**আমলকি উপকারী, তবে বেশি খেলে বিপদও ডাকে! জানতেন?**

আয়ুর্বেদে আমলকির ব্যবহার সর্বত্র। চুলের জেল্লা বৃদ্ধি, রুক্ষতা কমানো, ত্বকের উজ্জ্বলতা, পেটের গোলযোগ দূর, শরীর চাঙ্গা এমন হাজারও সমস্যার সমাধান করে আমলকি। ধীরে ধীরে যেতে শুরু করেছে। আর এই সময়ে নানা ধরনের ভাইরাল ফিবার, হজমের অসুবিধাসহ একাধিক সমস্যা দেখা দেয়। তাপমাত্রা বাড়ার ফলে বায়ুদূষণের পরিমাণও বাড়তে থাকে। ফলে শ্বাসকষ্ট, হাঁপানিসহ ফুসফুসে নানা ধরনের সংক্রমণ দেখা যায়। এই পরিস্থিতিতে অনেকেই মরশুমি ফল খাওয়ার কথা বলেন।

এ ক্ষেত্রে অত্যন্ত কার্যকরী একটি ফল আমলকি। এর মধ্যে উপস্থিত ভিটামিন C ও অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট একাধিক রোগের হাত থেকে বাঁচাতে পারে। কিন্তু বেশি [আমলকি](https://eisamay.indiatimes.com/topics/%E0%A6%86%E0%A6%AE%E0%A6%B2%E0%A6%95%E0%A6%BF) খেলে হতে পারে হীতের বিপরীত। আসুন জেনে নেওয়া যাক কতটা খেলে সমস্যা হতে পারে।