* কমলায় থাকে ভিটামিন ‘সি’ যা মানব দেহে প্রয়োজনীয় হিমগ্লোবিন তৈরি করে। কার্ডিওভাস্কুলার সিস্টেমে ভারসাম্য বজায় রাখতে ভীষণ সহায়ক কমলালেবু। কমলা খেলে খিদে বাড়ে,খাওয়ার রুচি তৈরি হয়। শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা কমে যায়।
* হাই-ব্লাডপ্রেশার ,উচ্চরক্তচাপে রোগী একটি করে কমলা খেতে পারেন।এর মধ্যে রয়েছে, পটাশিয়াম, ম্যানেশিয়াম, ভিটামিন বি এবং হেসপিরিডন নামে যৌথ রক্তের উচ্চ চাপকে নিয়ন্ত্রন করে।
* দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি: ভিটামিন এ থাকায় এই ফল রাতকানা রোগ প্রতি রোধ করে। বয়স সংক্রান্ত চোখের সমস্যাও প্রতি রোধে সাহায্য করে।
* প্রতিদিন একটি করে কমলা লেবু খেলে হাট অ্যাটাকের মাত্রা কমিয়ে দেয়।
* ক্যান্সার : ত্বক,মুখের ভিতর ব্রেস্ট,ফুসফুস,ও কোল ক্যান্সারপ্রতিরোধে সাহায্য করে।
* শারীরিক ওজন কমাতে সাহায্য করে।
* কমলালেবু দ্রুত ক্ষত স্থান নিরাময়ে সাহায্য করে।
* ডায়বেটিসে কমলালেবু রক্তে শর্করা মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
* ত্বকে সৌন্দয রক্ষা করে,ব্রন, সানবান ত্বকের

শুষ্কতা ইত্যাদি সমস্যা থেকে কমলালেবু রক্ষা করে। অরুচি,বদহজম, কোষ্ঠকাঠিন্য এই তিনটি সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে।