সুরক্ষা প্রদান করে।

“স্ট্রেপ্টোকক্কাস মিউটান্স” ও “পরফিরোমনাস জিঙ্গিভালিস”, দাঁতের ক্ষয়ের জন্য দায়ী এই দু’টি ব্যাক্টেরিয়ার বৃদ্ধি ঠেকাতে এই অ্যাসিডের জুড়ি নেই। তাছাড়াও, কিসমিসে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম থাকার জন্য এটি দাঁত শক্ত করে এবং এনামেল গড়তেও সাহায্য করে, যা সুস্থ দাঁতের জন্য খুব দরকারী।

হাড়ের স্বাস্থ্য বর্ধন

কিসমিসে পাওয়া যায় আরো এক উপাদান, ক্যালসিয়াম, যা হাড় ও দাঁতের জন্য খুব প্রয়োজন। এছাড়াও, বোরন নামক এক মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টও কিসমিসে থাকে যা সঠিক ভাবে হাড় গঠন হতে সাহায্য করে এবং ক্যালসিয়ামকে তাড়াতাড়ি শুষে নিতে শরীরকে সাহায্য করে। মাইক্রো নিউট্রিয়েন্ট শরীরে খুব অল্প পরিমাণে দরকার বলেই মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট হিসেবে পরিচিত কিন্তু শরীরে এর উপস্থিতির গুরুত্ব অসীম। তাই বোরন মেনোপজ ঘটে যাওয়া নারীদের মধ্যে অস্টিয়োপোরসিস এবং হাড় ও জয়েন্ট এর জন্য খুব উপকারী।

স্যানিটাইজারের কারণে শিশুদের চোখ ও ত্বকের সমস্যা বাড়ছে

কোভিড-১৯ এর কারণে বেড়েছে হ্যান্ড স্যানিটাইজারের ব্যবহার। এক দিকে জীবাণুর সঙ্গে লড়াই করতে এই স্যানিটাইজার অত্যন্ত প্রয়োজনীয় হয়ে উঠেছে। অন্যদিকে, এর কারণেই বাড়ছে শিশুদের নানা সমস্যা। সম্প্রতি ‘আমেরিকান মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন’-এ প্রকাশিত এক গবেষণাপত্র এই তথ্য উছে এসেছে।

গবেষণায় বলা হয়েছে, হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের কারণে শিশুদের চোখের ও ত্বকের সমস্যা মারাত্মক ভাবে বেড়ে যেতে পারে। এ ব্যাপারে শিশুস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ অপূর্ব ঘোষ বলেন, ‘হ্যান্ড স্যানিটাইজারে ৭০ শতাংশ অ্যালকোহল রয়েছে। এই মাত্রা অত্যন্ত কড়া। কোভিডের কারণে সকলেই বাধ্য হচ্ছি স্যানিটাইজার ব্যবহার করতে। কিন্তু এটা মোটেই খুব স্বাস্থ্যকর নয়। বিশেষ করে, শিশুদের চোখ আর ত্বকের জন্য।’

‘আমেরিকান মেডিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন’-এর গবেষণা বলছে, তাদের সমীক্ষা অনুযায়ী, ২০১৯ সালে যত জন শিশুকে চোখে বিষক্রিয়ার কারণে চিকিৎসা করানো হয়েছিল, তার মধ্যে মাত্র ১.৩ শতাংশের ক্ষেত্রেই বিষক্রিয়ার কারণ ছিল হ্যান্ড স্যানিটাইজার। কিন্তু ২০২০ সালে তা বেড়ে হয়েছে প্রায় ১০ শতাংশের কাছাকাছি। শুধু চোখের নয়, বাড়ছে ত্বকের সমস্যাও।
ত্বক বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক পিয়ালি চট্টোপাধ্যায় বলছেন, ‘এখনও পরিসংখ্যানগত প্রমাণ কিছু নেই। কিন্তু ৭০ শতাংশ অ্যালকোহলের কারণে ত্বকের কিছু পরিবর্তন হবে, সেটা তো স্বাভাবিকই।’

