**এলাচের উপকারিতা, ব্যবহার এবং ক্ষতিকর দিক**

এলাচ এমন একটি মশলা যা মোটামুটি সকলের রান্নাঘরেই উপস্থিত থাকে এবং নানারকমের খাদ্যে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। এর মূল কারণ হল এই যে এলাচ শুধুমাত্র খাদ্যে বিশেষ সুগন্ধ ও স্বাদই বাড়ায় না, তার সাথে এলাচের উপকারিতা রয়েছে নানারকমের যা স্বাস্থ্যের জন্যে বেশ প্রয়োজনীয়। আজকের এই প্রবন্ধে রইল এলাচ এর গুনাগুন নিয়ে নানা রকমের আলোচনা করা হল।

সারা ভারতবর্ষের বিভিন্ন রাজ্যে এলাচ নানা নামে পরিচিত। এই বিশেষ মশলাটি সাধারণত ভারত, ভুটান, নেপাল ও ইন্দোনেশিয়ার মত দেশগুলিতে বেশি করে চাষ হয়। দেখতে ক্ষুদ্র এই মশলাকে তার বিশদ গুনাগুনের জন্য সমস্ত মশলার সেরা আখ্যা দেওয়া হয়ে থাকে। এলাচ এর গুনাগুন ও এলাচের স্বাস্থ উপকারিতা সম্পর্কে জানার আগে এটি কয় প্রকার তা জেনে নেওয়া যাক।

**এলাচ কয় প্রকারের হয় – Types of Cardamom in Bengali**

এলাচ সাধারণত দুই প্রকারের হয়- একটি হল সবুজ এলাচ ও অপরটি হল কালো এলাচ।

* সবুজ এলাচ- এই ধরণের এলাচ সব থেকে বেশী প্রচলিত ও আপেক্ষিকভাবে এই সবুজ এলাচই সকলের রান্নাঘরে উপস্থিত থাকে। ভারতবর্ষে এই সবুজ এলাচের চাষ হয়ে থাকে ও মালেশিয়ার মত দেশে এই এলাচ ভারত থেকে পাঠানো হয়। সবুজ এলাচ আপনি নানারকমের মিষ্টি অথবা নোনতা স্বাদের খাদ্যে ব্যবহার করতে পারেন। এর অসাধারণ সুগন্ধের জন্যে একে তরকারি অথবা বিভিন্ন দুগ্ধ জাতীয় খাদ্যেও ব্যবহার করা হয়। অনেক সময় চা বা কফি বানানোর সময়ও এলাচের ব্যবহার করা হয় যার ফলে একটি বিশেষ ফ্লেভার পাওয়া যায়।
* কালো এলাচ- ভারতবর্ষের পূর্বাঞ্চল বা দক্ষিণ-পূর্ব এলাকাগুলিতে যেমন সিকিম, পশ্চিমবঙ্গ, পূর্ব-হিমালয় ইত্যাদি অঞ্চলে কালো এলাচের ব্যবহার বেশ প্রচলিত। কালো এলাচ আকারে সবুজ এলাচের থেকে একটু বড় ও লম্বাটে হয়ে থাকে। বিভিন্ন প্রকারের তরকারি বা বিরিয়ানিতে এই কালো এলাচ ব্যবহার করা হয়। কালো এলাচে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আয়রন ও ক্যালসিয়াম যার জন্য এর মধ্যে ঔষধিক গুণ পাওয়া যায়।

**এলাচের উপকারিতা – Benefits of Cardamom in Bengali**

মানুষের রোজকার জীবনে এলাচ হল একটি অতি প্রয়োজনীয় মশলা। আপনি নিশ্চই ‘গরম মশলা-র’ কথা শুনেছেন ও ব্যবহার করে থাকেন। গরম মশলা হল আসলে নানা রকমের মশলার মিশ্রনে তৈরী হওয়া একটি গুঁড়ো বা গোটা মশলা। এই গরম মশলার অন্যতম একটি মশলা হল এলাচ। আসুন দেখা যাক এলাচের নানা রকমের উপকারিতার ব্যাখ্যা।

