[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

রাখার জন্য কী ধরনের খাবার খাওয়া উচিত:-
পানি

ফুসফুসের স্বাস্থ্য ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ঠিক রাখতে প্রতিদিন দুই থেকে তিন লিটার বা তার বেশি পানি পান করুন। এতে ফুসফুসের রক্ত সঞ্চালন ঠিক থাকে এবং শ্লেষ্মা পাতলা থাকে। ফলে দূষিত পদার্থ ও জীবাণু হাঁচি-কাশির মাধ্যমে বের করে দিতে সুবিধা হয়।

গ্রিন টি: গ্রিন টি আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী একটি পানীয়। এতে রয়েছে উচ্চমাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ফুসফুসের প্রদাহ কমায় ও কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। ২০১৭ সালের এক গবেষণার প্রতিবেদন অনুযায়ী, কোরিয়ার এক হাজার প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ প্রতিদিন দুই কাপ করে গ্রিন টি পান করতেন। অন্যদের তুলনায় সেই ১০০০ জনের ফুসফুসের কার্যকারিতা অনেক ভালো ছিল। তাই রোজ দুই কাপ করে গ্রিন টি পান করুন।

মাছ: গবেষণায় দেখা গেছে, ফ্যাটি এসিডযুক্ত সামুদ্রিক মাছ ফুসফুসের কার্যক্ষমতাকে অনেকটাই বাড়িয়ে তোলে। ম্যাকারেল, ট্রাউট, হেরিংয়ের মতো মাছ সিওপিডি রোগের চিকিৎসায় সহায়তা করতে পারে। ইউনিভার্সিটি অব রচেস্টার স্কুল অব মেডিসিন অ্যান্ড ডেন্টিস্ট্রির গবেষকদের মতে, মাছে থাকা ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড ফুসফুসের সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। তাই সপ্তাহে অন্তত দুই থেকে তিন দিন পাতে মাছ রাখুন।

কাঁচা হলুদ: হাজারেরও বেশি বছর ধরে এশিয়ায় হলুদের ব্যবহার শুধু মশলা হিসেবেই নয়, ঔষধি হিসেবেও ব্যবহৃত হয়ে আসছে। হলুদে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, কারকিউমিন ফুসফুসকে দূষিত পদার্থের প্রভাব থেকে রক্ষা করে এবং প্রদাহ কমায়। রোজ সকালে কাঁচা হলুদ চিবিয়ে খেতে পারেন। শুধু হলুদ না খেতে চাইলে মধু ও হলুদ একসঙ্গেও খেতে পারেন।

রসুন ও আদা: করোনাভাইরাস প্রতিরোধে ও শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে খেতে পারেন আদা ও রসুন। এগুলোতে থাকা অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য ফুসফুসকে ভালো রাখতে এবং ফুসফুস থেকে দূষিত পদার্থ বের করতে সহায়তা করে। এ ছাড়া ফুসফুসের রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে এবং ক্যানসার হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

ব্রকলি: ব্রকলিতে থাকা সালফোরাফেন, অক্সিডেটিভ স্ট্রেসের ক্ষতি থেকে শরীরকে রক্ষা করে এবং ফুসফুসের কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। তাই

রোজকার খাবারের পাতে অবশ্যই রাখুন ব্রকলি।

তুলসী পাতা: তুলসী পাতার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্য ফুসফুসের সুরক্ষার ক্ষেত্রে খুবই কার্যকর ভূমিকা পালন করে। বাতাসে ভেসে থাকা দূষিত পদার্থ নিঃসরণ করতে তুলসী পাতা সহায়তা করে। তাই রোজ সকালে তুলসী পাতা চিবিয়ে বা এক টেবিল চামচ রস বের করে খেতে পারেন।

ফল ও শাকসবজি: বেদানা, আপেল, আঙুর, কমলালেবু, পেয়ারা, গাজর, বিনস, শসা, কুমড়ো ইত্যাদি ফল ও শাকসবজি ফুসফুসের স্বাস্থ্যকে ঠিক রাখতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। এগুলোতে থাকা ভিটামিন-সি, ভিটামিন-এ, ফ্ল্যাভোনয়েড ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ফুসফুসের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এবং ফুসফুসের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। তাই প্রতিদিন শাকসবজি খান এবং খাবারের পরে ফল খান।