এতদিন ধরে করোনা সংক্রমণ ঠেকাতেই স্যানিটাইজারের ব্যবহার নিয়ে কোনও প্রশ্ন ওঠেনি। কিন্তু এর পর আস্তে আস্তে স্যানিটাইজারের ব্যবাহারের উপর নিয়ন্ত্রণ আনতে হবে বলেও চিকিৎসকদের একাংশের মত। সূত্র: আনন্দবাজার।

তারুণ্য ধরে রাখতে চিরতার গুরুত্ব অপরিসীম

চিরতার রয়েছে নানান গুণ। ইউনানী চিকিৎসা অনুযায়ী চিরতা হৃৎপিণ্ড ও যকৃতের সবলকারক, চোখের জ্যোতিবর্ধক ও জ্বর রোগে বিশেষ উপকারী এই চিরতা।
নিম্নে চিরতার উপকারিতা ও গুণাগুণ সম্পর্কে আলোচনা করা হল-

শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।

নিয়মিত তিতা খাবার খেলে অসুখ হওয়ার প্রবণতা কম থাকে। চিরতা এরমধ্যে অন্যতম।
চিরতা খেলে যেকোনো কাটা, ছেঁড়া, ক্ষতস্থান দ্রুত শুকায়। ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য চিরতা জরুরি পথ্য। চিরতার রস দ্রুত রক্তে চিনির মাত্রা কমিয়ে দেয়।

উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল, উচ্চরক্তচাপ, অতি ওজন বিশিষ্ট ব্যক্তির জন্যও চিরতা দরকারি।

টাইফয়েড জ্বর হওয়ার পর আবারও অনেকের প্যারাটাইফয়েড জ্বর হয়। তাই টাইফয়েড জ্বরের পরে চিরতার রস খেলে যথেষ্ট উপকার পাওয়া যায়।

চিরতার রস কৃমিনাশক।

তারুণ্য ধরে রাখতেও চিরতার গুরুত্ব অপরিসীম।

শরীরের ঝিমুনিভাব, জ্বরজ্বর লাগা দূর করে চিরতার রস।

চিরতা রক্ত পরিষ্কারক হিসেবে কাজ করে।

যাদের ডায়াবেটিস নেই কিন্তু রক্তে চিনির পরিমাণ সবসময় স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি থাকে, তাদের জন্য চিরতা গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার।

‘শূককীট’ খাবারের জন্য নিরাপদ!

ইউরোপ মানব খাবারের নিরাপদ উৎস হিসেবে মেলওয়ার্ম (পতঙ্গের শূককীট) খাওয়া যেতে পারে বলে সবুজ বাতি দেখিয়েছে। ইউরোপীয় কমিশন কর্তৃক অনুমোদিত হয়ে গেলে খাবারের কীটগুলো বিক্রি হতে পারে কিছু খাবারের উপাদান।

ইউরোপীয় ইউনিয়নের খাদ্য সুরক্ষা সংস্থা কর্তৃক পোকামাকড় মানুষের সেবার জন্য নিরাপদ বলে প্রমাণিত হওয়ার পরে খুব শিগগিরই বিস্কুট, পাস্তা এবং বার্গার ইউরোপজুড়ে প্রচুর পরিমাণে উৎপাদিত হতে পারে। সুপার মার্কেটের তাক এবং রান্নাঘরের জন্য উপযুক্ত পণ্য হিসেবে হলুদ খাবারের পোকা কয়েক মাসের মধ্যেই ইউরোপে অনুমোদন পেতে পারে।

পোকার মূল উপাদান হলো প্রোটিন, ফ্যাট এবং ফাইবার। শুকনো হয়ে গেলে ম্যাগগোট জাতীয় পোকায় চিনাবাদামের মতো প্রচুর স্বাদ পাওয়া যায়।
বিশেষজ্ঞরা সতর্ক করেছেন, এটি গ্রাহকদের খাদ্য তালিকায় মানিয়ে নিতে সময় নিতে পারে। সূত্র: সিএনএন

