

দেশীয় শাক সবজির পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যগত উপকারিতা



“টমেটো”

- * **পুষ্টিগুণ:** 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 স্রব্বতা প্রতিরোধ করে;
 - চোখের দৃষ্টি শক্তি বাড়ায়।



“বরবটি”

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



“শীশু”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “সি”, আর্শ, ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ও কোলন ক্যানসার প্রতিরোধ করে;
 - কোলেস্টেরলের মাত্রা কমান্ব ও শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে;
 - ত্বকের আর্দ্রতা বজায় রাখে।



“টেঁড়শু”

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



“ফুলকপি”

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



“চিচিংগা”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি” এবং “সি” ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস এবং লৌহ সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - রক্তচাপ কমিয়ে নার্সিস সিস্টেমকে সুস্থ রাখতে ও হৃদযন্ত্রপদন ঠিক রাখতে সাহায্য করে;
 - ক্যানসার প্রতিরোধ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে।



“বেগুন”

- * **পুষ্টিগুণ:** 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 ঘাবকীয় রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।



“কাঁকরোল”

- * **পুষ্টিগুণ:** 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”

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



“সজলো”

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



“পালংশাক”

- * **পুষ্টিগুণ:** 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”

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



“বাঁধাকপি”

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



“মিষ্টি কুমড়া”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি” এবং “সি”, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম এবং লৌহ সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - দেহের লিভার, কিডনি, হার্টকে সুস্থ রাখে;
 - বাতের ব্যাধাসহ দীর্ঘমেয়াদী ব্যাথার প্রশমন ঘটায়;
 - গর্ভবতী মায়েদের রক্তস্রব্বতা রোধ করে অকাল প্রসবের সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়;
 - চুল পড়া রোধ করে।



“গাজর”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি৬”, “কে১” এবং “সি”, পটাসিয়াম, বিটা ও আলফা ক্যারোটিন এবং শাইকোপেন 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”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ” এবং “সি”, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, পৌহ এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - উচ্চরক্তচাপ ও চর্বি কমায়;
 - ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ত্বক ও চুল ভালো রাখে;
 - ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

দেশীয় ফলের পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যগত উপকারিতা



“কুলা”

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



“কাঁঠাল”

- * **পুষ্টিগুণ:** কাঁঠাল পুষ্টি সমৃদ্ধ ফল। এতে আছে থায়ামিন, রিভোফ্লাভিন, ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম, আরসেন, 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”

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



“চিহু”

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



“পেঁপে”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ” এবং “সি”, পটাশিয়াম, সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - কাঁচা পেঁপে রুচি বর্ধক হিসেবে কার্যকরী;
 - পেঁপের রস খেলে জরিস হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়;
 - পাকা পেঁপে কৃমি, আলসার, ডিপথেরিয়া ও ত্বকের ব্যাধি বিশেষভাবে কার্যকরী;
 - সংক্রমণ প্রতিরোধসহ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি 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।



“জামুনা”

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



“লাটকন”

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



“সফেদা”

- * **পুষ্টিগুণ:** 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”

- * **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি১”, “বি২”, “সি” এবং “ই”, পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - আম কোলন ক্যান্সার, গুন ক্যান্সার, রক্তবহরতা ও প্রোস্টেট ক্যান্সারের প্রতিরোধে সহায়তা করে;
 - পাকা আম রক্তে কোলেস্টেরলের ক্ষতিকর মাত্রা কমাতে সাহায্য করে;
 - দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি 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।



“শেলা”

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



“ধাইনি ফল”

- * **পুষ্টিগুণ:** প্রোটিন, ফাইবার ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
- * **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
 - ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়;
 - ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে 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 দৃষ্টি কমায়;
 - বিভিন্ন সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



“অরবরই”

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



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

