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;
➢ ডায়াবেটিস্ 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।

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