***প্রতিদিন শসা খাওয়ার উপকারিতা***



**মানবদেহের সুস্থতায় শসা নানাভাবে কাজ করে।**

শসা সবজি নয়। উদ্ভিদবিজ্ঞানের সঙ্গানুসারে এটা একটি ফল। কারণ ফুল থেকে হয় শসা যাতে থাকে বীজ। একই ভাবে অনেক সবজিই আসলে ফল, যেমন- শুঁটি, ক্যাপ্সিকাম, কুমড়া এমনকি টমেটো।

ফল খাওয়া যেমন স্বাস্থ্যের জন্য ভালো; শসাও তাই।

পুষ্টিবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে এই বিষয়ে প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে দৈনিক খাদ্যতালিকায় শসা রাখার উপকারী দিকগুলো এখানে দেওয়া হল।

**হজমে সহায়তা:** শসার ভিটামিন, খাদ্য আঁশ এবং পানি খাবার হজমে সাহায্য করে। প্রতিদিন শসা খাওয়া হলে পাচনতন্ত্র সুস্থ থাকে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা দূর হয়।

**হাড় মজবুত করে:** শসাতে আছে ভিটামিন কে এবং ক্যালসিয়াম যা হাড় মজবুত রাখে। ভিটামিন কে হাড়ের ক্ষয়ের ঝুঁকি কমাতে এবং ক্যালসিয়াম শোষণে সাহায্য করে।

**হৃদযন্ত্রের সুস্থতা:** শসাতে আছে ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম এবং ভিটামিন কে। এই তিনটি উপাদান হৃদযন্ত্রের সুস্থতা রক্ষা করতে সাহায্য করে। ম্যাগনেসিয়াম ও পটাসিয়াম গ্রহণের মাধ্যমে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে। নিয়মিত শসা খাওয়া কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় এবং শর্করা নিয়ন্ত্রণে রাখে। ভিটামিন কে রক্ত জমাট বাঁধা এবং রক্তে ক্যালসিয়াম প্রবাহের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

**চুল ও নখের উন্নতি:** রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভালো থাকলে শরীর সুস্থ থাকবে এবং এর প্রভাব দেখা যাবে চুল ও নখে।

**আর্দ্রতা রক্ষা:** শসার ৯৫ শতাংশই পানি যা শরীর আর্দ্র রাখতে ও পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করে। নিয়মিত পানি পানের কথা ভুলে গেলেও প্রতিদিন শসা খাওয়া হতে পারে উপকারী।

**হরমোনের ভারসাম্য রক্ষা:** শসাতে আছে ফসফরাস যা হরমোন নিয়ন্ত্রণকারী মূল পুষ্টি উপাদান। শসাতে প্রায় চার শতাংশ ফসফরাস থাকে যা প্রাপ্ত বয়স্কদের প্রয়োজন। ভালো ফলাফলের জন্য প্রতিদিনের খাবার তালিকায় শসা রাখুন।

**মানসিক চাপ কমায়:** ভিটামিন বি ওয়ান, ভিটামিন বি ফাইভ এবং ভিটামিন বি সেভেন শসাতে পাওয়া যায়। যা উদ্বেগ ও চাপ কমাতে সাহায্য করে।

**ত্বক কোমল ও উজ্জ্বল করে:** এর ঠাণ্ডা ও আর্দ্র রাখার উপাদান মলিন ও শুষ্ক ত্বক সতেজ করতে সাহায্য করে। এর ভিটামিন বি-নায়াসিন, রিবোফ্লাভিন, ভিটামিন সি এবং জিংক ত্বকের উজ্জ্বলতা রক্ষা করে। বিউটি ক্রিমের বদলে নিয়মিত শসা খাওয়া ত্বক উজ্জ্বল করতে সহায়ক।

**মোঃ সাখাওয়াত হোসেন**

**প্রভাষক**

**ইসলামের ইতিহাস ও সংস্কৃতি বিভাগ**

**আগানগর ডিগ্রি কলেজ,**

**বরুড়া, কুমিল্লা।**

**এবং**

**ICT4E District Ambassador at a2i.**

**Best Content Developer at a2i.**

**(সূত্রঃ অনলাইন ডেস্ক )**