**জেনে নিন জলপাইয়ের বিভিন্ন উপকারিতা**

জলপাই হচ্ছে টক জাতীয় একটি ছোট ফল। এর খোসায় রয়েছে প্রচুর পরিমাণে আঁশ। এই আঁশ নিয়মিত খাবার হজমে সাহায্য করে। পাশাপাশি পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত, বৃহদান্ত, কোলনের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে এই ফল। শুধু ফল হিসেবে নয়, এর তেলও খুব স্বাস্থ্যকর। সাধারণত আমরা জলপাইয়ের আচার করে খাই। এর চেয়ে কাঁচা জলপাইয়ে রয়েছে বেশি পুষ্টি।

এবার চলুন জেনে নেওয়া যাক জলপাইয়ের বিভিন্ন উপকারিতা…

হৃদযন্ত্রের যত্নে জলপাই:- যখন কোনো মানুষের রক্তে ফ্রির্যা ডিকেল অক্সিডাইজড কোলেস্টোরেলের মাত্রা বেড়ে যায় তখন হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি বেশি থাকে। জলপাইয়ের তেল হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়। জলপাইয়ের এ্যান্টি অক্সিডেন্ট রক্তের কোলেস্টেরেলের মাত্রা কমায়। ফলে কমে যায় হৃদরোগের ঝুঁকি।

ক্যান্সার প্রতিরোধে জলপাই:- কালো জলপাই ভিটামিন ই এর বড় উত্‍স। যা কিনা ফ্রির্যাডিকেলকে ধ্বংস করে। ফলে শরীরের অস্বাভাবিক ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকে। শুধু তাই নয়, জলপাইতে রয়েছে মনোস্যাটুরেটেড ফ্যাট। জলপাইয়ের ভিটামিন ই কোষের অস্বাভাবিক গঠনে বাধা দেয়। ফলে ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমে।

ত্বক ও চুলের যত্নে জলপাই:- কালো জলপাইয়ের তেলে রয়েছে ফ্যাটি এসিড ও এ্যান্টি অক্সিডেন্ট যা কিনা ত্বক ও চুলের যত্নে কাজ করে। জলপাইয়ের তেল চুলের গোড়ায় লাগালে চুলের গোড়া মজবুত হয়। এতে চুল পড়ে যাওয়ার সমস্যা দূর হয়। জলপাইয়ের ভিটামিন ই ত্বকে মসৃনতা আনে। এছাড়া ত্বকের ক্যানসারের হাত থেকেও বাঁচায় জলপাই। সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির কারণে ত্বকের যে ক্ষতি হয় তাও রোধ করে জলপাই।

হাড়ের ক্ষয়রোধ করে জলপাই:- এর মনোস্যাটুরেটেড ফ্যাটে থাকে এন্টি ইনফ্লামেটরি। রয়েছে ভিটামিন ই ও পলিফেনাল। যা কিনা অ্যাজমা ও বাত-ব্যাথা জনিত রোগের হাত থেকে বাঁচায়। বয়সজনিত কারণে অনেকেরই হাড়ের ক্ষয় হয়। এই হাড়ের ক্ষয়রোধ করে জলপাইয়ের তেল।

পরিপাকক্রিয়ায় সাহায্য করে জলপাই:- নিয়মিত জলপাই খেলে কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে। খাবার পরিপাকক্রিয়ায় সাহায্য করে জলপাই। শুধু তাই নয়, গ্যাস্ট্রিক ও আলসারে হাত থেকেও বাঁচায় জলপাই। জলপাইয়ের তেলে প্রচুর পরিমানে ফাইবার থাকে। যা বিপাক ক্রিয়ায় সাহায্য করে।

আয়রনের বড় উত্‍স জলপাই:- কালো জলপাই আয়রনের বড় উত্‍স। রক্তের লোহিত কনিকা অক্সিজেন পরিবহন করে। কিন্তু শরীরে আয়রনের অভাব হলে শরীরে অক্সিজেনের অভাব দেখা দেয়। ফলে শরীর হয়ে পড়ে দূর্বল। আয়রন শরীরের অ্যানজাইমকে চাঙ্গা রাখে।

চোখের যত্নে জলপাই:- জলপাইয়ে ভিটামিন এ পাওয়া যায়। ভিটামিন এ চোখের জন্য ভালো। যাদের চোখ আলো ও অন্ধকারে সংবেদনশীল তাদের জন্য ঔষধের কাজ করে জলপাই। এছাড়াও জীবাণুর আক্রমণ, চোখ ওঠা, চোখের পাতায় ইনফেকশনজনিত সমস্যাগুলো দূর করে এই জলপাই।

বিভিন্ন রোগ দূর করে জলপাই:- সংক্রামক ও ছোঁয়াচে রোগগুলোকে রাখে অনেক দূরে। নিয়মিত জলপাই খেলে পিত্তথলির পিত্তরসের কাজ করতে সুবিধা হয়। পরিণামে পিত্তথলিতে পাথরের প্রবণতা কমে যায়। এই তেলে চর্বি বা কোলেস্টেরল থাকে না। তাই ওজন কমাতে কার্যকর। যেকোনো কাটা-ছেঁড়া, যা ভালো করতে অবদান রাখে। জ্বর, হাঁচি-কাশি, সর্দি ভালো করার জন্য জলপাই খুবই উপকারী।

রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় জলপাই:- জলপাইয়ে প্রাকৃতিক অ্যান্টি-অক্সিডেন্টও রয়েছে প্রচুর পরিমাণে, যা দেহের ক্যান্সারের জীবাণুকে ধ্বংস করে এবং রোগ প্রতিরোধ শক্তিকে বাড়ায় দ্বিগুণ পরিমাণে।