‘**কালো জামের উপকারিতা’**

 সম্পা রাণী দাশ

সহকারী শিক্ষক

সাতকরাকান্দি সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়

বড়লেখা,মৌলভীবাজার।

কালোজাম গ্রীষ্মকালের একটি জনপ্রিয় ফল। জাম বিভিন্ন পুষ্টিব উপাদানে সমৃদ্ধ এবং স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী। জাম খাওয়া খুব সহজ কারণ এর খোসা ছাড়াতে হয়না। এর মিষ্টি রসালো স্বাদ ছোটদের খুব প্রিয়। ত্বক,চুল ও স্বাস্থ্যের জন্যই উপকারী জাম। জামের কিছু স্বাস্থ্য উপকারীতা জেনে নেই।

ঐতিয্যগতভাবেই জাম ডায়াবেটিসের চিকিৎসায় ব্যবহ্রত হয়ে আসছে। জামের গ্লিসামিক ইনডেক্স কম হওয়ায় এটি ডায়াবেটিসের জন্য ভালো বলে বৈজ্ঞানিক ভাবে প্রমাণিত। কমপ্লিয়েন্ট থার মেড এ প্রকাশিত একটি গবেষনা পর্যালোচনায় জানা যায় যে, জামের ডায়াবেটিস বিরোধী গুন আছে। অন্য একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে, জামের বিচি সুগার লেবেল শতকরা ত্রিশ ভাগ পর্যন্ত কমাতে সাহায্য করে। এই ফলটি ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। জামে প্রচুর পরিমানে পুষ্টি উপাদান যেমন- ক্যালশিয়াম, আয়রন, পটাসিয়াম এবং ভিটামিন ‘সি’ থাকে। তাই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে অতুলনীয়ভাবে কাজ করে।

এসিড বা এলোজিটেনিন্স,এন্তোসায়ানিন এবং এন্তোসায়ানিডিন্স থাকে যা প্রদাহ হিসেবে কাজ করে। এই উপাদানগুলো শক্তিশালী অ্যান্টি- অক্সিজেন হিসেবে কাজ করে বলে কোলেস্টেরলের জারন রোধ করে এবং হ্রদরোগ সৃষ্টীকারী প্লাগ গঠনে বাধা দেয়। হাই পারটেনশন প্রতিরোধেও সাহায্য করে জাম। এ ছাড়াও জামে প্রচুর পরিমানে পানি ও ফাইবার থাকে বলে ত্বককে হাইড্রেটেড থাকতে ও স্বাস্থ্যবান করতে সাহায্য করে। ডিটক্সিফায়ার হিসেবেও কাজ করে জাম। আর এই জন্য আমাদের সকলের উচিত জাম খাওয়া।