

# প্রতিদিন গাজর খাওয়ার উপকারিতা

নিয়মিত ভিটামিন এ খাচ্ছেন? ভুলে যান বাইরের ভিটামিনের কথা। খেয়ে নিন একটি কমলা রঙের গাজর। কারণ একটি গাজর আপনাকে দিতে পারবে ভিটামিন এ ছাড়াও নানা উপকার। একে তাই বলা হয়ে থাকে ‘শক্তিশালী’ খাদ্য উপাদান। শুধু ভিটামিন এ’ ই পাওয়া যা তা নয়, গাজরের আছে নানাবিধ উপকার। এটি আপনাকে উপহার দেবে সুন্দর ত্বক থেকে শুরু করে ক্যান্সারের থেকে সুরক্ষাও। আসুন জেনে নেই একটি গাজর থেকে আপনি কি কি উপকার পাচ্ছেন।

১. আগে গাজর না খেয়ে থাকলে এখন থেকেই শুরু করুন গাজর খাওয়া। কারণ গাজর খেলে বৃদ্ধি পাবে আপনার দৃষ্টিশক্তি। এতে আছে বেরি ক্যারোটিন যা আমাদের লিভারে গিয়ে ভিটামিন এ তে বদলে যায়। যা পরে চোখের রেটিনায় গিয়ে পৌঁছিয়ে চোখের দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে, সেই সাথে রাতের বেলায় অন্ধকারেও চোখের ভাল দেখার জন্য দরকারি এমন এক ধরনের বেগুনি পিগ্মেন্ট এর সংখ্যা বাড়িয়ে দিয়ে দৃষ্টিশক্তি ভাল রাখতে সাহায্য করে গাজর।

২. গাজর যারা খান তাদের ক্যান্সারের ঝুঁকি কম থাকে। গাজরে আছে **falcarinol** এবং **falcarindiol** যা আমাদের শরীরে এন্টিক্যান্সার উপাদানগুলোকে রিফিল করে। তাই গাজর খেলে ব্রেস্ট, কোলন, ফুসফুসের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে।

৩. গাজর শুধু শরীরের জন্য ভাল তাই নয় এটি আমাদের জন্য এন্টি এজিং উপাদান হিসেবেও কাজ করে। এতে যে বেরি ক্যারোটিন আছে তা আমাদের শরীরের ভেতরে গিয়ে এন্টিঅক্সিডেন্ট হিসেবে কাজ করে আমাদের শরীরের ক্ষয়প্রাপ্ত সেলগুলোকে ঠিকঠাক করে যা সাধারণ মেটাবোলিজমের কারণে হয়ে থাকে। এছাড়াও এটি এজিং সেলগুলোর গতি ধীর করে দিতে সাহায্য করে, ফলে আপনি ধরে রাখতে পারবেন আপনার যৌবনকে অধিক সময়ের জন্য।

৪. সুন্দর ত্বকের জন্যও গাজর খেতে পারেন। এটা আপনার ত্বককে ভেতর থেকে সুন্দর করে তুলতে সাহায্য করবে। এর ভিটামিন এ ও এন্টিঅক্সিডেন্ট আপনার ত্বকের রোদে পোড়া ভাব দূর করবে। সেই সাথে ভিটামিন এ ত্বকের অযাচিত ভাঁজ পড়া, কালো দাগ, ব্রন, ত্বকের রঙের অসামঞ্জস্যতা ইত্যাদি দূর করে আপনাকে সুন্দর হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

৫. এছাড়াও গাজর একটি ভাল এন্টিসেপ্টিক হিসেবেও কাজ করে। এটি ইনফেকশন হওয়া থেকে রক্ষা করে। কোথাও কেটে গেলে বা পুড়ে গেলে সেখানে লাগিয়ে নিন কুচি করা গাজর বা সিদ্ধ করা গাজরের পেস্ট। আপনার ইনফেকশন হবার আশংকা আর থাকবেনা।

৬. এছাড়া গাজর বাইরে থেকেও ত্বকের অনেক উপকার করে। এটা ব্যবহার করতে পারেন ফেশিয়ালের উপাদান হিসেবে।

৭. এছাড়াও হৃৎপিণ্ডের নানা অসুখে এটি খুব ভাল কাজ করে। এর ক্যারোটিনয়েডগুলো হৃৎপিণ্ডের নানা অসুখের ওষুধ হিসেবে কাজ করে। যেসব খাবারে যেমন গাজরে উচ্চমাত্রায় এই উপাদান পাওয়া যায় সেসব খেলে হৃৎপিণ্ডের রোগের ঝুঁকি অনেক কমে আসে।

৮. গাজরে উপস্থিত ভিটামিন এ লিভারে গিয়ে তাকে শরীর থেকে নানা ধরনের টক্সিন জাতীয় খারাপ উপাদান পরিষ্কার করতে সাহায্য করে। এছাড়াও গাজরের এই উপাদান লিভার থেকে অতিরিক্ত চর্বি সরিয়ে ফেলতে সাহায্য করে। সেই সাথে গাজরের ফাইবার কোলন পরিষ্কার রাখে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের হাত থেকে আপনাকে রক্ষা করবে।

৯. সুন্দর ও সুস্থ্য সবল দাঁত চান? তবে এখনি গাজর খাওয়া শুরু করুন। গাজর আপনার দাঁত ও মুখ গহ্বর পরিষ্কার রাখে। গাজর মুখের প্ল্যাক ও খাবারের উপাদান মুখ থেকে দূর করে টুথ পেস্ট ও টুথ ব্রাশের মতই। এছাড়াও গাজরের মিনারেলগুলো দাঁত মজবুত থাকতে সাহায্য করে অনেকাংশেই।

১০. হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয় দ্বারা পরিচালিত এক সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে যে যারা সপ্তাহে ৬টির বেশি গাজর খেয়েছেন বা খাচ্ছেন তাদের স্ট্রোকের ঝুঁকি যারা এর থেকে কম পরিমাণে কম বা একটি গাজর খাচ্ছেন তাদের তুলনায় অনেক কম হয়েছে। তাই স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে হলে এখনি নিজের খাবারের তালিকায় যুক্ত করুন গাজর।

জানা হয়ে গেল গাজরের নানা উপকারিতার কথা। একটু ভাল থাকার জন্য আমরা কত কিছুই না করি। যদি একটি খাদ্য উপাদান আমাদের দৈনন্দিন খাবারের তালিকায় যোগ করে নিজেদের আর একটু ভাল রাখতে পারি তাহলে তা কেন করব না? তাই আসুন নিয়মিত গাজর খাই এবং সুস্থ রাখি নিজেদেরকে। ##

**মোঃ মিজানুর রহমান মিজান**

ICT4E অ্যাম্বাসেডর দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

**সূত্রঃ অনলাইন ডেক্স**