****

**তিসির বীজের ৯টি উপকারিতা**

শত বছর ধরে মানুষ তিসির বীজ বা ফ্ল্যাক্স সীড (Flax seed) খেয়ে আসছে এর স্বাস্থ্য উপকারিতার কারণে। চার্লস দি গ্রেট (শার্লামেইন) তাঁর অনুসারীদের নির্দেশ দিয়েছিলেন স্বাস্থ্যের জন্য তিসির বীজ খেতে।

আজকাল এই তিসির বীজ অসংখ্য স্বাস্থ্যোপকারিতার কারণে পশ্চিমা বিশ্বে সুপের ফুড (super food) হিসেবে পরিচিত পাচ্ছে।

**আরো পড়ুন** [১১টি খাবার যা খেলে আপনার মস্তিষ্ক থাকবে উর্বর এবং স্মৃতিশক্তি থাকবে তারুণ্য দীপ্ত](https://www.bangladiet.com/%E0%A6%AE%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%A4%E0%A6%BF%E0%A6%B7%E0%A7%8D%E0%A6%95%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%9C%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%AF-%E0%A6%96%E0%A6%BE%E0%A6%AC%E0%A6%BE%E0%A6%B0/)

তিসি চাষ করা হয় শুধুমাত্র এর বীজের জন্য। তিসির বীজ গুড়ো করে খাদ্যের সাথে মিশিয়ে খাওয়া হয় কিংবা এটা দিয়ে লিনসীড তেল বানানো হয়। তিসির গাছ খুব সুন্দর তাই এটা কখনো কখনো বাগানের শোভা বর্ধনের জন্য রোপণ করা হয়, আবার এর আঁশ দিয়ে লিনেন বানানো হয়।

**তিসির বীজের পুষ্টিগুণ**

তিসির বীজের ৪২% চর্বি, ২৯% শর্করা, এবং ১৮% আমিষ।

এক টেবিল চামচ পরিমাণ তিসির বীজে আরো আছেঃ

* ক্যালরিঃ ৫৫
* পানিঃ ৭%
* আমিষঃ ১.৯ গ্রাম
* শর্করাঃ ৩ গ্রাম
* চিনিঃ ০.২ গ্রাম
* আঁশঃ ২.৮ গ্রাম
* চর্বিঃ ৪.৩ গ্রাম
* পলি আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটঃ ২.০ গ্রাম
* ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিডঃ ১.৫৯৭ গ্রাম
* ভাইটামিন বি১: প্রতিদিনের প্রয়োজনের ৮%
* ফোলেটঃ প্রতিদিনের প্রয়োজনের ২%
* ক্যালসিয়ামঃ প্রতিদিনের প্রয়োজনের ২%
* আয়রনঃ প্রতিদিনের প্রয়োজনের ২%
* ম্যাগনেশিয়ামঃ প্রতিদিনের প্রয়োজনের ৭%
* ফসফরাসঃ প্রতিদিনের প্রয়োজনের ৪%
* পটাসিয়ামঃ প্রতিদিনের প্রয়োজনের ২%
* তিসির বীজের ৯টি উপকারিতা

**আরো পড়ুন** [প্রতিদিন হলুদ দুধ পান করার ১০টি আশ্চর্যজনক উপকারিতা এবং রেসিপি](https://www.bangladiet.com/%E0%A6%B9%E0%A6%B2%E0%A7%81%E0%A6%A6-%E0%A6%A6%E0%A7%81%E0%A6%A7/)

**তিসির বীজের ৯টি উপকারিতা**

**১। তিসির বীজে আছে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩**

আপনি যদি মাছ খেতে অপছন্দ করেন তাহ’লে তিসির বীজ হতে পারে আপনার জন্য ওমেগা-৩ আহরণের সবচেয়ে উৎকৃষ্ট সূত্র। এতে আছে প্রচুর আলফা লিনোলিক এসিড alpha-linolenic acid (ALA) নামে এক ধরনের ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড।

