

# বরই এর ১০টি উপকারী গুণ

বরই, কাঁচা অবস্থায় সবুজ আর পাকলে লাল এই ফলটি প্রায় সবারই খুব প্রিয়। এটি এমন একটি ফল যেটা কাঁচা হোক বা পাকা, যেকোনো অবস্থাতেই খাওয়ার জন্য উপযুক্ত। এমনকি শুকনো বরইও খাওয়া যায়। বরই এর বিভিন্ন ধরনের আচার পাওয়া যায়। টক, ঝাল বা মিষ্টি সবই আমাদের পছন্দ। কিন্তু কখনো কি জানার চেষ্টা করেছেন যে ছোট্ট গোলগাল এই ফলটি আপনার শরীরের জন্য কতটা উপকারী? চলুন একটু জেনে নেই বরই-এর ১০ টি উপকারী দিক।

## ক্যান্সার প্রতিরোধ:

বরই এর মধ্যে বিভিন্ন ধরনের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান বিদ্যমান, যারা টিউমারের উপর সাইটোটক্সিক প্রভাব বিস্তার করে। যার ফলে শরীরে ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

## রক্ত পরিশুদ্ধি:

শুকনো বরই এর মধ্যে স্যাপোনিন, অ্যাস্কালয়েড এবং ট্রাইটারপেনয়েড উপাদান থাকে যারা রক্ত পরিশুদ্ধ করে এবং হজম প্রক্রিয়ায় সহায়তা করে।

## দুশ্চিন্তা:

এরা অবসাদ এবং দুশ্চিন্তা দূর করে।

## ইনসোমনিয়া বা অনিদ্রা:

ইনসোমনিয়া এবং দুশ্চিন্তা অনেক মানুষের ক্ষেত্রে দেখা যায়। বরই এর শক্তিশালী কেমিক্যালগুলো অনিদ্রা এবং দুশ্চিন্তা কমিয়ে আনতে সাহায্য করে।

## রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা:

এর ভেতরে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরের ফ্রি র্যাডিকেলগুলোকে নিষ্ক্রিয় করে দেয়। এছাড়াও এর মধ্যে ভিটামিন সি, এ, বি২, ফাইটোকেমিক্যাল ইত্যাদি পাওয়া যায় যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

## লিভারের সুরক্ষা:

শরীরের ফ্রি র্যাডিকেলগুলো লিভারের ক্ষতি করে। বরই এর মধ্যে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকায় এটি লিভারকে সুরক্ষা প্রদান করে।

## ওজন নিয়ন্ত্রণ:

বরইতে ফ্যাট নাই বললেই চলে। ২ আউন্স (প্রায় ৪টি) বরই খেলে শরীরে ৪৪ ক্যালরি শক্তি যোগান দেয়, কিন্তু ফ্যাট প্রায় শূন্য। ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণেও এরা সাহায্য করতে পারে।

### হাড় মজবুত করে:

এই ফলে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়রন ইত্যাদি সহ আরো অনেক ভিটামিন ও মিনারেল পাওয়া যায় যা হাড় শক্ত ও মজবুত করতে সাহায্য করে।

### রক্ত সঞ্চালন:

আয়রন ও ফসফরাস শরীরে রক্ত উৎপাদন এবং রক্ত সঞ্চালনের প্রক্রিয়া বৃদ্ধি করে।

এছাড়াও বিভিন্ন দেশে পেটের সমস্যা দূর করতে, মাংসপেশি শক্তিশালী করতে এই ফলের ব্যবহার করা

হয়ে থাকে।##

মোঃ মিজানুর রহমান মিজান

সেরা কনটেন্ট নির্মাতা বাতায়ন,

ICT4E অ্যাসোসিয়েট দিনাজপুর

ও

সিনিয়র শিক্ষক(কম্পিউটার)

মির্জাপুর উচ্চ বিদ্যালয়

বিরামপুর, দিনাজপুর।

মোবাঃ ০১৭৪০৯৭৯৩৯৭

[সুত্রঃ অনলাইন ডেক্স]