আমরা না খেয়ে বাঁচতে পারি না। বেঁচে থাকার জন্য আমাদের প্রতি দিন কিছু খেতে হয়। এই খাবার আমাদের শরীরে পুষ্টি যোগায়। আামাদের বেঁচে থাকার শক্তি যোগায়। আল্লাহ তায়ালা আমাদের খাবারের সব উপকরণ সৃষ্টি করেছেন। আামাদের রুচি ও শক্তির জন্য আমরা বিভিন্ন প্রকার, বিভিন্ন স্বাদের খাবার গ্রহণ করি। প্রত্যেকটির স্বাদ ও গুণ আলাদা আলাদা। প্রত্যেকটির স্বাদ যদি এক রকম হত তবে আমাদের জন্য খুবই কষ্টকর হত। এখন হেমন্ত কাল আর কয়েকদিন পরেই শীত। শীত আামদের দরজায় কড়া নাড়ছে। শীত কাল শাক সবজির ভর মৌসুম। এই সময়ে সব চেয়ে বেশী জাতের শাক সবজি পাওয়া যায়। শাক সবজি আমাদের দেহ গঠনে ও দেহের ক্ষতি পূরণে সবচেয়ে বেশী উপকারী। তাই কোন রোগে ডাক্তারের নিকট গেলে, বেশী করে শাক সবজি খাওয়ার উপদেশ দেন। শীত মৌসুমের একটি সুস্বাদু সবজীর নাম ফুল কপি। কম বেশী সকলেই ফুল কপি খেতে পছন্দ করে। ফুল কপি দেখতেও খুব সুন্দর । ফুল কপি জমিতে গেলে মন জুড়িয়ে যায়।

প্রতি ১০০ গ্রাম ফুলকপিতে শক্তি ৪১ কিলোক্যালরি, আমিষ ২.৬ গ্রাম, শর্করা ৭.৫০ গ্রাম, চর্বি ০.১০ গ্রাম, খনিজ লবণ ০.৮ গ্রাম, ফাইবার ২.০০ গ্রাম, ক্যালশিয়াম ৪১ মিঃগ্রাম, লৌহ ১.৫০ মিঃগ্রাম, ম্যাগনেশিাম ১৫ মিঃগ্রাম, সোডিয়াম ৫৩ মিঃগ্রাম, ফসফরাস ৫৭ মিঃগ্রাম, পটাশিয়াম ২৯৯ মিঃগ্রাম, নিকোটিন এ্যাসিড ১ মিঃগ্রাম, ভিটামিন বি ২০.০৩ মিঃগ্রাম, ভিটামিন সি ৯১ মিঃগ্রাম, ভিটামিন ই ০.০৮ মিঃগ্রাম, ভিটামিন কে ১৫.৫০ মাইক্রোগ্রাম, ফলেট ৫৭ মাইক্রোগ্রাম। ফুল কপির ডাটা ও কচি পাতায় প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম রয়েছে। আমরা এক নজরে ফুল কপির উপকারিতা জেনে নিতে পারি। এতে কেন ফুল কপি খাব তার প্রতি আকর্ষণ আরো বেড়ে যাবে। খুব সহজেই আল্লাহ তায়ালার শোকরগুজার বান্দাও হতে পারব।

১। ফুসফুস সুরক্ষা:   
ফুল কপি দেখতে আমাদের ফুসফুসের মত ফাপা। রংও অনেকটাই সাদাটে। তাই ফুসফুস সুরক্ষায় ফুলকপির জুড়ি নেই । ফুসফুসের রোগ সৃষ্টিকারী জীবানুকে ফুলকপি প্রতিরোধ করে। ফুল কপি হার্ট এ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুকি কমিয়ে দেয়। ভিটামিন কে বক্ষনালীর সুরক্ষা আনয়ন করে।  
২। চোখের যত্নে:   
ফুল কপির সাথে আমাদের চোখের সাদৃশ্য রয়েছে। চোখের যত্নে ফুল কপি উপকারী। ফুলকপিতে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন এ রয়েছে, যা আমাদের চোখের রোগে উপকারী। চোখকে ভাল রাখতে প্রচুর ফুল কপি খাওয়া উচিত।  
৩। স্তনের সুরক্ষায়:   
মহিলাদের স্তনের সাথে ফুল কপির পুরোপুরি সাদৃশ্য রয়েছে। ফুল কপিতে থাকা বিভিন্ন উপাদান মহিলাদের স্তন ক্যান্সারের ঝুঁকি অনেকাংশে হ্রাস করে এবং স্তন টিউমার প্রতিরোধ করে। ফুলকপি দুগ্ধদানরত মহিলাদের স্তন শক্ত হয়ে যাওয়া বা দলা হয়ে যাওয়া ও স্তনের ব্যথা দূর করে।  
৪। ক্যান্সার প্রতিরোধ:  
ফুল কপিতে থাকা উপাদান সমূহ শরীরে ক্যান্সার কোষ সৃষ্টিতে বাধা দেয় । শরীর থেকে ক্যান্সার জীবানুকে বের করে দেয়। ফুলকপিতে থাকা সালফোরাফেন শরীরের ক্যান্সার সৃষ্টি কারী কোষ ধ্বংস করে দিতে পারে। স্তন ক্যান্সার, কোলন ক্যান্সার ও মূত্রথলির ক্যান্সারের জীবাণুকে ফুলকপি ধ্বংস করে দেয়।  
