**কলার মোচার উপকারিতা**

সুস্বাস্থ্যের জন্য কাঁচাকলা যেমন উপকারী সবজী, তেমনি উপকারী কলার মোচা। গ্রামে গঞ্জে অনেকের কাছে কলার মোচা ফেলনা হিসেবে পরিচিত। প্রচুর আয়রন সমৃদ্ধ কলার মোচা মাঝে-মধ্যে সুলভ মূল্যে বাজারে কিনতে পাওয়া যায়।

আসুন জেনে নেয়া যাক খাওয়ার যোগ্য কলার মোচার ফুলে কী কী উপকার আমরা পেতে পারি।

# রক্তের মূল উপাদান হিমোগ্লোবিনকে শক্তিশালী করতে কলার মোচার তুলনা হয়না। দেহে রক্তের পরিমান ঠিক রাখতে বা রক্তশূণ্যতায় ভোগা রোগীদের জন্য কলার মোচা খুব উপকারী।

# কলার মোচায় আয়রনের সঙ্গে আছে প্রচুর পরিমানে ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, আয়োডিন ইত্যাদি। গলগণ্ড বা গয়টার রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে আয়োডিন।

# কলার মোচায় থাকা ভিটামিন এ রাতকানা রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে। অকালে দৃষ্টিশক্তি হারানো থেকে রক্ষা পেতে নিয়মিত কলার মোচা খেতে পারেন।

# গর্ভস্থ শিশুর প্রায় ৭০ ভাগ মস্তিস্কের গঠন মায়ের পেটে থাকা অবস্থায় হয়ে থাকে। গর্ভবতী নারীদের এবং শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য নিয়মিত পরিমিত পরিমানে কলার মোচা খাওয়া উচিৎ।

# ত্বক, চুল ভাল রাখতে এই সবজির আয়রন গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে। এতে থাকা ক্যালসিয়াম, আয়োডিন, ম্যাগনেসিয়াম দাঁতের গঠনে ও রাখে অগ্রণী ভূমিকা।

# মেনোপোজ বা নির্দিষ্ট বয়স পরে মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া নারীদের হাড় গঠন মজবুত করতে এই সবজি খুবই উপকারি। বয়স্ক নারী-পুরুষ ও বাড়ন্ত শিশু, খেলোয়াড় বা যারা শারীরিক পরিশ্রম বেশি করেন তাদের জন্য এই সবজি আশীর্বাদস্বরুপ।।