



## লটকন এর ঔষধি গুণাগুণ

লটকন একটি পুষ্টিকর ফল। লটকন এক প্রকার টক মিষ্টি ফল। টক-মিষ্টি এই ফলের স্বাদ অনেকেরই দারুন পছন্দ। লটকন নানা নামে পরিচিত যেমন- Rambai, Rambai, Mafai-farang, Lamkhae, Ra mai ইত্যাদি। গাছটি দক্ষিণ এশিয়ায় বুনো গাছ হিসেবে জন্মালেও বাংলাদেশ, মালয়েশিয়া ও থাইল্যান্ডে বানিজ্যিক চাষ হয়। লটকনে ভিটামিন 'সি' আছে প্রচুর। দিনে দুতিনটি লটকন খেলে শরীরের ভিটামিন সি'র চাহিদা পূরণ হয়। লটকন বৃক্ষ ৯-১২ মিটার লম্বা হয়, এর কান্ড বেটে এবং উপরাংশ ঝোপালো। পুং এবং স্ত্রী গাছ আলাদা যাতে আলাদা ধরণের হলুদ ফুল হয়, উভয় রকম ফুলই সুগন্ধি। ফলের আকার দুই থেকে পাঁচ সেমি হয় যা থোকায় থোকায় ধরে। ফলের রঙ হলুদ। ফলে ২-৫ টি বীজ হয়, বীজের গায়ে লাগানো রসালো ভক্ষ্য অংশ থাকে, যা জাতভেদে টক বা টকমিষ্টি স্বাদের। এই ফল সরাসরি খাওয়া

হয়। এর ছাল থেকে রঙ তৈরি করা হয় যা রেশম সূতা রাঙাতে ব্যবহৃত হয়। ছায়াযুক্ত স্থানেই এটি ভাল জন্মে। লটকনের বেশ কয়েকটি নাম রয়েছে যেমন- হাড়ফাটা, ডুবি, বুবি, কানাইজু, লটকা, লটকাউ, কিছুয়ান ইত্যাদি।

➤ লটকনে প্রচুর পরিমাণে নানা ধরনের ভিটামিন

➤ প্রতি ১০০ গ্রাম লটকনের কোয়ায় খাদ্যশক্তি থাকে প্রায় ৯২ কিলোক্যালরি। অবাক বিষয় হলো এতে ক্যালরি আছে আমাদের জাতীয় ফল হিসেবে পরিচিত কাঁঠালের প্রায় দ্বিগুণ।

➤ লটকনে ভিটামিন সি আছে প্রচুর। সিজনের সময় প্রতিদিন দুই-তিনটি লটকন খাওয়া মানেই আমাদের দৈনন্দিন ভিটামিন সি এর চাহিদা পূরণ হওয়া।

➤ এ ছাড়া এ ফলে প্রচুর পরিমাণে রয়েছে চর্বি, আমিষ, লৌহ এবং খনিজ পদার্থ।

➤ লটকন খেলে বমি বমি ভাব দূর হয়

- তৃষ্ণাও নিবারণ করে।
- মানসিক চাপ কমায় এ ফল।
- এই গাছের ছাল ও পাতা খেলে চর্মরোগ দূর হয়।
- লটকন গাছের শুকনো গুঁড়ো পাতা ডায়রিয়া বেশ দ্রুত উপশম হয়।
- এই গাছের পাতা ও মূল খেলে পেটের পীড়া ও পুরান জ্বর নিরাময় হয়।
- গনোরিয়া রোগের ওষুধ হিসেবেও ব্যবহৃত হয় এ ফলের বীজ।
- তবে এ ফল বেশি মাত্রায় খাওয়া উচিত নয়। তাতে ক্ষুধামন্দা দেখা দিতে পারে।
- লটকনে রয়েছে অ্যামাইনো অ্যাসিড ও এনজাইম যা দেহ গঠন ও কোষকলার সুস্থতায় কাজে লাগে। এইসব উপাদান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।

**সূত্র: ইন্টারনেট**