

দেশী ফলের খাদ্য ও পুষ্টি গুণ

ফল সকল বাঙ্গালীর প্রিয়। ফলে রয়েছে দেহের প্রয়োজনীয় পুষ্টি, তেমনি প্রতিটি ফলেই রয়েছে ভেজ গুণ। একেক ফলে রয়েছে একেক উপাদান। তাই যদি ভাল থাকতে চাই রোজ আমাদের প্রত্যেকের অন্ততঃ একটি বা দুটি ফল খাওয়া চাই। নিয়মিত ফল খেলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াবে এবং ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের অভাব দূরীভূত হবে।

এক নজরে বিভিন্ন ফলের পুষ্টিমান

বিভিন্ন ফলের পুষ্টি উপাদান (খাদ্যোপযোগী প্রতি ১০০ গ্রামে)

| ফলের নাম | জলীয় অংশ (গ্রাম) | মোট খনিজ পদার্থ (গ্রাম) | আঁশ (গ্রাম) | খাদ্যশক্তি (কিলো ক্যালরি) | আমিষ (গ্রাম) | চর্বি (গ্রাম) | শর্করা (গ্রাম) | ক্যালসিয়াম (মিলিগ্রাম) | লৌহ (মিলিগ্রাম) | ক্যারোটিন/ ভিটামিন এ (মাইক্রোগ্রাম) | ভিটামিন বি-১ (মিলিগ্রাম) | ভিটামিন বি-২ (মিলিগ্রাম) | ভিটামিন সি (মিলিগ্রাম) |
|-----------------|-------------------|-------------------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| আম | ৭৮.৬ | ০.৪ | ০.৭ | ৯০ | ১.০ | ০.৭ | ২০.০ | ১৬ | ১.৩ | ৮৩০০ | ০.১০ | ০.০৭ | ৪১ |
| কাঁঠাল | ৮৮.০ | ১.১ | ০.২ | ৪৮ | ১.৮ | ০.১ | ৯.৯ | ২০ | ০.৫ | ৪৭০০ | ০.১১ | ০.১৫ | ২১ |
| লিচু | ৮৪.১ | ০.৫ | ০.৫ | ৬১ | ১.১ | ০.২ | ১৩.৬ | ১০ | ০.৭ | ০ | ০.০২ | ০.০৬ | ৩১ |
| পেয়ারা | ৮১.৭ | ০.৭ | ৫.২ | ৫১ | ০.৯ | ০.৩ | ১১.২ | ১০ | ১.৪ | ১০০ | ০.২১ | ০.০৯ | ২১০ |
| কাগজি লেবু | ৮৪.৬ | ০.৭ | ১.৩ | ৫৯ | ১.৫ | ১.০ | ১০.৯ | ৯০ | ০.৩ | ১৫ | ০.০২ | ০.০৩ | ৬৩ |
| কুল | ৭৩.২ | ১.০ | - | ১০৪ | ২.৯ | ০.১ | ২৩.৮ | ১১ | - | ০ | ০.০২ | ০.০৫ | ৫১ |
| বেল | ৭৭.৫ | ০.৯ | ২.৯ | ৮৭ | ২.৬ | ০.২ | ১৮.৮ | ৩৮ | ০.৬ | - | ০.০৩ | ০.০২ | ৯ |
| কদবেল | ৮৫.৬ | ২.২ | ৫.০ | ৪৯ | ৩.৫ | ০.১ | ৮.৬ | ৫৯ | ০.৬ | ০ | ০.৮০ | ০.০৩ | ১৩ |
| লেবু | ৮৮.৪ | ০.৬ | ১.৭ | ৪৭ | ০.৩ | ০.৭ | ১০.০ | ৪০ | ২.৩ | ০ | - | ০.০৩ | ৪৭ |
