ম্যাজিকের মতো স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায় রুই মাছ, কিন্তু কতটুকু খাবেন?

রুই একটি অতিপরিচিত মাছ। কম-বেশি সবারই পছন্দের তালিকায় রয়েছে এই মাছ। প্রতিরোগ ক্ষমতা তৈরিতে এই মাছে তুলনা হয় না।

এই মাছে ক্যালোরির পরিমাণ কম থাকায় যাদের অতিরিক্ত মেদ রয়েছে, তারা নিয়মিত এই মাছ খেতে পারেন। রুই মাছের তেলে থাকা ওমেগা থ্রি নামক অসম্পৃক্ত ফ্যাটি অ্যাসিড, যা রক্তের ক্ষতিকারক কোলেস্টেরল এলডিএল ও ভিএলডিএল কমায় এবং উপকারী কোলেস্টেরল এইচডিএলের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়, ফলে হৃদযন্ত্রে চর্বি জমতে পারে না।

আমেরিকার স্কুল অব নিউট্রিশনের জার্নাল অনুযায়ী, এই মাছ উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায় এবং উচ্চ রক্তচাপ থাকলে তা কমাতেও সাহায্য করে।

ন্যাশনাল সেন্টার ফর বায়োলজিকাল ইনফর্মেশনের তথ্যানুযায়ী, ওমেগা থ্রি রক্তের অণুচক্রিকাকে জমাট বাঁধতে দেয় না, ফলে রক্তনালিতে জমাট বাঁধার কারণে স্ট্রোক হতে পারে না। স্ট্রোক প্রতিরোধে রুই মাছের ভূমিকার কথা উল্লেখ রয়েছে বেশ কয়েকটি গবেষণাপত্রেও।পুষ্টিবিদদের মতে, ভাল মানের প্রোটিনের অন্যতম উৎস এই মাছ।

কী কী থাকে এই মাছে?

১. ভিটামিন এ, ডি, ই রয়েছে রুই মাছে।

২. ক্যালসিয়াম, জিঙ্ক, সোডিয়াম, পটাসিয়াম, আয়রন ও খনিজে ভরপুর এই মাছ।

পুষ্টিবিদদের মত, “রুই মাছে কোলিন নামের একটি পদার্থ থাকে। প্রয়োজনীয় এই পুষ্টি সম্প্রতি আবিষ্কার হয়েছে, এটি ডিএনএ সংশ্লেষে সাহায্য করে। স্নায়ুতন্ত্র, ফ্যাটের বিপাক ক্রিয়া এবং পরিবহণে সাহায্য করে।”

কিন্তু কতটুকু খেতে হবে এই মাছ?

তবে ভারসাম্য রেখে খাওয়ার বিষয়ে জোর দিচ্ছেন পুষ্টিবিদরা। তাদের মতে,দৈনিক রুই মাছের একটা বড় টুকরাই যথেষ্ট একজন মানুষের জন্য। সূত্র: আনন্দবাজার

এক সপ্তাহের ব্যবধানে আবারও বাড়ল স্বর্ণের দাম

এক সপ্তাহের ব্যবধানে দেশের বাজারে আবারও স্বর্ণের দাম ভরিতে দুই হাজার ৪৫০ টাকা। ২২ ক্যারেটের স্বর্ণ সর্বোচ্চ ৭৬ হাজার ৪৫৮ টাকা ভরি। তবে অপরিবর্তিত রয়েছে রূপার দাম।

বৃহস্পতিবার বাংলাদেশ জুয়েলারি সমিতির (বাজুস) প্রেস বিজ্ঞপ্তিতে স্বর্ণের দাম বাড়ানোর কথা গণমাধ্যমে জানানো হয়েছে। এর আগে গত ১০ সেপ্টেম্বরও স্বর্ণের দাম বাড়ানো হয়েছিল।