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[

ফোলার সমস্যা থাকলে কাঁচা কলা না খাওয়াই ভালো। কোষ্ঠ্যকাঠিন্যের সমস্যাও অনেক সময়ে বাড়িয়ে দেয়।

ডায়রিয়ায় কাঁচা কলা

কাঁচা কলায় থাকে এনজাইম, যা ডায়রিয়া এবং পেটের নানা ইনফেকশন দূর করে। তাই ডায়রিয়া হলে চিকিৎসকেরা কাঁচা কলা খাওয়ার পরামর্শ দেন।

পাথরকুচি পাতার নানা গুণ

চিকিৎসার ক্ষেত্রে যেসব ঔষধি গাছ প্রাচীন কাল থেকে ব্যবহার হয়ে আসছে তার মধ্য পাথরকুচি অন্যতম। এটি দেড় থেকে দুই ফুট উঁচু হয়। পাতা মাংসল ও মসৃণ, আকৃতি অনেকটা ডিমের মতো। চারপাশে আছে ছোট ছোট গোল খাঁজ। এই খাঁজ থেকে নতুন চারার জন্ম হয়। অনেক সময় গাছের বয়স হলে ওই গাছের খাঁজ থেকে চারা গজায়। পাথরকুচি পাতা মাটিতে ফেলে রাখলেই অনায়াসে চারা পাওয়া যায়। কাঁকর মাটিতে সহজেই জন্মে। তবে ভেজা, স্যাঁতসেঁতে জায়গায় দ্রুত বাড়ে।

গ্রামীণ চিকিৎসার মধ্যে এটি অন্যতম উপকারী। চিকিৎসা বিজ্ঞানীদেন মতে, পাথরকুচি পাতা কিডনি রোগসহ বিভিন্ন রোগের বিশেষ উপকারে আসে। তবে আর দেরি না করে চলুন জেনে নেই পাথরকুচি পাতার অবিশ্বাস্য ঔষধি গুণাগুণ সম্পর্কে।

১. কিডনির পাথর অপসারণ
পাথরকুচি পাতা কিডনি এবং গলগণ্ডের পাথর অপসারণ করতে সাহায্য করে। দিনে দুবার ২ থেকে ৩টি পাতা চিবিয়ে অথবা রস করে খান।

২. পেট ফাঁপা
অনেক সময় দেখা যায় পেটটা ফুলে গেছে, প্রসাব আটকে আছে, আধোবায়ু, সরছে না, সেই ক্ষেত্রে একটু চিনির সাথে এক বা দুই চা-চামচ পাথর কুচির পাতার রস গরম করে সিকি কাপ পানির সাথে মিশিয়ে খাওয়াতে হবে। এর দ্বারা মূত্র তরল হবে, আধো বায়ুরও নিঃসরণ হবে, ফাঁপাটাও কমে যাবে।

৩. রক্তপিত্ত

পিত্তজনিত ব্যথায় রক্তক্ষরণ হলে দু’বেলা এক চা-চামচ পাথর কুচির পাতার রস দুদিন খাওয়ালে সেরে যাবে।

৪. মৃগী
মৃগী রোগাক্রান্ত সময়ে পাথর কুচির পাতার রস ২-১০ ফোঁটা করে মুখে দিতে হবে। একটু পেটে গেলেই রোগের উপশম হবে।

৫. সর্দি
সর্দি পুরান হয়ে গেছে, সেই ক্ষেত্রে এটি বিশেষ উপকারী। পাথরকুচি পাতা রস করে সেটাকে একটু গরম করতে হবে এবং গরম অবস্থায় তার সাথে একটু সোহাগার খৈ মেশাতে হবে। তিন চা-চামচের সাথে ২৫০ মিলিগ্রাম যেন হয়। তা থেকে দুই চা চামচ নিয়ে সকালে ও বিকালে দুবার খেলে পুরান সর্দি সেরে যাবে এবং সর্বদা কাশি থেকে রেহাই পাওয়া যাবে।

