দেশীয় শাক সবজির পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যগত উপকারিতা

"টমেটো"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি", ক্যালসিয়াম, লৌহ ও বিটাক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখতে টমেটো খাওয়ার বিকল্প নেই;
  - দেহের হাড় মজবুত করে;
  - ক্যানসার, চর্মরোগ, রক্ত স্বল্পতা প্রতিরোধ করে;
  - চোখের দৃষ্টি শক্তি বাড়ায়।

"বরবটি"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "বি", ক্যালসিয়াম, থায়ামিন, ফসফরাস ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হার্টের সুরক্ষা দেয়;
  - ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়;
  - রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

"শীম"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "সি", আশঁ, ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ও কোলন ক্যানসার প্রতিরোধ করে;
  - কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় ও শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে;
  - ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে।

"ঢেঁড়শ"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি", পটাসিয়াম, সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - রক্তস্বল্পতা দূর করতে সহায়তা করে;
  - হজমশক্তি বাড়ায়;
  - বাতের প্রকোপ কমায়;
  - খুসখুসে কাশিতেও উপকার করে।

"ফুলকপি"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "বি" এবং "সি", ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - ক্যানসার এবং টিউমার জনিত সমস্যার সমাধান পাওয়া যায়;
  - হৃদযন্ত্রের উন্নতিতে সাহায্য করে।

"চিচিংগা"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি" ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস এবং লৌহ সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - রক্তচাপ কমিয়ে নার্ভাস সিস্টেমকে সুস্থ রাখতে ও হৃদস্পন্দন ঠিক রাখতে সাহায্য করে;
  - ক্যানসার প্রতিরোধ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে।

"বেগুন"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, লৌহ এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - জ্বর হওয়ার পরে মুখ ও ঠোঁটের কোণের ঘা, জিভের ঘা প্রতিরোধ করে;
  - ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে;
  - মস্তিষ্কের নার্ভ সচল রাখে;
  - চোখের যাবতীয় রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

"কাঁকরোল"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - কাঁকরোলের বিটা ক্যারোটিন ত্বককে তারুণ্যদীপ্ত করে;
  - কাঁকরোলের ভিটামিন "এ" দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধ করে এবং রক্তশূন্যতা দূর করে।

"লাউ"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে;
  - প্রসাবের জ্বালা পোড়ার সমস্যা এবং প্রসাবের হলদে ভাব দূর করে;
  - লাউ খেলে পেটের সমস্যা দূর হয়।

"সজনে"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ" এবং "সি", ক্যালসিয়াম, লৌহ এবং জিংক সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - অন্ধত্ব, রক্তস্বল্পতা সহ বিভিন্ন ভিটামিন ঘাটতি জনিত রোগের বিরুদ্ধে বিশেষ হাতিয়ার হিসেবে কাজ করে;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

"পালংশাক"

* *পুষ্টিগুন:* পাতা ও কান্ড প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, লৌহ এবং ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - বাতের ব্যথা, অস্টিওপোরোসিস ও মাইগ্রেন দূর করে;
  - স্মৃতিশক্তি এবং মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

"লালশাক"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি" ও ক্যালসিয়াম এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - মস্তিষ্ক ও হৃৎপিন্ডকে শক্তিশালী করে;
  - দেহের রক্তশূন্যতারোধ করে;
  - দাঁত ও অস্থি গঠনে অবদান রাখে;
  - ক্যানসার প্রতিরোধে সাহায্য করে;
  - দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটায় এবং রক্তচাপ ঠিক রাখে।

"বাঁধাকপি"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি", লৌহ, ক্যারোটিন এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হৃদরোগের ঝুঁকি, ডায়াবেটিস, স্থূলতা এবং সামগ্রিক মৃত্যুহার কমাতে ভূমিকা রাখে;
  - হাড়ের ব্যথা দূর করতে সহায়তা করে।

"মিষ্টি কুমড়া"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি" এবং "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম এবং লৌহ সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - দেহের লিভার, কিডনি, হার্টকে সুস্থ্য রাখে;
  - বাতের ব্যাথাসহ দীর্ঘমেয়াদী ব্যাথার প্রশমন ঘটায়;
  - গর্ভবতী মায়েদের রক্তস্বল্পতা রোধ করে অকাল প্রসবের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়;
  - চুল পড়া রোধ করে।

"গাজর"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি৬", "কে১" এবং "সি", পটাসিয়াম, বিটা ও আলফা ক্যারোটিন এবং লাইকোপেন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - ক্যানসার প্রতিরোধ করে;
  - রক্তের কোলেস্টেরল কমায়;
  - স্নায়ুতন্ত্রের সুস্থতা ও স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে;
  - শিশু ও গর্ভবতী মায়েদের অপুষ্টি দূর করে;
  - চোখের দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি করে।

"করলা"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, লৌহ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - উচ্চরক্তচাপ ও চর্বি কমায়;
  - ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ত্বক ও চুল ভালো রাখে;
  - ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