ALA আপনার শরীরের জন্য খুবই দরকারি একটি ওমেগা-৩ এবং এটা আপনাকে খাদ্য থেকে নিতে হবে কারণ আপনার দেহ প্রাকৃতিকভাবে ALA উৎপাদন করে না।

পশুর উপর [করা গবেষণায়](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23585134" \t "_blank) দেখা গেছে তিসির বীজের ALA রক্তের ধমনীতে কোলেস্টেরল জমা হওয়া বন্ধ করে, ধমনীর প্রদাহ কমায় এবং টিউমার হওয়া বন্ধ করে।

কোস্টা রিকায় ৩,৬৩৮ জন মানুষের উপর এক গবেষণায় [দেখা যায়](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18606916" \t "_blank), যারা বেশী পরিমাণে ALA খেয়েছেন তাদের হার্ট এটাক হওয়ার সম্ভাবণা অন্যান্যদের তুলনায় কম ছিল।

২৭টি গবেষণার একটি বড় রিভিউ, যা আড়াই লক্ষ (২,৫০,০০০) মানুষের উপর করা হয়, সেটাতে দেখা যায় ALA [হৃদরোগ হওয়ার](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23076616" \t "_blank) সম্ভাবণা ১৪% কমায়।

এছাড়া অসংখ্য গবেষণায় দেখা গেছে ALA স্ট্রোকের ঝুঁকি কমায়।

**২। তিসির বীজে আছে প্রচুর লিগন্যান (Lignan) যা ক্যান্সার রোধ করে**

লিগন্যান হচ্ছে এক ধরনের উদ্ভিজ উপাদান যাতে আছে এন্টিঅক্সিডেন্ট ও এস্ট্রোজেন – এই দু’টি উপাদানই ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবণা দূর করতে পারে।

তিসির বীজে আছে অন্যান্য উদ্ভিজ খাদ্যের তুলনায় ৮০০% বেশী লিগন্যান।

কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যেসব নারী (বিশেষ করে পঞ্চাশোর্ধ নারী) তিসির বীজ খান তাঁদের স্তন ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি অন্যান্যদের তুলনায় কম।

কানাডায় [৬,০০০ জন নারীর](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23354422" \t "_blank) উপর করা এক গবেষণায় দেখা গেছে যারা তিসির বীজ খান তাঁদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি ১৮% কম।

পুরুষদের জন্যেও তিসির বীজ খুব উপকারী। একটি ছোট গবেষনায় দেখা গেছে যেসব পুরুষ তিশির বীজ খান তাঁদের প্রস্টেট ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কম থাকে। এছাড়া তিসির বীজ পায়ু ও ত্বকের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।

এ পর্যন্ত যত গবেষণা হয়েছে তাতে দেখা গেছে ক্যান্সার রোধে তিসির বীজ একটি কার্যকরী ভূমিকা রাখতে পারে।

**আরো পড়ুন** [ব্রকলির ১৩টি বিস্ময়কর স্বাস্থ্যোপকারিতা](https://www.bangladiet.com/%E0%A6%AC%E0%A7%8D%E0%A6%B0%E0%A6%95%E0%A6%B2%E0%A6%BF%E0%A6%B0-%E0%A6%89%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A6%BE%E0%A6%B0%E0%A6%BF%E0%A6%A4%E0%A6%BE/)

**৩। তিসির বীজে আছে অনেক স্বাস্থ্যোপকারী আঁশ** শুধু এক টেবিল চামচ তিসির বীজে আছে ৩ গ্রাম আঁশ, যা পুরুষ ও নারীর প্রতিদিনের প্রয়োজনের ৮% ও ১২%।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে তিসির বীজ একটি উপকারী খাদ্য।

**৪। তিসির বীজ কোলেস্টেরল কমায়**

একটি গবেষণায় দেখা গেছে উচ্চ মাত্রার কোলেস্টেরল সম্পন্ন যেসব মানুষ প্রতিদিন ৩ টেবিল চামচ (৩০ গ্রাম) তিসির বীজ খেয়েছেন তাঁদের সর্বমোট কোলেস্টেরল (total cholesterol) ১৭% কমেছে এবং খারাপ কোলেস্টেরল (LDL cholesterol) ২০% কমেছে।

