# কেন খাবেন পাকা তেঁতুল, জেনে নিন ৩১টি উপকারিতা

খবরঅনলাইন ডেস্ক: তেঁতুলের নাম শুনলেই জিভে জল আসে না এমন মানুষের সংখ্যা কম। এটি শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়। বরং হৃদরোগ ও অন্যান্য রোগে খুব উপকারী। অনেকেই মনে করে তেঁতুল মস্তিষ্ক, যৌন জীবনের ক্ষতি করে। কিন্তু আসলে এই ধারণাটি ঠিক নয়। তেঁতুল মস্তিষ্কের জন্য ভালো। তেঁতুলের অ্যাসকর্বিক অ্যসিড [খাবার থেকে](https://www.khaboronline.com/category/food/) আয়রন তথা লোহা আহরণ করে, সংরক্ষণ করে এবং তা বিভিন্ন কোষে পরিবহন করে। এই লোহা মস্তিষ্কের জন্য খুব প্রয়োজন। এর পরিমাণ পর্যাপ্ত হলে চিন্তাভাবনার গতি বৃদ্ধি পায়।

তেঁতুলগাছের পাতা, ছাল, ফলের কাঁচা ও পাকা শাঁস, পাকা ফলের খোসা, বীজের খোসা সব কিছুই উপকারী। এর কচিপাতায় রয়েছে অ্যামিনো অ্যাসিড। পাতার রসের শরবত সর্দি-কাশি, পাইলস ও প্রস্রাবের জ্বালাপোড়ায় কাজ দেয়। পুরোনো তেঁতুলের উপকারিতা বেশি।

**প্রতি ১০০ গ্রাম পাকা তেঁতুলের পুষ্টি –**

জলীয় অংশ ২০.৯ গ্রাম, মোট খনিজ পদার্থ ২.৯ গ্রাম, আঁশ ৫.৬ গ্রাম, খাদ্যশক্তি ২৮৩ কিলোক্যালোরি, আমিষ ৩.১ গ্রাম, চর্বি ০.১ গ্রাম, শর্করা ৬৬.৪ গ্রাম, ক্যালসিয়াম ১৭০ মিলিগ্রাম, আয়রন ১০.৯ মিলিগ্রাম, ক্যারোটিন ৬০ মাইক্রোগ্রাম, ভিটামিন বি ২ ০.০৭ মিলিগ্রাম, ভিটামিন সি ৩ মিলিগ্রাম, ফসফরাস ১১৩ মিলিগ্রাম,পটাশিয়াম ৬২৮ মিলিগ্রাম, ভিটামিন ই ০.১ মিলিগ্রাম, বিটা ক্যারোটিন ৬০ মাইক্রোগ্রাম, সেলেনিয়াম ১.৩ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ২৮ মিলিগ্রাম, দস্তা ০.১২ মিলিগ্রাম, ম্যাগনেসিয়াম ৯২ মিলিগ্রাম, তামা ০.৮৬ মিলিগ্রাম।

**তেঁতুলের উপকারিতা –**

তেঁতুলগাছের পাতা, ছাল, ফলের শাঁস (কাঁচা ও পাকা), পাকা ফলের খোসা, বীজের খোসা সব কিছুই ব্যবহার হয়ে থাকে।

১।  মুখের লালা তৈরি হয়।

২।  তেঁতুল রক্ত পরিষ্কার করে।

৩। এটি পরিপাকক্ষমতা বাড়ায়।

৪। খাবারে রুচি বাড়ায়।

৫। তেঁতুলের কচিপাতায় প্রচুর পরিমাণে অ্যামিনো অ্যাসিড থাকে।

৬। তেঁতুলের সঙ্গে রসুনবাঁটা মিশিয়ে খেলে রক্তের চর্বি কমে।

৭। এর পাতার রসের শরবত সর্দি-কাশি, পাইলস ও প্রস্রাবের জ্বালাপোড়া কমায়।

৮। তেঁতুল রক্তে মেদ বা চর্বি কমানোয় বড়ো ভূমিকা নেয়। কোলস্টেরল ও ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা এবং রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

৯। পুরোনো তেঁতুলের কার্যকারিতা বেশি। পেট ফাঁপা, বদহজম হলে পুরোনো তেঁতুল এক কাপ জলে ভিজিয়ে সামান্য নুন, চিনি বা গুড় দিয়ে খেলে অসুবিধা দূর হয়।

১০। আবার হাত-পা জ্বালা করলেও এই শরবতে উপকার পাওয়া যায়।

১১। তেঁতুল হার্ট ভালো রাখে।

১২।  তেঁতুল রক্তে কোলেস্টেরল কমায়। দেহে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

১৩। তেঁতুলের পাতা বেঁটে মরিচ ও সামান্য নুন দিয়ে মেখে বড়া তৈরি করে পান্তাভাতে খেলে অ্যামিনো অ্যাসিড তৈরি হয়।

১৪। শিশুদের পেটের কৃমি কমায়।

১৫। পাইলসের জন্য উপকারী।

১৬। গর্ভাবস্থায় বমি ভাব দূর করে।

১৭। এতে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ সব ফলের চেয়ে প্রায় ৫ থেকে ১৭ গুণ বেশি।

১৮। ভিটামিন সি-এর বড়ো উৎস এটি।

১৯। বাতের ব্যথা বা জয়েন্টে ব্যথা কমায়।

২০।  পুরোনো তেঁতুল কাশি সারায়।

২১। তেঁতুল ডায়াবেটিস কমায়।

২২। তেঁতুল জন্ডিস রোগে উপকারী।

২৩। অন্য যে কোনো ফলের চেয়ে তেঁতুলে খনিজ পদার্থ অনেক বেশি।

২৪। আয়রনের পরিমাণ নারকেল ছাড়া বাকি সব ফলের চেয়ে ৫ থেকে ২০ গুণ বেশি।

২৫। তেঁতুলপাতার তৈরি চা ম্যালেরিয়া জ্বর কমানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।

২৬। মুখের ঘা ও ত্বকের প্রদাহ সারাতে সাহায্য করে।

২৭। তেঁতুল ক্যানসারের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে সাহায্য করে।

২৮। তেঁতুল খাওয়ার পরে যদি পাতলা পায়খানা হয় তা হলে বোঝা যাবে তেঁতুল শরীরে ভালো কাজ করছে। কারণ পাতলা পায়খানার সঙ্গে ফ্যাট গলে বের হয়ে যায়।

২৯। বিশেষজ্ঞরা বলেন, যদি কেউ প্রতি দিন নিয়মিত এক ঘণ্টা দ্রুত হাঁটে ও কমপক্ষে ২৫ গ্রাম করে তেঁতুল খায়, তা হলে হার্ট ব্লক হতে পারে না।

৩০। তেঁতুল ত্বকের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে ও ত্বক ভাল রাখে।

৩১। তেঁতুল শরীর থেকে বিষাক্ত পদার্থ বের করে দেয়।

তবে ভরাপেটেই তেঁতুল খাওয়া ভালো।

[পড়ুন – ১০টি রোগকে দূরে রাখতে নিয়মিত খান কমলালেবু, জেনে নিন উপকারিতা](https://www.khaboronline.com/food/eat-oranges-regularly-to-keep-away-10-diseases-find-out-the-benefits/)

[আরও পড়ুন – কেন খাবেন শশা? জেনে নিন ১৭টি উপকারিতা](https://www.khaboronline.com/food-bengali-new-year/benefits-of-cucumber/)