

কাঁঠালের পুষ্টিমান ও উপকারিতা

জাতীয় ফল কাঁঠাল একটি সুস্বাদু রসালো ফল। এর রয়েছে নানা পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা। নানান পুষ্টিগুণে ভরপুর কাঁঠাল। কাঁঠালে বিটা ক্যারোটিন, ভিটামিন এ, সি, বি-১, বি-২ পটাশিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়ামসহ নানা রকমের পুষ্টি ও খনিজ উপাদান পাওয়া যায়। এই সকল উপাদান আমাদের শরীরকে সুস্থ ও সবল রাখতে সাহায্য করে। এর পাশাপাশি ভিটামিনের চাহিদাও পূরণ করে কাঁঠাল।

কাঁঠালের পুষ্টিমান

কচি কাঁঠাল, পাকা কাঁঠাল এবং কাঁঠাল বীজের প্রতি ১০০ গ্রাম ভক্ষণযোগ্য অংশের বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের পরিমাণ নিম্নরূপঃ

পুষ্টি উপাদান	কচি কাঁঠাল	পাকা কাঁঠাল	কাঁঠালের বীজ
পানি (গ্রাম)	৭৬.২০-৮৫.২০	৭২.০০-৯৪.০০	৫১.০০-৬৪.০০
আমিষ (গ্রাম)	২.০০-২.৬০	১.২০-১.৯০	৬.৬০-৭.০৪
শ্বেতসার(গ্রাম)	৯.৪০-১১.৫০	১৬.০০-২৫.৪০	২৫.৮০-৩৮.৪০
চর্বি (গ্রাম)	০.১০-০.৬০	০.১০-০.৪০	০.৪০-০.৪৩
আঁশ (গ্রাম)	২.৬০-৩.৬০	১.০০-১.৫০	১.০০-১.৫০
খনিজ দ্রব্য (গ্রাম)	০.৯০	০.৮৭-০.৯০	০.৯০-১.২০
ক্যালসিয়াম (মি.গ্রাম)	৩০.০০-৭৩.২০	২০.০০-৩৭.০০	৫০.০০
ম্যাগনেসিয়াম (মি.গ্রাম)	-	২৭.০০	৫৪.০০
ফসফরাস (মি.গ্রাম)	২০.০০-৫৭.২০	৩৮.০০-৪১.০০	৩৮.০০-৫৭.০০
পটাশিয়াম (মি.গ্রাম)	২৮৭.০০-৩২৩.০০	১৯১.০০-৪০৭.০০	২৪৬.০০
সোডিয়াম(মি.গ্রাম)	৩.০০-৩৫.০০	২.০০-৪১.০০	৬৩.২০
আয়রন (মি.গ্রাম)	০.৪০-১.৯০	০.৫০-১.১০	১.৫০
থায়ামিন (মি.গ্রাম)	০.০৫-০.১৫	০.০৩-০.০৯	০.২৫
রাইবোফ্লাভিন (মি.গ্রাম)	০.০৫-০.২০	০.০৫-০.৪০	০.১১-০.৩০
ভিটামিন "সি" (মি.গ্রাম)	১২.০০-১৪.০০	৭.০০-১০.০০	১১.০০
ভিটামিন "এ" (আই.ইউ)	৩০.০০	১৭৫.০০-৫৪০.০০	১০.০০-১৭.০০
খাদ্য শক্তি (কি.ক্যাল.)	৪৫.৬০-৬১.৮০	৬৯.৭০-১১২.৮০	১৩৩.২০-১৮৫.৬০

Source: B. S. Shrikant, N. J. Thakor, P. M. Haldanker and S. B. Kalse (2012). "Jackfruit and its Many Functional Components as Related to Human Health: A Review." Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, Page: 565-576, Vol-1.

