**সারা বিশ্বেই জনপ্রিয় ফলগুলোর মধ্যে একটি হল পেঁপে। পুষ্টিগুণের জন্যই সবাই এই ফলটি বেশি পছন্দ করেন। তবে এর উৎসেচক যাতে সঠিকভাবে কাজ করে সেই কারণেই খালি পেটে পাকা পেঁপে খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। বিকেলের পর কিন্তু পেঁপে খাবেন না।**

পেঁপেতে আছে ভিটামিন এ, সি, কে, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম ও প্রোটিন। এছাড়াও প্রচুর পরিমাণ ফাইবারও রয়েছে। আর পেঁপেতে ক্যালোরির পরিমাণ খুবই কম। সেই সঙ্গে স্বাদেও মিষ্টি, যে কারণে সুগার রোগীদের প্রতিদিন একবাটি করে পাকা পেঁপে খেতে দেওয়া হয়।

এছাড়াও অনেকে হজমের সমস্যায় ভোগেন। এদের প্রতিদিন পেট পরিষ্কার হয় না, ফলে শরীর থেকে দূষিত পদার্থ বেরুতে পারে না। তাই তাদের প্রতিদিন পাকা পেঁপে খাওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন চিকিৎসকরা।

এছাড়াও পাকা পেঁপে শরীরকে নানা দিক দিয়ে সুস্থ রাখে। যেমন-

**হার্টের সমস্যায়**
নিয়মিত পেঁপে খাওয়ার অভ্যেস করলে হার্টের সমস্যার সম্ভাবনা কিন্তু অনেকখানি কমে। পেঁপের মধ্যে থাকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এছাড়াও ভিটামিন এ, সি, ই ইত্যাদি, যা কোলেস্টেরল কমায়। যার ফলে স্ট্রোক, হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনা অনেকটাই কমে। যাদের ডায়াবেটিসের সমস্যা রয়েছে এবং সেই সঙ্গে হার্টের সমস্যা তাদের প্রতিদিন একবাটি পাকা পেঁপে খাওয়ার পরামর্শ দেন চিকিৎসকরা।

**চোখের সমস্যায়**
খুব কম বয়স থেকেই এখন চশমা লাগছে শিশুদের। এমনকী অল্প বয়সেই ক্ষীণ দৃষ্টিশক্তির মতো সমস্যাও দেখা যাচ্ছে। সম্প্রতি একটি সমীক্ষায় দেখা দিয়েছে প্রতিদিন পাকা পেঁপে খেলে এই সমস্যা অনেকটাই কমে। পেঁপের মধ্যে থাকা ভিটামিনই এর কারণ।

**হজমে সাহায্য করে**
পেঁপে মুখের রুচি ফেরায়। সেই সঙ্গে খিদেও বাড়ায়। আর পেট পরিষ্কার করে। পেট পরিষ্কার হলেই খিদে বাড়বে। সেই সঙ্গে গ্যাস অম্বলের সমস্যা কমবে। এমনকী যাদের অর্শ্ব রোগ আছে তাদের ক্ষেত্রেও খুব ভালো কাজ করে পেঁপে। শরীর থেকে ক্ষতিকর টক্সিন বেরিয়ে গেলেই শরীর থাকবে সুস্থ।

**কোলেস্টেরল কমায়**
পেঁপেতে কোনও ক্যালোরি নেই। আছে প্রচুর পরিমাণ ফাইবার। তাই যারা কোলেস্টেরলের সমস্যায় ভুগছেন তারা খুব ভালো ফল পাবেন যদি প্রতিদিন একবাটি করে পাকা পেঁপে খেতে পারেন। কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে থাকলেই অন্যান্য রোগের সম্ভাবনাও কমে যায়।

**ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে**
পেঁপেতে প্রচুর পরিমাণে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, বিটা ক্যারোটিন, ফ্লেভানয়েড, লুটেইন, ক্রিপ্টোক্সান্থিন আছে। এছাড়াও আরো অনেক পুষ্টি উপাদান আছে যেগুলো শরীরের জন্য খুবই উপকারী। ক্যারোটিন ফুসফুস ও অন্যান্য ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।

**চুলের যত্নে**
চুলের জন্যও পেঁপে খুব উপকারী। যে কারণে পেঁপে মেশানো শ্যাম্বুর প্রচলন বেশি। এছাড়াও টক দইয়ের সঙ্গে পেঁপে মিশিয়ে চুলে মাখলে গোড়া শক্ত হয়। চুলের শাইনিং ভাব বজায় থাকে। এছাড়াও মাথায় উঁকুনের সমস্যা হলে পেঁপে ভালো কাজ করে।

**রূপচর্চায়**
পেঁপের মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। আর তাই পেঁপে যদি প্রতিদিন মুখে মাখা যায় তাহলে মুখের লাবণ্য বজায় থাকে। এছাড়াও পাকা পেঁপে, মধু, টকদই একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে মাখলে রক্ত সঞ্চালন ঠিক থাকে। সেই সঙ্গে ত্বকের দাগ, ছোপ দূর হয়। ব্রণের সমস্যাও কাটে।