একই গাছে জায়ফল ও জয়ত্রী- ( Nutmeg flower )

অনেকের ধারণা জায়ফল ও জয়ত্রি আলাদা ফল বা ফুল। কিন্তু তা নয়। একই ফলের মধ্য লুনকিয়ে থাকা দুই মসলা জায়ফল ও জয়ত্রী। ফল ভাঙ্গলে দেখা যায় কিছুটা রক্তিম রঙের পাতলা আবরণ ফলের বিচিটাকে আধো আধো ভাবে জড়িয়ে রেখেছে পরম যত্নে। দেখে মনে হয় তারা যেন এক আত্মা একই প্রাণ। মসলার জগতেও এরা পাশাপাশি মহা মূল্যবান উপাদান। এদের নামে যেমন একটা শাহী ভাব আছে তেমনি এদের ব্যবহারও করা হয় সব শাহী খাবারে। বেশীর ভাগ রাজকীয় খাবারে এদের একসঙ্গে ব্যবহার করা হয়। মনে হয় এরা যেন একে অন্যর পরিপূরক। দুজন মিলে খাবারের স্বাদ আর সুঘ্রাণ বাড়িয়ে দেয় দিগুণ। বিরিয়ানি, রোস্ট, রেজালা, তেহারি, কাবাব ইত্যাদিতে জায়ফল-জয়ত্রীর ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এছাড়া মাংস মেরিনেট, কেক, পেস্ট্রি, ব্রেড, স্যুপ ইত্যাদিতে ব্যবহার করা হয়। এই মসলা বিশ্বের অধিকাংশ দেশেই তাদের ঐতিহ্যবাহী ও নামিদামী খাবারে ব্যবহার করা হয়ে থাকে এর স্বাদ ও সুগন্ধের জন্য।

জায়ফল-জয়ত্রী এতটাই সুগন্ধিযুক্ত যে তাদের বৈজ্ঞানিক নামের সঙ্গেই সুগন্ধ জড়িয়ে আছে। এদের বৈজ্ঞা‌নিক নাম - Myristica fragrans. এরা Myristicaceae পরিবারের সদস্য। জায়ফল ইংরেজিতে Nutmeg আর জয়ত্রী Mace নামে পরিচিত। জায়ফলের খোসা ছাড়ালে দেখা যায় রক্তবর্ন পাপড়ির মত আবরন যুক্ত গোলাকার একটা বীজ। এই পাপড়িই হচ্ছে জয়ত্রি যা ভেতরের শক্ত খোসা ভাঙলে যে জায়ফল পাওয়া যায় তার মতই সুগন্ধি।

স্বাস্থ্য উপকারিতা-

জয়ত্রীর আছে অনন্য স্বাস্থ্যগুণ যা আপনার দৈনন্দিন বিভিন্ন রোগের সমাধান দিতে পারে। যে কোন হজমগত সমস্যা, গ্যাস্ট্রিকের অসুবিধা, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে এই মশলা অত্যন্ত কার্যকরী, এছাড়াও বমি বমি ভাব এবং ডায়রিয়া রোগ উপশমে এই মশলা উপকারী হিসাবে প্রমাণিত।

রান্নায় জয়ত্রী গুঁড়ার ব্যবহার না শুধু আপনার রান্নার সুগন্ধ বা স্বাদের দুর্ভাবনা দূর করবে বরং কমিয়ে আনবে আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে দুশ্চিন্তাও।

সঙ্গীনির প্রতি আগ্রহ বাড়ানোর জন্যও জায়ফল কার্যকরী। জায়ফল ক্লান্তি এবং চাপ কমানোর পাশাপাশি যৌন শক্তি বাড়াতে সহায়তা করে। জায়ফল পুরুষদের জন্য ওষুধ হিসাবে কাজ করে যাদের বীর্য পাতলা বা শুক্রাণু কম পরিমাণে উৎপাদিত হয়। প্রাচীনকালে সেক্স সম্পর্কিত বেশিরভাগ সমস্যা জায়ফল দ্বারা সমাধান করা হত। আজও এটি বিভিন্ন ওষুধ তৈরিতে ব্যবহৃত হয় যা যৌন সম্পর্কে আগ্রহ বাড়ায়। জায়ফল শারীরিক উদ্দীপনা দ্রুত বাড়ায় নিশ্চিত।

প্রতিদিনের খাবারে অল্প পরিমাণ জয়ত্রী গুঁড়া আপনার পরিবারের সদস্যদের করে তুলবে আরো বেশি কর্ম তৎপর, উদ্যমী এবং সক্রিয়। জয়ত্রী গুঁড়োকে এককথায় বলা যেতে পারে রহস্যজনক সুগন্ধি বা রোগের মহাঔষধ।