**ইমিউনিটি বাড়াতে খান আমলা জুস**

ছবি: সংগৃহীত

আবহাওয়া পরিবর্তনের সময়ে আমাদের অনেকেরই জ্বর-ঠাণ্ডা-কাশি লেগেই থাকে। এমন হওয়া অনেক স্বাভাবিক এবং এটি প্রাকৃতিকভাবেই হয়ে থাকে।  তাই এ সময়টায় স্বাস্থ্যের বিশেষ যত্ন নেওয়ার কোনো বিকল্প নেই।

শীত আসন্ন। শীতের প্রস্তুতি হিসেবে এখন থেকেই রোগ প্রতিরোধে ব্যবস্থা নিতে হবে। এই সময়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলতে বিশেষভাবে কার্যকর হতে পারে আমলা জুস।

অনেক আগে থেকেই আমলাকে আয়ুর্বেদ ওষুধ হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। আমলাতে বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে, যা আমাদের সিস্টেমকে ডিটক্সিফাই করার জন্য টনিকের মতো কাজ করে।

আমলার জুসের অনেক উপকারিতা রয়েছে, যা আমাদের ইমিউনিটি সিস্টেমের ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। যেমন—

১. গবেষণায় দেখায যে, আমলার জুসের তন্তুযুক্ত উপাদান আমাদের পরিপাক প্রক্রিয়াকে উন্নত করে এবং অ্যালার্জিজনিত রোগের আক্রমণ থেকে দূরে রাখে।

২. আমলার জুস ভিটামিন সি সমৃদ্ধ এবং এর প্রদাহবিরোধী বৈশিষ্ট্য থাকার কারণে এটি জ্বর এবং ঠাণ্ডার মতো মৌসুমি সমস্যায় একটি চমৎকার প্রতিষেধক হিসেবে কাজ করে।

৩. আমলার জুসে ক্যালসিয়াম, আয়রন এবং বেশ কিছু খনিজ পদার্থ কারার কারণে এটি খাদ্য মূল্যকে আরও বাড়িয়ে তোলে।

তথ্যসূত্র: স্টাইলক্রেজ ডটকম