**আতা ফলের উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ**

আতা আমাদের দেশের সুপরিচিত এবং সুস্বাদু একটি ফল। অনেকের কাছে আতা খুব পছন্দের [ফল](https://pustibari.com/%E0%A6%A4%E0%A6%B0%E0%A6%AE%E0%A7%81%E0%A6%9C%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A6%BE/)। আতা খেতে ভারি মিষ্টি এ ফল খুব সজলভ্য। পাকা আতার শাঁস মিষ্টি হয়ে থাকে। খাওয়ার সময় জিভে চিনির মতো মিহি দানা দানা লাগে। পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ ফলটি সহজে পেট ভরাতেও দারুণ সাহায্য করে। আমাদের শরীরকে সুস্থ রাখতে সহায়ক ভূমিকা পালন করে গুণে ভরা আতাফল। পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ এই [ফলটির](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%86%E0%A6%A4%E0%A6%BE) প্রতি ১০০ গ্রামে পাওয়া যায় শর্করা ২৫ গ্রাম, পানি ৭২ গ্রাম, প্রোটিন ১.৭ গ্রাম, ভিটামিন এ ৩৩ আইইউ, ভিটামিন সি ১৯২ মিলিগ্রাম, ক্যালসিয়াম ৩০ মিলিগ্রাম, আয়রন ০.৭ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেসিয়াম ১৮ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ২১ মিলিগ্রাম, পটাসিয়াম ৩৮২ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ৪ মিলিগ্রাম। সম্মানিত পাঠক চলুন তাহলে জেনে নেই আতা ফলের  উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ সম্পর্কে।

**১। হজমশক্তি বৃদ্ধি করেঃ**
আতাফলে থাকা ফসফরাস খাবারের হজম শক্তিকে বাড়িয়ে তুলতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। তাছাড়া এর খাদ্যআঁশ হজমশক্তি বৃদ্ধি করে ও পেটের সমস্যা দূর করে। তাই যাদের হজমের সমস্যা আছে তারা আতা ফল খেলে অনেক [উপকার](https://pustibari.com/%E0%A6%93%E0%A6%9C%E0%A6%A8-%E0%A6%95%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%A8%E0%A7%8B%E0%A6%B0-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%BE%E0%A7%9F/) পাবেন।

**২। দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়ঃ**
আতাফলে প্রচুর ভিটামিন এ আছে। আর ভিটামিন এ এর উপস্থিতির কারণে দৃষ্টিশক্তি বাড়ে। তাই যাদের চোখের সমস্যা তারা আতা ফল খাবেন, এতে আপনার চোখের উপকার হবে।

**৩। রক্ত শূন্যতা দূর করেঃ**আতাফল আয়রনে পরিপূর্ণ। তাই অ্যানিমিয়া বা রক্ত শূন্যতায় যারা ভুগছেন, তাদের জন্য আতা খুব উপকারী ফল। লোহিত রক্তকণিকা বাড়তেও সাহায্য করে আতা।

**৪। হাড় মজবুত করেঃ**
আতা ফলে প্রচুর ক্যালসিয়াম থাকে যা শরীরের হাড় গঠন ও মজবুত রাখার জন্য কার্যকরী ভূমিকা পালন করে থাকে। তাই হাড় মজবুত করতে আতা ফল খাওয়া উচিত।

**৫। রক্তাচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখেঃ**আতার মধ্যে পটাসিয়াম রয়েছে। এই খনিজ উপাদানটি রক্তবাহের প্রাচীরকে রিলাক্সে রাখতে সাহায্য করে। যে কারণে রক্তচাপ ক্রমে [নিয়ন্ত্রণে](https://pustibari.com/%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%95%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%9C%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%AF-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A7%80-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B0/) আসে। পাশাপাশি খারাপ কোলেস্টেরলকে শরীর থেকে বের করে দেয় এই ফল টি।

**৬। ত্বক ও চুলের যত্নেঃ**
আতা ফলে রয়েছে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা ফ্রি রেডিক্যাল নিয়ন্ত্রণ করে ত্বক কে রক্ষা করে। এছাড়া ত্বকে [বার্ধক্য](https://pustibari.com/%E0%A6%AC%E0%A7%9F%E0%A6%B8-%E0%A6%A7%E0%A6%B0%E0%A7%87-%E0%A6%B0%E0%A6%BE%E0%A6%96%E0%A7%87-%E0%A6%AF%E0%A7%87-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B0/) বিলম্বিত করে এই ফলটি। এতে উপস্থিত ভিটামিন এ এবং সি চোখ, চুল ও ত্বকের জন্য খুবই উপকারী।

**৭। হৃৎরোগ প্রতিরোধ করেঃ**
আতা ফলে থাকা ম্যাগনেসিয়াম মাংসপেশির জড়তা দূর করে এবং হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। তাছাড়া এর পটাশিয়াম ও ভিটামিন বি৬ রক্তের উচ্চচাপ নিয়ন্ত্রণ করে এবং হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

তাছাড়া আতা ফলে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমূহের উপস্থিতি ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করে, ফলে এটি শিশুদের জন্য অত্যন্ত উপকারি।

**সতর্কতাঃ**

যাদের সুগারে সমস্যা আছে তাদের হিসেব করে আতা খাওয়া উচিত। ডায়াবেটিকের রোগীদের একদমই আতা খাওয়া চলবে না। ##

**মোঃ মিজানুর রহমান মিজান**

ICT4E অ্যাম্বাসেডর দিনাজপুর

 ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

[সুত্রঃ অনলাইন ডেক্স]