শুক্রবার (১৮ সেপ্টেম্বর) থেকে নতুন দামে বিক্রি হবে অলংকার তৈরির এ ধাতু।

বাজুস নির্ধারিত নতুন মূল্য তালিকায় দেখা গেছে, ২২ ক্যারেটের প্রতি ভরির দাম নির্ধারণ করা হয়েছে ৭৬ হাজার ৪৫৮ টাকা। বৃহস্পতিবার পর্যন্ত এই মানের স্বর্ণের বাজার দর রয়েছে ৭৪ হাজার ৮ টাকা। অর্থাৎ ভরিতে দাম বেড়েছে দুই হাজার ৪৫০ টাকা।
২১ ক্যারেটের প্রতি ভরির দাম ধরা হয়েছে ৭৩ হাজার ৩০৮ টাকা। বর্তমানে বিক্রি হচ্ছে ৭০ হাজার ৮৫৮ টাকা করে। দাম বেড়েছে দুই হাজার ৪৫০ টাকা। একইভাবে ১৮ ক্যারেটের প্রতি ভরির দাম পড়বে ৬৪ হাজার ৫৬০ টাকা। বর্তমান দাম রয়েছে ৬২ হাজার ১১০ টাকা। ভরিতে বেড়েছে দুই হাজার ৪৫০ টাকা।

সনাতন পদ্ধতির স্বর্ণে প্রতি ভরির দাম ধরা হয়েছে ৫৪ হাজার ২৩৮ টাকা। বৃহস্পতিবার পর্যন্ত সনাতন হিসেবে প্রতি ভরির দাম রয়েছে ৫১ হাজার ৭৮৮ টাকা। দাম বেড়েছে দুই হাজার ৪৫০ টাকা। অপরিবর্তিত রয়েছে ২১ ক্যারেট ক্যাডমিয়াম রূপার দাম। প্রতি ভরি বিক্রি হচ্ছে ৯৩৩ টাকায়।

[redacted]

[redacted]

1. [redacted]

2. [redacted]

3. [redacted]

4. [redacted]

5. [redacted]

6. [redacted]

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।

এক কোয়া রসুনে দূরে থাকবে ১৮টি রোগ!

কাঁচা রসুনের গুণের তুলনা করতে শব্দ খুঁজে পাওয়া মুশকিল। একে মহৌষধি বললেও ভুল হবে না। বহু বয়স্ক মানুষই কাঁচা রসুন খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখেন। কতটা লাভবান হন তারা, জানলে আপনিও হাঁটবেন এই পথেই।

চিকিৎসাবিজ্ঞান বলছে, কাঁচারসুন রক্তের উচ্চচাপ দূর করে। কোলেস্টরেল কমায়। হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমে যায় রসুন খেলে।

নিয়মিত শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা থাকলে দিনের বেলায় এক/দুই কোয়া কাঁচা রসুন খেলে ম্যাজিকের মতো ফল পাওয়া যাবে। খারাপ ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের সঙ্গে লড়তে সাহায্য করে কাঁচা রসুন।

যক্ষা থেকে রক্ষা করে কাঁচা রসুন। নিয়মিত খেলে বাড়ে হজম শক্তি। চিকিৎসকরা দেখিয়েছেন, কাঁচা রসুনে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট

ক্যানসারকে দূরে রাখে।

কোষ্ঠকাঠিন্য কমে, পরিপাকতন্ত্রের সমস্যা দূর হয় কাঁচা রসুন খেলে। কাঁচা রসুন দাঁতের ব্যথায় কাজ দেয়, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে। কৃমি ধ্বংস করে।

অনিদ্রা, আঁচিলের সমস্যা দূর করে কাঁচা রসুন। ত্বককেও তরতাজা রাখে। রক্ষা করে চর্মরোগের হাত থেকে। সূত্র: নিউজ১৮

পাতিলেবুর অন্য ব্যবহার

স্বাদ ও গন্ধের জন্য পাতিলেবু অনেকেরই প্রিয়। পাশাপাশি শরীরে ভিটামিন সি-এর ঘাটতিও পূরণ করে পাতিলেবু। কিন্তু এসবের বাইরেও গৃহস্থালীর নানা কাজেও পাতিলেবু ব্যবহার করা হয়। রইল সেরকমই কয়েকটি টিপস-

কাটা ফল সবজি তাজা রাখুন : কাটা ফল বা সবজি বেশিক্ষণ রাখলে তাতে একটা খয়েরি দাগ হয়ে যায়। ফল কাটার পর, উপরে লেবুর রস ছড়িয়ে দিন। এতে দাগ ধরবে না। যদিও কাটা ফল বেশিক্ষণ রেখে না খাওয়াই ভাল। কাটা সবজি ফ্রিজে স্টোর করতে চাইলে একটু লেবুর রস ছড়িয়ে রাখুন। ভাল থাকবে।