এছাড়া অলিভ অয়েল, বাদাম ও বীজজাতীয় খাবার, পেঁয়াজ, দুধ ও ডিম ইত্যাদি খাবার ফুসফুসের যত্ন নিতে কার্যকর ভূমিকা পালন করে। সূত্র: বোল্ডস্কাই

এলাচের নানা গুণ

সুস্বাদু খাবার তৈরিতে এলাচ একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ মশলা। রান্নার পাশাপাশি পানের স্বাদ বৃদ্ধিতে ব্যবহৃত হয়ে থাকে এলাচ। এলাচের রয়েছে নানা ভেষজও গুণ যা শরীরে নানা সমস্যা দূর করে থাকে। এলাচের স্বাস্থ্যগুণ-

হজমশক্তি বৃদ্ধি করতে
২ বা ৩টি এলাচ, ১টি ছোট আদার টুকরো, ২-৩ টি লং এবং কয়েকটি ধনিয়া একসাথে গুঁড়ো করে নিন। এটি গরম পানিতে মিশিয়ে পান করুন। এটি হজমশক্তি বৃদ্ধি করে গ্যাস, বমি বমি ভাব দূর করে থাকে।

মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে
খাবার খাওয়ার পর এক টুকরো এলাচ কিছুক্ষণ চিবিয়ে নিন। অথবা এলাচ চা পান করুন প্রতি দিন সকালে। এটি আপনার পাচনতন্ত্র শক্তিশালী

করে তোলে। এর অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল উপাদান মুখের দুর্গন্ধ দূর করে থাকে।

হেচঁকি দূর করতে
আপনি যদি ঘন ঘন হেঁচকি সমস্যায় ভুগে থাকেন, তবে এলাচি খাওয়া শুরু করুন। এটি আপনার পেশি রিল্যাক্স করে হেঁচকি দূর করে থাকে।

ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া দূর
এলাচি একটি ভেষজ উপাদান। এটি শরীরে অভ্যন্তরীণ ফাঙ্গাস, ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া দূর করে শরীরকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

রক্তস্বল্পতা দূর করতে
এক বা দুই চিমটি এলাচ গুঁড়ো এবং হলুদ গুঁড়ো এক গ্লাস গরম দুধের সাথে মিশিয়ে নিন। এরসাথে অল্প পরিমাণে চিনি মিশিয়ে নিতে পারেন। প্রতি রাতে এটি পান করুন। এটি রক্তস্বল্পতা দূর করে দুর্বলতা দূর করে থাকে। এলাচে রিবোফ্লাবিন, ভিটামিন সি, নিয়াচিন আয়রন, কপার রক্ত স্বল্পতা দূর করতে সাহায্য করে।

অ্যাসিডিটি দূর করতে
সমপরিমাণে এলাচ গুঁড়ো, জিরা গুঁড়ো, মৌরি একটি প্যানে ভেঁজে গুঁড়ো করে নিন। এক কাপ গরম পানিতে আধা চা চামচ এই গুঁড়ো মিশিয়ে নিন এবং পান করুন। এটি অ্যাসিডিটি, পেটের গ্যাস এবং পেট ফাঁপা রোধ করে থাকে। বাচ্চাদের গ্যাসের সমস্যা দূর করে থাকে এই পানীয়।

কাঁচা পেঁপের যত পুষ্টিগুণ

পেটের নানা রোগবালাই দূরীকরণে কাঁচা পেঁপে খুবই কার্যকরী। শুধু পেটের সমস্যায় নয়, আরো অনেক নানাবিধ স্বাস্থ্য সমস্যায় এই ফলের উপকারিতা অনেক।

অন্যান্য ফলের তুলনায় পেঁপেতে ক্যারোটিন অনেক বেশি থাকে। কিন্তু ক্যালরির পরিমাণ অনেক কম থাকায় যারা মেদ সমস্যায় ভুগছেন তারা অনায়াসে খেতে পারেন এ ফলটি। এছাড়া এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ ও সি যা শরীরের জন্য বেশ উপকারি।

নিচে পেঁপের নানাবিধ পুষ্টিগুণের কথা তুলে ধরা হলো :
ত্বকের সমস্যা ও ক্ষত দূর করে : পেঁপেতে বিদ্যমান পুষ্টিগুণ ব্রণ ও ত্বকের যে কোন ধরনের সংক্রামক থেকে রক্ষা করে। এমনকি এটি ত্বকের ছিদ্র মুখগুলো খুলে দেয়। তবে বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই এটি ফেসপ্যাক হিসেবে ব্যবহার করা হয়। কাঁচা পেঁপে ত্বকের মরা কোষগুলোকে পুনজ্জ্বীবিত করে তুলতে সাহায্য করে।

