মুখের দুর্গন্ধ দূর করে লবঙ্গ

লবঙ্গ আমাদের অতি পরিচিত একটি মসলার নাম। লবঙ্গতে ২০-২৫ শতাংশ ক্লোভ তেল এবং ১০-১৫ শতাংশ টাইটার পেনিক এসিড থাকে, যার ফলে এটা খেতে ঝাঁজালো। এর আরেক নাম “লং”। আসুন জেনে নেই লবঙ্গের বিশেষ কিছু গুন সম্পর্কে:-

দাঁত ব্যথা করছে? কয়েকটি লবং থেঁতো করে আক্রান্ত স্থানে দিয়ে রাখুন, দাঁত ব্যথার নিশ্চিত উপশম হবে।

বমি বমি ভাব দূর করতে গুঁড়ো লবঙ্গের সাথে মধু মিশিয়ে খেয়ে নিন। আরাম পাবেন।

সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা হোক কিংবা অ্যাজমা, সাইনাস ইত্যাদির সমস্যা; দিনে কয়েক কাপ লবঙ্গ চা খেলে রোগের উপশম হবে।

মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে লবঙ্গ তুলনাহীন। কয়েকটি মুখে ফেলে চিবালেই আপনার নিঃশ্বাস হয়ে উঠবে তরতাজা।

ব্রণ দূর করতে লবঙ্গ তুলনা নিন। তাজা লবঙ্গের গুঁড়ো সামান্য মধুর সাথে মিশিয়ে ব্রণের ওপরে দিয়ে রাখুন। ব্রণ দূর হবে।

লবঙ্গের তেল আপনার নিয়মিত ব্যবহারের তেলের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করলে চুল পড়া কমবে এবং চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি পাবে।

গর্ভবতী মায়েরা সকালের বমি বমি ভাব দূর করতে লবঙ্গ চুষতে পারেন। শুধু লবঙ্গ মুখে ভালো না লাগলে সামান্য গুড় মিশিয়ে নিতে পারেন। সকাল বেলাটায় অনেক স্বস্তি বোধ করবেন।

ডায়াবেটিস-হাঁপানি নিরাময়ে কাজ করে করলা

মেদ ঝরানোর পাশাপাশি ক্যানসার, ডায়াবেটিস, হাঁপানির মতো রোগ

নিরাময়ে করলার খুবই গুরুত্ব রয়েছে।

বর্তমান প্রজন্মের একটা বড় অংশ ওবেসিটির শিকার। বিশেষজ্ঞদের মতে, করলার রস ফ্যাট সেলগুলো বার্ন করে এবং সেই জায়গায় নতুন ফ্যাট সেল তৈরি হতে বাধা দেয়। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও করলার রস খুব উপকারি।

করলার মধ্যে রয়েছে পলিপেপটাইড বি, ভিসিন এবং ক্যারাটিন। প্রতিদিনের ডায়েটে করলার জুস রাখলে উচ্চরক্তচাপ কমে। রক্তে শর্করার পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে থাকে।

হাঁপানি এবং ফুসফুসের যেকোনো রোগ প্রতিরোধ করে করলার জুস। নিয়মিত করলার জুস খেলে ত্বক অনেক টানটান এবং তরতাজা দেখায়। বলিরেখা দূর হয়।

করলার মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। মধু মিশিয়ে করলার জুস খেলে হজম শক্তি বাড়ে। তাছাড়া এতে রয়েছে ফাইবার, যা পরিপাকতন্ত্রকে সক্রিয় রাখে।

পেয়ারা পাতার জাদুতেই মুক্তি পাবেন চুল পড়ার সমস্যা থেকে, কীভাবে জানেন?

হাল ফ্যাশনের দুনিয়ার বিউটি প্রোডাক্টের কমতি নেই। সুন্দর প্যাকেটের মোড়কে রাসায়নিক মেশানো অনেক পণ্য অত্যাধুনিক মলের চোখ ধাঁধানো তাকে সজ্জিত থাকে। সেই মোহে চড়া দামে আবার তা কিনেও নেন অনেকে। কিন্তু আমাদের চারপাশেই রয়েছে এমন অনেক জিনিস, যা আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তো বাড়ায়ই, পাশাপাশি চুল ও ত্বকের সৌন্দর্য রক্ষা করে।

পেয়ারা। হ্যাঁ, পেয়ারার মধ্যে ভিটামিন ‘সি’ থাকার কথা কমবেশি সকলেই জানেন। পেয়ারা পাতার ব্যথা উপশমের কাহিনিও অনেকের জানা। কিন্তু এই পেয়ারা পাতাতেই আপনার চুল পড়া বন্ধ হতে পারে তা জানেন

কি? বোধহয় না। সঠিক পদ্ধতি জানলেই পাবেন উপকার। তাও বিনা খরচে। এর জন্য কী করতে হবে?

