

দেশীয় ফলের পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যগত উপকারিতা



“কুল”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ” এবং “সি”, পটাশিয়াম, ফসফরাস এবং আয়রন সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়;
 - ক্যানসারের আক্রমণ থেকে দেহকে সুরক্ষা প্রদান;
 - ডায়রিয়া, রক্তশূন্যতা, জ্বলতা ইত্যাদি থেকে শরীরকে রক্ষা করে।



“আমুলকী”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “সি”, “ই”, “কে” সহ পটাশিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - ক্ষুধা মন্দা দূর করে;
 - দুষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে;
 - গলা ব্যথা ও ঠাণ্ডা দূর করতে এবং দীর্ঘমেয়াদী কাশি-সর্দির জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।



“পেঁপে”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ” এবং “সি”, পটাশিয়াম, 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 জ্বরের ঘায়ে বিশেষভাবে কার্যকরী;
 - সংক্রমণ প্রতিরোধসহ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



“জাম্বুরা”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ” এবং “সি”, পটাশিয়াম, 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।



“কলা”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ” এবং “সি”, পটাশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - কলায় বিদ্যমান উচ্চ পরিমাণে ক্যালসিয়াম এবং সামান্য পরিমাণ লবন হৃদপিণ্ড ভালো রাখতে সাহায্য করে;
 - উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে;
 - সংক্রমণ প্রতিরোধ সহ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



“আম”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি১”, “বি২”, “সি” এবং “ই”, পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - আম কোলন ক্যানসার, স্তন ক্যানসার, রক্তশুল্কতা ও প্রোস্টেট ক্যানসারের প্রতিরোধে সহায়তা করে;
 - পাকা আম রক্তে কোলেস্টেরলের ক্ষতিকর মাত্রা কমাতে সাহায্য করে;
 - দুষ্টি শক্তি বৃদ্ধি করে।



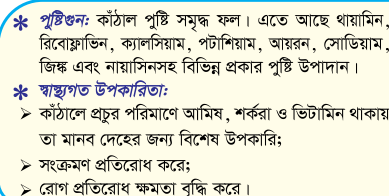
“পেয়ারা”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ” এবং “সি”, পটাশিয়াম, ফসফরাস, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, লাইকোপেন সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - ক্যানসার কোষের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়তে পারে;
 - প্রোস্টেট ও স্তন ক্যানসারের প্রতিরোধে খুব উপকারী;
 - দুষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে;
 - ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে।



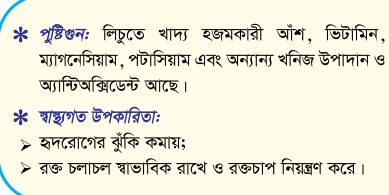
“লেবু”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “সি”, পটাশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - রক্তের অক্সিজেন পরিবহনের মাত্রা বৃদ্ধি করে;
 - লিভার সুস্থ রাখে এবং হজমে সাহায্য করে;
 - রক্তচাপ এবং দুষ্টিশক্তি কমায়;
 - বিভিন্ন সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



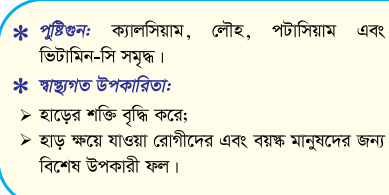
“কাঁঠাল”

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



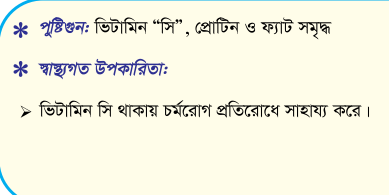
“লিচু”

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



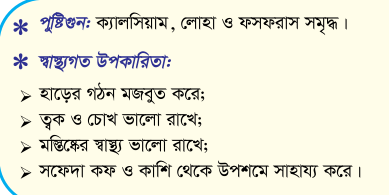
“জাম”

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



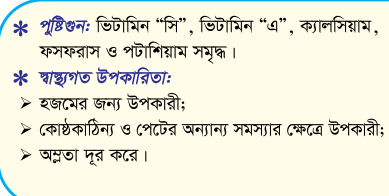
“লটকন”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “সি”, প্রোটিন ও ফ্যাট সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - ভিটামিন সি থাকায় চর্মরোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।



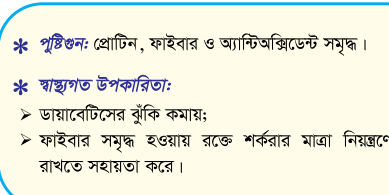
“সফেদা”

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



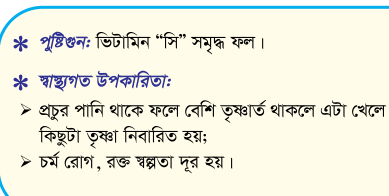
“বেল”

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



“ভাগ্নে ফল”

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



“অরবরই”

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



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

