ড্রাগন ফলের পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা

ড্রাগন বিদেশি ফল হলেও ড্রাগন ফলের সতেজ করা স্বাদ ও পুষ্টিগুণের জন্য বাংলাদেশেও এখন এই ফল চাষ হচ্ছে। আর পুষ্টিগুণ কমলা বা গাজরের চাইতে বেশি। ড্রাগনের রয়েছে অবিশ্বাস্য স্বাস্থ্য উপকারিতা। বয়স বাড়ার চিহ্ন দূর করা থেকে শুরু করে ক্যান্সার ও ডায়াবেটিস প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে এই ফল। গর্ভবতী মায়েরাও খেতে পারেন সুস্বাদু ড্রাগন।
চলুন তা হলে জেনে নেওয়া যাক ড্রাগন ফলের পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা সম্পর্কে –

পুষ্টিগুণঃ

প্রতি ১০০ গ্রাম ড্রাগন ফলের সাদা বা লাল অংশে ২১ মি.গ্রা. ভিটামিন সি পাওয়া যায় যা দৈনিক ভিটামিন সি'র চাহিদার ৩৪ শতাংশ পূরণ করতে সাহায্য করে। ১০০ গ্রাম ড্রাগন ফলে যে পরিমাণ ভিটামিন সি পাওয়া যায় তা একটি কমলার সমান বা তিনটি গাজরের চেয়ে বেশি ভিটামিন সি সরবারহ করতে সক্ষম। প্রতি ১০০ গ্রাম ড্রাগন ফলে ০.০৪ মি.গ্রা. ভিটামিন বি ১, ০.০৫ মি.গ্রা. ভিটামিন বি ২, ০.০১৬ মি.গ্রা ভিটামিন বি ৩ এবং ২০.০৫ মি.গ্রা. ভিটামিন সি পাওয়া যায়। ড্রাগন ফল আয়রনের ভালো উৎস। ১০০ গ্রাম ড্রাগন ফলে ১.৯ মি.গ্রা. আয়রন থাকে। এছাড়াও এতে ক্যালসিয়াম থাকে ৮.৫ মি.গ্রা. এবং ফসফরাস থাকে ২২.৫ মি.গ্রা.।

উপকারিতাঃ –

বয়সের ছাপ দূর করাঃ

ত্বককে দৃঢ় রাখতে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট দরকার হয় শরীরের। এগুলো ক্যান্সারের সঙ্গেও লড়াই করে। ভিটামিন-সি এর উপস্থিতির কারণে ড্রাগন ফলকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের বড় উৎস মনে করা হয়।

ক্যান্সার প্রতিরোধঃ

২০১১ সালে এশিয়া প্যাসিফিক জার্নাল অব ক্যান্সার প্রিভেনশনে প্রকাশিত গবেষণায় বলা হয়, প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে 'লাইকোপেনে' নামক পুষ্টি উপাদান গ্রহণ না করলে স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে। এছাড়াও ড্রাগনে রয়েছে ক্যারোটিন। যা শরীরে থাকা টিউমার ধ্বংস করতে পারে।

হজম প্রক্রিয়া ঠিক রাখেঃ

খাদ্যে আঁশের পরিমাণ বেশি থাকলে পরিপাক প্রক্রিয়া ঠিক ভাবে কাজ করে। উচ্চ আঁশের ড্রাগন ফল তাই কোষ্ঠকাঠিন্য এবং বদহজম প্রতিরোধেও কার্যকর।

সুস্থ হৃদপিন্ডঃ

খারাপ কোলেস্ট্রোরল কমানোর মাধ্যমে হৃদযন্ত্র ভাল রাখে ড্রাগন। ভাল কোলেস্ট্রেরলও বাড়ায় এ ফল। ২০১০ সালের এক গবেষণায় দেখা গেছে ড্রাগন খেলে উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে।

ডায়াবেটিসঃ

বেশি পরিমাণে আঁশ থাকায় ড্রাগন খেলে রক্তে শর্করার পরিমাণ স্থিতিশীল থাকে। গবেষকরা বলছেন, খাদ্য তালিকায় নিয়মিত ড্রাগন থাকলে ডায়াবেটিস সংশ্লিষ্ট সমস্যাগুলো প্রতিরোধ করা সম্ভব।

রোগ প্রতিরোধেঃ

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির সব উপাদানই রয়েছে ড্রাগনে। বিশেষত এর প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-সি কার্যকর রাখে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে। এছাড়া এ ফলে মিনারেলস, পাইটোঅ্যালবুমিনও রয়েছে উচ্চ পরিমাণে। নিয়মিত খেলে এই বিদেশি ফলটি আপনার স্বাস্থ্য ভাল করবেই। ##

মেফতাহুন নাহার কবিতা
প্রভাষক বাংলা
বিরামপুর চাঁদপুর ফাজিল মাদ্রাসা
বিরামপুর, দিনাজপুর।
[সূত্রঃ অনলাইন ডেক্স]