**স্বাস্থ্যের জন্য এলাচের উপকারিতা – Health Benefits of Cardamom in Bengali**

এলাচের স্বাস্থ উপকারিতা বিশাল। এলাচ শরীরের হজম ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে ফলে শরীরে স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। এলাচ এর গুনাগুন ডায়বেটিস ও ডিপ্রেশনের মত সমস্যা থেকেও মুক্তি পেতে সাহায্য করে। এমনকি, ক্যান্সারের মত রোগের বিরুধ্যে লড়াই করার ক্ষমতা দেয়। এলাচ খাওয়ার নিয়ম হিসেবে প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় অল্প পরিমাণ এলাচ যোগ করলে আপনি এর নানা রকমের উপকারিতা পাবেন। এলাচের স্বাস্থ উপকারিতা বেশি মাত্রায় পেতে দুধে মিশিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন।

**১. হজমে এলাচের ভূমিকা**

একথা আগেই বলা হয়েছে যে এলাচ এর উনাগুন শুধুমাত্র খাদ্যে সুগন্ধ প্রয়োগ করে অবধি সীমিত নয়। এর বিশেষ অনেক স্বাস্থ্যকর দিকও রয়েছে যা হজম ক্ষমতা ও পাচনতন্ত্রকে সজাগ করে তুলতে সাহায্য করে ([১](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22182368))। এর মধ্যে রয়েছে এন্টি অক্সিডেন্ট ও এন্টি ইনফ্লেমেটরি উপাদান যা বিপাক এবং পুষ্টি ব্যাধি থেকে শরীরকে মুক্তি দেয় ([২](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26593900))। এছাড়া, এলাচের সাহায্যে যকৃৎ উন্নত হয় ও অগ্ন্যাশয়ের দ্বারা পিত্তি উৎপন্ন করতে সাহায্য করে ([৩](http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.566.5115&rep=rep1&type=pdf))। হজম ভাল হলে বুকে জ্বালা বা পেট খারাপ বা অম্বলের মত সমস্যা থেকেও অনায়াসে রেহাই পাওয়া যায়।

**২. হার্টের জন্য ভালো**

এলাচের মধ্যে থাকা এন্টি অক্সিডেন্ট উপাদানগুলি হার্টের জন্যে বেশ স্বাস্থ্যকর। এতে রয়েছে ফাইবার যা কোলেস্টরল কম করতে সাহায্য করে। এছাড়া যাদের উচ্চ রক্তচাপ সমস্যা আছে, তাদের ক্ষেত্রে এলাচ হল দারুণ একটি ওষুধ। তবে হার্টের জন্যে সবুজের থেকে কালো এলাচ বেশি উপকারী ([৪](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586555/))। বেশিরভাগ হার্টের চিকিৎসকেরা আজকাল রাতের খাদ্য তালিকায় এলাচ যোগ করার পরামর্শ দিচ্ছেন ([৫](https://www.health.harvard.edu/heart-health/what-do-heart-experts-eat-for-dinner))। একটুখানি ধনেপাতা ও এক চিমটি এলাচ এক কাপ পিচের রসের সাথে মিশিয়ে পান করে দেখুন, খুব শীঘ্রই পরিবর্তন বুঝতে পারবেন।

**৩. ডিপ্রেশন থেকে মুক্তি**

বিভিন্ন চিকিৎসা শাস্ত্র থেকে প্রমাণিত হয়েছে যে ডিপ্রেশনের মত মানসিক সমস্যার হাত থেকে বাঁচতে এলাচ দারুণ সাহায্য করে। প্রতিদিন চায়ের মধ্যে কয়েক দানা এলাচ ফেলে ফুটিয়ে সেটি পান করুন, উপকার নিশ্চয়ই পাবেন ([৬](http://folklore.usc.edu/?p=37066))।

