আম মৌসুমী ফল

এখন গ্রীষ্মকাল এই মৌসুমে আমাদের দেশে প্রচুর পরিমান ফল পাওয়া যায়। এ সময় আমের সাথে সাথে অন্যান্য সব রকম রসাল ফলের সমারোহ ঘটে, তাই এ সময়কে আমাদের দেশে মধুমাস বলা হয়। আমের পাশাপাশি জাম, কাঠাঁল, লিচু, পেয়ারা সহ নানা রকম সুস্বাদু ফল প্রত্যেক বাড়িতে বাড়িতে পাওয়া যায়। এ সকল ফলসমুহ কেবলমাত্র সুস্বাদুই নয়, পুষ্টিগুনে ভরপুর। এগুলো পানি, খাদ্য-আশ ও প্রাকৃতিক চিনিরও উৎস। এই ফলসমুহ আমাদের শরীরের পুষ্টি চাহিদা পূরণ করে এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। তাই প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় কিছু মৌসুমি ফল থাকলে মন্দ হয়না। তাছাড়া এসময় এসব ফলসমুহের দামও বেশ হাতের নাগালে।

আমে আছে প্রচুর পরিমাণ ক্যারোটিন কোলন ও ত্বকের ক্যান্সারের ঝুকি কমায়, রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং বয়সজনিত চোখের সমস্যা প্রতিরোধ করে। আমের পটাশিয়াম, খাদ্য-আশঁ ও অ্যআন্টিঅক্সিডেন্ট সমুহ উচ্চরক্তচাপ ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। শরীরের কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে। তাই এই সময়ে আমরা সকলেই মৌসুমী ফল আম খেতে পারি।