বাজারে পাওয়া যাচ্ছে তরতাজা বরবটি। আগে বরবটি ছিলো মৌসুমী সবজি। কিন্তু এখন বারো মাসই বরবটি পাওয়া যায়। বরবটি ভাজি, ভর্তা অথবা তরকারি করে খাওয়া হয়। এর রয়েছে চমৎকার পুষ্টিমান। শুধু পুষ্টিমানেই ভরপুর নয় বরবটি। এটি স্বাস্থ্যের জন্যও খুব উপকারি।

পুষ্টিমান:

প্রতি ১০০ গ্রাম সবুজ বা বেগুনি রঙের বরবটি থেকে পাওয়া যায় ৪৮ ক্যালরি শক্তি। যাতে নেই কোন ফ্যাট এবং ক্ষতিকর কোলেস্টেরল। শর্করার পরিমান ১০ গ্রাম এবং প্রোটিন ২.৬ গ্রাম। এছাড়াও রয়েছে ভিটামিন এ, ভিটামিন সি, ভিটামিন ডি, ভিটামিন কে, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস সহ নানারকম ভিটামিন ও মিনারেল।



স্বাস্থ্য উপকারিতা:

প্রচুর পুষ্টিমান সমৃদ্ধ বরবটির রয়েছে দারুণ স্বাস্থ্য উপকারিতা। এর পুষ্টিমান সুস্বাস্থ্যের জন্য চমৎকার কাজ করে। **১। ক্যান্সারের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়:**বরবটিতে রয়েছে ফ্ল্যাভোনয়েড নামে এ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এর দুটি উপাদান kaempferol এবং quercetin। অস্ট্রেলিয়ার ডেকিন বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণায় দেখা যায় এই দুই উপাদান ক্যান্সার কোষ বৃদ্ধিরোধ করতে চমৎকার কাজ করে। **২। অস্থিসন্ধির ব্যথা কমায়:**আপনার সালাদের বাটিতে প্রতিদিন ২৫০ মিলিগ্রাম কাঁচা বরবটি মিশিয়ে নেন। এতে আপনি আপনার প্রতিদিনের ভিটামিন ‘কে’-এর ১৯ শতাংশ মেটাতে পারেন। ভিটামিন কে আপনার অস্টিওআর্থারাইটিস সমস্যা থেকে অস্থিসন্ধির যত্ন দেবে। আর রক্ত জমাট বাঁধতে ভিটামিন কে- এর ভূমিকার কথাতো আপনি জানেনই। **৩। হার্টের সুরক্ষায়:** বরবটিতে রয়েছে প্রচুর উপকারি আঁশ, যা শরীরের এলডিএল (ক্ষতিকর) কলেস্টেরলের পরিমান কমিয়ে দেয়। ফলে হার্টের সুরক্ষা নিশ্চিত হয়। এছাড়াও এটি উচ্চ রক্তচাপ, বুক জ্বালাপোড়া প্রভৃতি সমস্যা দূর করতে ভূমিকা রাখে। **৪। হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি করে:**বরবটিতে রয়েছে সিলিকন। যা হাড়ের ঘনত্ব বৃদ্ধি করে। হাড় শক্ত করতে প্রয়োজনীয় ক্যালিসিয়ামও পাওয়া যায় বরবটির বীজে। আর রজস্বলা নারীদের স্বাস্থ্য উপকারে সিলিকন ও ক্যালসিয়াম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। **৫। আয়রনের ঘাটতি পূরণ করে:**ভিটামিন সি খুব গুরুত্বপূর্ণ এ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এটি শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় আয়রন পরিশোষণে ভূমিকা রাখে। সালাদে কাঁচা বরবটি খেলে তা থেকে প্রচুর ভিটামিন সি পাওয়া যায়। আর বরবটিতেও রয়েছে যথেষ্ট পরিমান আয়রন। যা আপনার শরীরের আয়রনের ঘাটতি পূরণ করতে পারবে। **৬। শরীরের চর্বি কমাতে সাহায্য করে:** বরবটিতে রয়েছে প্রচুর এ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এ্যন্টিঅক্সিডেন্ট শরীর থেকে দূষিত যৌগগুলোকে বের করে দেয়। ফলে সহজে চর্বি জমতে দেয় না। এ ছাড়া কম ক্যালরি যুক্ত খাদ্য ও ফ্যাট-কলেস্টেরল না থাকায় এটি পেট ভরে খাওয়া যায়। এতে ক্ষুধাভাব কম হয়।