**৪. শ্বাস কষ্ট থেকে মুক্তি**

শ্বাস কষ্টের সমস্যা ভোগ করা মানুষদের জন্যে এক অন্যতম উপকারী ঔষধ হল এলাচ। এলাচ বিভিন্ন রকমের সমস্যা যেমন সর্দি, কাশি, ফুসফুসের সমস্যা ও রক্ত সঞ্চালনের সমস্যার হাত থেকে মুক্তি দেয়। ব্রঙ্কাইটিস বা শ্বাস প্রশ্বাসের কোনোরকম সমস্যা থাকলে এলাচ খাওয়া শুরু করুন ([৭](http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.699.2777&rep=rep1&type=pdf))।

**৫. দাঁত ও মুখের জন্যে ভাল**

এলাচে এন্টি মাইক্রোবিয়াল উপাদান থাকার ফলে মুখের ভেতরের অংশের অর্থাৎ মাড়ি ও দাঁতের খুব উপকার হয়। এলাচের ঝাঁঝালো স্বাধ নিশ্বাসের দুর্গন্ধ দূর করে ও তরতাজা করে তোলে ([৮](http://www.ejgd.org/article.asp?issn=2278-9626;year=2014;volume=3;issue=1;spage=86;epage=86;aulast=Fotedar))। দাঁতের সুরক্ষা ও তরতাজা নিশ্বাসের জন্যে একটু জিরে, এলাচ ও মৌরি মিশিয়ে একটি পেস্ট তৈরী করে দাঁত মাজুন। খুব শীঘ্রই ফল পাবেন ([৯](https://www.glendale.edu/home/showdocument?id=23931))।

**৬. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে**

উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় যারা ভোগেন, তাদের জন্যে এলাচ খুব উপকারী একটি ওষুধের কাজ করে। স্যুপ বা স্টু-এর মধ্যে এলাচ মিশিয়ে খেলে খুব সহজেই কিছুদিনের মধ্যে রক্তচাপ নিচে নামতে শুরু করে ([১০](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20361714))।

**৭. হেঁচকির হাত থেকে রেহাই**

শরীরের মাংস পেশিকে শান্ত করতে এলাচের উপকারিতা বিশেষ ভাবে পাওয়া যায়। তাই কোনো কারণে যদি হেঁচকির সমস্যায় পড়েন, তাহলে এক কাপ গরম জলে এক চা চামচ এলাচ মিশিয়ে ১৫ মিনিট রেখে সেটি আস্তে আস্তে পান করুন।

**৮. ক্ষুধা বৃদ্ধিতে এলাচ**

[Save](https://www.pinterest.com/pin/create/button/?guid=QVHCndTzYtxZ-4&url=https%3A%2F%2Fwww.stylecraze.com%2Fbengali%2Felacher-upokarita-byabohar-ebong-opokarita-in-bengali%2F&media=https%3A%2F%2Fcdn2.stylecraze.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2019%2F07%2FEnlargement-of-appetite.jpg&description=%E0%A6%8F%E0%A6%B2%E0%A6%BE%E0%A6%9A%E0%A7%87%E0%A6%B0%20%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A6%BE%2C%20%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%AC%E0%A6%B9%E0%A6%BE%E0%A6%B0%20%E0%A6%8F%E0%A6%AC%E0%A6%82%20%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%B7%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%95%E0%A6%B0%20%E0%A6%A6%E0%A6%BF%E0%A6%95%20%E2%80%93%20Cardamom%20Benefits%2C%20Uses%20and%20Side%20Effects%20in%20Bengali)

Shutterstock

এলাচ খিদে বাড়াতে সাহায্য করে ([১১](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3593008/))। এমনকি, এলাচের তেল ব্যবহার করলে খাওয়ার প্রতি ইচ্ছে ও ক্ষুধা দুটোই বাড়ে ([১২](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4007251/))। যাঁরা খাওয়ার অনিচ্ছায় ভুগে থাকেন তাঁদের জন্যে এলাচ খুব উপকারী ([১৩](https://www.umms.org/ummc/health/medical/altmed/condition/histoplasmosis))।

**৯. যৌন স্বাস্থ্য**

এলাচে সিনেওলের পরিমান উচ্চ থাকে, ফলে এটি স্নায়ুকে শান্ত করে ও যৌন ইচ্ছাকে বাড়িয়ে তোলে। এই কারণে এলাচকে আফ্রোদিসিয়াক বলা হয়। এছাড়া, বন্ধ্যাত্ব থেকে মুক্তি পেতেও এলাচ সাহায্য করে।

**১০. ক্যান্সারের চিকিৎসা-এ এলাচ**

প্রাকৃতিক ভাবে ক্যান্সারের চিকিৎসা করতে এলাচের কোনো জুটি নেই। এলাচের দ্বারা ক্যান্সারের টিউমার বা কোষগুলি বাড়তে পারেনা ([১৪](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22404574))। কোলোরেক্টাল ক্যান্সারের ক্ষেত্রে এলাচ এর গুনাগুন বিশেষ ভাবে প্রমাণিত হয়েছে ([১৫](http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.599.8096&rep=rep1&type=pdf))।

**১১. স্মৃতি শক্তি প্রখর করে**

এলাচে থাকা এন্টি অক্সিডেন্ট মস্তিস্ককে শান্ত করে ও স্মৃতি শক্তি প্রখর করে তুলতে সাহায্য করে। প্রতিদিন দুধের সাথে দুটি এলাচ ফুটিয়ে সেটি পান করুন। ফল অবশ্যই পাবেন।

**১২. ডিটক্সিফিকেশন**

শরীরে যত পরিমাণ ফাইবার, ক্যালসিয়াম, আয়রন ও এন্টি অক্সিডেন্ট প্রবেশ করে, শরীর ভেতর থেকে তত বেশি পরিষ্কার ও সতেজ থাকে। এলাচ শরীরে বাইরে থেকে আসা যে কোনো বিষক্রিয়া থেকে মুক্তি দেয় ও ডিটক্সিফাই করে।

**ত্বকের জন্য এলাচের উপকারিতা – Skin Benefits of Cardamom in Bengali**

স্বাস্থ ছাড়া ত্বকের ক্ষেত্রেও এলাচ বেশ উপকারী কারণ এতে রয়েছে এন্টি ব্যাকটোরিয়াল ও এন্টি অক্সিডেন্ট উপাদান। এর ফলে ত্বকের নানারকমের এলার্জির সমস্যা দূর হয়ে যায় ও ত্বকের উজ্জ্বল রং ফুটে ওঠে।

**১. ত্বকের রং উজ্জ্বল করে**

ত্বকের ফর্সাভাব ও ঔজ্জ্বল্যের জন্যে এলাচ দারুণ কাজ করে। ত্বকে ব্রণ ও কালচে ভাব দেখা গেলে এলাচের সাহায্যে তা দূর করা যায়। আজকাল বাজারে নানারকমের এলাচ সম্পন্ন ক্রিম বা লোশন পাওয়া যায়। এছাড়া বাড়িতে আপনি মধু ও এলাচের প্যাক বানিয়ে মুখে লাগিয়ে ফল পেতে পারেন।

**২. ত্বকের এলার্জি দূর করে**

এলাচের মধ্যে বিশেষ করে কালো এলাচ এন্টি ব্যাক্টিরিয়াল উপাদান দ্বারা ভরপুর। মধু এবং কালো এলাচের মিশ্রণ দিয়ে মাস্ক বানিয়ে এলার্জি হওয়া অংশ গুলিতে লাগান। খুব তাড়াতাড়ি ফল পাবেন।