৬. শিশুদের পেট ব্যথায়
শিশুর পেটব্যথা হলে, ৩০-৬০ ফোঁটা পাথর কুচির পাতার রস পেটে মালিশ করলে ব্যথার উপশম হয়। তবে পেট ব্যথা নিশ্চিত হতে হবে।

৭. ত্বকের যত্ন
পাথরকুচি পাতায় প্রচুর পরিমাণে পানি থাকে যা ত্বকের জন্য খুবই উপকারী। সাথে সাথেই এর মধ্যে জ্বালাপোড়া কমানোর ক্ষমতা থাকে। যারা ত্বক সম্বন্ধে সচেতন, তারা পাথরকুচি পাতা বেটে ত্বকে লাগাতে পারেন। ব্রণ ও ফুস্কুড়ি জাতীয় সমস্যাও দূর হয়ে যাবে।

৮. কাটাছেঁড়ায়
টাটকা পাতা পরিমাণ মত হালকা তাপে গরম করে কাটা বা থেতলে যাওয়া স্থানে সেক দিলে আরাম পাওয়া যায়।

৯. পাইলস
পাথরকুচি পাতার রসের সাথে গোল মরিচ মিশিয়ে পান করলে পাইলস ও অর্শ রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

১০. জন্ডিস নিরাময়ে
লিভারের যেকোনো সমস্যা থেকে রক্ষা করতে তাজা পাথরকুচি পাতা ও এর জুস অনেক উপকারী।

১১. কলেরা, ডাইরিয়া বা রক্ত আমাশয়
তিন মিলিলিটার পাথরকুচি পাতার জুসের সাথে ৩ গ্রাম জিরা এবং ৬ গ্রাম ঘি মিশিয়ে কয়েক দিন খেলে এসব রোগ থেকে উপকার পাওয়া যায়।

১২. শরীর জ্বালাপোড়া
দু-চামচ পাথর কুচি পাতার রস, আধা কাপ গরম পানিতে মিশিয়ে দুবেলা খেলে উপশম হয়।

১৩. পোকা কামড়
বিষাক্ত পোকায় কামড়ালে এই পাতার রস আগুনে সেঁকে লাগালে উপকার পাওয়া যায়।

১৪. উচ্চ রক্তচাপ
উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে এবং মুত্রথলির সমস্যা থেকে পাথরকুচি পাতা মুক্তি দেয়।

শীতে ওজন বাড়ে কেন?

শীতের সময় মানুষের বিভিন্ন রকম সমস্যা দেয়। যার মধ্যে অন্যতম ওজন বেড়ে যাওয়া। জেনে নেওয়া যাক শীতের সময়টাতে কেন সবার ওজন বেড়ে যায়-

ভারী খাবার:
শীতকালে অনেক ধরনের সবজি পাওয়া যায়। বিভিন্ন রকম হোটেলেও নতুন নতুন দেশী-বিদেশী খাবারের বাহারি আয়জন থাকে, যার ফলে মানুষের ভারী খাবার খাওয়া বেড়ে যায়। উষ্ণ খাবার শরীরের তাপমাত্রা বাড়াতে পারে এবং সেই সঙ্গে আমাদের মেজাজকেও ভালো রাখে। তবে অতিরিক্ত কার্ব এবং চর্বিযুক্ত খাবারে বিপদ রয়েছে। কিন্তু তা সত্ত্বেও ভারী খাবার খেয়ে থাকে সবাই।

হরমোনাল সমস্যা:
ডায়াবেটিস এবং থাইরয়েডে আক্রান্ত ব্যক্তিরা সত্যিকার অর্থে শীতের সময় চ্যালেঞ্জের মুখে পড়ে। শীত আসার সঙ্গে সঙ্গে হরমোনগুলো সাধারণত নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। হরমোন নিয়ন্ত্রণ নিশ্চিত করার জন্য নিয়মিত চেক-আপ করতে হবে।

