

কালো রঙের ছোট ফলটি আমরা কমবেশি সবাই চিনি। জাম ফলটি ক্যালসিয়াম, লোহা, পটাসিয়াম এবং ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ। এতে প্রচুর পুষ্টি রয়েছে যা সুস্বাস্থ্যের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। জামে থাকা প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম ও লৌহ হাড়ের শক্তি বৃদ্ধির জন্য চমৎকারভাবে কাজ করে। তাই হাড় ক্ষয়ে যাওয়া রোগীদের এবং বয়স্ক মানুষদের খাবার তালিকায় এই সুস্বাদু ফলটি রাখা উচিত। বাচ্চাদের যদি কয়েকটি ফলের নাম জিজ্ঞাস করা হয় বলে উঠে, আম জাম ও কাঁঠাল! হ্যাঁ এটি সিজনাল ফল, তবে খুব কম সময়ের জন্য পাওয়া যায়। অর্থাৎ এই ফলটি বাজারে বেশি দিন পাওয়া যায় না। আবার অন্যদিকে বেশি দিন রাখাও যায় না। কালো রঙের ছোট এই ফলটি খেতে টক ও মিষ্টি। তবে ছোট হলেও এই ফলেরও আছে বেশ পুষ্টি গুণ। তবে মজার ব্যাপার হচ্ছে এই ফলটি চিকিৎসা ক্ষেত্রে বেশি ব্যবহৃত হচ্ছে যা আমাদের অনেকেই অজানা। তবে সংরক্ষিত হিসাবে জাম ফল থেকে জামের রস, স্কোয়াশ ও অন্যান্য সংরক্ষিত খাদ্য তৈরি করা যায়। আজকে জানবো জামের উপকারিতা কি? কেন জাম খাবেন?

জাম Java plum ও বৈজ্ঞানিক নাম Syzygium cumini

জাম ফলে কি কি উপকার পাওয়া যায়:

জাম মানসিকভাবে সতেজ রাখে জাম স্মৃতিশক্তি প্রখর রাখতে সাহায্য করে ডায়াবেটিস নিরাময়ে সাহায্য করে জাম জাম রক্তে চিনির মাত্রা কমাতে সাহায্য করে জাম ভিটামিন সি-এর অভাবজনিত রোগ দূর করে মুখের দুর্গন্ধ রোধ, দাঁত মজবুত, মাটি শক্ত ও ক্ষয়রোধে ভূমিকা রাখে গরমে শরীর ঠাণ্ডা এবং শারীরিক দুর্বলতাকে দূর করতে সক্ষম রক্তস্বল্পতা দূর করে এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হৃৎপিণ্ড ভাল রাখে জাম উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করে ওজন নিয়ন্ত্রণ এবং ক্যান্সার প্রতিরোধে উপকারী জরায়ু, ডিম্বাশয় ও মলদ্বারের ক্যান্সারের বিরুদ্ধে কাজ করে জামসাদা বা রক্ত আমাশয় দূর করে জাম অরুচি ও বমিভাব কমায় জাম দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় সর্দি-কাশি থেকে মুক্তি দেয় জাম স্বককে করে শক্তিশালী।

জাম ফলে কি কি উপাদান আছে:

হেকিমী, আয়ুর্বেদী এবং ইউনানী চিকিৎসাতেও জাম ব্যবহার করা হয়। জামে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি, জিংক, কপার, ফ্লকোজ, ডেক্সট্রোজ ও ফ্লুকটোজ, ফাইবার, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও স্যালিসাইলেটসহ অসংখ্য উপাদান। যা স্বাস্থ্যের বিভিন্নভাবে উপকার করে থাকে।

কোথায় পাবেন এবং কিভাবে খাবেন:

বাজারে, ফলের দোকানে, ইকমার্শে এমনকি সুপারশপেও পাবেন সিজনে। কেজি ১৪০-২০০ টাকার মধ্যে সাইজ দেখে দাম কম বেশি হয়। পাকা জাম পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে আপনি খেতে পারেন। চাইলে জাম ভর্তা বানিয়ে খেতে পারেন। পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে পাকা জামের সাথে হাল্কা লবন, কাঁচামরিচ, সরিষা তেল দিয়ে মাখিয়ে খেতে পারেন।

জাম ফল খাওয়ায় সতর্কতা:

আধাপাকা (ডাঁসা) জাম খাওয়া উচিত নয়। খালি পেটে জাম খাবেন না এবং জাম খাওয়ার পর দুধ খাবেন না। পাকা ফল ভরা পেটে খেলে অতিরিক্ত অ্যাসিডিটি ও গ্যাস্ট্রিক ভাব হতে পারে।

ছবি ও তথ্য: গুগোল, সোশ্যাল মিডিয়া, নিউজ, ব্লগ ও উইকিপিডিয়া