ডায়াবেটিস রোগীদের উপর করা অন্য [একটি গবেষণায়](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22432725" \t "_blank) দেখা গেছে যারা প্রতিদিন ১ টেবিল চামচ (১০ গ্রাম) তিসির বীজ এক মাস ধরে খেয়েছেন তাঁদের ভাল কোলেস্টেরলের (HDL cholesterol) মাত্রা ১২% বৃদ্ধি পেয়েছে।

**৫। তিসির বীজ উচ্চ রক্তচাপ কমায়**

কানাডার একটি গবেষণায় দেখা গেছে প্রতিদিন ৩০ গ্রাম তিসির বীজ ৬ মাস ধরে খাওয়ার ফলে সিস্টোলিক (উপরের) ব্লাড প্রেশার ১০ mmHg এবং ডায়াস্টোলিক (নীচের) ব্লাড প্রেশার ৭ mmHg কমেছে।

যারা ইতিমধ্যে ব্লাড প্রেশারের ঔষধ সেবন করছিলেন, তিসির বীজ তাদের ব্লাড প্রেশার আরো কমিয়েছে।

**৬। তিসির বীজে আছে উচ্চ মানের আমিষ**

তিসির বীজ হচ্ছে উদ্ভিজ আমিষের একটি ভাল সূত্র। তিসির বীজের আমিষ খুব উঁচু মানের, এতে আছে প্রচুর আরজিনিন নামক এমিনো এসিড, এস্পার্টিক এসিচ এবং গ্লুটামিক এসিড।

অসংখ্য গবেষণায় দেখা গেছে তিসির বীজের আমিষ [ইমিউন সিস্টেমের](https://www.ainews4u.com/how-artificial-intelligence-can-predict-premature-death/" \t "_blank) কার্যকারিতার উন্নয়ন, কোলেস্টেরল কমাতে এবং টিউমার হওয়ার ঝুঁকি কমায়। **৭। তিসির বীজ ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখে**

কিছু গবেষণায় দেখা গেছে টাইপ ২ ডায়াবেটিসের রোগী যারা ১০-২০ গ্রাম [তিসির বীজ প্রতদিন](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22432725" \t "_blank) খাদ্যের সাথে খেয়েছেন এক মাস পর্যন্ত, তাঁদের ব্লাড সুগার ৮-২০% কমেছে।

গবেষকদের মতে টাইপ ২ ডায়াবেটিস রোগীদের খাদ্য তালিকায় তিসির বীজ অন্তর্ভুক্ত করলে তা তাদের রোগের উন্নতি করবে।

**৮। তিসির বীজ ক্ষুধা কমায় ও ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করা**

আপনার যদি খাদ্য খাওয়ার পরেও স্ন্যাক্স খাওয়ার অভ্যাস থাকে তাহ’লে আপনি পানীয়ের সাথে গুঁড়ো তিসির বীজ মিশিয়ে পান করতে পারেন।

একটি গবেষণায় দেখা গেছে [২.৫ গ্রাম তিসির](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22245724" \t "_blank) পাউডার পানীয়ের সাথে মিশিয়ে খেলে পেট ভরা থাকে ও  ক্ষুধা দূর হয়।

**৯। তিসির বীজ বিভিন্ন উপায়ে খাওয়া যেতে পারে**

* তিসির বীজ পানির সাথে মিশিয়ে খাওয়া যেতে পারে
* সালাদে তিসির বীজের তেল মিশিয়ে খাওয়া
* গুড়ো তিসির বীজ দইয়ের সাথে মিশিয়ে খাওয়া যায়
* রান্নার সময় ব্যবহার করা যায়

