

করমচার উপকারিতা



এই বর্ষার মৌসুমে করমচা ফল সব খানে পাওয়া যাচ্ছে। করমচা খুবই জনপ্রিয় টক জাতীয় ফল। কাঁটায় ভরা এ গাছটি গ্রাম থেকে এখন শহরেও চাষ করা হয়। কারও কারও বাড়ির ছাদ কিংবা বারান্দায়ও দেখা মেলে করমচার। করমচা পুষ্টিগুণে যেমন সমৃদ্ধ। তেমনি আছে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। প্রতি ১০০ গ্রাম করমচায় আছে শর্করা-১৪ গ্রাম, প্রোটিন-০.৫ গ্রাম, ভিটামিন এ-৪০ আইইউ, ভিটামিন সি- ৩৮ মিলিগ্রাম, রিবোফ্লেভিন-০.১ মিলিগ্রাম, নিয়াসিন-০.২ মিলিগ্রাম, আয়রন-১.৩ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেসিয়াম-১৬ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম-২৬০ মিলিগ্রাম, কপার-০.২ মিলিগ্রাম।

করমচার উপকারিতা:

১. করমচায় চর্বি এবং ক্ষতিকর কোলেস্টেরল থাকে না।
২. ভিটামিন সি-তে ভরপুর করমচা মুখে রুচি ফিরিয়ে দেয়।
৩. করমচা রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রেখে হৃৎপিণ্ডের সুরক্ষা দেয়।
৪. শরীরের অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ কমাতেও সাহায্য করে।
৫. যকৃত ও কিডনির রোগ প্রতিরোধে আছে বিশেষ ভূমিকা।
৬. মৌসুমি সর্দি-জ্বর, কাশিতে করমচা খান বেশি করে।
৭. করমচা কখনো কৃমিনাশক হিসেবে ঔষুধের বিকল্প হিসেবে কাজ করে।
৮. এ ছাড়া পেটের নানা অসুখের দাওয়াই করমচা।
৯. শরীরের ক্লান্তি দূর করে করমচা শরীরকে চাঙা রাখে।
১০. বাতরোগ কিংবা ব্যথাজনিত জ্বর নিরাময়ে করমচা খুব উপকারী।
১১. করমচাতে থাকা ভিটামিন এ চোখের জন্য খুবই উপকারী।
১২. এটি ত্বক ভালো রাখে ও রোগ প্রতিরোধে কার্যকর।
১৩. এতে থাকা ভিটামিন সি দাঁত ও মাড়ির সুরক্ষা দেয়।

সূত্র: ইন্টারনেট