পাইলস ও ক্যান্সারসহ নয় কঠিন রোগের ঝুঁকি কমায় কাঁচা কাঁঠাল

পাকা কাঁঠাল সবাই খেয়ে থাকেন। তবে কাঁচা কাঁঠাল(Raw jackfruit) খেয়েছেন কি? কাঁচা কাঁঠাল এঁচোড়(Scratch) নামেও পরিচিত। খেতে বেশ সুস্বাদু(Delicious) হয় কাঁচা কাঁঠালের তৈরি রেসিপিগুলো। পাকা কাঁঠালের মতো কাঁচা কাঁঠালও পুষ্টিগুণে(Nutrition) পরিপূর্ণ। বাজারে(Market) এখন খুব সহজেই(Easily) আপনি পেয়ে যাবেন কাঁচা কাঁঠাল।

পাইলস ও ক্যান্সারসহ নয় কঠিন রোগের ঝুঁকি কমায় কাঁচা কাঁঠাল

আমাদের শরীরের জন্য কাঁচা কাঁঠাল(Raw jackfruit) বেশ উপকারী। কাঁঠালে বিটা ক্যারোটিন, ভিটামিন এ, সি, বি-১, বি-২, পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম(Calcium), ম্যাগনেসিয়ামসহ নানা রকমের পুষ্টি ও খনিজ উপাদান পাওয়া যায়। এসব উপাদান আমাদের শরীরকে সুস্থ(Healthy) ও সবল রাখতে সাহায্য করে। এর পাশাপাশি ভিটামিনের চাহিদাও পূরণ করে কাঁঠাল।

চলুন জেনে নেয়া যাক কাঁচা কাঁঠালের অন্যান্য পুষ্টিগুণ(Nutrition) ও উপকারিতা সম্পর্কে-

পুষ্টিগুণ

কাঁঠালে সামান্য পরিমাণ প্রোটিন(Protein) পাওয়া যায়। প্রতি ১০০ গ্রাম পাকা কাঁঠালে ১.৮ গ্রাম, কাঁচা কাঁঠালে ২০৬ গ্রাম ও কাঁঠালের বীজে ৬.৬ গ্রাম প্রোটিন(Protein) পাওয়া যায়। এই প্রোটিন দেহের গঠনে সাহায্য করে। কাঁঠালে রয়েছে শ্বেতসার(Starch)। পাকা কাঁঠালে ০.১ গ্রাম, কাঁচা কাঁঠালে ০.৩ ও কাঁঠালের বীজে ০.৪ গ্রাম শ্বেতসার পাওয়া যায়।

কাঁঠালে ভিটামিন ‘এ’ পাওয়া যায়। ‘এ’ ভিটামিন দৃষ্টিশক্তি(Sight) বাড়াতে সাহায্য করে। কাঁঠালের অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট উপাদান চোখের রেটিনার ক্ষতি প্রতিরোধ করে। কাঁঠালে ভিটামিন বি-১ ও বি-২ পাওয়া যায়। পাকা কাঁঠালে ০.১১ মি.গ্রা, কাঁচা কাঁঠালে ০.৩ মি.গ্রা ও কাঁঠালের বীচিতে ১.২ মি.গ্রা বি-১ পাওয়া যায়।

পাকা কাঁঠালে ০.১৫ মি.গ্রা, কাঁচা কাঁঠালে ০.৯ মি.গ্রা এবং কাঁঠালের বীচিতে ০.১১ মি.গ্রা বি-২ পাওয়া যায়। কাঁঠালে রয়েছে ভিটামিন ‘সি’ । পাকা কাঁঠালে ২১ মি.গ্রা, কাঁচা কাঁঠালে ১৪ মি.গ্রা এবং কাঁঠালের বীজে ১১ মি.গ্রা ভিটামিন ‘সি’ পাওয়া যায়।

কাঁচা কাঁঠালের উপকারিত

>উচ্চমানের অ্যান্টি-অক্সিড্যান্ট সমৃদ্ধ ফল কাঁঠাল(Jackfruit)। এতে ভিটামিন সি রয়েছে প্রচুর পরিমাণে। তাই কাঁঠাল খেলে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। এমনকি ক্যান্সার(Cancer) এবং টিউমারের বিরুদ্ধেও শরীরে প্রতিরোধ গড়ে ওঠে।

> এতে রয়েছে সোডিয়াম(Sodium) এবং পটাসিয়াম, যা শরীরের ইলেকট্রোলাইট ব্যালেন্সকে ঠিক রাখে। এর ফলে রক্তচাপ(Blood pressure) নিয়ন্ত্রণে(Control) থাকে এবং হার্টও ভালো(Good) থাকে।

> ফাইবার-সমৃদ্ধ ফল কাঁঠাল(Jackfruit)। যা হজমশক্তি(Digestion) বাড়ায় এবং পেট পরিষ্কার(Clear) রাখে।

> কাঁঠালে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন এ(Vitamin A) এবং বিটা ক্যারোটিন। চোখ(Eyes) ভালো রাখতে যা খুবই উপকারী।

> অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট থাকার কাঁঠালে ফলে ত্বকের(Of the skin) উজ্জ্বলতা(Brightness) বাড়ে ও বলিরেখাও কমে।

> কাঁঠালে রয়েছে ভিটামিন বি৬ এবং প্রচুর পরিমাণ ক্যালোরি(Calories)। তবে এতে কোনোরকম কোলেস্টেরল নেই।

> কাঁঠালে আয়রন(Iron) থাকে যা রক্তে লোহিতকণিকার পরিমাণ বাড়ায়। তাই রক্তাল্পতায় যারা ভুগছেন তাদের কাঠাল খাওয়া(Eat) উচিত।

> এই ফল নিয়মিত খেলে পাইলস(Piles) এবং কোলন ক্যান্সারের(Colon cancer) আশঙ্কা কমে।

> কাঁঠালে ক্যালসিয়াম(Calcium) থাকে যা হাড়(Bones) শক্ত রাখে।

সংগৃহিত