

# কিউই ফলের উপকারিতা

ফল মাত্রই তা ভিটামিনে ভরপুর। সেটি যেই ফলই হোক না কেন। আমাদের দেহের প্রয়োজনীয় ভিটামিন, খনিজ লবনের চাহিদা মেটায় নানা ধরনের ফল। এইজন্য প্রতিদিন অন্তত একটা করে টাটকা ফল অবশ্যই খাওয়া উচিত। এতে শরীর স্বাস্থ্য যেমন ভালো থাকে তেমন শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়িয়ে তোলে।

তবে ফল হিসেবে কিউই নামের একধরনের ছোট্ট ফলের গুণাগুণ রয়েছে অপরিসীম। যা আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় ভিটামিনের ঘাটতি মেটায়, শরীরকে রাখে ভিতর থেকে তরতাজা। এটি অত্যন্ত সুস্বাদু একটি ফল। কয়েক দশক আগেও এই ফলের প্রচলন ভারতবর্ষে সেভাবে দেখা যায়নি। তবে, বর্তমানে ভারতের কিছু জায়গায় ফলটি পাওয়া যায় এবং এর গুণাগুণ সম্পর্কে প্রায় অনেকেই ওয়াকিবহাল। স্বাদে ভরপুর এই ফলের স্বাস্থ্য উপকারিতাও কিন্তু প্রচুর। একটি ফল খেলেই পাবেন হাজারো সমস্যা থেকে মুক্তি। তবে চলুন জেনে নেওয়া যাক কিউই-এর স্বাস্থ্য উপকারিতা সম্পর্কে।

## ১. হার্টকে সুস্থ রাখে:

কিউই ফল ভিটামিন-সি এবং পটাসিয়াম সমৃদ্ধ, যা কার্ডিওভাসকুলার স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ভাল। একটি সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে, প্রতিদিন এক থেকে দুটি করে কিউই ফল খেলে অক্সিডেটিভ স্ট্রেস হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস পায়। যা, হৃদরোগসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যাকে দূর করতে সাহায্য করে। এটি খেলে রক্তে ফ্যাটের পরিমাণ কমানো যায়, ফলে রক্তেজ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়। এছাড়া, কিউইতে থাকা ম্যাগনেসিয়াম হার্ট ভালো রাখতে সাহায্য করে।

## ২. রোগ প্রতিরোধ করে:

শরীরের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাকে শক্তিশালী করে তোলে কিউই ফলে থাকা ভিটামিন-সি ও অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। কানাডিয়ান জার্নাল অফ ফিজিওলজি অ্যান্ড ফার্মাকোলজিতে প্রকাশিত হওয়া একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কিউই ফলগুলি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে জোরদার করে এবং ঠান্ডা বা ফ্লু-এর মতো অসুস্থতার সম্ভাবনাকে হ্রাস করে।

## ৩. হজমে সহায়তা করে কিউই ফল:

কারণ এই ফলে অ্যাস্টিনিডিন নামক এনজাইম থাকে যা, প্রোটিন-দ্রবীভূত বৈশিষ্ট্যের জন্য পরিচিত। কিউইতে থাকা ফাইবার হজমে সহায়তা করে। একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কিউই দ্বিগুণ পরিমাণ হজমশক্তি বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং হজমের সমস্যোগুলিকে ঠিক করে তোলে।

## ৪. চোখ ভালোরাখে রাখতে কিউই ফল:

ফাইটোকেমিক্যালের একটি ভাল উৎস, যা ম্যাকুলার অবক্ষয় প্রতিরোধে সহায়তা করে। কিউই ফলের মধ্যে উপস্থিত ভিটামিন-এ এবং ফাইটোকেমিক্যাল চোখের ছানি এবং বয়সজনিত কারণে চোখের বিভিন্ন সমস্যা প্রতিরোধ করতে সাহায্য সাহায্যও তর।

## ৫. হাড় ও দাঁত ভাল রাখতে কিউই ফল:

হাড় ও দাঁত ভাল রাখতে কিউই, এই ফলে আছে ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি, বি-৬, বি-১২, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, লোহা এবং ম্যাগনেসিয়ামের মতো ভিটামিন ও খনিজ পদার্থ, যা শরীরের রক্ত সঞ্চালনকে ঠিক রাখে এবং হাড় ও দাঁতকে ভালো রাখতে সাহায্য করে।

## ৬. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কিউই ফল:

রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে, কিউই ফল রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে ক্ষেত্রে একটি দারুণ ফল। ২০১৪ সালের একটি সমীক্ষা অনুসারে, প্রতিদিন ৩টি কিউই ফল খেতে পারলে এতে থাকা বায়োঅ্যাক্টিভ পদার্থগুলি রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করতে পারে। নিম্ন রক্তচাপ স্ট্রোক এবং হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি অনেকাংশে কমিয়ে দেয়।

## ৭. অনিদ্রা দূর করতে কিউই ফল:

অনিদ্রা দূর করে, অনিদ্রা দূর করতে এশিয়া প্যাসিফিক জার্নাল অফ ক্লিনিকাল নিউট্রিশনে প্রকাশিত একটি সমীক্ষায় দেখা গেছে যে, কিউই ফলে থাকা অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট অনিদ্রার মতো ঘুমের ব্যাধিগুলির জন্য খুবই উপকারি। তাই, ঘুমের সমস্যা দূর করতে রোজ এই ফলটি খাওয়া জরুরী।

##

মোঃ মিজানুর রহমান মিজান

ICT4E অ্যাসোসিয়েট ডিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

[সূত্রঃ অনলাইন ডেক্স]