**পেয়ারার পুষ্টিগুণ:**

### প্রতিদিন খাদ্যতালিকায় রাখতে পারেন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন 'সি' ও লাইকোপেনসমৃদ্ধ **পেয়ারা**। **পেয়ারা** ডায়াবেটিস রোগীর জন্য খুবই **উপকারী** এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। এ ছাড়া চোখের জন্য ভালো, পেটের জন্য **উপকারী** আর ক্যান্সার প্রতিরোধী। 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। বহুগুনী এই পেয়ারার স্বাস্থ্যগুণ নিয়ে আজকের এই ফিচার।

**পেয়ারার পুষ্টিগুণ:**

পেয়ারাতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি এবং ভিটামিন এ। একটি পেয়ারাতে ৪ গুণ বেশি ভিটামিন সি রয়েছে একটি মাঝারি আকৃতির কমলা থেকে। ১০ গুণ বেশি ভিটামিন এ রয়েছে লেবুর তুলনায়। এছাড়া ভিটামিন বি২, ই, কে, ফাইবার, ক্যালসিয়াম, কপার, আয়রন, ফসফরাস এবং পটাসিয়াম রয়েছে।

**উপকারিতা:**

১। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি

পেয়ারাতে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন সি রয়েছে। যা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং শরীরকে বিভিন্ন রোগের সাথে যুদ্ধ করার শক্তি প্রদান করে।

২। ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস

পেয়ারাতে লাইকোপিন, ভিটামিন সি, কোয়ারসেটিন এর মত অনেকগুলো অ্যান্টি অক্সিডেন্ট উপাদান রয়েছে যা শরীরের ক্যান্সারের কোষ বৃদ্ধি রোধ করে। এটি প্রোসটেট ক্যান্সার এবং স্তন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

৩। হার্ট সুস্থ রাখতে

১৯৯৩ সালে “Journal of Human Hypertension” এ প্রকাশিত হয় যে নিয়মিত পেয়ারা খেলে রক্ত চাপ ও রক্তের লিপিড কমে। পেয়ারাতে প্রচুর পরিমাণ পটাশিয়াম, ভিটামিন সি রয়েছে। পটাশিয়াম নিয়মিত হৃদস্পন্দনের এবং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনে বিশেষ ভূমিকা রাখে। নিয়মিত ভাবে লাইকোপিন সমৃদ্ধ গোলাপি পেয়ারা খেলে কার্ডিওভাস্কুলার রোগের ঝুঁকি কমায়।

৪। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে

চাইনিজ চিকিৎসা শাস্ত্ররে অনেক বছর ধরে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে পেয়ারা ব্যবহার হয়ে আসছে। ১৯৮৩ সালে American Journal of Chinese Medicine প্রকাশ করেন যে, পেয়ারার রসে থাকা উপাদান ডায়াবেটিস মেলাইটাসের চিকিৎসায় খুবই কার্যকর। ডায়াবেটিস প্রতিরোধে পেয়ারা পাতাও বেশ কার্যকর। কচি পেয়ারা পাতা শুকিয়ে মিহি গুঁড়ো করে ১ কাপ গরম পানিতে ১ চা চামচ দিয়ে ৫ মিনিট ঢেকে রেখে তারপর ছেঁকে নিয়ে পান করতে পারেন প্রতিদিন।

৫। ঠান্ডা জনিত সমস্যা দূর করতে

বিভিন্ন ঠান্ডাজনিত সমস্যা যেমন ব্রংকাইটিস সারিয়ে তুলতে ভূমিকা রাখে পেয়ারা। উচ্চ পরিমাণে আয়রন এবং ভিটামিন সি থাকায় এটি শ্লেষ্মা কমিয়ে দেয়। তবে কাঁচা পেয়ারা ঠান্ডা জনিত সমস্যা দূর করতে কার্যকর।

৬। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে

পেয়ারা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এর পটাশিয়াম রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।

৭। দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে

ভিটামিন এ চোখের জন্য উপকারী। এতে থাকা ভিটামিন এ কর্নিয়াকে সুস্থ রাখে এবং রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পেয়ারা রাখুন। কাঁচা পেয়ারা ভিটামিন এ এর ভাল উৎস।

৮।মাসিকের ব্যাথা নিরাময়

অনেক নারীরই মাসিককালিন পেট ব্যাথা হয়।এ সময় অনেকেই ব্যাথার ঔষধ খেয়ে থাকেন। কিন্তু এ সময় পেয়ারার পাতা চিবিয়ে বা রস খেলে মাসিককালিন ব্যাথা থেকে অধিকতর দ্রুত উপসম পাওয়া যায়।