**৩. মাস্কের কাজ করে**

ত্বকের জন্যে তৈরী বিভিন্ন কসমেটিক যেমন টোনার বা ক্লিন্সারে এলাচ থাকলে ত্বকে তা দারুন মাস্ক হিসেবে কাজ করে। এলাচের সুন্দর গন্ধ অনেক সময় পারফিউম বা সেন্টে ব্যবহারের ফলে ঘামের দুর্গন্ধ দূর হয়।

**৪. রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে**

এলাচে রয়েছে ভিটামিন সি যা এন্টি অক্সিডেন্টে ভরপুর। এর ফলে ত্বকে রক্ত সঞ্চালন উন্নত হয় ও ত্বকের স্বাস্থ্য ভালো থাকে।

**৫. ত্বকের জন্যে থেরাপির কাজ করে**

এলাচ খুব ভালো এন্টিসেপ্টিক ও এন্টি ইনফ্লেমেটরির কাজ করে যা ত্বককে মোলায়েম বানিয়ে ঠাণ্ডা রাখতে সাহায্য করে। তাই এলাচকে ত্বকের জন্যে একটি থেরাপির ওষুধ বলে ধরা হয়। এলাচ দিয়ে নানারকমের সাবান, তেল, পারফিউম, ইত্যাদি তৈরী হয় যা সুগন্ধ ও উপকার দুটিই প্রদান করে।

**৬. ত্বক পরিষ্কার করে**

কালো এলাচের সাহায্যে ত্বকের ময়লা ও বিষাক্ত যেকোনো পদার্থগুলিকে অনায়াসে পরিষ্কার করা যায়। প্রতিদিন রাতে ঘুমোনোর আগে এলাচের তৈরী প্যাক দিয়ে ত্বক পরিষ্কার করুন। এই প্যাক তৈরী করতে লাগে এলাচের গুঁড়ো, মধু ও একটুখানি লেবুর রস। তবে লেবুর রোষে এলার্জি থাকলে সেটি দেবেন না। ১৫ মিনিট মুখে লাগিয়ে রেখে ধুয়ে ফেলুন। অবশ্যই ফল পাবেন।

**৭. ঠোঁটের জন্যে ভাল**

এলাচ দিয়ে ঠোঁটের নানারকমের বাম, গ্লস বা তেল তৈরী হয় যা ঠোঁটের কোমলভাব ফুটিয়ে তুলে তার গোলাপিভাব বজায় রাখতে সাহায্য করে। আপনি ঘরেও প্যাক তৈরী করে সারারাত ঠোঁটে লাগিয়ে সকালে ধুয়ে ফলাফল পেতে পারেন। এই প্যাক তৈরী করতে লাগে এলাচের গুঁড়ো, অলিভ অথবা আমন্ড অয়েল এবং একটুখানি এলোভেরা জেল। প্রতিদিন এটি ঠোঁটে লাগিয়ে রেখে ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন।

**চুলের জন্য এলাচের উপকারিতা – Hair Benefits of Cardamom in Bengali**

আপনি ভাবতেও পারবেন না যে এলাচ স্বাস্থ্য ও ত্বকের পাশাপাশি চুলের জন্যও কতখানি উপকারী। চুল বাড়ানো ও মাথার ত্বকের নানা সমস্যার জন্যে এলাচ বিশেষভাবে সাহায্য করে।

**১. চুলের মজবুতি**

মাথার ত্বক পরিষ্কার থাকলে চুলের গোড়া মজবুত হয় ও চুল পড়ার সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এলাচের মধ্যে থাকা পুষ্টিকর উপাদান চুলের গোড়া মজবুত করে চুলকে ঝলমলে ও লম্বা করতে সাহায্য করে। কালো এলাচের গুঁড়ো, একটি ডিম ও নারকেল তেল মিশিয়ে একটি প্যাক তৈরী করে স্নান করার ১ ঘন্টা আগে লাগিয়ে রাখুন। তারপর শ্যাম্পু দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। এটি প্রত্যেক সপ্তাহে বার প্রয়োগ করলে দারুন ফল পাবেন।