শারীরিক পরিশ্রম:
শীতের শুরু হওয়ার সাথে সাথে শরীরে যেন অলসতা ভর করে। আগে ভোরে

ঘুম থেকে উঠে দিন শুরু করলেও শীতে তা হয় না। একটু দেরি করেই দিন শুরু করেন সবাই। এটি একটা বড় ভুল যার কারণে আপনার ওজন বাড়ে যায়। সেই সঙ্গে শারীরিক পরিশ্রম তো কমেই যায় কিছুটা। অনেকে ঠাণ্ডার কারণে হাটা, জগিং করে না ঠিক মত। এতে করে খাবার খাওয়ার মাধ্যমে শরীরে যে ক্যালোরি যোগ হয় বা বার্ণ হয় না। ফলে তা ফ্যাট আকারে শরীরে জমা হয়।

ডিহাইড্রেশন:
শীতকালে হাইড্রেট থাকাই অনেক বড় চ্যালেঞ্জ। এই সময়টা শরীর সুস্থ রাখতে দিনে ২ থেকে ৩ লিটার পানি পান করুন। কারণ পানির অভাবে ডিহাইড্রেশন দেখা দেয় আর ডিহাইড্রেশনের ফলে শরীর দুর্বল লাগে ও ক্ষুধা বাড়ে।

মন মেজাজের উপর প্রভাব:
সূর্যের আলোর অভাবে বেশিরভাগ মানুষ সিজনাল অ্যাফেক্টিভ ডিসঅর্ডারে ভোগে। এর ফলে মানুষ অনেক সময় বেশি খেয়ে থাকে বা অস্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে থাকে যা অস্বাস্থ্যকর জীবন পরিচালিত করে। এতে করে শীতের সঙ্গে পাল্লা দিয়ে ওজন বাড়ে। এই সমস্যাটি কাটিয়ে উঠতে, যখনই সম্ভব সূর্যের আলোতে কিছুটা সময় ব্যয় করার চেষ্টা করতে হবে সবার।

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে টমেটো

সুস্বাদু ও পুষ্টির জন্য গোটা বিশ্বেই টমেটো সমাদৃত। এছাড়া টমেটোতে থাকা ভিটামিন এবিসিকে, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, লাইকোপিন, ক্রোমিয়াম পুষ্টি উপাদান দেহের জন্য প্রয়োজনীয়। চলুন, দেখে নেয়া যাক এর কিছু উপকারিতা।

ক্যানসার প্রতিরোধক: ক্যানসার কোষ বিনষ্টকারী প্রাকৃতিক অ্যানটি-অক্সিডেনট এর প্রাকৃতিক উৎস হল টমেটো। তাই ক্যান্সারের ঝুঁকি রোধে খেতে পারেন টমেটো।

হৃৎপিণ্ডকে শক্তিশালী করা: টমেটোতে রয়েছে প্রচুর আঁশ, পটাশিয়াম এবং ভিটামিন সি। হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখতে টমেটো খাওয়ার বিকল্প নেই।

দেহের হাড় মজবুত করে: টমেটোতে রয়েছে প্রচুর ক্যালসিয়াম ও ভিটামিনকে, যা দেহের হাড় মজবুত করে এবং ভাঙ্গা হাড়কে জোড়া লাগায় দ্রুততার সঙ্গে।

রাতকানা রোগ নিরাময় করে: টমেটো একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়। এতে যে ভিটামিন এ রয়েছে, সেটা রাতকানা রোগ নিরাময় করে।

চুল পড়া কমায়: টমেটোতে যেই পরিমাণ ভিটামিন এ রয়েছে, সেটা আমাদের চুল পড়া কমায় এবং চুলকে মজবুত করে।

কিডনিতে পাথর জমা রোধ করে: যাদের কিডনিতে সমস্যা রয়েছে, তারা আজ থেকেই খাদ্যতালিকায় টমেটো রাখবেন। কারণ হলো, টমেটো কিডনিতে পাথর জমতে দেয় না।

