ভিটামিন "সি" এর চাহিদা মেটাতে আমাদের প্রচুর আমলকি খাওয়া উচিৎ । যেটা দামেও সস্তা সহজেও পাওয়া যায়। আর বর্তমান তো ভিটামিন "সি" বেশী প্রয়োজন।

আমলকির ভেষজ গুণ রয়েছে অনেক। [ফল](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%AB%E0%A6%B2) ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। আমলকিতে প্রচুর [ভিটামিন সি](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%AD%E0%A6%BF%E0%A6%9F%E0%A6%BE%E0%A6%AE%E0%A6%BF%E0%A6%A8_%E0%A6%B8%E0%A6%BF) থাকে। পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে [পেয়ারা](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%AA%E0%A7%87%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BE) ও কাগজি লেবুর চেয়ে ৩ গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলার চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং [কলার](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BE) চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। একজন বয়স্ক লোকের প্রতিদিন ৩০ মিলিগ্রাম ভিটামিন ‘সি’ দরকার। দিনে দুটো আমলকি খেলে এ পরিমাণ ভিটামিন ‘সি’ পাওয়া যায়। আমলকি খেলে মুখে রুচি বাড়ে। স্কার্ভি বা দন্তরোগ সারাতে টাটকা আমলকি ফলের জুড়ি নেই। এছাড়া পেটের পীড়া, সর্দি, কাশি ও রক্তহীনতার জন্যও খুবই উপকারী। লিভার ও জন্ডিস রোগে উপকারী বলে আমলকি ফলটি বিবেচিত। আমলকী, [হরিতকী](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%B9%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A6%95%E0%A7%80) ও [বহেড়াকে](https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%AC%E0%A6%B9%E0%A7%87%E0%A6%A1%E0%A6%BC%E0%A6%BE) একত্রে [ত্রিফলা](https://bn.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%AB%E0%A6%B2%E0%A6%BE&action=edit&redlink=1) বলা হয়। আয়ুর্বেদিক ওষুধ হিসেবে ত্রিফলা স্বাস্থ্যের জন্য বহুমাত্রিক উপকারী। এ তিনটি শুকনো ফল একত্রে রাতে ভিজিয়ে রেখে সকালবেলা ছেঁকে খালি পেটে শরবত হিসেবে খেলে পেটের অসুখ ভালো হয়। বিভিন্ন ধরনের তেল তৈরিতে আমলকি ব্যবহার হয়। কাচা বা শুকনো আমলকি বেটে একটু মাখন মিশিয়ে মাথায় লাগালে খুব তাড়াতাড়ি ঘুম আসে। কাচা আমলকি বেটে রস প্রতিদিন চুলে লাগিয়ে দুতিন ঘণ্টা রেখে দিতে হবে। এভাবে একমাস মাখলে চুলের গোড়া শক্ত, চুল উঠা এবং তাড়াতড়ি চুল পাকা বন্ধ হবে।