কাঁঠালকে ‘সুপারফুড’ বলা হয় কেন?

ইংরেজিতে ফলটির নাম ‘জ্যাকফ্রুট’, যা পর্তুগিজ শব্দ ‘জাকা’ থেকে এসেছে। বাংলায় এর নাম কাঁঠাল। আমাদের দেশের জাতীয় ফল হিসেবেই পরিচিত কাঁঠাল। এখন বাজারে খুব সহজেই পাওয়া যাচ্ছে রসালো ও মিষ্টি কাঁঠাল।

অনেকেরই পছন্দের তালিকায় স্থান পায় এই ফলটি। তবে ফলটির বৈশিষ্ট্যর জন্য একেক জনের একেক রকম পছন্দ রয়েছে। কারো পছন্দ খাজা কাঁঠাল আবার কারো পছন্দ গোলা কাঁঠাল। তবে যত যাই হোক, যথেষ্ট পুষ্টিগুণ রয়েছে কাঁঠালে। তাইতো কাঁঠালকে ‘সুপারফুড’ও বলা হয়।

চলুন এবার জেনে নেয়া যাক কাঁঠালের খাদ্যগুণ ও পুষ্টিগুণ সম্পর্কে বিস্তারিত-

>> ক্যালসিয়ামসমৃদ্ধ হওয়ায় কাঁঠাল খেলে শরীরের হাড় মজবুত হয়। এছাড়াও হাড়ের জটিল রোগের আশঙ্কা দূরে থাকে।

>> পরিমাণ মতো কাঁঠাল খেলে পরিপাক ক্রিয়ায় অনেক উপকার পাওয়া যায়। অন্যান্য ফলের মতোই ফাইবারসমৃদ্ধ এই ফল।

>> অ্যান্টি অক্সিড্যান্ট সমৃদ্ধ কাঁঠাল শরীরকে টক্সিনমুক্ত রাখতে ভূমিকা পালন করে। এতে করে ক্যান্সারের আশঙ্কা হ্রাস পায়।

>> ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট সমৃদ্ধ কাঁঠাল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। সেই সঙ্গে শরীরের সংক্রমণকে প্রতিরোধ করার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি বাড়ায়।

>> কাঁঠাল শর্করায় পরিপূর্ণ একটি ফল। প্রতি ১০০ গ্রাম কাঁঠালে প্রায় ৯৪ ক্যালরি থাকে। এ কারণে কাঁঠাল খাওয়ার পর শরীরের দুর্বলতা কেটে যায়। তবে জ্যৈষ্ঠ মাসে রোগীদের কাঁঠাল না খাওয়াই ভালো।

>> এ ফলে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম রয়েছে। মৌসুমি এই ফল নিয়মিত খাওয়ার ফলে হৃদযন্ত্র ভালো থাকে। নিয়মিত কাঁঠাল খাওয়ার ফলে রক্ত সঞ্চালন বিঘ্নিত হয় না।

>> চোখের দৃষ্টিশক্তির উন্নয়নে কাঁঠাল অনেক সহায়ক ভূমিকা পালন করে। কাঁঠালে ভিটামিন এ উপাদান রয়েছে। ফলে ছানি এবং রেটিনার অন্যান্য সমস্যা দূর হয়।

সূত্র : জি নিউজ।

©ডেইলি বাংলাদেশ

প্রকাশ: ২৮ জুন, ২০২১ইং।