জামাকাপড়ের দাগ : জামাকাপড়ে তেল মশলার দাগ তুলতে এক কোয়া লেবুর উপর এক চিমটি লবন ছড়িয়ে লবন সমেত লেবুটি দাগ লাগা জায়গায় ঘষে দিন। কিছুক্ষণ ওইভাবে রেখে সাবান পানি দিয়ে জামাকাপড় ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন, দাগ চলে যাবে।

নখের দাগ : একটু তেলমশলাযুক্ত খাবার খেলে অনেক সময় নখে হলুদ হয়ে যায়। দীর্ঘক্ষণ সাবান দিয়ে ধুলে নখের দাগ উঠতে চায় না। একইভাবে দীর্ঘদিন নেলপলিশ পরে থাকলেও নখ হলদেটে দেখায়। নখের হলুদ দাগ তোলার জন্য খাওয়ার পর একটু লেবুর রস নখে ঘষে নিয়ে সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।

কাচ পরিষ্কারক: জানালার গ্লাস বা শোকেসের কাচে লেগে থাকা দাগছোপ, ময়লা, পানির দাগ তুলতে লেবু ভীষণ কার্যকরী। একটা বাটিতে

সামান্য পানির সঙ্গে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশিয়ে নিন। এবার মিশ্রণে স্পাঞ্জ ভিজিয়ে কাচ মুছে ফেলুন। জেদি দাগ হলে সরাসরি লেবুর রস দিয়ে মুছুন। কাচ ঝকঝকে হবে।

বেসিন-সিঙ্কের দাগ: দীর্ঘদিন ব্যবহারে বেসিন-সিঙ্কে হলদে দাগছোপ পড়ে। এক্ষেত্রে বোরক্স পাউডারের সঙ্গে কিছুটা লেবুর রস মিশিয়ে সেই মিশ্রণ বেসিন-সিঙ্কে লাগিয়ে ঘণ্টাখানেক রেখে দিন। এবার স্ক্রবার দিয়ে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। বেসিন নতুনের উজ্জল দেখাবে।

দুর্গন্ধ দূর করুন : অনেক সময় বাড়িতে ময়লা ফেলার ঝুড়ি বা বালতিতে দুর্গন্ধ বের হয়। এই দুর্গন্ধ ঠেকাতে ময়লার বালতিতে কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ফেলে দিন। দেখবেন, দুর্গন্ধ চলে গিয়েছে। এছাড়া ফ্রিজ, মাইক্রোওয়েভকে দুর্গন্ধমুক্ত করতে একটা বাটিতে গোটা পাতি লেবু রস করে ফ্রিজ বা মাইক্রোওয়েভের ভিতর রেখে দিন। কিছুক্ষণের মধ্যেই দুর্গন্ধ দূর হয়ে যাবে।

পোকামাকড় তাড়ান: জানলার কাছে, দরজার চৌকাঠে বা যেখান থেকে পোকামাকড় ঢোকে সেইসব জায়গায় কয়েক ফোঁটা করে লেবুর রস দিয়ে রাখুন। এমনকি খাবারের পাত্রের চারপাশে লেবুর রসের একটা বৃত্ত এঁকে দিন। দেখবেন, পোকামাকড় আর খাবারের কাছে ঘেঁষবে না। এছাড়া ঘর মোছার পানিতে সামান্য পাতিলেবুর রস দিয়ে মুছতে পারেন। এতে পোকামাকড়ের উপদ্রব অনেক কমবে।

ঘরোয়াভাবে টিকটিকির যন্ত্রণা থেকে সহজেই মুক্তি পাবেন যেভাবে

পৃথিবীতে এমন কোনও দেশ নেই যেখানে টিকটিকি পাওয়া যায় না। প্রায় ৬০০ প্রজাতির টিকটিকি রয়েছে সর্বত্র। টিকটিকি থাকলে অনেকেরই সেটা পছন্দ হয় না। দেওয়ালে-মাটিতে টিকটিকি প্রচুর পরিমাণে ঘুরে বেড়ালে আর যাই হোক, কারোরই খুব পছন্দ হবে বলে মনে হয় না।

