জলপাইয়ের গুণাগুণ

শীতকাল আসছে। তাই বাজারে আসতে শুরু করেছে জনপ্রিয় ফল জলপাই। শুধু খেতেই সুস্বাদু নয়। নিয়মিত জলপাই খেলে পেতে পারেন এমন সব উপকারিতা যেগুলো প্রতিটি স্বাস্থ্য সচেতন মানুষ চায়। নিচে জলপাইয়ের কয়েকটি উপকারি গুণ নিয়ে আলোচনা করা হলো :

**ক্যান্সার প্রতিরোধে :**কালো জলপাই ভিটামিনেরই ভালো উৎস। জলপাইতে আছে মনোস্যাটুরেটেড ফ্যাট। জলপাইয়ের ভিটামিন-ই কোষের অস্বাভাবিক গঠনে বাধা দেয়। ফলে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমে।

**হৃদযন্ত্রের উপকারিতা :** যখন মানুষের হৃদপিণ্ডের রক্তনালীতে চর্বি জমে, তখন হার্টএ্যটাক করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। জলপাইয়ের অ্যান্টি অক্সিডেন্ট হার্ট ব্লক হতে বাধা দেয়। জলপাইয়ে রয়েছে মোনো-স্যাচুরেটেড ফ্যাট, যা আমাদের হার্টের জন্য খুবই উপকারী।

**ওজন কমাতে :**যখন জলপাইয়ের মোনো-স্যাচুরেটেড ফ্যাট অন্য খাবারে বিদ্যমান স্যাচুরেটেড ফ্যাটের বদলে গ্রহণ করা হয় তখন তা দেহের ভেতরের ফ্যাট সেলকে ভাঙতে সাহায্য করে। জলপাইয়ের তেলেও রয়েছে লো কোলেস্টেরল যা ওজন এবং ব্লাডপ্রেশার কমাতে সহায়ক।

**আয়রনের উৎস :** জলপাই বিশেষ করে কালো জলপাই আয়রনের উৎস, আয়রন আমাদের দেহে রক্ত চলাচল করাতে সহায়তা করে, আর প্রাকৃতিক আয়রনের উৎসের জন্য জলপাই-ই সেরা।

**অ্যালার্জি প্রতিরোধে :**গবেষণায় দেখা গেছে, জলপাই অ্যালার্জি প্রতিরোধে সহায়তা করে। জলপাইয়ে আছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি যা ত্বকের ইনফেকশন ও অন্যান্য ক্ষত সারাতে কার্যকরী ভুমিকা রাখে।

**কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করতে :** জল পাইয়ে যে খাদ্যআঁশ আছে তা মানুষের দেহের পরিপাক ক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে এবং হজমে সহায়তা করে।

**ত্বক ও চুলের যত্নে :** কালো জলপাইয়ের তেল আছে ফ্যাটি এসিড ও এ্যান্টি অক্সিডেন্ট যা কিনা ত্বক ও চুলের যত্নে কাজ করে। জলপাইয়ের ভিটামিন ই ত্বকে মসৃনতা আনে। চুলের গঠনকে আরও মজবুত করে। ত্বকের ক্যানসারের হাত থেকেও বাঁচায় জলপাই। সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির কারণে ত্বকের যে ক্ষতি হয় তা রোধ করে জলপাই।

**চোখের যত্নে :**জলপাইয়ে ভিটামিন এ পাওয়া যায়। ভিটামিন এ চোখের জন্য ভালো। যাদের চোখ আলো ও অন্ধকারে সংবেদনশীল তাদের জন্য ওষুধের কাজ করে জলপাই।