ব্যথা নিরাময় করে: পেঁপের পুষ্টিগুণ মেয়েদের জন্য সবচেয়ে বেশি দরকারী। কারণ এটি যে কোনো ধরনের ব্যথা কমাতে কার্যকারী ভূমিকা রাখে। পেঁপের পাতা, তেঁতুল ও লবণ একসাথে মিশিয়ে পানি দিয়ে খেলে ব্যথা একেবারে ভালো হয়ে যায়।

অন্ত্রের চলাচলকে নিয়ন্ত্রণ করে: পেঁপের বীজে আছে এন্টি-অ্যামোবিক ও এন্টি-প্যারাসিটিক বৈশিষ্ট্য যা অন্ত্রের চলাচলকে নিয়ন্ত্রণ করে। এমনকি এটি বদহজম, কোষ্ঠকাঠিন্য, এসিড রিফ্লাক্স, হৃদযন্ত্রের সমস্যা, অন্ত্রের সমস্যা, পেটের আলসার ও গ্যাস্ট্রিক সমস্যা থেকেও রক্ষা করে।

হৃদরোগের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয় : এটি ব্লাড প্রেসার ঠিক রাখার পাশাপাশি রক্তের প্রবাহকে নিয়ন্ত্রণ করে। এমনকি শরীরের ভেতরের ক্ষতিকর সোডিয়ামের পরিমাণকেও কমিয়ে দেয়। ফলে হৃদরোগের সমস্যা থেকে সহজেই মুক্তি পাওয়া যায়। একারণেই হৃদরোগীদের সবসময় পেঁপে খেতে বলা হয়।

অতিরিক্ত ক্যালরি ও চর্বি কমিয়ে দেয়: পেঁপেতে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, ই ও এ। এগুলো ১০০ গ্রামে মাত্র ৩৯ ক্যালোরি দেয়। এছাড়া এতে বিদ্যমান এন্টি-অক্সিডেন্ট অতিরিক্ত ক্যালরি ও চর্বির পরিমাণ কমিয়ে দেয়।

ক্যান্সারসহ যে ৬ রোগে দারুণ

উপকারী মূলা

মূলা একট শীতকালীন সবজি। শীত মৌসুমে দেশের সবর্ত্রই পাওয়া যায় এই সবজি।

মূলার রয়েছে বহু স্বাস্থ্যগুণ। মূলায় বিভিন্ন ধরনের মিনারেল পাওয়া যায়। এতে ফাইটোকেমিক্যালস পাওয়া যায়, যা আমাদের অনেক রোগ থেকে দূরে রাখে। আসুন, জেনে নিই মূলার স্বাস্থ্য উপকারিতা সম্পর্কে।

ক্যান্সার
মূলা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। এটি ভিটামিন সি সমৃদ্ধ, যা শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে এবং বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার চিকিৎসায় অত্যন্ত কার্যকর।

রক্তচাপ

মূলা খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। কারণ মূলায় প্রচুর পটাশিয়াম থাকে। এছাড়া মূলায় বিশেষ ধরনের অ্যান্টি-হাইপারটেনসিভ থাকে, যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।

জন্ডিস

জন্ডিস রোগীদের জন্য মূলা খুব উপকারী। যাদের জন্ডিস হয়েছে বা যারা ধীরে ধীরে সুস্থ হচ্ছেন, তাদের মূলা খাওয়া উচিত। কারণ মূলা রক্তে বিলিরুবিন নিয়ন্ত্রণ করে এবং দেহে অক্সিজেনের সরবরাহ বাড়ায়। এ ছাড়া এটি রক্ত পরিশোধন করে।

কিডনি

মূলা কিডনির স্বাস্থ্য ভালো রাখতে সাহায্য করে। কিডনির যেকোনও সমস্যা রোধ করে মূলা।

ঠাণ্ডা লাগা

শীতে সবচেয়ে বেশি যে শারীরিক সমস্যা হয় তা হল সর্দি-জ্বর। নিয়মিত মূলা খেলে এসব সমস্যা কম হবে। এছাড়া মূলা খাওয়ার আরও অনেক সুবিধা রয়েছে, কারণ এতে অ্যান্টি-ব্যাকটেরিয়াল বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যা অনেক রোগ থেকে দূরে রাখে।