৫। ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের ঘাটতি পূরণ:   
ফুলকপিতে আছে ভিটামিন এ, বিটামিন বি, ভিটামিন সি, ভিটামিন কে, ম্যাগনেশিয়াম পটাশিয়াম, খনিজ লবন, লৌহ যা আমাদের শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। ক্যালশিয়াম দেহের হাড় ও দাঁত গঠনে অংশ নেয়। দেহের রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করে। দেহের পেশীর বিভিন্ন সমস্যায় কাজ করে। ক্যালশিয়াম ঘাটতি জনিত বিভিন্ন রোগ দূর করে।  
৬। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ:   
ফুলকপিতে থাকা সালফোরাফেন উচ্চ রক্তচাপ কমায়, কিডনী ভাল রাখে। শরীরের অতিরিক্ত কোলেস্টেরল কামায়। ধমনীর ভিতরের ব্যথা দুর করে। তবে যারা কিডনী রোগী তাদের আবার ফুলকপি না খাওয়াই ভাল। ফুলকপিতে থাকা আমিষ কিডনীর উপর চাপ সৃষ্টি করে।  
৭। মস্তিস্কেও উন্নতি:   
ফুলকপি দেখতে ঠিক আমাদের মস্তিস্কের মত। ফুলকপিতে থাকা ভিটামিন বি ও অন্যান্য উপাদান আমাদের মস্তিষ্ক ভাল রাখতে খুব উপকারী । গর্ভবতী মায়েদের জন্য ফুলকপি একটি ভাল খাদ্য। গর্ভবর্তী মায়েরা ফুলকপি খেলে নবজাতকের মস্তিস্কের সম্পূর্ণ বিকাশ ঘটে।  
৮। হজম শক্তি বৃদ্ধি:   
ফুল কপিতে প্রচুর পরিমাণ খাদ্য আঁশ রয়েছে। যা আমাদের হজম শক্তি বৃদ্ধি করে। ফুলকপিতে থাকা এন্টি অক্সিডেন্ট ও সালফার আমাদের হজমে সহায়তা করে।  
৯। শরীরকে বিষমুক্ত করণ:   
ফুলকপিতে থাকা এন্টি অক্সিডেন্ট ও অন্যান্য উপাদান আমাদের শরীরকে বিষমুক্ত করে। এতে থাকা গ্লুকোসিনোলেটস আমাদের শরীরে জমে থাকা টক্সিন বের করে দেয় এবং শরীরে বিভিন্ন অঙ্গের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।  
১০। মেদ কমাতে:   
যারা শরীরের বাড়তি ওজন নিয়ে চিন্তিত তারা নিয়মিত ফুলকপি খেতে পারেন। ফুলকপি বাড়তি মেদ কমিয়ে শরীরকে একটি সুন্দর গঠনে আনতে সাহায্য করে। বয়স বৃদ্ধির ছাপের প্রবণতা ধীর করে দেয়। শরীরের টিস্যু মজবুত করে দেয়।  
১১। রক্ত জমাট বাঁধা:   
নিয়মিত ফুলকপি খেলে শরীরে কোন ধরণের ইনফেকশন প্রতিরোধ হয়। কাটা ছেড়ায় তাড়াতাড়ি রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যায়। ত্বকের লাবণ্যতা ফিরে আসে।  
১২। রোগ প্রতিরোধে:   
ফুল কপিতে থাকা ভিটামিন এ, বি, সি ও কে শীত কালের সর্দি ঠান্ডা, কাশি জ¦র জ¦র ভাব, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, গায়ে ব্যথা দুর করতে সাহায্য করে এবং রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।  
১৩। শক্তি বৃদ্ধি:   
ফুল কপিতে প্রচুর পরিমাণ আয়রন আছে। যা শরীরের রক্ত তৈরীতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে। গর্ভবতী মায়েদের এবং কায়িক পরিশ্রম করা মানুষদের বেশী করে ফুল কপি খাওয়া দরকার।  
১৪। লিভার সুরক্ষা:   
ফুলকপিতে থাকা উপাদান লিভারের কোলেস্টেরল জমতে বাধা দেয় এমনকি লিভারকে বিষমুক্ত হতে সাহায্য করে।