বাংলাদেশের এমন কোন জায়গা পাওয়া যাবে না যেখানে পেঁপে পাওয়া যায় না। পেঁপে একটি সবজি বা ফল আমাদের শরীরের জন্য খুবই উপকারী । কাঁচা অবস্থায় পেঁপে সবজি আর পাকা অবস্থায় ফল। এই জন্য পেঁপেকে ফলের রাজা বলা হয়। পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণ মিনারেল, অ্যানটিঅক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন রয়েছে যা স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। শুধু তাই নয়, পেঁপেকে ভিটামিনের স্টোর বলা হয়।

যাদের পেটে গোলমাল দেখা দেয়, তারা পেঁপে খেতে পারেন। অন্যান্য ফলের তুলনায় পেঁপেতে ক্যারোটিন অনেক বেশি থাকে। আর ক্যালরির পরিমাণ বেশ কম থাকায়, যারা মেদ সমস্যায় ভুগছেন তারা পেঁপে খেতে পারেন অনায়াসে। শুধু ওজন হ্রাস নয় সাথে পেঁপের রয়েছে আরও নানা স্বাস্থ্য উপকারিতা। এই ফলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ ও সি আছে। যাদের ডায়াবেটিস আছে, তাদের জন্য মিষ্টি খাওয়া হারাম।

কিন্তু আমাদের দেশের অত্যন্ত সহজলভ্য একটি ফল পেঁপে, যা মিষ্টি হলেও ডায়াবেটিস রোগীরা খেতে পারেন। চোখের সমস্যা বা সর্দিকাশির সমস্যা থাকলে পেঁপে খেতে পারেন, কাজে দেবে। যারা হজমের সমস্যায় ভোগেন তারা পেঁপে খেলে উপকার পাবেন। এই ফলে কোনো ক্ষতিকর উপাদান নেই। পেঁপেতে আছে পটাশিয়াম। তাই এই ফল রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। পাশাপাশি হাইপারটেনশন কমায় অনেকখানি। শরীরে থাকা বিভিন্ন ক্ষতিকর কোলেস্টরলের মাত্রা কমিয়ে দেয় পেঁপে।

তাই নিয়মিত পেঁপে খেলে হৃদযন্ত্রের নানা সমস্যা যেমন হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। যাদের কানে ঘন ঘন ইনফেকশন হয় তারা পেঁপে খেয়ে দেখতে পারেন, উপকার পাবেন। পেঁপে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ ফল, তাই ত্বকের লাবণ্য ও উজ্জ্বলতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক রাখে। এছাড়া পেঁপে আরো নানা গুণের অধিকারী। জেনে নিন প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় কেন পেঁপে রাখবেন।

ব্রণ ও কালো দাগ তুলতে : পাকা পেঁপে কালো দাগ দূর করার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান। পাকা এক টুকরো পেঁপে নিয়ে আক্রান্ত স্থানে ভালো করে ঘষে দিন। আধা ঘণ্টা রাখুন, তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। সপ্তাহে ৩/৪ বার এভাবে করতে থাকেন। পেঁপেতে থাকা প্যাপিন মরা কোষ দূর করে ত্বকের রঙ উজ্জ্বল করে তোলে।

**রূপচর্চায় পেঁপে কি কি উপকার করে :** পেঁপেতে আছে ভিটামিন এ এবং এক ধরনের প্রোটিন যা ত্বকের মৃতকোষ দূর করতে সাহায্য করে।কাঁচা পেপে ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে পুরো মুখে নিয়মিত লাগালে ব্রণের সমস্যা কমবে এবং ব্রণের দাগ চলে যাবে।পেঁপে বাটা পায়ের ফাটা দূর করে পাকে মসৃণ করতে সাহায্য করে।

পেঁপের খোসা মুখের ত্বকে, হাতে কিংবা পায়ে লাগিয়ে রাখতে হবে। নিয়মিত ব্যবহারে ত্বক উজ্জ্বল হয়ে ওঠবে। মুখের ত্বকে নিয়মিত পেঁপের রস লাগালে ত্বকে বয়সের ছাপ দূর হবে।পেঁপে বাটা ও মধু এক সাথে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ১৫ মিনিট রাখতে হবে। ত্বকের শুষ্কতা চলে যাবে ও ত্বক কোমল হবে। চুল শ্যাম্পু করার আগে চুলে পেঁপে বাটা বা পেপের রস লাগালে খুশকি সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে।

**হজমশক্তি বাড়াতে :** হজমের গোলমাল একটি ব্যাপক সমস্যা। হজমশক্তি কমে গেলে অম্বল হয়ে যায়, মুখে চোকা ঢেকুর ওঠে, পেট ব্যথা শুরু হয়। কখনো চিনচিনে ব্যথা, কখনো ভয়ঙ্কর ব্যথা হয়। কখনো কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না আর কখনো পেট খারাপ হয়। শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে, শরীরে অবসাদ দেখা দেয়।

পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণে এনজাইম আছে যা খাবার হজমে সহায়তা করে থাকে। এছাড়াও প্রচুর পানি ও দ্রবণীয় ফাইবার আছে। যার ফলে হজমের সমস্যায় যে সকল মানুষ ভুগে থাকেন তাঁরা নিয়মিত পাকা বা কাঁচা পেঁপে খেতে পারেন। এক্ষেত্রে পেঁপে খুব উপকারি।

**রক্ত আমাশয় :**রক্ত আমাশয় দেহের অনেক বড় সমস্যা। প্রত্যেহ সকালে কাঁচা পেঁপের আঠা ৫/৭ ফোঁটা ৫/৬ টি বাতাসার সঙ্গে মিশিয়ে খেতে হবে। ২/৩ দিন খাওয়ার পর রক্তপড়া কমতে থাকবে।

ক্রিমি : যে কোনো প্রকারের ক্রিমি হলে, পেঁপের আঠা ১৫ ফোঁটা ও মধু ১চা চামচ একসঙ্গে মিশিয়ে খেতে হবে। এরপর আধা ঘন্টা পরে উঞ্চ পানি আধ কাপ খেয়ে তারপরে ১ চামচ বাখারি (শসা-ক্ষীরার মতো এর স্বাদ) চুনের পানি খেতে হয়। এভাবে ২ দিন খেলে ক্রিমির উপদ্রব কমে যাবে। ক্রিমি বিনাশের ক্ষেত্রে পেঁপে এটি ফলপ্রদ ওষুধ।

**আমাশয়  :** আমাশয় ও পেটে যন্ত্রনা থাকলে কাঁচা পেঁপের আঠা ৩০ ফোঁটা ও ১ চামচ চুনের পানি মিশিয়ে তাতে একটু দুধ দিয়ে খেতে হবে। একবার খেলেই পেটের যন্ত্রনা কমে যাবে এবং আমাশয় কমে যাবে । আমাশয় থেকে মুক্তি পাওয়ার অদ্ভুত শক্তি আছে কাঁচা পেঁপের আঠায়।

**যকৃত বৃদ্ধিতে :**এই অবস্থা হলে ৩০ ফোঁটা পেঁপের আঠাতে এক চামচ চিনি মিশিয়ে এক কাপ পানিতে ভালো করে নেড়ে মিশ্রণটি সারাদিনে ৩বার খেতে হবে। ৪/৫ দিনের পর থেকে যকৃতের বৃদ্ধিটা কমতে থাকবে, তবে ৫/৬ দিন খাওয়ার পর সপ্তাহে ২ দিন খাওয়াই ভালো। এভাবে ১ মাস খেলে ভাল ফল পাওয়া যাবে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে :পেঁপেতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ, সি ও ই। এই ভিটামিন গুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শরীরের বিভিন্ন সমস্যা দূর করে। এছাড়া পেঁপেতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এ যা চোখের জন্য উপকারী।

**ডায়াবেটিস প্রতিরোধে :** চিনির পরিমাণ কম থাকায় ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য পেঁপে একটি আর্দশ ফল। যাদের ডায়াবেটিস নেই তাদের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় পেঁপে রাখা উচিত। পেঁপে ডায়াবেটিস হওয়া প্রতিরোধ করে।

**হাড়ের ব্যথা রোধে :**পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম এবং কপার রয়েছে, নিয়মিত পেঁপে খাওয়ার ফলে শরীরে ক্যালসিয়াম তৈরি হয় যা হাড় মজবুত করে ব্যথা হ্রাস করে।

**স্ট্রেস হ্রাস করতে :** সারাদিন ক্লান্তি এক নিমিষে দূর করে দিতে পারে এক প্লেট পেঁপে। এতে থাকা ভিটামিন সি স্ট্রেস হ্রাস করে। University of Alabama এর মতে প্রতিদিন ২০০ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি আমাদের খাদ্যতালিকায় রাখা উচিত যা স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে।

**ক্যান্সার প্রতিরোধক :** কাঁচা পেঁপে  শরীরের জন্য খুব উপকারী। এতে রয়েছে  প্রোটিওলাইটিক  এনজাইম। এই উপাদানটি  প্রটিন হজম করতে সাহায্য করে । ক্যান্সার নিরাময়েও ভূমিকা রাখে, এই জন্য পেঁপে রান্নার পরিবর্তে  কাঁচা খাওয়াটাই উত্তম।

পেঁপেতে আরও রয়েছে প্রচুর পরিমাণের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ফ্ল্যাভোনোক্সিড যা দেহে ক্যান্সারের কোষ তৈরিতে বাঁধা দেয়। Harvard School of Public Health’s Department এক গবেষণায় দেখা গেছে যে পেঁপের বিটা কেরোটিন উপাদান কোলন ক্যান্সার, প্রোসটেট ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