টিকটিকি তাড়ানোর জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ঘর বাড়ি পরিষ্কার রাখা ৷ নিয়মিত অ্যান্টি ব্যাক্টেরিয়াল সলিউশন দিয়ে ঘর মুছুন। জানলা এবং দেওয়াল পরিষ্কার রাখুন। ঘরে উজ্জ্বল আলো টিকটিকি আর অন্য পোকামাকড়কে আকর্ষিত করে তাই প্রয়োজন না থাকলে আলো নিভিয়ে দিন। ডিম লাইট বা হালকা আলো ব্যবহার করতে পারেন।

টিকটিকি উপযুক্ত খাদ্য না পেলে বাড়ি থেকে নিজেই চলে যাবে। তাই বাড়িতে যাতে অন্য পোকা মাকড় না থাকে সে দিকেও খেয়াল রাখুন। বাড়িতে বিড়াল থাকলে সাধারণত সেই বাড়িতে টিকটিকি থাকে না। দেওয়ালে ফাটল ধরলে তা তাড়াতাড়ি বুজিয়ে ফেলার ব্যবস্থা করুন। বাড়িতে জল জমতে দেবেন না। এবং দেওয়াল থেকে অন্তত ৫ ইঞ্চি দূরে আসবাবপত্র রাখার চেষ্টা করুন। মাটিতে জল বা খাবার পড়ে থাকলে তা তাড়াতাড়ি পরিষ্কার করে ফেলুন।

এছাড়াও উপায় রয়েছে বেশ কয়েকটি। কফি দিয়ে টিকটিকি তাড়ান। এর জন্য লাগবে কফি আর তামাক গুঁড়ো। এই দুটো জিনিস অল্প জলে মিশিয়ে ছোট বলের আকারে গড়ে নিন। যেখানে যেখানে বাড়ির টিকটিকি থাকার সম্ভাবনা সেখানে এই বলগুলি ছড়িয়ে দিন। পাশাপাশি ময়ূরের পালক তো রয়েছেই। যা দেখলে টিকটিকি ভয় পালায়।

পিঁয়াজের কড়া গন্ধ একেবারেই সহ্য করতে পারে না টিকটিকি। এর জন্য পিঁয়াজ কেটে ঘরের বিভিন্ন কোণায়, জানলায় আর দরজার গোড়ায় রেখে দিন। এইভাবে টিকটিকি দূরে থাকবে। পিঁয়াজের ঝাঁঝালো গন্ধ একদমই সহ্য করতে পারে না টিকটিকি। পিঁয়াজের রস আর জল মিশিয়ে সেটা ঘরে স্প্রে-ও করতে পারেন। এছাড়া ন্যাপথলিনের গন্ধও সহ্য করতে পারে না টিকটিকি।

এতগুলো উপায়ের পাশাপাশি টিকটিকি তাড়ানোর আরও একটা ভাল উপায় আছে। সেটা হল তেজপাতা পোড়ানো। একটা তেজপাতা পুড়িয়ে সেই গন্ধ যদি বাড়ির বিভিন্ন কোণায় ছড়িয়ে দিতে পারেন। তাহলেই কেল্লাফতে। নিমেষে পালাবে টিকটিকি। কয়েকদিন তেজপাতা পোড়ালেই তা কাজে দেবে। আর আসবে না টিকটিকি। সূত্র : নিউজ এইটটিন।

চুল পড়া কমাতে কাজে লাগান লাল শাকের অব্যর্থ টোটকা

সবুজ শাক-সবজি খেতে চিকিৎসকরা সব সময় বলেন। কিন্তু লাল শাকের মধ্যে কিছু প্রয়োজনীয় উপাদান থাকে যা শরীরের পক্ষে উপকারি। ৩০ বছর বয়সের পর আমাদের শরীরে নানান সমস্যা দেখা যায়। সেই সব দূরে রাখতে লাল শাক খুবই উপযোগী। যদি প্রতিদিন লাল শাক খাওয়া যায় তাহলে খুবই উপকারি। নিয়মিত লাল শাক খেলে কী কী উপকার পাওয়া যায় তা দেখে নেওয়া যাক-

