“কতবেল” এর যত গুণ।

নুন-ঝাল দিয়ে কতবেল মাখা খেয়ে দেখেছেন? স্বাদে-গন্ধে অতুলনীয়। পুষ্টি বিচার করলেও কতবেলের জুড়ি নেই। হজমের সমস্যা হচ্ছে? কতবেল আছে না! বাজারে এখন চোখে পড়বে নানা আকারের কতবেল। কথায় আছে, কতবেল খেলে ওষুধের খরচ কমে। কারণ, কতবেলের অনেক গুণ।

কতবেল নারী ও শিশুদের কাছে বেশ প্রিয় ফল। শক্ত খোলসযুক্ত ফলের ভেতরে ধূসর রঙের আঠালো শাঁস এবং ছোট সাদা বীজ থাকে। কতবেল টক বা মিষ্টি স্বাদযুক্ত হতে পারে। এটি হালকা সুগন্ধযুক্ত ফল। এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম এবং স্বল্প পরিমাণে লৌহ, ভিটামিন বি১ ও ভিটামিন সি বিদ্যমান।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কতবেল হেলাফেলার নয়। কাঁঠাল, পেয়ারা, লিচু, আমলকী, আনারসের চেয়েও বেশি উপকারী। বিশেষজ্ঞদের দাবি, কতবেল কিডনি সুরক্ষিত রাখে। লিভার ও হার্টের জন্যও উপকারী। কতবেলের ট্যানিন দীর্ঘদিনের ডায়রিয়া ও পেটব্যথা ভালো করে। কলেরা ও পাইলসের প্রতিষেধক।

**কতবেলের গুণাগুণ**  
পুষ্টিবিদ আখতারুন্নাহার আলোর তথ্য অনুযায়ী, প্রতি ১০০ গ্রাম কতবেলে রয়েছে পানি ৮৫.৬ গ্রাম, খনিজ ২.২ গ্রাম, আমিষ ৩.৫ গ্রাম, শর্করা ৮.৬ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ৫৯ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ১৩ মিলিগ্রাম।

\* হৃৎপিণ্ড ভালো রাখে।

\* বদহজম দূর করে।

\* কোথাও ঘা বা ক্ষত হলে কতবেল খেলে সেটা তাড়াতাড়ি সেরে যায়।

\* কতবেলে রয়েছে ট্যানিন, যা অন্ত্রের কৃমি ধ্বংস করে।

\* কতবেলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি রয়েছে।

\* কতবেল রক্ত পরিষ্কারে সহায়তা করে।

\* দীর্ঘদিনের কোষ্ঠকাঠিন্য ও আমাশয় কতবেল উপকারী।

\* রক্ত পরিষ্কার করে, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে। রক্তস্বল্পতা দূর করে।

\* শরীরের শক্তি বাড়ে। শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে, স্নায়ুর শক্তি বাড়ায়।

\* সর্দি-কাশিতে কত বেলের জুড়ি মেলা ভার।

সূত্রঃ প্রথম আলো অনলাইন ডেক্স।