

গমের চারার জুস



বাকুবি সংবাদদাতা

পৃথিবীর অনেক দেশে ওষুধ হিসেবে এবং ভিটামিন ও মিনারেল সমৃদ্ধ কচি গমের চারার জুস ব্যবহৃত হলেও আমাদের দেশে প্রথমবারের মতো এই প্রচলন করলেন বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ের (বাকুবি) একোয়াকালচার বিভাগের অধ্যাপক ও বিশিষ্ট গবেষক ড. এম.এ. সালাম। তিনি নিজে যেমন এই জুস ব্যবহার করে উপকার পাচ্ছেন এবং সেইসাথে কচি গমের চারার চাষ ও এর জুসের ব্যবহার সকলের মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার চেষ্টা করছেন। এগুলো নিয়ে তিনি নিজ উদ্যোগে গবেষণাও করছেন বলে জানান।

অধ্যাপক ড. সালাম জানান, গমের চারার জুসে পুষ্টিগুণের পাশাপাশি রোগ প্রতিরোধকারী উপাদান ও শর্করা, প্রোটিন এবং চর্বি রয়েছে। আর ভিটামিন হিসেবে রয়েছে এ, সি, বি, ই ও বি-১৭। গমের চারার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছে ক্লোরোফিল, যা কাটা-ছেঁড়া, চুলকানি, পোড়া ঘা, চুলপড়া, মাথার খুসকি, দাঁতের বিভিন্ন রোগের ওষুধ হিসেবে কাজ করে। এছাড়া এই জুস নিয়মিত পান করলে শরীর থাকে প্রাণবন্ত। এটি যক্ষ্মা রোগেরও ভাল ওষুধ বলে জানা গেছে। হালকা গরম পানিতে গমের চারার জুস মিশ্রিত করে তড়ত ১০-১৫ মিনিট

গমের চারার জুস হাতে বাকুবি অধ্যাপক ড. এম এ সালাম

সারা শরীর ডুবিয়ে বসে থাকলেও কিছুদিনের মধ্যেই রক্তের লোহিত কণিকার পরিমাণ বৃদ্ধি পায় বলে গবেষণায় প্রকাশ পেয়েছে। গমের চারার জুস আমাদের শরীরে খুব সহজেই শোষিত হয় এবং রক্ত শূন্যতা দূর করে। আবার এর মাঝে প্রাণীর জন্য প্রয়োজনীয় সকল ভিটামিন, মিনারেলস, এমিনো এসিড এবং এনজাইম রয়েছে যা অন্য কোন ঘাসে নেই।

গমের চারার বয়স ১০ থেকে ১৪ দিন হলেই সেগুলো থেকে জুস তৈরি করতে হবে। বহির্বিধে এ জুসের প্রচলন অনেক প্রাচীন হলেও বাংলাদেশ এর তেমন কোন প্রচলন হয় নি। অথচ এ জুস পুষ্টিমান থেকে অনেক উন্নতমানের। বাংলাদেশ বাগিচিকভাবে কচি গমের চারা থেকে জুস তৈরি করে অনেকে যেমন স্বাবলম্বী হবে তেমন মানুষের পুষ্টির চাহিদাও অনেকাংশে পূরণ হবে বলে মন্তব্য করলেন অধ্যাপক সালাম।