**২. মাথার ত্বক বা স্কাল্পের জন্যে উপকারী**

কালো এলাচে প্রচুর পরিমাণ এন্টি অক্সিডেন্ট থাকার ফলে স্কাল্প বা মাথার ত্বক ভাল থাকে। এলাচ চুলের ফলিকলগুলিকে মজবুত করে। এলাচ ভেজানো জল দিয়ে চুল ধুলে বা এলাচের গুঁড়ো চুলে লাগানোর পর শ্যাম্পু করলে সব থেকে ভাল ফল পাওয়া যায়। এছাড়া এলাচের এন্টি ব্যাক্টিরিয়াল উপাদান স্কাল্পের কোনো রকম ইনফেকশনকে দ্রুত সারিয়ে তোলে।

**এলাচের পুষ্টিগত মান – Cardamom Nutritional Value in Bengali**

এলাচের এতখানি উপকারিতার কারণ হল এর অনবদ্য পুষ্টিগত মান। নিচের তালিকায় এলাচের আসল পুষ্টিগত উপাদান ও মান বিস্তারিত ভাবে দেওয়া হল।

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **উপাদান** | **পুষ্টিগত মান** | **আর.ডি.এ. শতাংশ** |
| ক্যালোরি | ৩১১ কিলো ক্যালোরি | ১৫.৫% |
| কার্বোহাইড্রেট | ৬৮.৪৭ গ্রাম | ৫২.৫% |
| প্রটিন | ১০.৭৬ গ্রাম | ১৯% |
| ফ্যাট | ৬.৭ গ্রাম | ২৩% |
| কোলেস্টরল | ০ মিলিগ্রাম | ০% |
| ফাইবার | ২৮ গ্রাম | ৭০% |
| ভিটামিন |
| নিয়াসিন | ১.১০২ মিলিগ্রাম | ৭% |
| পাইরিডক্সিন | ০.২৩০ মিলিগ্রাম | ১৮% |
| রিবোফ্লাভিন | ০.১৮২ মিলিগ্রাম | ১৪% |
| থিয়ামিন | ০.১৯৮ মিলিগ্রাম | ১৬.৫ % |
| ভিটামিন এ | ০ আই.ইউ | ০% |
| ভিটামিন সি | ২১ মিলিগ্রাম | ৩৫% |
| ইলেক্ট্রোলাইট |
| সোডিয়াম | ১৮ মিলিগ্রাম | ১% |
| পটাসিয়াম | ১১১৯ মিলিগ্রাম | ২৪% |
| মিনারেল |
| ক্যালসিয়াম | ৩৮৩ মিলিগ্রাম | ৩৮% |
| কপার | ০.৩৮৩ মিলিগ্রাম | ৪২.৫% |
| আয়রন | ১৩.৯৭ মিলিগ্রাম | ১৭৫% |
| ম্যাগনেসিয়াম | ২২৯ মিলিগ্রাম | ৫৭% |
| ম্যাঙ্গানিজ | ২৮ মিলিগ্রাম | ১২১৭% |
| ফসফরাস | ১৭৮ মিলিগ্রাম | ২৫% |
| জিঙ্ক | ৭.৪৭ মিলিগ্রাম | ৬৮% |

