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।