**সফেদার স্বাস্থ্য উপকারিতা**

**রসে টইটুম্বুর মজাদার ফল সফেদা। আমরা কম-বেশি সবাই এই ফলটাকে চিনি। রাস্তা-ঘাটে প্রায়শই এই ফলটি বিক্রি করতে দেখা যায়। তবে আম-কাঁঠালের মত এত পরিচিত হয়ত না। কিন্তু তাই বলে তাচ্ছিল্য করার কিছু নেই। কারণ এই ফলের উপকারিতা শুনলে সবাই একটু অবাকই হবে। সফেদায় আছে অনেক ভিটামিন, মিনারেল, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ট্যানিন যা আমাদের দেহের জন্য অত্যন্ত কার্যকরী। সফেদা ফলটি শুধুমাত্র এর স্বাদ ও গন্ধের জন্যই সমাদৃত নয়। সফেদা ফলের রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য উপকারিতা।**

**সফেদার স্বাস্থ্য উপকারিতা**
সফেদায় আছে ফাইবার, পলিফেনলিক যৌগ ও ভিটামিন সি যা আমদের দেহকে নীরোগ রাখতে সহায়তা করে। আসুন দেখে নেয়া যাক অনেক গুণ সম্পন্ন সফেদার কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা।

    ১) সফেদায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, আয়রন ও ফসফরাস যা হাড়ের গঠন মজবুত করে।

    ২) সফেদা কনজেশন এবং কাশি থেকে উপশম করতে সাহায্য করে।

    ৩) সফেদা অ্যান্টি ইনফ্লেমেটরি উপাদান। প্রদাহজনক সমস্যা সমাধানে সমাধান করে। অর্থাৎ গ্যাসট্রিটিস ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে সাহায্য করে।

    ৪) সফেদায় বিদ্যমান ভিটামিন এ চোখের সুরক্ষায় কাজ করে। রাতকানা রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

    ৫) সফেদা ওজন কমাতে সাহায্য করে। সফেদা নিয়মিত খেলে স্থূলতা জনিত সমস্যার সমাধান হয়।

৬) সফেদায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে গ্লুকোজ যা আমাদের শক্তি প্রদান করে।

    ৭) শুধুমাত্র সফেদা ফল নয়। সফেদা গাছের পাতারও ঔষধি গুণ রয়েছে। সফেদা গাছের পাতা ছেঁচে সদ্য ক্ষত হওয়া স্থানে দিলে দ্রুত রক্তপাত বন্ধ হয়।

    ৮) সফেদা ডায়রিয়া বিরোধী উপাদান হিসেবে কাজ করে ও ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে দেহকে রক্ষা করে।

    ৯) সফেদা ফলের স্নায়ু শান্ত এবং মানসিক চাপ উপশম করার ক্ষমতা রয়েছে। ডাক্তাররা অনেকেই অনিদ্রা , উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা রোগে ভুগছেন এমন ব্যক্তিকে সফেদা ফল খেতে বলেন। এতে অনিদ্রা , উদ্বেগ এবং বিষণ্ণতা রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

**সৌন্দর্য চর্চায় সফেদা**
সফেদা ফলের মধ্যে আছে অনেক ভিটামিন, খনিজ পদার্থ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমূহ যা আমাদের একটি সুস্থ এবং উজ্জ্বল ত্বক পেতে অনেক সাহায্য করে। জেনে নিন সফেদার কিছু সৌন্দর্য উপকারিতা।

 #সফেদায় রয়েছে ভিটামিন এ ও সি যা ত্বকে সুন্দর ও উজ্জ্বল করতে সহায়তা করে।সফেদা ফলে আরও রয়েছে ভিটামিন ই যা ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায় ও ত্বককে কোমল করে তোলে।

#সফেদা চামড়ায় ছত্রাকের আক্রমণ রোধে বিশেষ উপযোগী। এছাড়াও ত্বকে ভাইরাস জনিত গোটা উঠা রোগেরও সমাধান সফেদা ফল।

#সফেদা ফলের বীজের ঔষধি গুণাগুণ অনেক বেশি। চামড়ার যে কোন ধরণের ইনফেকশন দূর করতে সফেদা বীজের তেল বেশ কার্যকর। সফেদা ফল ত্বকের অয়েন্টমেন্ট হিসেবে কাজ করে।