ওজন কমায় টমেটো : যাদের স্থুলতা নিয়ে চিন্তা, তারা এই প্রাকৃতিক খাদ্য গ্রহণ করতে পারেন। প্রতিদিনের প্রচুর পরিমাণে টমেটো আমাদের দেহের অতিরিক্ত চর্বি দূর করে এবং দেহে অতিরিক্ত মেদ জমতে দেয় না।

বাতের ব্যথা দূর করে: যাদের বাতের ব্যথা প্রচণ্ড, তারা টমেটো খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করবেন, কারণ এটি বাতের ব্যথা অনেকাংশে দূর করতে সক্ষম।

প্রোস্টেট ক্যানসার প্রতিরোধ: টমেটোতে প্রচুর পরিমানে বেটা- ক্যারোটিন উপাদান আছে, যা পুরুষদের প্রোস্টেট ক্যানসার প্রতিরোধে কার্যকরী সাহায্য করে। তাই যাদের প্রোস্টেট গ্রন্থিতে সমস্যা আছে, তারা টমেটোকে উপকারী উপাদান হিসেবে খাদ্যতালিকায় রাখতে পারেন।

ত্বকের সুরক্ষায়: আমাদের দেহের ত্বককে ক্ষতিকর সূর্যরশ্মি, তেজস্ক্রিয় পদার্থ থেকে রক্ষা করতে পারে এই টমেটো। আর আমরাও পেতে পারি সুন্দর ত্বক।

ফুসফুস এবং যকৃতের ক্যানসার প্রতিরোধক: টমেটোতে উচ্চমাত্রার আঁশ এবং প্রোটিন থাকে, যা ফুসফুস এবং যকৃতের ক্যানসার এর ঝুকি

কমায়।

উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে: যাদের উচ্চরক্তচাপের সমস্যা আছে, তাদের জন্য টমেটো অনেক বেশি ফলদায়ক।

ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে টমেটো : গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, প্রতিদিন ২৫ গ্রাম টমেটো খেলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করাটা অনেক বেশি সহজ হয়ে যায়। পুরুষদের জন্য ২৫ গ্রাম এবং নারীদের জন্য ৩৫ গ্রাম টমেটো ফলপ্রসূ। চমৎকার ভাবে দেহের ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখে এই টমেটো।

পানিশূন্যতা রোধে টমেটো: দেহের পানিশূন্যতা রোধের জন্য টমেটো হচ্ছে প্রাকৃতিক ওষুধের মত। দেহে শক্তি যোগায় এই টমেটো।

এছাড়া ক্যালরিতে ভরপুর এই সবজিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি। ঠান্ডাজনিত ঘা ভালো করে। যেকোনো চর্মরোগ, বিশেষত স্কার্ভি রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে। ঠান্ডায় হাত, বিশেষত পায়ের গোড়ালি ফেটে যায়। ভিটামিন-সি এই ফেটে যাওয়া রোধ করে। টমেটোর ভিটামিন-এ শরীরের মাংসপেশিকে করে মজবুত, দেহের ক্ষয় রোধ করে, দাঁতের গোড়াকে করে আরও শক্তিশালী, চোখের পুষ্টি জোগায়। তাই খাবারের প্লেটে রাখুন টমেটো।

ব্রোকলির নানা গুণ!

ব্রোকলি একটি শীতকালীন সবজি। এটি দেখতে অনেকটা ফুলকপির মত। সবুজ রংয়ের এই সবজির চাহিদা এখন সর্বত্র। চাইনিজ খাবারের পাশাপাশি দেশি খাবারেও এখন ব্যবহৃত হচ্ছে ব্রোকলি। এটি এমন এক ধরনের সবজি কাচা বা রান্না উভয়ভাবেই খাওয়া যায়।

ওজন কমাতে: ব্রোকলিতে ক্যালোরির পরিমাণ কম তাই অনেক খেলেও ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। ওজন কমানোর জন্য ক্ষুধা লাগলে ব্রোকলি খাওয়া যেতে পারে।

