

ফলের বাজার ভরে গেছে কাঁচা আমে। উচ্চমাত্রার ভিটামিন 'এ' এবং 'সি'র অধিকারী এই ফল। ভিটামিন 'এ' চোখের জন্য খুব উপকারী। চোখের স্নায়ু ও মাংসপেশি শক্তিশালী করতে এর ভূমিকা অপরিহার্য। আর ভিটামিন 'সি' যুদ্ধ করে ছোঁয়াচে রোগের বিরুদ্ধে। দাঁত, চুল, নখ ভালো হওয়ার জন্য ভিটামিন 'সি' যথেষ্ট জরুরি।

মুখের ভেতরের চামড়া উঠে যাওয়া, মাড়িতে ঘা হওয়া, ঠোঁটের কোনায় ঘা, ঠোঁটের চামড়া ফেটে যাওয়া—এসব অসুখ ভালো হওয়ার জন্য দরকার ভিটামিন 'এ' ও 'সি', যা রয়েছে কাঁচা আমে। ভিটামিন 'বি সিঙ্ক' বা পাইরিডক্সিনও রয়েছে এই ফলে। পাইরিডক্সিন মানুষের মস্তিষ্কে গাবা নামের এক ধরনের হরমোন তৈরি করে, যা প্রতিরোধ করে স্ট্রোক ও মস্তিষ্কের অন্যান্য জটিল রোগ। এতে রয়েছে কপার নামের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যা দেহে রক্ত বাড়াতে সাহায্য করে।

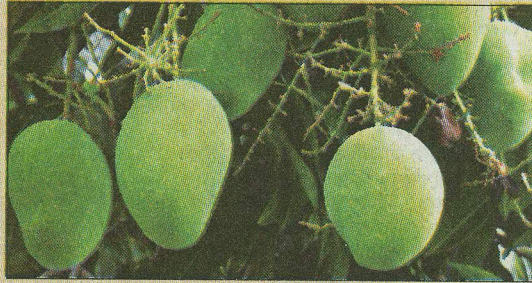
প্রি-বায়োটিক ডায়াটারি ফাইবার নামের জরুরি উপাদান রয়েছে

কাঁচা আমে, যা পাকস্থলী, কোলন ক্যানসার প্রতিরোধ করে। আমাদের দেহে রক্তের মধ্যে টক্সিন নামের কিছু উপাদান রয়েছে, যা দেহে রোগ

করতে সাহায্য করে কাঁচা আম। যেকোনো কাটা-ছেঁড়া বা অপারেশনের পরে এই ফল কাটা স্থান দ্রুত শুকাতে সাহায্য করবে। তবে ফল অতিরিক্ত টক

স্বাস্থ্য টিপস

কাঁচা আমের গুণ



তৈরি করে। এই টক্সিনকে ধ্বংস করে কাঁচা আম। গর্ভবতী মায়েরা কাঁচা আম খেলে বাচ্চার মেধা ভালো হয়, জন্মের পর বাচ্চার সংক্রামক রোগগুলো তুলনামূলকভাবে কম হয়। চর্বি কমাতে, ওজন হ্রাস

হলে খাবেন না। এতে কাটা স্থান পেকে পুঁজ জমতে পারে। হালকা টক খাওয়াই উত্তম। আবার বেশি উপকারের আশায় কাঁচা আম বেশি খেলে ডায়রিয়া হতে পারে। ডায়রিয়া চলাকালে কাঁচা আম খাবেন না।

এই ফলে উচ্চমাত্রার পটাশিয়াম রয়েছে। পটাশিয়াম হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

তাই উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্য কাঁচা আম বয়ে আনে সুফল। তবে খেয়াল রাখুন, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগীরা কাঁচা আম লবণ বা চিনি দিয়ে খাবেন না। কাঁচা লবণ রক্তচাপ বাড়ায় আর চিনি বা মিষ্টি রক্তের সুগার বাড়ায়।

ডায়াবেটিক রোগীরা এই ফল খেতে পারবেন, কারণ কাঁচা আমে চর্বি বা কোলেস্টেরল নেই, তাই এই ফল খেলে ওজন বেড়ে যাওয়ার বা ডায়াবেটিস বেড়ে যাওয়ার কোনো ভয় নেই। হৃদরোগীদের জন্য এটি উপযুক্ত ফল। আর কাঁচা আমের ভিটামিন 'সি' পাকা আমের তুলনায় অনেক বেশি। তাই পুষ্টির বিচারে কাঁচা আম হোক আপনার পরিবারের সদস্য। কাঁচা আম সকাল ১০-১২টার মধ্যে খাওয়াই ভালো। রাতে খাবেন না, অ্যাসিডিটি বা গ্যাস হতে পারে। আর কাঁচা আমের আমসত্ত্ব বা আচার যা-ই হোক, দ্রুত খাওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। কারণ, দেহি হলে পুষ্টি কমে যাবে।