**কতটুকু তিসির বীজ প্রতিদিন খাওয়া উচিৎ**

গবেষকদের মতে প্রতিদিন ৫ টেবিল চামচ (৫০ গ্রাম) এর কম তিসির বীজ খাওয়া উচিৎ।

**সব শেষে**

পুষ্টির দিক বিবেচনা করলে তিসির বীজে আছে প্রচুর পুষ্টি। এই বীজগুলি ছোট হলেও এতে আছে প্রচুর ওমেগা-৩, ALA, লিগন্যান এবং আঁশ যার সবই অনেক স্বাস্থ্যোপকারী।

তিসির বীজ হজম শক্তি বাড়াতে, ব্লাড প্রেশার ও কোলেস্টেরল কমাতে, ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে পারে এবং ডায়াবেটিস রোগীদের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারে।

* ট্যাগ
* [ওমেগা-৩](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%93%e0%a6%ae%e0%a7%87%e0%a6%97%e0%a6%be-%e0%a7%a9/)
* [কোলেস্টেরল](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%95%e0%a7%8b%e0%a6%b2%e0%a7%87%e0%a6%b8%e0%a7%8d%e0%a6%9f%e0%a7%87%e0%a6%b0%e0%a6%b2/)
* [ক্যান্সার](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%95%e0%a7%8d%e0%a6%af%e0%a6%be%e0%a6%a8%e0%a7%8d%e0%a6%b8%e0%a6%be%e0%a6%b0/)
* [ডায়াবেটিস](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%a1%e0%a6%be%e0%a7%9f%e0%a6%be%e0%a6%ac%e0%a7%87%e0%a6%9f%e0%a6%bf%e0%a6%b8/)
* [তিসি](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%a4%e0%a6%bf%e0%a6%b8%e0%a6%bf/)
* [তিসির দানা](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%a4%e0%a6%bf%e0%a6%b8%e0%a6%bf%e0%a6%b0-%e0%a6%a6%e0%a6%be%e0%a6%a8%e0%a6%be/)
* [তিসির বীজ](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%a4%e0%a6%bf%e0%a6%b8%e0%a6%bf%e0%a6%b0-%e0%a6%ac%e0%a7%80%e0%a6%9c/)
* [ব্লাড প্রেশার](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%ac%e0%a7%8d%e0%a6%b2%e0%a6%be%e0%a6%a1-%e0%a6%aa%e0%a7%8d%e0%a6%b0%e0%a7%87%e0%a6%b6%e0%a6%be%e0%a6%b0/)
* [লিগন্যান](https://www.bangladiet.com/tag/%e0%a6%b2%e0%a6%bf%e0%a6%97%e0%a6%a8%e0%a7%8d%e0%a6%af%e0%a6%be%e0%a6%a8/)

শেয়ার

পূর্ববর্তী নিবন্ধ[শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্য বর্জন করতে সরকারি নির্দেশনা](https://www.bangladiet.com/%e0%a6%b8%e0%a7%8d%e0%a6%ac%e0%a6%be%e0%a6%b8%e0%a7%8d%e0%a6%a5%e0%a7%8d%e0%a6%af%e0%a6%95%e0%a6%b0-%e0%a6%96%e0%a6%be%e0%a6%ac%e0%a6%be%e0%a6%b0%e0%a7%87%e0%a6%b0-%e0%a6%a4%e0%a6%be%e0%a6%b2%e0%a6%bf/)

পরবর্তী নিবন্ধ[ইকারিয়া একটি দ্বীপ যেখানে মানুষ মরতে ভুলে যায়](https://www.bangladiet.com/%e0%a6%87%e0%a6%95%e0%a6%be%e0%a6%b0%e0%a6%bf%e0%a7%9f%e0%a6%be-%e0%a6%a6%e0%a7%8d%e0%a6%ac%e0%a7%80%e0%a6%aa%e0%a7%87%e0%a6%b0-%e0%a6%a6%e0%a7%80%e0%a6%b0%e0%a7%8d%e0%a6%98%e0%a6%be%e0%a7%9f%e0%a7%81/)