**শরীর শুকিয়ে গেলে :** কোনো কারণ নেই অযথা শরীর শুকিয়ে যাচ্ছে, এমন অবস্থায় মুখোমুখি অনেককেই হতে দেখা যায়। বিশেষ করে অল্পবয়সীদের ক্ষেত্রে এ উপসর্গের প্রকোপ বেশি। শরীরে অবসাদজনিত ক্লান্তি, একটা মনমরা ভাব, পড়াশোনা বা কাজকর্মে অনীহা প্রভৃতি উপসর্গ এর সাথেই আসে।

প্রায়ই এর সাথে জড়িয়ে থাকে কোষ্ঠকাঠিন্য। এক্ষেত্রে পেঁপে খুবই ফলপ্রসূ। কাঁচা বা পাকা যে অবস্থায়ই হোক। সকালে ও বিকেলে প্রতিদিন কয়েক টুকরো করে খেতে হবে। অন্তত এক মাস নিয়মিত খেতে হবে।

**উচ্চরক্তচাপ কমাতে :** কাঁচা পেঁপে আমাদের দেহের সঠিক রক্ত সরবরাহে কাজ করে। আমাদের দেহে জমা থাকা সোডিয়াম দূর  করতে সহায়তা করে যা হৃদপিণ্ডের রোগের জন্য দায়ী। বেশিভাগ চল্লিশ-পঁয়তাল্লিশ বছরের পর থেকে মানুষের রক্তচাপসংক্রান্ত সমস্যা দেখা দেয়। হয়তো রক্তচাপ বাড়ে নয়তো কমে।

রক্তচাপ বাড়লে বিভিন্ন উপসর্গ দেখা দেয়। হঠাৎ পড়ে গেলে শরীরের কোন অংশ অকেজো হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, শরীরে অসাড়তা দেখা যায়। উচ্চরক্তচাপ আক্রান্তরা কাঁচা বা পাঁকা পেঁপে ব্যবহার করতে পারেন। দুটোই উপকারী। তবে খাবেন কয়েক টুকরো এবং নিয়মিত।

কয়েক মাস খেয়ে যেতে হবে। আশা করা যাই নিয়মিত পেঁপে খেলে উচ্চ রক্ত চাপের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে। এমনকি এতে করে হৃদপিণ্ড জনিত যে কোনো সমস্যার সমাধান হয়।

**ফাইলেরিয়া রোগ হলে :** ফাইলেরিয়া মশাবাহিত রোগ। ফাইলেরিয়ার বিভিন্ন উপসর্গ নিরাময়ে পেঁপে গাছকে ব্যবহার করা যায়। কয়েকটি পেঁপে পাতা সংগ্রহ করে সেগুলোকে গরম পানিতে ভালো করে ফুটিয়ে নিতে হবে।

এবার পাতাগুলোকে গরম অবস্থায় সেঁকে নিয়ে নিয়মিত কয়েক দিন সেঁক দিলে ফাইলেরিয়ার উপসর্গ অনেকটা কমে যাবে।

**অনিয়মিত মাসিক পরিএাণ করতে :** পেঁপে খাওয়ার ফলে আপনার অনিয়মিত মাসিক নিয়মিত হয়ে যাবে। সুতরাং যাদের মাসিকের সমস্যা আছে, তারা নিয়মিত পেঁপে খেতে পারেন।
শ্বাস- প্রশ্বাসের আরোগ্য : শ্বাস- প্রশ্বাসের আরোগ্য ক্ষেত্রে পেঁপের ভূমিকা অনেক। নিয়মিত পেঁপে খাওয়ার ফলে শ্বাস- প্রশ্বাসের সমস্যা কমে যায়।

**কোলেস্টেরল হ্রাস করে :** পেঁপেতে রয়েছে ফাইবার, ভিটামিন সি এবং অ্যান্টি অক্সিডেন্ট রয়েছে যা ধমনীতে কোলেস্টেরল জমতে বাঁধা প্রদান করে। ধমনীতে চর্বি জমার কারণে হার্ট অ্যাটাকের মত ঘটনাও ঘটতে পারে। সাথে কাঁচা পেঁপে খেলে মেদ কমে, এতে কোনো খারাপ কোলস্টেরল,  চর্বি বা ফ্যাট নেই। মোটা মানুষ  দুশিন্তা মুক্ত হয়ে খেতে পারেন।