সুস্বাদু: সালাদে এবং দেশি বা বিদেশি স্টাইলে রান্না করলে ব্রোকলি খেতে অনেক সুস্বাদু মনে হয়।

ক্যান্সার প্রতিরোধ: নিয়মিত ব্রোকলি খেলে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা একেবারেই কমে যায়।

পুষ্টিগুণ: ক্যালোরির পরিমাণ কম হলেও ব্রোকলিতে যে ভিটামিন ও খনিজ রয়েছে তা শরীরের জন্য অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

হাড় সুস্থ রাখে: ব্রোকলিতে ক্যালসিয়াম বেশি থাকায় হাড় শক্তিশালী ও মজবুত রাখে।

অ্যান্টি অক্সিডেন্ট: ব্রোকলিতে ভিটামিন কে, আয়রন আর পটাশিয়ামের পাশাপাশি প্রচুর পরিমাণ ফ্ল্যাভিনয়েড, লিউটেন, ক্যারোটিনয়েড, বিটা-ক্যারোটিনসহ উচ্চ মানের নানা অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকে। এ সময়ে সুস্থতার জন্য তাই খাদ্য তালিকায় ব্রকলি রাখুন।

বিপাক ক্রিয়া: ব্রোকলি এমন একটি সবজি যা পেটের বিপাক প্রক্রিয়ায় কোনও সমস্যা করে না এবং সহজেই হজম হয়।

ত্বক সুন্দর রাখতে: ব্রোকলিতে থাকা ভিটামিন সি ত্বক সুন্দর ও মসৃণ রাখে। এছাড়া ব্রোকলি খেলে বয়সের ছাপ চেহারায় পড়ে না।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা: ব্রোকলিতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ থাকায় তা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এছাড়া ঠান্ডা-কাশিও প্রতিরোধ করে ব্রোকলি।

দৈনিক ভিটামিন ‘সি’র চাহিদা মেটাবে দুটি আমলকি

আমলকি একটি পরিচিত ফল। এর রয়েছে অনেক ভেষজ গুণ। ফল ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। আমলকিতে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’ থাকে।

পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে পেয়ারা ও কাগজি লেবুর চেয়ে ৩ গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলার চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

একজন বয়স্ক লোকের প্রতিদিন ৩০ মিলিগ্রাম ভিটামিন ‘সি’ দরকার। দিনে দুটো আমলকি খেলে এ পরিমাণ ভিটামিন ‘সি’ পাওয়া যায়। আমলকি খেলে মুখে রুচি বাড়ে।
এছাড়াও এর রয়েছে আরও অনেক ঔষধি গুণ-

আমলকি কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রের উপর কাজ করে।

দীর্ঘমেয়াদি কাশি সর্দি হতে উপকার পাওয়ার জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কের শক্তিবর্ধক।

দাঁত, চুল ও ত্বক ভালো রাখে আমলকি।

খাওয়ার রুচি বাড়ায়।

কোষ্ঠকাঠিন্য, মাথাব্যথা, অম্ল, রক্তাল্পতা, বমিভাব দূর করতে সাহায্য করে।

বহুমূত্র রোগে এটি উপকারী।

চুল ওঠা দূর করতে আমলকি বেশ উপকারী। চুলের খুশকির সমস্যা দূর করে।

আমলকির মধ্যে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ক্যানসার প্রতিরোধী গুণ। গবেষণায় বলা হয়, আমলকি ক্যানসারের কোষ বৃদ্ধিতে বাধা দেয়।

প্রতিদিন সকালে আমলকির জুস খাওয়া পেপটিক আলসার প্রতিরোধে কাজ করে।

আমলকি শরীরের বিষাক্ত পদার্থ বের করতে সাহায্য করে এবং ওজন কমায়।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে আমলকি খুব দ্রুত কাজ করে। আমলকির গুঁড়ো মধু দিয়ে প্রতিদিন খেলে ভালো ফলাফল পাওয়া যায়।