মুলা! নাম শুনেই অনেকে চোখ কুঁচকান। অনেকেই মুলা খেতে চান না। কিন্তু মুলায় মেলে নানা উপকার। তরকারি হিসেবে বা সালাদে নানাভাবে মুলা খাওয়া যায়। পুষ্টিবিদেরা বলেন, মুলার মেলা পুষ্টিগুণ। যকৃৎ ও পাকস্থলী পরিষ্কারে মুলার জুড়ি মেলা ভার। নিয়মিত তাই খাবার টেবিলে মুলা রাখতেই পারেন।

**মুলার নানা উপকারের কথা জেনে নিন**যকৃৎ ও পাকস্থলী বিষমুক্ত করতে পারে মুলা। মুলা সাদা, লাল বা কালো রঙের হতে পারে। শীতকালে সাদা মুলা সহজে চোখে পড়ে। এ মুলায় প্রচুর ভিটামিন সি আছে, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে। কালো রঙের মুলা ও এর পাতা অনেক দিন ধরে জন্ডিসের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়ে আসছে। মুলায় যে উপাদান আছে, তা রক্ত শোধনে সহায়তা করে। মুলায় আছে প্রচুর সালফার।

১. **রক্তে অক্সিজেন বাড়ায়:** রক্তের লোহিত কণিকা ধ্বংসের হাত থেকে রক্ষা করে মুলা। মুলা খেলে রক্তে অক্সিজেন সরবরাহ বাড়ে।

২. **যকৃৎ সুরক্ষা করে:** মুলায় প্রচুর ফাইবার আছে। প্রতিদিন যদি সালাদের সঙ্গে অল্প পরিমাণে মুলা খাওয়া যায়, তবে শরীরে ফাইবার আসায় হজম ভালো হয়। এটি পিত্ত উৎপাদনকে নিয়ন্ত্রণ করে, যকৃৎ ও গল ব্লাডারকে রক্ষা করে। শরীরে পানি ধারণক্ষমতার বাড়াতে মুলা খাওয়া যেতে পারে।

৩. **হৃদ্‌যন্ত্রের সুরক্ষায়:** হৃদ্‌যন্ত্র সুরক্ষা করতে পারে মুলা। এতে আছে অ্যান্থোসায়ানিনস, যা হৃদ্‌যন্ত্র সঠিকভাবে কাজ করতে সাহায্য করে। তাই বেশি মুলা খেলে হৃদ্‌রোগের ঝুঁকি কমে। এটি ভিটামিন সি, ফলিক অ্যাসিড ও ফ্লাভোনয়েডসের ভালো উৎস।

৪. **রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে:** মুলায় আছে পটাশিয়াম, যা শরীরে পটাশিয়ামের ঘাটতি পূরণ করে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে এবং রক্তপ্রবাহ ঠিক রাখে। যাঁরা উচ্চ রক্তচাপে ভোগেন, তাঁরা মুলা খেতে পারে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বলা হয়, রক্ত শীতলকারী প্রভাব আছে মুলায়।