বেলের শরবতের উপকারিতাঃ

প্রচন্ড গরমে এক গ্লাস বেলের শরবত শরীরকে ঠান্ডা করে, মনকে চাঙা রাখতে সাহায্য করে। এটি পেটের জন্যও উপকারী। আসুন জেনে নিই এই গরমে বেলের শরবতের উপকারী নানা স্বাস্থ্যগুণ

\* এই গরমে অন্যান্য ফলের চেয়ে বেলের স্বাস্থ্যগুণ একটু বেশিই বলা যায়। বেলের শরবত কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। বেলে রয়েছে ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি ও প্রচুর খনিজের জোগান।

\* বেলের ভিটামিন-সি দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। ফলে গ্রীষ্মকালীন ছোঁয়াচে রোগগুলো থেকে মুক্তি মেলে।

\* বেলের ভেতরের অংশটি পিচ্ছিল ও প্রচুর শাঁস থাকায় এটি পাকস্থলীর জন্য উপকারী। তাই এটি খাবার সঠিকভাবে হজম হতে সাহায্য করে।

\* বেলের ভিটামিন-এ চোখের পুষ্টি জোগায় ও চোখের সুরক্ষায় সাহায্য করে।

\* মলদ্বারের রোগ পাইলস, অ্যানাল ফিস্টুলা, হেমোরয়েড রোগীরা নিয়মিত বেলের শরবত খেলে ওষুধের মতো কাজ করে।

\* বেলে ন্যাচারাল ফাইবার বা আঁশের পরিমাণ অনেক বেশি। তাই এটি পেটে গ্যাস-এসিডিটি সৃষ্টি হতে দেয় না এবং এতে কোষ্ঠকাঠিন্যও দূর হয়।

\* এই গরমে প্রতিদিন বেলের শরবত পান করলে শরীরের ক্লান্তি দূর হয়। বিশেষজ্ঞদের মতে, শারীরিক পরিশ্রমের পর এক গ্লাস বেলের শরবত সারা দিনের ক্লান্তি দূর করে শরীরকে প্রাণবন্ত করে তোলে।

\* ব্রণ দূর করতেও বেলের শরবত দারুণ উপকারী।

\* পেটের নানা অসুখে বেলের শরবত দারুণ উপকারী। দীর্ঘমেয়াদি আমাশয়, ডায়রিয়া রোগে কাঁচা বেল খেলে উপকার পাওয়া যায়।