**লাউ এর উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ**

লাউ আমাদের দেশের একটি জনপ্রিয় সবজি যা অনেকের কাছেই প্রিয় একটি খাবার। লাউ সাধারণত শীতকালে বসতবাড়ির আশপাশে চাষ হয় তবে এখন প্রায় সারা বছরই লাউ চাষ করা হয়। লাউ একই সঙ্গে সুস্বাদু এবং পুষ্টিকর একটি সবজি। কারণ লাউয়ে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন, গুরুত্বপূর্ণ খনিজ উপাদান ও পানি থাকার পাশাপাশি এতে উপকারি ফাইবার থাকে। লাউ মাছের তরকারি হিসেবে, লাবড়া, নিরামিষ, ভাজি, বড়া কিংবা সালাদ হিসেবেও খাওয়া যায়। এছাড়া লাউয়ের পাতা ও ডগা শাক হিসেবে খাওয়া যায়। লাউ এর ইংরেজি নাম Bottle gourd এবং বৈজ্ঞানিক নাম Lagenaria Siceraria । আসুন জেনে নেই লাউ এর উপকারিতা এবং অসাধারণ কিছু পুষ্টি গুণের কথা। লাউ এর উপকারিতা লাউ এর উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ লাউ এর পুষ্টিগুণঃ লাউ নানা পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ। প্রতি ১০০ গ্রাম চাল লাউ এ রয়েছে - উপাদানপরিমাণ খাদ্যশক্তি১৪ কিলোক্যালরি আমিষ০.৬২ গ্রাম শর্করা৩.৩৯ গ্রাম ফাইবার ০.৫ গ্রাম চর্বি০.০২ গ্রাম ভিটামিন সি১০.১ মিলিগ্রাম পটাশিয়াম১৫০ মিলিগ্রাম ম্যাগনেসিয়াম১১ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম২৬ মিলিগ্রাম সোডিয়াম২ মিলিগ্রাম কোলেস্টেরল০ মিলিগ্রাম লৌহ০.২ মিলিগ্রাম জিংক০.৭ মিলিগ্রাম ফসফরাস১৩ মিলিগ্রাম লাউ এর উপকারিতা এবং পুষ্টি বার্তাঃ নিচে যে সকল কারণে আমাদের নিয়মিত লাউ খাওয়া উচিত্‍ তা আলোচনা করা হল: ওজন কমতে সাহায্য করেঃ কম ক্যালরির খাবার হিসেবে লাউ আদর্শ খাবার। লাউয়ে প্রচুর পরিমাণে ডায়েটারি ফাইবার থাকে এবং খুবই কম ক্যালোরি ও ফ্যাট থাকে যা ওজন কমাতে অত্যন্ত সহায়ক।

রক্তের কোলেস্টেরল কমতেও সাহায্য করে লাউ। হার্টের জন্য ভালোঃ লাউ এ কলেস্টেরল এর পরিমাণ শূন্য যা হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। এতে বিদ্যমান ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমূহ হার্টের জন্যে খুবই স্বাস্থ্যকর। ক্যালরির পরিমাণ কম থাকায় ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও লাউ যথেষ্ট উপকারী। হজমে সাহায্য করেঃ লাউয়ে প্রচুর পরিমাণে দ্রবণীয় ও অদ্রবণীয় ফাইবার এবং পানি থাকে। দ্রবণীয় ফাইবার খাবার সহজে হজম করতে সাহায্য করে এবং হজম সংক্রান্ত সকল সমস্যা যেমন- কোষ্ঠকাঠিন্য, পেট ফাঁপা ও এসিডিটির সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে। যাদের পাইলসের সমস্যা আছে তাদের জন্য লাউ খাওয়া অনেক উপকারী। শরীর ঠান্ডা করেঃ গরমের কারণে বা ঘামের সময় আমাদের শরীর থেকে যে পানি বের হয়ে যায় লাউ সেটার অনেকটাই পূরণ করে ফেলে। লাউ এ মূল উপাদান হলো পানি(৯৬%) তাই লাউ খেলে শরীর ঠান্ডা থাকে। তাই গরমের সময় লাউ খাওয়া উপকারী বিশেষ করে যারা প্রখর সূর্যতাপে কাজ করেন তাদের হিটস্ট্রোক প্রতিরোধে সাহায্য করে লাউ। ভালো ঘুম হতে সাহায্য করেঃ লাউ পাতা রান্না বা ভর্তা করে খেলে মস্তিষ্ককে ঠান্ডা রাখে এবং ঘুমের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করে। এই সবজি দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। ইনসমনিয়া বা নিদ্রাহীনতা দূর করে পরিপূর্ণ ঘুমের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ত্বকের জন্য উপকারীঃ লাউ কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে পেট পরিষ্কার রাখে, ফলে মুখে ব্রণ ওঠার প্রবণতাও কমে যায় অনেকটাই। ত্বকের ভেতর থেকে পরিষ্কার করতে সাহায্য করে লাউ, যাদের ত্বক তৈলাক্ত তাদের ত্বকের তৈলাক্ততার সমস্যা অনেকটাই কমে যায় লাউ খেলে। তাছাড়া লাউয়ের প্রচুর পরিমাণে পানি পস্রাবের জ্বালা পোড়ার সমস্যা এবং পস্রাবের হলদে ভাব দূর করে, তাই যাদের এইসব সমস্যা আছে তাদের নিয়মিত লাউ খাওয়া উচিত। এছাড়া ডায়রিয়া, উচ্চমাত্রার জ্বর এবং অন্য কোন স্বাস্থ্যসমস্যার কারণে শরীর থেকে ঘামের মাধ্যমে বের হয়ে যাওয়া পানির প্রতিস্থাপনে সাহায্য করে লাউ এবং ডায়াবেটিসের রোগীদের অত্যধিক তৃষ্ণা কমাতেও সাহায্য করে। এছাড়াও জন্ডিস ও কিডনির সমস্যার সমাধানেও উপকারী ভূমিকা রাখে লাউ।