ডায়াবেটিস

মূলা ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও উপকারী। মূলায় প্রচুর ফাইবার রয়েছে। মূলা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে। তাই ডায়াবেটিস রোগীরা এটি গ্রহণ করতে পারেন। তবে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। সূত্র: বোল্ডস্কাই

মেদ দূর করে আমলকি

আমলকি খুব উপকারি ফল। রূপচর্চা থেকে নানাবিধ কাজে এর ব্যবহার রয়েছে। নিচে আমলকির কয়েকটি উপকারিতা বা ব্যবহারিক দিক নিয়ে আলোচনা করা হলো:

স্কার্ভি দূরীকরণে: সাধারণত ভিটামিন সি এর অভাবে স্কার্ভি নামক রোগ আমাদের শরীরে বাসা বাধে। এর ফলে দাঁতের মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ে, মাড়িতে ঘা হয়, শরীর দুর্বল হয়ে যায়, চামড়ার নিচে রক্তক্ষরণ হয়, চেহারা ফ্যাকাসে হয়ে যায় এবং হাড়ের মধ্যে পরিবর্তন দেখা দেয়। অথচ প্রতিদিন মাত্র ১-২টি আমলকি খেলে এসব থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। কারণ এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি।

আলসার চিকিৎসায়: নিয়মিত আমলকি খেলে পেটের আলসার দূর হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলস চিকিৎসায়: আমলকির রস কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং পাইলস রোগ থেকে মুক্তি দেয়।

ক্ষুধামন্দা দূর করতে: প্রতিবার খাওয়ার আগে মাখন ও মধুর সঙ্গে আমলকির গুঁড়া মিশিয়ে খেলে ক্ষুধামন্দা দূর হয়।

দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিকরণে: দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে আমলকি। এছাড়া চোখ লাল হওয়া, চুলকানো ও চোখ দিয়ে পানি পড়া রোধেও এটি বিশেষ ভূমিকা রাখে।

সর্দি-কাশির চিকিৎসায়: দীর্ঘমেয়াদী কাশি-সর্দির জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

মেদ দূর করে: শরীরের অতিরিক্ত মেদ ঝরিয়ে দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। এমনকি এটি খেলে হজম শক্তি বেড়ে যায়। ফলে মানুষ মুটিয়ে যায় না।

চুলের যত্নে: আমলকি চুলের টনিক হিসেবে কাজ করে। চুলের যত্ন নেওয়ার জন্য এটি একটি অপরিহার্য উপাদান। আমলকি খেলে শুধু চুলের গোড়াই শক্ত হয় না, চুল দ্রুত বেড়ে ওঠে।

খুশকির সমস্যায়: চুলকে খুশকিমুক্ত ও কম বয়সে চুল পাকা রোধে আমলকি বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

চর্মরোগের চিকিৎসায়: প্রতিদিন সকালে মধুর সঙ্গে আমলকির রস মিশিয়ে খেলে চর্মরোগ নিরাময় হয়। তাছাড়া এটি খেলে ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় এবং মুখের চামড়ায় কোনো দাগ পড়ে না।

শসা খাওয়ার উপকারিতা জেনে নিন

শসা খুব পরিচিত সবজি। প্রায় সারা বছর ধরেই এই সবজি পাওয়া যায়। সালাদ ছাড়ও এটি এমনিতেও খাওয়া যায়। অনেকে এর তরকারি খায়।এর ক্যালরি খুব কম। ১০০ গ্রাম শসাতে থাকে ১৩ ক্যালোরি।

এবার শসা খাওয়ার উপকারিতা দেখে নেওয়া যাক।

১. কথায় বলে ডায়াবেটিস থেকে ডায়েরিয়া সকলের জন্যই শসা অপরিহার্য। প্রচণ্ড গরমে দেহের পানির ভারসাম্য বজায় রাখে শসা। এর ফলে দেহকে সজীব রাখতে শসার কোনও বিকল্প নেই।
২. বদ হজম, অ্যাসিডিটি, অরুচি, গ্যাস্ট্রাইটিস লিভার এবং প্যানক্রিয়াসের সমস্যা থাকলে শসা খাওয়া উচিত।

৩.আর্থারাইটিস হার্টের রোগ অস্টিওপোরেসিস এবং কনস্টিপেশন প্রতিরোধে শসা ভালো কাজ করে।

৪. বয়স্কদের মধ্যে অ্যালঝেইমার্স ও অন্যান্য নিউরোলজিক্যাল রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে শসায় থাকা ফিসটিন নামক এক ধরনের আন্টি ইনফ্লামেটরি যৌগ।