**এলাচের ব্যবহার বা এলাচ খাওয়ার নিয়ম- How to Use Cardamom in Bengali**

এলাচ এর গুণাগুণ ও এলাচের উপকারিতা সম্পর্কে জানার পর একথা বলতে আর বাকি রাখেনা যে এই বিশেষ ধরণের গরম মশলাটি খাদ্য তালিকায় ও প্রতিদিনের জীবনে কতখানি প্রয়োজন। এর ফলে এলাচের দামও অন্যান্য মশলার তুলনায় অনেকটাই বেশি। এলাচ ব্যবহার করার কিছু বিশেষ পদ্ধতি রয়েছে। এমনকি এলাচ খাওয়ার নিয়ম ও সঠিকভাবে মেনে চলা প্রয়োজন। এটি আপনি ডাল, তরকারি, মিষ্টি কোনো খাদ্যে বা অন্য যে কোনো পদে অনায়াসে ব্যবহার করতে পারেন। এলাচের খোসা ছাড়িয়ে শুধু এর বীজও যেমন ব্যবহার করা যায়, তেমনই খোসা সমেতও আপনি এটিকে রান্নায় ব্যবহার করতে পারেন। এলাচ আপনি কোথায় কিভাবে ব্যবহার করতে পারবেন তা বিস্তারিতভাবে নিচে আলোচনা করা হল।

* আমাদের দেশে আমিষ ও নিরামিষ যে কোনো রান্নায় এলাচ ব্যবহার করা হয়ে থাকে। নানারকম ভারতীয় তরকারি বা সবজি রান্নার সময় এলাচ ফোড়ন দেওয়া হয়। রান্নার প্রয়োজন অনুযায়ী এটি গোটা অথবা গুঁড়ো হিসেবে ব্যবহার করা হয়।
* চা বা কফি বানানোর সময় এলাচ মেশালে তাতে দারুন সুগন্ধ ফুটে ওঠে। এতে মেজাজও বেশ ফুরফুরে থাকে।
* পোলাও, কাবাব বা বিরিয়ানি বানানোর সময় এলাচ একটি অতি আবশ্যক মশলার মধ্যে পড়ে। এছাড়া, ক্ষির, পায়েস, মিষ্টি, হালুয়া, বা যেকোনো মিষ্টান্ন পদের জন্যে এলাচ দারুন একটি মশলা।
* বাড়িতে আইস ক্রিম, পুডিং বা কাস্টার্ড বানানোর সময় এলাচ যোগ করতে ভুলবেন না।
* মাংস রান্না করার আগে সেটিকে এলাচ, মধু ও লবঙ্গ দিয়ে মাখিয়ে রাখলে তার একটি বিশেষ স্বাদ ফুটে ওঠে।
* সুস্বাদু ফলের স্যালাডে এলাচ যোগ করলে স্বাদ ও পুষ্টি দুইই বাড়ে। এতে এলাচ ছাড়া প্রয়োজন কমলা লেবু, আঙ্গুর, ও পাতিলেবুর রস।
* এলাচের সাহায্যে আপনি লেবু সংরক্ষণ করতে পারেন। লেবু টুকরো টুকরো করে কেটে তাতে একটু নুন, এলাচ গুঁড়ো ও তেজ পাতা মাখিয়ে একটি বয়ামে রেখে দিন। প্রতিদিন একবার করে এই বয়ামটি ভালো করে ঝাকিয়ে রেখে দেবেন। এভাবে আপনি ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত লেবু টাটকা অবস্থায় রাখতে পারবেন।
* লস্যি, দুধ বা দই-এর মধ্যে এলাচের গুঁড়ো মিশিয়ে খেলে বিশেষভাবে এলাচের স্বাস্থ উপকারিতা পাওয়া যায়।

**এলাচ সংরক্ষনের সঠিক পদ্ধতি**

এলাচ সংরক্ষণ করারও কিছু বিশেষ পদ্ধতি আছে। রান্নাঘরে কিভাবে এলাচ রাখলে তার পুষ্টিগুণ ও গন্ধ বজায় থাকে চলুন জেনে নেওয়া যাক।