লাল শাকে ভিটামিন সি থাকায় চোখের রেটিনার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, যা দৃষ্টি শক্তির উন্নতিতে সাহায্য করে। যারা গ্লুকোমার সমস্যায় ভুগছেন, তারা প্রতিদিন এই শাক খান।

নিয়মিত লাল শাক খেলে কিডনির কার্যক্ষমতা বেড়ে যায়। এছাড়াও রক্ত পরিশুদ্ধ হয়ে। এছাড়াও লাল শাক শরীরে রক্তের পরিমাণ বাড়ায়। তাই কেউ যদি অ্যানিমিয়ায়ে ভোগেন তাহলে আজ থেকেই খাওয়া শুরু করুন লাল শাক।

লাল শাকের মূল দিয়ে দাঁত মেজে, লবণন[আনি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন। এর ফলে দাঁতের মধ্যে থাকা হলুদ ভাব কেটে যায়। এছাড়াও দাঁত জনিত অন্যান্য সমস্যাগুলিও আর হয়ে না।

লাল শাক ভাল করে বেটে তার মধ্যে এক চামচ বেটে লবণ মিশিয়ে নিন। প্রতিদিন এই মিশ্রণটি খান। চুল পড়া কমে যাবে অনেকটাই।

চিকিৎসার জন্য সিঙ্গাপুর গেলেন অভিনেতা ফারুক

উন্নত চিকিৎসার জন্য সিঙ্গাপুর গেলেন সংসদ সদস্য ও চিত্রনায়ক ফারুক।

রোববার সকাল সাড়ে ৭টায় রাজধানীর হযরত শাহজালাল আন্তর্জাতিক বিমানবন্দর থেকে কার্গো বিমানের একটি ফ্লাইটে ঢাকা ছাড়েন এ অভিনেতা। তার সঙ্গী হয়েছেন স্ত্রী ফারহানা ফারুক।

বিমানবন্দরে তিনি জানান, সিঙ্গাপুরের মাউন্ট এলিজাবেথ হাসপাতালে চিকিৎসা নেবেন তিনি। এর আগেও কয়েক দফায় এ হাসপাতালে চিকিৎসা নিয়েছেন এ আওয়ামী লীগ নেতা।

এক মাসেরও বেশি সময় ধরে জ্বর নিয়ে রাজধানীর ইউনাইটেড হাসপাতাল ও এভারকেয়ার হাসপাতাল ঘুরে শারীরিক অবস্থার আশাব্যঞ্জক উন্নতি না ঘটায় সিঙ্গাপুর গেলেন ফারুক।
গত মঙ্গলবার তার স্ত্রী ফারহানা ফারুক জানান, কয়েকবার তার নমুনা পরীক্ষায় করোনাভাইরাস নেগেটিভ এসেছে। পরীক্ষায় টাইফয়েডও নেই। শারীরিক কোনো উন্নতি না ঘটনায় সিঙ্গাপুরে নেয়ার সিদ্ধান্ত হয়েছে। তিনি ফারুকের সুস্থতা কামনায় দেশবাসীর কাছে দোয়া চেয়েছেন।

২০১৮ সালে একাদশ জাতীয় সংসদ নির্বাচনে আওয়ামী লীগের প্রার্থী হিসেবে ঢাকা-১৭ আসন থেকে সংসদ সদস্য হিসেবে নির্বাচিত হন ফারুক। বহু দিন ধরে তিনি বঙ্গবন্ধু সাংস্কৃতিক জোটের সঙ্গে জড়িত।

ঘরে টিকটিকির উপদ্রব বাড়লে যা করবেন

প্রায় সব বাড়িতেই টিকটিকির ‘অনুপ্রবেশ’ ঘটে। ঘরের আনাচে কানাচে, প্রায় সর্বত্র এদের অবাধ বিচরণ! আপাত দৃষ্টিতে এটিকে নিরীহ গোছের মনে হলেও টিকটিকি মারাত্মক বিষাক্ত।

বাড়িকে টিকটিকি-মুক্ত করতে অনেকেই একাধিক রাসায়নিক যুক্ত দামি স্প্রে ব্যবহার করে থাকেন। কিন্তু তা সত্ত্বেও বাড়ি থেকে টিকটিকির উপদ্রব চিরতরে বন্ধ করা যায় না। তাহলে কী করে টিকটিকি-মুক্ত করবেন আপনার বাড়ি? আসুন জেনে নেওয়া যাক বাড়ি টিকটিকি-মুক্ত করার কয়েকটি উপায়…

