ডায়াবেটিস দূরে রাখতে চাইলে খেতে পারেন সবুজ বা Red lady's finger

 "লাল ঢেঁড়স"-

ঢেঁড়সের রং সাধারণত সবুজ হয়। কিন্তু গাজীপুরের ব্র্যাক কৃষি গবেষণা ও উন্নয়ন কেন্দ্রের বিজ্ঞানীরা সম্প্রতি লাল ঢেঁড়স উদ্ভাবন করেছেন। এই লাল সবজিতে খাদ্যমানও রয়েছে অন্যসব প্রচলিত জাতের চেয়ে অনেক বেশি। ফলে কৃষক পর্যায়ে এসব জাত বেশ জনপ্রিয়তা পেয়েছে। তারই অংশ হিসেবে ব্র‍্যাক লাল ঢেঁড়স জাপানের আর্টিস্টিক জাতের সাথে বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইন্সটিটিউটের উদ্ভাবিত উচ্চফলনশীল বারি ঢেঁড়স-১-এর সাথে সংকরায়নের মাধ্যমে উদ্ভাবন করা হয়েছে। এটি একটি হাইব্রিড জাত। ২০০২ সাল থেকে এ জাত উদ্ভাবনের কাজ শুরু হয়। সম্প্রতি জাতটি উদ্ভাবনের পর কৃষক পর্যায়ে চাষাবাদ করা হচ্ছে। এ জাতের ঢেঁড়সের পাতা সবুজ হলেও পাতার শিরা ও পুরো ফলটি লাল রঙের। তবে ফুলটি হলুদ-লালাভ। এর ফলগুলো বেশ বড় বড়। এটা সারা বছরই চাষযোগ্য। বীজ বপন থেকে শুরু করে ৪০-৪৫ দিনের মধ্যেই ঢেঁড়স সংগ্রহ করা যায়। এ ঢেঁড়সে প্রচুর পরিমাণ সালফার, বিটা-ক্যারোটিন ও এন্টি-অক্সিডেন্ট থাকে। যা ডায়বেটিস ও রাতকানাসহ বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে। এ ঢেঁড়স চাষে পেটের খোরাকের পাশাপাশি মনের সৌন্দর্যের খোরাকও মেটাবে। এটি বাগানের শোভাবর্ধনও করে ফুলের মতো।

উল্লেখ্য ডায়াবেটিসে আক্রান্ত রোগীর সংখ্যা প্রতিনিয়ত অসামান্য হারে বৃদ্ধি পাচ্ছে। ডায়াবেটিস হলে খাবারের তালিকায় বড় ধরনের পরিবর্তন, প্রিয় অনেক খাবারই খেতে বারণ, নিয়মিত ইনসুলিন ইনজেকশন নেওয়া, এমন নানা কারণে তারা সব সময় ভয়ের মধ্যে থাকেন। ঢেঁড়স নিয়মিত খেলে ডায়াবেটিস নিয়ে ভয়ে থাকতে হবে না। কারণ এর ভেতরে এমনকিছু উপাদান রয়েছে যা ডায়াবেটিসকে দূরে সরিয়ে আপনাকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করবে।ভারতের বিজ্ঞানীরা রক্তের সুগারের মাত্রা বেশি থাকাকালীন সময়ে ঢেঁড়সের বীজ খেতে দিয়ে এর সফলতা পেয়েছেন।

লাল ও সবুজ উভয় ঢেঁড়সেই রিবোফ্লাবিনের পরিমাণ বেগুন, মুলা ও টমেটোর চেয়ে বেশি আছে। এটা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। পেটের প্রস্রাব ও পায়খানা পরিষ্কার করতে ঢেঁড়শের অনেক গুণ । খুসখুসে কাশিতেও উপকার করে এই সবজিটি। হজমশক্তি বাড়ায়, বাতের প্রকোপ কমায়। ডায়বেটিসের জন্য অনেক উপকারী।