* এলাচ কখনওই খোসা ছাড়িয়ে রাখবেন না কারণ খোসার ভেতরে থাকলেই এর আসল সুগন্ধ বজায় থাকে। একবার খোসা ছাড়ালেই এর সুগন্ধ আস্তে আস্তে কমে যেতে শুরু করে। তাই একমাত্র রান্নায় ব্যবহার করার মুহূর্তেই প্রয়োজনে খোসা ছাড়ান।
* বায়ু নিরোধক মুখ বন্ধ কোনো পাত্র যেখানে কোনো জল বা সূর্যের আলো প্রবেশ করে না, সেখানে এলাচ রাখলে আপনি প্রায় এক বছর তা টাটকা অবস্থায় পাবেন।
* কাঠের ছোট পাত্রে এলাচ রাখলে তার সবুজ রং দীর্ঘদিন বজায় থাকে। তবে যেই পাত্রেই রাখুন না কেন, তা যেন কোনোভাবেই ভেজা বা আর্দ্র না হয়।
* পোকামাকড় বা কোনো বিষাক্ত কীটনাশকের আশেপাশে এলাচের কৌটো রাখা উচিত নয়।
* কোনো কড়া গন্ধের সাবান, রঙ, বা পারফিউমের পাশেও এলাচ রাখা ঠিক নয়। এতে এলাচের সুগন্ধে প্রভাব পড়ে।

**এলাচের অপকারিতা – Side Effects of Cardamom in Bengali**

ভাবতে অবাক লাগলেও একথা সত্যি যে এতখানি উপকারিতা থাকা সত্বেও এলাচের কিছু কিছু অপকারিতাও রয়েছে। সাবধানে মেনে চললে আপনি অনায়াসেই সেগুলি এড়াতে পারবেন। আসুন দেখে নেওয়া যাক সেগুলি কি।

**১. গর্ভাবস্থা ও স্তন্যপানকালীন এলাচ নিরাপদ না**

গর্ভাবস্থার সময় বা শিশুকে স্তন্যপান করানো কালীন এলাচ থেকে একটু দূরে থাকাই ভালো। এলাচ এই সময় শরীর গরম করে তুলতে পারে যা আপনার ও আপনার শিশু উভয়ের জন্যেই নিরাপদ নয়। অল্প একটু পরিমাণ আপনি খেতেই পারেন, কিন্তু নিয়মিত ওষুধের মত এলাচ খেলে এই সময় আপনি উপকারের চেয়ে অপকারই পাবেন বেশি। এলাচ আপনার স্তনের দুধ উৎপন্ন করতেও বাধা দিতে পারে।

**২. গলব্লাডার স্টোন**

চিকিৎসা শাস্ত্রে প্রমাণিত হয়েছে যে, যে সমস্ত মানুষদের গলব্লাডারে স্টোন ধরা পড়েছে তাদের একেবারেই এলাচ খাওয়ার নিয়ম নেই। এলাচের মধ্যে এমন কিছু উপাদান রয়েছে যা এই গলব্লাডারের স্টোনকে আরো বেশি বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা যোগায়।

গুটিকয়েক খারাপ দিক থাকার সত্ত্বেও আমরা আগেই দেখেছি যে এলাচ মানুষের স্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য্যে কতখানি ভূমিকা নিয়ে থাকে। এলাচের পুষ্টিগত মান একে একটি অতি প্রয়োজনীয় মশলা বলে চিহ্নিত করে। এই এলাচ আপনি যেই রান্নাতেই ব্যবহার করুন না কেন, এর স্বাদ, সুগন্ধ ও উপকার ঠিকই পাবেন। তার ওপর, সৌন্দর্য্য ও রূপচর্চার ক্ষেত্রেও এলাচের বৈশিষ্ট্য বিশেষ আকর্ষণ পায়।

আপনি কিভাবে এলাচ ব্যবহার করে থাকেন? আপনার রান্নাঘরও কি এলাচ ছাড়া চলেনা? আমাদের এই পোস্ট কেমন লাগলো? জানান আমাদের নিচে কমেন্টের মাধ্যমে।

**মোঃ সাখাওয়াত হোসেন**

**প্রভাষক**

**ইসলামের ইতিহাস ও সংস্কৃতি বিভাগ**

**আগানগর ডিগ্রি কলেজ,**

**বরুড়া, কুমিল্লা।**

(সূত্রঃ অনলাইন ডেস্ক)