**নিত্যদিনের প্রায় প্রতিটি খাবারে ব্যবহার করা হয় কাঁচা মরিচ। শুধু যে খাবার সুস্বাদু করে তা নয়, এই মরিচে রয়েছে অনেক পুষ্টিগুণ**

আমাদের অনেকের প্রতিদিনের খাবারের রুটিনে থাকে কাঁচা মরিচ। আমাদের নিত্যদিনের প্রায় প্রতিটি খাবারে ব্যবহার করা হয় কাঁচা মরিচ। কাঁচা মরিচ শুধু যে খাবার ঝাল করতে তা নয়, এই মরিচে রয়েছে অনেক পুষ্টিগুণ।

কাঁচা মরিচে রয়েছে প্রচুর ডায়াটারি ফাইবার, থিয়ামিন, রাইবোফ্লবিন, নিয়াসিন, ফলেট, আয়রন, ম্যাঙ্গানিজ ও ফসফরাস। সেইসঙ্গে রয়েছে আরো বেশ কয়েকটি পুষ্টিকর উপাদান। যেমন- ভিটামিন এ, সি, কে, বি-৬,পটাশিয়াম, কপার ও ম্যাগনেসিয়াম। এর সবগুলো উপাদানই আমাদের শরীরের জন্য প্রয়োজনীয়।

আসুন জেনে নিই কাঁচা মরিচ খাওয়ার উপকারিতা-

**হজমে কাজ করে**

হজমের সমস্যায় খেতে পারেন কাঁচা মরিচ। খুব তেল-মসলার রান্নায় ঝালের পরিমাণ কমিয়ে দিন। হালকা ঝাল হজমে সাহায্য করে।

**ভিটামিন 'এ'**

কাঁচা মরিচে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন এ থাকায় হাড়, দাঁত ও মিউকাস মেমব্রেনকে ভালো রাখতে সাহায্য করে। এছাড়া ভিটামিন সি'র পরিমাণও মরিচে বেশি থাকে। তাই ত্বক ও মুখে বলিরেখা পড়তে দেয় না।

**অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টসমৃদ্ধ**

কাঁচা মরিচ অ্যান্টি-অক্সিড্যান্টসমৃদ্ধ, যা শরীরকে জ্বর, সর্দি-কাশি ইত্যাদি থেকে বাঁচায়। রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়ে কাঁচামরিচের হাত ধরে।

**খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায়**

কাঁচা মরিচ শরীরে খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। মরিচের বীজ একাজে খুবই কার্যকর। তাই উচ্চরক্তচাপ ও কোলেস্টেরলে ভুগতে থাকা রোগীদের পাতে মরিচ রাখুন।

**ক্যান্সার দূরে রাখে**