

সুস্থ থাকতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলার কোন বিকল্প নেই। আর এক্ষেত্রে খাবারের তালিকায় রাখতে হবে বিভিন্ন রঙের শাকসবজি ও ফল। মনে প্রশ্ন জাগছে তো, রঙের উপকারিতা কি?

রঙিন শাকসবজি ও ফল খেলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে। কারণ, এসব খাবারে থাকে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, বিভিন্ন রকমের ভিটামিন, খনিজ উপাদান এবং ফাইটোকেমিক্যালস। উচ্চ রক্তচাপ এবং বিভিন্ন প্রকারের ক্যানসারসহ বিভিন্ন দীর্ঘমেয়াদি রোগের ঝুঁকি কমাতেও সাহায্য করে। তবে কোন রঙের উপকারিতা কি তা এবার জেনে নেয়া যাক-

লাল

লাল রঙের শাকসবজি ও ফলমূলে ক্যারোটিনয়েড লাইকোপেন রয়েছে, যা প্রোস্টেট ক্যানসার, হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, অতিরিক্ত কোলেস্টেরল, ইরেক্টাইল ডিসফাংশন এবং ফুসফুসের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে।

সবুজ

সবুজ রঙের সবজি ও ফলে ক্যানসার প্রতিরোধক আইসোসায়ানেট, ইনডোল, সালফোরাফেন থাকে, যা শরীরে বিদ্যমান ক্যানসার সৃষ্টিকারী উপাদানগুলো ধ্বংস করে। এসব সবজি ও ফল চোখের জন্য ভালো। এতে বিদ্যমান ফলিক অ্যাসিড গর্ভস্থ শিশুর জন্মগত ত্রুটি প্রতিরোধ করে। এ ছাড়া খারাপ কোলেস্টেরল কমায়।

কমলা ও হলুদ

হৃদযন্ত্রের জন্য হলুদ ও কমলা রঙের সবজি ও ফল অত্যন্ত উপকারী। এসবে বিদ্যমান বিটা ক্রিপ্টোথ্যানজিন হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। এ ছাড়া চোখ, স্বক, হাড়ের জন্যও কমলা ও হলুদ সবজি, ফল খুব উপকারী। এগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়ায়।

সাদা ও বাদামি

এ ধরনের সবজি ও ফল শরীরে টিউমার প্রতিরোধ করে। এ ছাড়া কোলন, প্রস্টেট ও স্তন ক্যানসারও প্রতিরোধ করে। উচ্চ রক্তচাপ এবং খারাপ কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে এসব সবজি ও ফল। এ ছাড়া সাদা ও বাদামি রঙের সবজি ও ফলে অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ফ্ল্যাভনয়েড রয়েছে, শরীরের জন্য যা খুবই জরুরি।

নীল ও বেগুনি

এ রঙের শাকসবজি ও ফলে অ্যান্থোসায়ানিন নামক শক্তিশালী অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট রয়েছে যা স্বক সুন্দর ও মসৃণ রাখতে সাহায্য করে। এর পাশাপাশি রক্ত জমাট বাঁধতে দেয় না। ফলে হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে।

তাই শারীরিক সুস্থতার জন্য প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় দুই থেকে আড়াই কাপ রঙিন সবজি এবং ফল খাওয়া উচিত। আর এক্ষেত্রে এক রঙের ফল বা সবজি না খেয়ে অন্তত কয়েক রঙের সবজি বা ফল প্রতিদিন খাওয়া উচিত।