প্রথমে বেশ কিছু পেয়ারা পাতা নিন। তা ফুটন্ত গরম পানিতে দিয়ে কিছুক্ষণ সিদ্ধ করুন।

প্রায় ২০ মিনিট ধরে সিদ্ধ করার পর মিশ্রণটা একটা পাত্রে ছেঁকে ফেলুন। তারপর ঠান্ডা হতে দিন।

ভাল করে পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। ড্রায়ার থাকলে তা দিয়ে চুল শুকিয়ে নিন।

এবার মিশ্রণটা অল্প অল্প করে চুলের ভিতরে লাগান। খেয়াল রাখবেন আপনার চুলে যেন অন্য কোনও কেমিক্যাল না থাকে।

মিশ্রণটা প্রায় ঘণ্টা দু’য়েক মাথায় রেখে দিতে হবে।

দুই ঘণ্টা পর ভাল করে চুল ধুয়ে নিন। তারপর চুল শুকাতে দিন। এই মিশ্রণ সপ্তাহে দুই থেকে তিনবার ব্যবহার করলে চুল পড়ার সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন। চুল ঘন ও শক্ত হবে। পাশাপাশি তাতে মসৃণতাও আসবে। কথায় বলে, একটি পেয়ারা নাকি ১০টি আপেলের সমান। ত্বকের মসৃণতা বজায় রাখতেও সাহায্য করে এই সহজলভ্য ফলটি।

কোষ্ঠকাঠিন্য পেটফাঁপা দূর করে লবঙ্গ

দীর্ঘকাল ধরে অম্লতা চিকিৎসায় লবঙ্গ ব্যবহৃত হচ্ছে। লবঙ্গের প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্যগুলি পেরিস্টালিসিস (পাকস্থলীতে খাবারের গতি নিয়ন্ত্রণ) বৃদ্ধি করে, লালা উৎপাদন বাড়ায়, পাচনে সহায়তা করে এবং অ্যাসিড রিফ্লেক্স বন্ধ করে। লবঙ্গ পেটের প্রদাহ কমায়। পেটের অন্যান্য রোগ যেমন বুক জ্বালা, অম্লতা এবং বদহজমেও এই লবঙ্গ উপকারী।

লবঙ্গ ও ডায়াবেটিস

লবঙ্গের ঔষধিগুণ প্রচুর। হজম এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায় শত-শত বছর ধরে লবঙ্গ একটি কার্যকর ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এতে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন A, C, K এবং B কমপ্লেক্স। এসবের পাশাপাশি ব্লাড সুগারের রোগীদের জন্যও দারুণ উপকারী লবঙ্গ। ২০০৬-এর একটি গবেষণায় প্রমাণ হয়েছিল, ডায়াবেটিস রোগীরা যদি রোজ ১ থেকে ৩ গ্রাম লবঙ্গ খান, তবে তাঁদের সুগারের পরিমাণ অনেকটাই কমে যায়।

লবঙ্গ ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট
ম্যাঙ্গানিজ, লোহা, সেলেনিয়াম, পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেশিয়ামের মতো খনিজ পদার্থও রয়েছে এতে যা মানবদেহের জন্য অত্যন্ত উপকারী। লবঙ্গ পরিপাকনালীর জন্য বিশেষভাবে উপকারী।

বদহজম, বায়ু, কোষ্ঠকাঠিন্য, পেটফাঁপা দূর করতে কার্যকরী লবঙ্গ। এছাড়া লবঙ্গর মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ পলিফেনলস। মানবশরীরে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ঘাটতি পূরণ করে এই পলিফেনলস।

এছাড়াও দাঁতের মাড়ি, দাঁত জীবাণুমুক্ত রাখে লবঙ্গ। এর থেকে তৈরি লবঙ্গ তেল দিয়ে দাঁতের ব্যথা দূর করার তেল তৈরি হয়।

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।

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।