টমেটোর ঔষধি গুণ

টমেটো একটি ক্ষুধাবর্ধক, তৃপ্তিদায়ক ফল ও সবজি। পাকা টমেটো ছোট বড় সকলের পছন্দনীয় ও সালাতে অতুলনীয়। টমেটোতে রয়েছে আমিষ, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন ‘এ’ এবং ভিটামিন ‘সি’। টমেটো খেলে রক্তের লাল কণিকা বৃদ্ধি পায় এবং শরীরের ফ্যাকাশে ভাব ও রক্তস্বল্পতা দূর হয়। বিজ্ঞানীদের মতে, শরীরের পুষ্টির জন্য যা যা দরকার লৌহ এবং অন্য ক্ষার টমেটোতে প্রচুর পরিমাণে রয়েছে। আপেল, কমলালেবু, আঙুর প্রভৃতি দামি ফলের চেয়ে টেমেটোতে রক্ত তৈরির ক্ষমতা বেশি আছে। এতে লবণ, পটাশ, লোহা, চুন আর ম্যাঙ্গানিজ যথেষ্ট পরিমাণে রয়েছে। তাছাড়াও কাঁচা ও পাকা টমেটো রান্না করে খেতে বেশ মজাদার। চলুন তাহলে জেনে নেই টমেটোর প্রচুর ঔষধি গুণ সম্পর্কে।
পুষ্টি তালিকা
প্রতি ১০০ গ্রাম টমেটোতে আছে ০.৯ গ্রাম আমিষ, ৩.৬ গ্রাম শর্করা, ০.৮ মি. গ্রাম আঁশ, ০.২ মি. গ্রাম চর্বি, ২০ কিলোক্যালরি শক্তি, ৪৮ মি. গ্রাম ক্যালসিয়াম, ২০ মি. গ্রাম ফসফরাস, ০.৬৪ মি. গ্রাম লৌহ, ৩৫১ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন ও ২৭ মি. গ্রাম ভিটামিন ‘সি’।
ঔষধি গুণ
টমেটোর লাইকোপেন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, ক্যান্সার প্রতিরোধ ও হৃদরোগে কার্যকর। \* যারা সবসময় রোগা অবস্থায় থাকেন বা দুর্বল লাগে তারা সকাল বিকাল পাকা টমেটো সালাদ করে খান বা রস খান উপকার পাবেন। \* যাদের পায়খানা কম হয় বা শক্ত হয় তারা সকাল বিকাল দুই/একটা টমেটো কামড়িয়ে খান। সমস্যা কমে আসবে। \* যাদের চামড়ায় নানা রোগ আছে বা মসৃণতা কমে গেছে। তারা টমেটো সালাদ করে অথবা রস খান উপকার পাবেন। \* নিয়মিত টমেটো খেলে পাকস্থলী ও অন্ত্র সুস্থ ও সবল থাকে। \* যাদের মুখে অরুচি ও খিদে কম পায় তারা টমেটো টুকরো টুকরো করে কেটে তাতে শুকনো আদার গুঁড়ো ও সামান্য মিশিয়ে খান বেশ উপকার পাবেন। \* টমেটো মূত্রথলির অ¤তাকে নিরপেক্ষ রাখতে সাহায্য করে। ফলে মূত্রাশয়ের সংক্রামণ ও পাথর তৈরি হয় না। \* ফ্যাকাশে চেহারার লোকেরা বা যাদের শরীরে রক্তের পরিমাণ কম তারা প্রতিদিন বড় মাপের একটি পাকা টমেটো নিয়মিত খান বেশ উপকার পাবেন। \* যাদের অর্শ্ব, জন্ডিস, পুরনো জ্বর আছে তারা নিয়মিত টমেটো খান উপকার পাবেন। \* গর্ভবতী মা ও যাদের বাচ্চা হয়েছে তারা নিয়মিত টমেটো খান শরীরিক ও মানসিক শক্তি বাড়বে। যা মা ও বাচ্চার খুবই উপকার হবে। \* যাদের পেটে গ্যাস জমা হয়, হজম কম হয় তারা টমেটো খান সমস্যা কমে আসবে। \* ছোট বাচ্চাদের দিনে তিনবার অল্প করে টমেটোর রস খাওয়ালে বাচ্চা নিরোগ ও সবল দেহ নিয়ে গড়ে উঠে। \* আমাদের হৃদপিন্ডের ন্যায় টমেটোতেও চারটি প্রকোষ্ঠ রয়েছে। আবার হৃদপি-ের বর্ণের সাথে টমেটোর সাদৃশ্য লক্ষ্য করা যায়। তাই টমেটো হৃদরোগ ও উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে কার্যকর। এছাড়াও টমেটো ভিটামিন এ ও সি এর এক অনন্য উৎস। টমেটো মহান আল্লাহ তায়ালার এক অপূর্ব দান। এর উপকারিতার শেষ নেই। তাই সুস্থ, নিরোগ থাকতে যদি চান, নিত্যদিন একটি করে টমেটো খান।