ননি ফল-'Morinda citrifolia.

Pain killer fruit Noni.

ফলটি দেখে নিশ্চয়ই ভাবছেন এটা আবার কি ফল ? নামও শোনেননি নিশ্চয়ই কেউ কেউ। নাম না জানলেও, এই ফলের রয়েছে কিছু অসাধারণ উপকারিতা যেগুলো আমাদের বেঁচে থাকার জন্য অপরিহার্য। সেরমই কিছু গুণ রয়েছে এই ফলের যেগুলো আমরা জানিই না !! তবে জেনে নেওয়া যাক আমাদের কি কি উপকার করে এই ননীফল।

পুষ্টিগুণে উদ্ভিদের রানী" হিসাবে পরিচিত "ননী। ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির অসাধারণ টনিক।

দুর্লভ ফল বরিশালের

গৌরনদীর মাটিতে ‘ননি’। সূত্র: কালের কণ্ঠ

ইংরেজিতে বললে সাইট্রিফেলিয়া, আর বাংলায় ননি। দুর্লভ এক ঔষধি ফল। হরেক গুণের ‘রাজা’ ননি ফলের রসে কমে উচ্চ রক্তচাপ, বাড়ে শারীরিক শক্তি, প্রতিরোধ করে প্রদাহ ও হিস্টামিন। ননি ফল খেলে নিয়ন্ত্রণে আসে ডায়াবেটিস, কমে ব্যথা কিংবা জ্বালা। ফলটির জুস নিয়মিত সেবনে দমে যায় ক্যান্সার ও টিউমার। তবে এত উপকারী ফলটি দেশে দুর্লভ।

সাইট্রিফেলিয়া বা ননি ফল প্রকৃতির এই ‘সুপার ফুড’ মানবদেহের জন্য অত্যন্ত কার্যকরী। এরই মধ্যে ফলটির বাণিজ্যিক চাষের প্রস্তুতিও ব্যাপকভাবে হচ্ছে বাংলাদেশে। বিশেষজ্ঞদের মতে, যে এলাকায় ননি ফলের বাগান থাকে, সেখানে সংক্রমণ ছড়ায় না কোনো রোগ।

সাইট্রিফেলিয়ার বৈজ্ঞানিক নাম Morinda citrifolia. বাংলাদেশ ও ভারতে এই ফলের নাম ‘ননি’। এতে আছে ভিটামিন এ, সি, ই, বি, বি-২, বি-৬, বি-১২, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ফলিক এসিড, প্যান্টোথেনিক এসিড, ফসফরাস, ম্যাগনেশিয়াম, জিংক, কপার, অন্যান্য মিনারেলসহ প্রায় ১৫০টির মতো পুষ্টিগুণ। ফলটি দুই হাজারেরও বেশি বছর ধরে প্রাচীন পলিনেশিয়া, চীন, এশিয়া, অস্ট্রেলিয়া ও ভারতের আদিবাসীদের মধ্যে অসাধারণ ক্ষমতাসম্পন্ন ঔষধ হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। এই আধুনিক যুগেও ঔষধি গুণসম্পন্ন এই ফলের রস মানব শরীরের বিভিন্ন ধরনের উন্নতির প্রমাণ দেখিয়েছে। পুষ্টিবিদ ইলিয়াস বিন শওকত বলেন, ‘বিশ্বের ৩০টির বেশি বিশ্ববিদ্যালয়ে ননি ফল নিয়ে গবেষণা চলছে। আমাদের দেশে মালয়েশিয়ান একটি কম্পানির মরিনঝি নামে (ননি ফলের) জুস পাওয়া যায়। এর প্রচুর চাহিদাও রয়েছে।’ তিনি বলেন, ‘হাওয়াই বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রবীণ গবেষক ড. রালফ এম হেনেইনিকের মতে, ননি ফলের রসে প্রাকৃতিক অ্যালকালয়েড জেরোনিনের পাশাপাশি এক ধরনের রাসায়নিক উপাদান রয়েছে, যা বিপাকতন্ত্রে জেরোনিনে রূপান্তরিত হয়।’

আয়ুর্বেদ বিশেষজ্ঞ ডা. মোস্তাফিজুর রহমান বলেন, ‘আমাদের দেশের অনেক হার্বস কম্পানি বিভিন্ন নামে সাইট্রিফেলিয়া বা ননি ফলের পণ্য বাজারজাত করছে। দেশে এখন বাণিজ্যিক আবাদ শুরু হচ্ছে আবার কোনো কোনো হার্বস কম্পানি নিজেদের চাহিদা মেটানোর জন্য স্বল্প পরিসরে বাগান করছে।

বিঃদ্রঃ ডায়াবেটিস:

ডায়াবেটিসজনিত লোকেরাও দীর্ঘশ্বাস ছাড়িয়ে যেতে পারে: যেহেতু নুনি হরমোনের লক্ষ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে পারে তাই এটি ইনসুলিনের স্তরকেও নিয়ন্ত্রণ করে। ডিএক্সএন মরিঞ্জি ননি রস নিয়মিত সেবন করলে চিনির মাত্রা সর্বোচ্চ স্তরে পৌঁছতে সহায়তা করে। প্রজনন এবং মূত্রতন্ত্রের উপর নোনির খুব ভাল প্রভাব রয়েছে।

এন্ডোমেট্রোসিসের অবস্থা, যেখানে জরায়ুর এন্ডোমেট্রিয়াম জ্বলে যায়, ডিএক্সএন মরিঞ্জি ননি জুসের সাথে ভাল আচরণ করা যেতে পারে। যখন মহিলারা বারবার মূত্রনালীর সংক্রমণে ভোগেন এবং জ্বলন্ত প্রস্রাব হয়, ননী তখন একটি আদর্শ টনিক।