১) জানালার কোনায় কোনায় বা ঘরের ভেন্টিলেটরে কয়েক কোয়া রসুন রেখে দিন। রসুনের গন্ধে টিকটিকি ধারে কাছেও ঘেঁষবে না।

২) গোলমরিচ বা শুকনো লঙ্কার গুঁড়ো ৩-৪ কাপ পানিতে ঘণ্টাখানেক ভিজিয়ে রাখুন। এর পর ওই গোলমরিচ বা শুকনো মরিচের গুঁড়া মেশানো পানি ঘরের কোনায় কোনায় স্প্রে করে দিন। টিকটিকি ওই এলাকা ছেড়ে পালাবে!

৩) ঘরের যেখানে টিকটিকির উপদ্রব বেশি, সেখানে ন্যাপথালিনের বল বা ন্যাপথালিন গুঁড়ো করে ছড়িয়ে দিন। ন্যাপথালিনের গন্ধে টিকটিকি পালাবে।

৪) ঘরের যে সমস্ত জায়গায় টিকটিকির উপদ্রব বেশি, সেখানে ডিমের খোসা রেখে দিন। ওই সমস্ত জায়গায় আর টিকটিকির দেখা মিলবে না।

৫) ঘরের যে সমস্ত জায়গায় টিকটিকির উপদ্রব বেশি, সেখানে ময়ূরের পালক রেখে দিলে টিকটিকি ধারে কাছেও ঘেঁষবে না।

সূত্র- বিডি প্রতিদিন

পেটের চর্বি ঝরাতে যেভাবে রসুন খাবেন

রসুন একটি অতিপরিচিত বস্তু, যা প্রায় প্রতিটির বাড়ির রান্না ঘরেই থাকে। সহজলভ্য এই জিনিসটির স্বাস্থ্য উপকারিতা কখনোই অস্বীকার করা যায় না। এটি পুষ্টির পাওয়ার হাউস হিসেবে পরিচিত।

নিম্ন রক্তচাপ থেকে শুরু করে সাধারণ সর্দি-কাশিতে ঘরোয়া প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে। এটি পেটের চর্বি ঝরাতেও চমৎকার কাজ করে।

যেভাবে ওজন কমায় রসুন: এতে ভিটামিন বি৬ এবং সি, ফাইবার, ম্যাংগানিজ, ক্যালসিয়াম রয়েছে। এগুলো ক্যালরি কমাতে ভূমিকা রাখে।

২০১১ সালে প্রকাশিত পুষ্টিবিষয়ক একটি জার্নালে উল্লেখ করা হয়, নারীদের ওজন কমাতে রসুন সহায়ক।

এছাড়াও রসুন রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে, রক্ত পরিষ্কার করে এবং সর্দি-ফ্লু প্রতিরোধে সহায়তা করে।

নিয়মিত রসুন খেলে শরীরে শক্তি বাড়ায় এবং হজমক্রিয়ার উন্নতি ঘটায়।

যেভাবে খাবেন রসুন

গোলমরিচ-রসুন: ২-৩টি রসুনের কাটা কোয়া এক গ্লাস পানিতে সারা রাত ভিজিয়ে রাখুন। সকালে রসুনের কোয়াগুলো তুলে ফেলে দিন। এরপর এতে এক চিমটি গোলমরিচের গুঁড়া মিশিয়ে খালি পেটে পান করুন।

রসুন-মধু: ২-৩টি রসুনের কোয়া খোসা ছাড়িয়ে পিষে নিন। এটি কয়েক ফোঁটা মধুর সঙ্গে মেশান এই রসুন। মিশ্রণটি ১৫-২০ মিনিট পর খেয়ে নিন। প্রতিদিন একবার করে খান।

রসুন-লেবুর রস: ২-৩টি রসুনের কোয়া এক গ্লাস উষ্ণ পানিতে কিছুক্ষণের জন্য রেখে নিন। এবার এক টেবিল চামচ লেবুর রস এতে ভালোভাবে মেশান। সকালে খালি পেটে এই মিশ্রণটি পান করুন।

সেূত্র- বিডি প্রতিদিন