

# রামবুটান ফলের গুনাগুন

ফলের নাম রামবুটান। একই নামের একটি বিশেষ জাতের গাছ থেকে পাওয়া যায় এই ফল। এই ফলের ভেতরের অংশটা দেখতে অনেকটা লিচু বা লংগানের মতো। ইন্দোনেশিয়ায় মূলত জন্মায়। এখন বাংলাদেশেও দেখা যায় এই ফল। খুব পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ এই গাছের ফল, পাতা, বীজ সবই উপকারি। দারুণ সব পুষ্টিগুণের জন্য রামবুটানকে ‘সুপার ফ্রুট’ও বলা হয়। ফলটির উপকারিতা জেনে নিন এবার।

## ১। রোগ সারাতে:

ডায়রিয়া সারাতে কাঁচা রামবুটান খেলে উপকার পাওয়া যায়। মাথাব্যথা সারাতে রামবুটান গাছের পাতা উপকারি। শুকনো রামবুটান ফলও ওষুধের মতো ব্যবহার করা হয়। রামবুটানের বীজ, ছোকলা, ফলের রস কোলেস্টেরল কমায়।

## ২। খাবার হিসেবে:

রামবুটান ফল তাজা বা কৌটাজাত অবস্থায় খাওয়া যায়। এটি ফ্রুট সালাদ, জুস ও জেলি তৈরিতে ব্যবহার করা হয়। রামবুটানের বীজ সেক্ধ বা ভাজা অবস্থায় স্ন্যাক হিসেবে খাওয়া হয়। এর বীজের তেল রান্নার কাজেও ব্যবহৃত হয়।

## ৩। রূপচর্চায়:

রামবুটানের পাতা চুলের উজ্জ্বলতা বাড়াতে কার্যকর। এর বীজ ত্বকের জন্য উপকারি।

## ৪। অন্য কিছুতে রামবুটান:

এর বীজের ফ্যাট মোমবাতি ও সাবান তৈরিতে ব্যবহার করা হয়।

# স্বাস্থ্যের জন্য রামবুটান ফল যেসব কারণে উপকারি

## ১। শক্তিবর্ধক:

রামবুটানে প্রচুর পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিন থাকে, তাই এটি শক্তিবর্ধক। এতে থাকা বি ভিটামিনও শক্তি বাড়ায় শরীরে।

## ২। প্রচুর ভিটামিন সি সমৃদ্ধ:

রামবুটানে থাকে প্রচুর ভিটামিন সি, যা বড় ধরনের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট হিসেবে বিবেচিত। তাই শরীরে ক্ষতিকর উপদানের বিরুদ্ধে লড়াইতে পারে এই ফল।

## ৩। কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়:

এই ফলে প্রচুর আঁশ থাকে বলে তা প্রত্যক্ষভাবে বাওয়েল মুভমেন্টকে প্রভাবিত করে, হজমে সহায়তা করে। এতে করে কোষ্ঠকাঠিন্য কমে।

## ৪। কিডনির বর্জ্য দূর করে:

রামবুটানে থাকা ফসফরাস কিডনি ও শরীর থেকে বর্জ্য দূর করতে ভূমিকা রাখে। এতে করে কিডনি ভালো থাকে।

## ৫। ওজন কমায়:

যেহেতু এই ফলে প্রচুর আঁশ থাকে এবং ক্যালরি কম থাকে, তাই এটি ওজন কমাতে সাহায্য করে। ফলটিতে প্রচুর পানি থাকায় এটি খাওয়ার পর ক্ষুধা অনেকটাই নিরসন হয়। তাই বেশি খেয়ে ওজন বাড়ার সম্ভাবনা থাকে না।

## ৬। হাড় মজবুত করে:

এতে থাকা আয়রন, ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস শরীরের হাড় মজবুত করে।

## ৭। সংক্রমণ দূর করে:

রামবুটানে অ্যান্টি সেপটিক ও অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল উপাদান থাকায় এটি শরীরে সংক্রমণ হওয়া প্রতিরোধ করে।

## ৮। স্পার্ম কোয়ালিটি ভালো রাখে:

যেহেতু এই ফলে প্রচুর ভিটামিন সি থাকে, তাই এটি পুরুষের স্পার্ম কোয়ালিটি ভালো রাখতে ভূমিকা রাখে।

## ৯। হৃদযন্ত্র ভালো রাখে:

ভিটামিন সি প্রচুর থাকে বলে রামবুটান হৃদপিণ্ড ভালো রাখে। ভিটামিন সি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, শরীর থেকে ক্ষতিকর উপাদান দূর করে ও ক্ষতিগ্রস্ত রক্তনালী উন্নত করে।

## ১০। মাথার চুল ও তালু ভালো রাখে:

এতে অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল উপাদান থাকায় তা মাথার তালুর সমস্যা, চুলকানি, খুশকি দূর করে ও চুল জন্মাতে সাহায্য করে।

## ১১। গর্ভবতীদের জন্যেও উপকারি:

এই ফল গর্ভবতীদের বমিভাব ও মাথা ঘুরানোর সমস্যা দূর করে। রক্তে সঠিক মাত্রার হিমোগ্লোবিন প্রবাহে সহায়তা করে এই ফল। এছাড়া গর্ভবতীদের শরীরে যে চুলকানির সমস্যা দেখা দেয়, তা দূর করে।

## ১২। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে:

রামবুটানের বীজ ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে। তবে মনে রাখতে হবে যে কাঁচা রামবুটানের বীজ খেলে তা মারাত্মক ক্ষতির কারণ হতে পারে। তাই অবশ্যই সেদ্ধ করে বা শুকিয়ে নিয়ে খেতে হবে এর বীজ।

## ১৩। ক্যানসার রোধ করে:

রামবুটান ফলের বাইরের অংশে ক্যানসার রোধ করার উপাদান আছে। এতে থাকা গ্যালিক এসিড ও ফ্ল্যাভোনয়েডস শরীরে ক্যানসার সৃষ্টির জীবাণু রোধ করতে ভূমিকা রাখে।

## ১৪। যৌন আকাঙ্ক্ষা বাড়ায়:

রামবুটানের পাতা খেলে তা যৌন আকাঙ্ক্ষা বাড়িয়ে দেয় বলে প্রচলিত ধারণা আছে। এক্ষেত্রে এর পাতা সেদ্ধ করে সে পানি পান করলে উপকার পাওয়া যায়। ##

## মেফতাহন নাহার (কবিতা)

প্রভাষক বাংলা

বিরামপুর, চাঁদপুর ফাজিল মাদ্রাসা

বিরামপুর, দিনাজপুর।

[সূত্রঃ অনলাইন ডেস্ক]