**পেয়ারার উপকারিতা অপকারিতাঃ-**

পেয়ারা সবুজ, লাল পেয়ারা পাওয়া যায়। প্রায় ১০০ টির বেশি প্রজাতির পেয়ারা আছে। ধারণা করা হয় ১৭শ শতাব্দীতে পেয়ারা ভারত বর্ষে আসে। একটি পেয়ারার খাদ্য গুণ কমলার ৪ গুণ বেশি। পেয়ারার মধ্যে যেসকল খাদ্য গুণ রয়েছে পানি, শক্তি, প্রোটিন, আশ, ফসফরাস, সোডিয়াম, ভিটামিন, ম্যাঙ্গানিজ, সেলিনিয়াম, ভিটামিন বি-১, বি-২, বি-৩, খনিজ, সেচুরেটেড ফ্যাটি এসিড। পেয়ারা ফলই শুধু উপকারী তা নয় পেয়ারা পাতায়ও অনেক গুণ রয়েছে। পেয়ারা পাতার রস ক্যান্সার প্রতিরোধী, সংক্রমণ রোধ করে। এছাড়া প্রদাহ, ব্যথা, জ্বর, বহুমূত্র, আমাশয় প্রভৃতি রোগে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। স্বাদ, পুষ্টিগুণ আর স্বাস্থ্যের কথা মাথায় রাখলে পেয়ারা খেলে প্রচুর লাভ। স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় পেয়ারা রাখা যেতে পারে। দেশী ফলগুলোর মধ্যে পেয়ারা বেশ পরিচিত এবং জনপ্রিয় একটি ফল। সাধারণ এবং সহজলভ্য এই ফলটির পুষ্টিগুণ অনেক। পেয়ারা ভর্তা, পেয়ারা জেলী নানভাবে খাওয়া যায় মজাদার এই ফলটি। শুধু ফল নয়, পেয়ারা পাতায়ও রয়েছে নানা পুষ্টিগুণ। আজ আমরা জেনে নিই পেয়ারার কয়েকটি পুষ্টিগুণ অথবা পেয়ারার উপকারিতা –

**পেয়ারার উপকারিতা**

**রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি :** পেয়ারাতে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি রয়েছে। যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং শরীরের যে কোনও রকম ইনফেকশন হওয়া থেকে বাঁচায়।

**পেটের সমস্যা দূর করে:** খাবারের রুচি আনে। কোষ্ঠকাঠিন্য কমায়, হজম শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে পেয়ারা। পেয়ারা একটি ফাইবার জাতীয় ফল আর তাই এটি খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয় আর তাই কারো ঠিকমত পায়খানা না হলে পেয়ারা খেয়েই করতে পারেন আপনার সমস্যার সমাধান।

**ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে:** ডায়াবেটিস রোগের ক্ষেত্রে খুব কাজ দেয় পেয়ারা। পেয়ারার রসে থাকা উপাদান ডায়াবেটিস মেলিটাসের চিকিৎসায় খুবই কার্যকর। ডায়াবেটিস প্রতিরোধে পেয়ারা পাতাও বেশ কার্যকরী।**(পেয়ারার উপকারিতা)**

**রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে:** পেয়ারা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পেয়ারাতে থাকে পটাশিয়াম যা রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক রেখে হৃদরোগের সম্ভাবনাও কমায়।

**ঠান্ডা জনিত সমস্যা দূর করে :** শ্বাস কষ্ট, ঠাণ্ডা লাগা, সর্দি কাশিতে প্রতিরোধ গড়ে তোলে পেয়ারা। বিভিন্ন ঠান্ডাজনিত সমস্যা যেমন ব্রংকাইটিসের প্রতিরোধ করে পেয়ারা। আয়রন এবং ভিটামিন সি থাকায় পেয়ারা শ্লেষ্মা কমিয়ে দেয়।

**ক্যানসার প্রতিরোধ করে:** পেয়ারাতে লাইকোপিন, ভিটামিন সি, কোয়ারসেটিন এর মতো অনেকগুলো অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে যা শরীরের ক্যান্সারের প্রতিরোধ গড়ে তোলে। এটি প্রোস্টেট ক্যান্সার এবং স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

**দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়:** ভিটামিন এ চোখের জন্য উপকারী। পেয়ারাতে থাকা ভিটামিন এ কর্নিয়াকে সুস্থ রাখে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পেয়ারা রাখুন। পেয়ারায় থাকা প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন এ চোখের জ্যোতি বাড়ায়। চোখ সুস্থ রাখে।**(পেয়ারার উপকারিতা)**

**স্ট্রেস দূর করে:** স্ট্রেস দূর করতে দারুণ ভালো কাজ দেয় পেয়ারা। পেশি আর স্নায়ুর কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে। চাপ কমায়, শক্তি বাড়ায়।

**ত্বক ও চুলের পরিচর্যা করে :** পেয়ারায় প্রচুর পরিমাণ পানি থাকে যা ত্বক আর চুল ভালো রাখতে আর সুন্দর করতে সাহায্য করে। রুক্ষতা দূর করে। তারুণ্য ধরে রাখে দীর্ঘদিন।

**হার্টকে সুস্থ রাখে:** পেয়ারা রক্তে কোলেস্টরলের মাত্রা কমায় যার ফলে হার্টের অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।রক্তে চর্বি কম জমে এর ফলে। পেয়ারা হার্টকে সুস্থ রাখায় সাহায্য করে।