প্রচারে



বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

কৃষি মন্ত্রণালয়



কাঁঠালের উপকারিতা

কাঁঠাল পুষ্টি সমৃদ্ধ ফল। এতে আছে থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, আয়রন, সোডিয়াম, জিঙ্ক এবং নায়াসিনসহ বিভিন্ন প্রকার পুষ্টি উপাদান। অন্যদিকে কাঁঠালে প্রচুর পরিমাণে আমিষ, শর্করা ও ভিটামিন থাকায় তা মানব দেহের জন্য বিশেষ উপকারী।

- কাঁঠালে আর্শের পরিমাণ বেশী থাকায় এটি ওজন কমাতে সাহায্য করে।
- কাঁঠাল পটাসিয়ামের উৎকৃষ্ট উৎস। কাঁঠালে পটাসিয়াম উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্যে করে। এ জন্যে কাঁঠালে উচ্চ রক্তচাপের উপশম হয়।
- কাঁঠালে প্রচুর ভিটামিন-এ আছে যা রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে।
- কাঁঠালে রয়েছে ভিটামিন “সি”। ভিটামিন “সি” শরীরকে নানা রকম ব্যাকটেরিয়া ও ভাইরাস থেকে রক্ষা করে। তাছাড়া এই ভিটামিনটি সর্দি-কাশি ও জ্বর প্রতিরোধ করে। এটি ত্বক, দাঁত ও হাড়ের সুস্থতা বজায় রাখে। এছাড়াও ভিটামিন “সি” এর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট কোষকে নানা রকম ক্ষতি থেকে রক্ষা করে।
- টেনশন এবং নার্ভাসনেস কমাতে কাঁঠাল বেশ কার্যকরী।
- বদহজম রোধ করে কাঁঠাল।
- কাঁঠাল গাছের শিকড় হাঁপানী উপশম করে। শেকড়, সেদ্ধ করলে যে উৎকৃষ্ট পুষ্টি উপাদান নিঃসরিত হয় তা হাঁপানীর প্রকোপ নিয়ন্ত্রণে সক্ষম।
- চর্মরোগের সমস্যা সমাধানেও কাঁঠালের শিকড় কার্যকরী। জ্বর এবং ডায়রিয়া নিরাময় করে কাঁঠালের শেকড়।
- কাঁঠালে আছে বিপুল পরিমাণে খনিজ উপাদান ম্যাগ্নিজিয়াম যা রক্তে শর্করা বা চিনির পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্যে করে।
- কাঁঠালে বিদ্যমান ম্যাগনেসিয়াম, ক্যালসিয়াম হাড়ের গঠন ও হাড় শক্তিশালীকরণে ভূমিকা পালন করে।
- কাঁঠালে বিদ্যমান ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস-আলসার, ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ এবং বার্ধক্য প্রতিরোধে সক্ষম।
- কাঁঠালে আছে শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা আমাদের দেহকে ক্ষতিকর ফ্রি র্যাডিকেলস থেকে রক্ষা করে।
- কাঁঠালে আছে ভিটামিন বি_৬ যা হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।
- কাঁঠালে বিদ্যমান ক্যালসিয়াম কেবল হাড়ের জন্য উপকারী নয় রক্ত সংকোচন প্রক্রিয়া সমাধানেও ভূমিকা রাখে।
- ছয় মাস বয়সের পর থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি শিশুকে কাঁঠালের রস খাওয়ালে শিশুর ক্ষুধা নিবারণ হয়। অন্যদিকে তার প্রয়োজনীয় ভিটামিন অভাব পূরণ হয়।
- চিকিৎসাশাস্ত্র মতে প্রতিদিন ২০০ গ্রাম তাজা পাকা কাঁঠাল খেলে গর্ভবতী মহিলা ও তার গর্ভধারণকৃত শিশুর ভিটামিন ও মিনারেলস এর অভাব পূরণে সাহায্য করে। গর্ভবতী মহিলারা কাঁঠাল খেলে তার স্বাস্থ্য স্বাভাবিক থাকে এবং গর্ভস্থসন্তানের বৃদ্ধি স্বাভাবিক হয়। দুগ্ধদানকারী মা তাজা পাকা কাঁঠাল খেলে দুধের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়।
- এই ফল আঁশালো হওয়ায় কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।
- কাঁঠালে রয়েছে খনিজ উপাদান আয়রন যা দেহের রক্তাল্পতা দূর করে।

প্রচারে

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

কৃষি মন্ত্রণালয়