**এছাড়াও পেঁপের রয়েছে আরও কিছু পুষ্টিগুণ**

১. কাঁচা পেঁপে কোষ্ঠকাঠিন্যের মহৌষধ হিসেবে কাজ করে। কাঁচা পেঁপে এবং কাঁচা পেঁপের বীচির মধ্যে রয়েছে অ্যান্টি অ্যামোবিক এবং অ্যান্টি প্যারাসিটিক উপাদান যা কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যার সমাধান করতে সক্ষম। এছাড়াও হজমের সমস্যা, বুক জ্বালাপোড়া, গ্যাসের সমস্যা, পেটে ব্যথা ইত্যাদি সমস্যা সমাধানেও কাঁচা পেঁপের জুড়ি নেই।

২. পেঁপেতে থাকে প্রচুর পরিমাণ পেপসিন। এই পেপসিন হজমে সাহায্য করে। কাঁচা পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণে পেপেইন নামক হজমকারী দ্রব্য থাকে। অজীর্ণ,কৃমি সংক্রমণ, আলসার, ত্বকে ঘা, কিডনি ও ক্যান্সার নিরাময়ে কাজ করে। পাকা পেঁপে ফল ও কাঁচা পেপে সবজি হিসেবে খাওয়া যায়। পেঁপে কাঁচা কী পাকা, দুটোতেই  পুষ্টি গুণে ভরপুর।

৩.ত্বকের যত্নে পেঁপে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টি-অক্সিডেন্টসমৃদ্ধ ফল, তাই ত্বকের লাবণ্য ও উজ্জ্বলতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক রাখে। প্রতিদিন পাকা পেপের সাথে মধু ও টকদই মিশিয়ে লাগালে ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায়।

৪. ব্রণের সমস্যা প্রায় সবারই থাকে। এসব ব্রণের কারণে মুখে আনেক ধরনের দাগ তৈরি হয়। এই বাজে দাগগুলো নিরাময় করতে পারে সুমিষ্ট এই ফলটি। মুখের অন্যান্য যেকোনো দাগ যেমন মেছতা, ফুস্কুরির দাগও খুব সহজেই দূর করে দিতে পারে।মুখের বিভিন্ন দাগ দূর করার পাশাপাশি পেঁপে ফলটি মুখের উজ্জ্বলতাও ফিরিয়ে আনতে সহায়তা করে।

৫.  অপথ্যালমোলজি আর্কাইভস প্রকাশিত একটি সমীক্ষা অনুযায়ী, প্রতিদিন তিনবার পেপে খেলে চোখের বয়সজনিত ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়। বয়স্কদের মধ্যে দৃষ্টি ক্ষতি প্রাথমিক কারণ, প্রতিদিনের খাবারে তলনামূলক ভাবে কম পুস্টি গ্রহণ করা। পেঁপে আপনার চোখের জন্য ভাল এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ভিটামিন এ, সি, ও ই এর উপস্থিতির কারণে।

৬. যেসব মায়ের সদ্য বাচ্চা হয়েছে কাঁচা পেঁপের তরকারি নিয়মিত খেলে তাদের স্তনের দুধ বাড়বে।

৭. ওষুধ হিসেবে কাঁচা পেঁপের গুণ পাকা পেঁপের চেয়ে বেশি। পেপটিন বা পেঁপের আঠার গুণ অনেক।

৮. প্রতিদিন দুপুরে ভাত খাওয়ার পর এবং রাতে ভাত বা রুটি খাওয়ার পর এক টুকরা কাঁচা পেঁপে ভালো করে চিবিয়ে খেয়ে এক গ্লাস পানি খেলে সকালে পেট পরিষ্কার হয়।

৯. কাঁচা পেঁপে বা পেঁপে গাছের আঠা পেটের অসুখ, কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগের জন্য বিশেষ উপকারী।

১০.পেঁপের তরকারি নিয়মিত খেলে পেটের পীড়া বা উদরাময়ে উপকার হয়।

১১. অনেকের খেতে অরুচি থাকে, খাবার দেখলেই পালাই তাদের জন্য পেঁপে খুবই উপকারি।

১২.  মাঝে মাঝে অনেকেরই পেট ফাপা দেখা দেই। পেট ফাপা দূর করতে পেপের সাথে লবণ ও গোলমরিচ মিশিয়ে খেলে পেট ফাপা দূর হবে।

১৩. অনেকের মাথাই উকুন হয় যা খুবই বিরক্তিকর। সব সময় মাথা চুলকানোর প্রয়োজন হয়। তাছাড়া মাথার থেকে অনেক রক্ত খেয়ে নেই, যা মাথার জন্য অপকারি হয়ে থাকে। উকুন

দূরীকরণে পেঁপে অনেক উপকার। পেঁপের আঠা মাথাই নিয়মিত লাগালে উকুন দূর হয়। সাথে সাথে চুলকে সুস্থ ও ভাল রাখতে সাহায্য করে।

১৪.  আমাদের অনেকেরই দাদ এর সমস্যা হয়ে থাকে তাদের জন্য পেঁপে একটি ভাল ঔষধ। পেঁপের রস দাদে দিলে দাদ ভাল হয়।