৫. এছাড়া কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ ও অন্যান্য প্রদাহজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে অতিপরিচিত সহজলভ্য এই সবজি।

ঢেঁড়সের স্বাস্থ্য উপকারিতা

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।

প্রতিদিন ডিম খাওয়া কি ভাল? সতর্ক করলেন গবেষকরা

ডিম একটি অত্যন্ত প্রিয় একটি খাবার। ভিটামিন সি বাদ দিয়ে বলা যায় সবধরনের ভিটামিনের উৎস এই ডিম। অনেকেই প্রতিদিন ডিম খেতে পছন্দ করেন। তবে যাদের এই অভ্যাস আছে তারা এখনই সাবধান হয়ে যান।

অস্ট্রেলিয়ান এক গবেষণায় প্রকাশ, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ৬০ শতাংশ বেড়ে যায়।

৮ হাজার ৫৪৫ জন চীনা যুবকের ওপর করা এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, প্রচুর পরিমাণে ডিম খাওয়ার এবং শরীরে হাই ব্লাড সুগার লেভেলের মধ্যে পজিটিভ কানেকশন রয়েছে। তাই ডিম খাওয়া ভালো হলেও প্রতিদিন ডিম খাওয়ার আগে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

ডিম বিশ্বজুড়ে অত্যন্ত দরকারি এবং পুষ্টিকর হিসাবে বিবেচিত হয়। শুধু তাই নয় ‘স্বাস্থ্যকর ফাস্টফুড’ হিসাবেও ডিমের সুখ্যাতি রয়েছে।
সর্বশেষ গবেষণায় বলা হয়েছে, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে আপনার ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। দক্ষিণ অস্ট্রেলিয়ার গবেষক ড. মিং লি বলেছেন, এই গবেষণার উদ্দেশ্য হল ডিম খাওয়ার দীর্ঘমেয়াদী ঝুঁকি থেকে মানুষকে সচেতন করা।

এই গবেষণায় বিশেষত চীনের লোকদের টার্গেটে রাখা হয়েছিল। ১৯৯১ থেকে ২০০৯ সালের মধ্যে চীনে ডিম খাওয়ার লোকের সংখ্যা দ্বিগুণ হয়েছে।

অন্যদিকে অপর একটি চমকে ওঠার খবর হল, বিশ্বব্যাপী ডায়াবেটিসের চিকিৎসার জন্য ১০০ কোটি টাকা খরচ হয়, যা কিনা স্বাস্থ্য খাতে মোট খরচের ১০ শতাংশ। সূত্র: ডেইলি মেইল, আল-খালিজ টুডে

হৃদরোগ উপশমে অর্জুন

অর্জুন গাছের অনেক গুন রয়েছে। বৃহদাকৃতির বহুবর্ষজীবী এই উদ্ভিদটি প্রায় ১৮-২৫ মিটার উচ্চতা বিশিষ্ট হয়ে থাকে। ছাল খুব মোটা এবং ধূসর বর্ণের।

গাছ থেকে সহজেই ছাল উঠানো যায়। শীতের শেষেই সাধারণত গাছ নিষ্পত্র হয়ে যায় এবং বসন্তে নতুন পাতায় গাছ ভরে যায়।

নিম্নে অর্জুন গাছের গুণাগুন তুলে ধরা হলো;

হৃদরোগ উপশমে অর্জুন ছাল ব্যবহৃত হয়। রক্তে নিম্ন চাপ থাকরে অর্জুনের ছালের রস সেবনে উপকার হয়। রক্তক্ষরণে ৫-৬ গ্রাম ছাল রাতে পানিতে ভিজিয়ে রেখে সকালে ছেকে পানি খেলে আরোগ্য হয়।

শ্বেত বা রক্ত প্রদরে ছাল ভিজানো পানি আধ চামট কাঁচা হলুদের রস মিশিয়ে খেলে রোগের উপশন হয়। এই ছাল মুখ, জিহ্বা ও মাড়ির প্রদাহের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়, এটি মাড়ির রক্তপাত বন্ধ করে। এটি সংকোচন ও জ্বর রোধক হিসেবেও কাজ করে।

এছাড়া চর্ম ও যৌন রোগে অর্জুন ব্যবহুত হয়। অর্জুন খাদ্য হজম ক্ষমতা বাড়ায়। খাদ্যতন্ত্রের ক্রিয়া স্বাভাবিক স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।