দেশীয় ফলের পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যগত উপকারিতা

"কুল"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস এবং আয়রন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়;
  - ক্যানসারের আক্রমন থেকে দেহকে সুরক্ষা প্রদান;
  - ডায়রিয়া, রক্তশূন্যতা, স্থুলতা ইত্যাদি থেকে শরীরকে রক্ষা করে।

"কাঁঠাল"

* *পুষ্টিগুন:* কাঁঠাল পুষ্টি সমৃদ্ধ ফল। এতে আছে থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, আয়রন, সোডিয়াম, জিঙ্ক এবং নায়াসিনসহ বিভিন্ন প্রকার পুষ্টি উপাদান।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - কাঁঠালে প্রচুর পরিমাণে আমিষ, শর্করা ও ভিটামিন থাকায় তা মানব দেহের জন্য বিশেষ উপকারি;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধ করে;
  - রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

"আমলকী"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "সি", "ই", "কে" সহ পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - ক্ষুধা মন্দা দূর করে;
  - দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে;
  - গলা ব্যথা ও ঠান্ডা দূর করতে এবং দীর্ঘমেয়াদী কাশি-সর্দির জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

"লিচু"

* *পুষ্টিগুন:* লিচুতে খাদ্য হজমকারী আঁশ, ভিটামিন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাসিয়াম এবং অন্যান্য খনিজ উপাদান ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট আছে।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়;
  - রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখে ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

"পেঁপে"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাসিয়াম, সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - কাঁচা পেপে রুচি বর্ধক হিসেবে কার্যকরী;
  - পেঁপের রস খেলে জন্ডিস হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়;
  - পাকা পেঁপে কৃমি, আলসার, ডিপথেরিয়া ও ত্বকের ঘায়ে বিশেষভাবে কার্যকরী;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধসহ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

"জাম"

* *পুষ্টিগুন:* ক্যালসিয়াম, লৌহ, পটাসিয়াম এবং ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হাড়ের শক্তি বৃদ্ধি করে;
  - হাড় ক্ষয়ে যাওয়া রোগীদের এবং বয়স্ক মানুষদের জন্য বিশেষ উপকারী ফল।

"জাম্বুরা"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ, ভিটামিন বি৬ সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - শরীরে আগত সকল প্রকার জীবাণু ধ্বংস করে শরীরের ইমিউন গঠনে বিশেষ ভূমিকা রাখে;
  - এতে বিদ্যমান পটাশিয়াম ধমনীর রক্ত চলাচলের পথ সুগম করে।

"লটকন"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "সি", প্রোটিন ও ফ্যাট সমৃদ্ধ
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - ভিটামিন সি থাকায় চর্মরোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

"কলা"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - কলায় বিদ্যমান উচ্চ পরিমাণে ক্যালসিয়াম এবং সামান্য পরিমাণ লবন হৃদপিন্ড ভালো রাখতে সাহায্য করে;
  - উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধ সহ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

"সফেদা"

* *পুষ্টিগুন:* ক্যালসিয়াম, লোহা ও ফসফরাস সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হাড়ের গঠন মজবুত করে;
  - ত্বক ও চোখ ভালো রাখে;
  - মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখে;
  - সফেদা কফ ও কাশি থেকে উপশমে সাহায্য করে।

"আম"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ", "বি১", "বি২", "সি" এবং "ই", পটাসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - আম কোলন ক্যানসার, স্তন ক্যানসার, রক্তস্বল্পতা ও প্রোস্টেট ক্যানসারের প্রতিরোধে সহায়তা করে;
  - পাকা আম রক্তে কোলেস্টেরলের ক্ষতিকর মাত্রা কমাতে সাহায্য করে;
  - দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি করে।

"বেল"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "সি", ভিটামিন "এ", ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও পটাশিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - হজমের জন্য উপকারী;
  - কোষ্ঠকাঠিন্য ও পেটের অন্যান্য সমস্যার ক্ষেত্রে উপকারী;
  - অম্লতা দূর করে।

"পেয়ারা"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, লাইকোপেন সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - ক্যানসার কোষের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়তে পারে;
  - প্রোস্টেট ও স্তন ক্যানসারের প্রতিরোধে খুব উপকারী;
  - দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে;
  - ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে।

"ড্রাগন ফল"

* *পুষ্টিগুন:* প্রোটিন, ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়;
  - ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।

"লেবু"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "সি", পটাসিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - রক্তের অক্সিজেন পরিবহনের মাত্রা বৃদ্ধি করে;
  - লিভার সুস্থ রাখে এবং হজমে সাহায্য করে;
  - রক্তচাপ এবং দুশ্চিন্তা কমায়;
  - বিভিন্ন সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

"অরবরই"

* *পুষ্টিগুন:* ভিটামিন "সি" সমৃদ্ধ ফল।
* *স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:*
  - প্রচুর পানি থাকে ফলে বেশি তৃষ্ণার্ত থাকলে এটা খেলে কিছুটা তৃষ্ণা নিবারিত হয়;
  - চর্ম রোগ, রক্ত স্বল্পতা দূর হয়।

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

অনাবাদি পতিত জমি ও বসতবাড়ির আঙ্গিনায়
পারিবারিক পুষ্টি বাগান স্থাপন প্রকল্প
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
কৃষি সম্প্রসারণ অধিদপ্তর