| কমলা | ৮৯.৪ | ০.১ | ০.৩ | ৪৩ | ০.৭ | ০.১ | ৯.৭ | ২২ | ০.৩ | - | ০.০৪ | ০.০১ | ৪০ |
| জাম | ৯৬.৬ | ০.১ | ৩.৮ | ১১ | ১.০ | ০.৮ | ১.১৪ | ২২ | ৪.৩ | ১২০ | ০.০৯ | ০.০২৪ | ৬০ |
| কামরান্দা | ৮৮.৬ | ০.৪ | ১.০ | ৫০ | ০.৫ | ১.০ | ৯.৫ | ১১ | ২.১ | - | ০.১২ | ০.০৪ | ৬১ |
| ডালিম | ৮০.৯ | ০.৬ | ৫.১ | ৭৪ | ১.৬ | - | ১৬.৬ | ২১ | ০.৩ | - | ০.০২ | - | ২৬ |
| আমড়া | ৮৩.২ | ০.৬ | ১.০ | ৬৬ | ১.১ | ০.১ | ১৫ | ৫৫ | ৩.৯ | ৮০০ | ০.২৮ | ০.০৪ | ৯২ |
| জামরুল | ৮৯.১ | ০.৩ | ১.২ | ৩৯ | ০.৭ | ০.২ | ৮.৫ | ১০ | ০.৫ | ১৪১ | ০.০১ | ০.০৫ | ৩ |
| নারকেল | ৪.৩ | ১.৬ | ৬.৬ | ৬৬২ | ৬.৮ | ৬২.৩ | ১৮.৪ | ৪০ | ২.৭ | ০ | ০.০৮ | ০.০১ | ১ |
| কলা | ৬২.৭ | ০.৯ | ০.৪ | ১০৯ | ১.৭ | ০.৮ | ২৫.০ | ১৩ | ০.৯ | ০ | ০.১০ | ০.০৫ | ২৪ |
| পেঁপে | ৮৮.৪ | ০.৭ | ০.৮ | ৪২ | ১.৯ | ০.২ | ৮.৩ | ৩১ | ০.৫ | ৮১০০ | ০.০৮ | ০.০৩ | ৫৭ |
| আনারস | ৯২.৪ | ০.২ | - | ৩০ | ০.৯ | ০.২ | ৬.২ | ১৮ | - | ১৮৩০ | ০.১১ | ০.০৪ | ২১ |
| সফেদা | ৭৩.৭ | - | - | ৯৮ | ০.৭ | ১.১ | ২১.৪ | ২৮ | ২.০ | ৯৭ | ২ | ০.০৩ | ৬ |
| তরমুজ | ৯৫.৮ | ০.৩ | ০.২ | ১৬ | ০.২ | ০.২ | ৩.৩ | ১১ | ৭.৯ | - | - | ০.০৪ | ১ |
| জলপাই | ৮২.০ | ০.৭০ | ১.৬ | ৭০ | ১.০ | ০.১ | ১৬.২ | ২২ | ৩.১ | - | ০.০৩ | ০.০৩ | ৩৯ |
| খেজুর | ৫২ | ১.৭ | ৩.২৮ | ১৪৪ | ১০.৯৩ | ২.০ | ১১.৬৩ | ৪৯ | ১.৫৮ | - | ০.০৬৭ | ০.৭০ | ৫.৫২ |
| তেঁতুল | ৮৩.৬ | ১২ | - | ৬২ | ১.১ | ০.২ | ১৩.৯ | ২৪ | - | - | ০.০১ | ০.০২ | ৬ |
| আঁদুর হালকা হৃদ | ৭৫.৩০ | - | ২.৯ | ৯৪ | ০.৫ | ০.৬ | ২০.২ | ২২ | ০.৫ | ৩ | ০.১০ | ০.০৬ | ২৯.০ |
| ডেউয়া | ৭২.৩ | - | ৩.৬ | ১০৩ | ১.২ | ০.৭ | ২১.১ | ৫৭ | ০.৮ | ৩১০ | ০.০৩ | ০.২৩ | ৬৫.৬ |
| ডুমুর (পাকা) | ৮৮.১ | - | ৩.১ | ৪০ | ১.৩ | ০.২ | ৬.৭ | ৮০ | ১.১ | ৭ | ০.০৬ | ০.০৫ | ৫.০ |
| জাম্বুরা | ৮৯.৯ | - | ১.০ | ৩৮ | ০.৪ | ০.৩ | ৭.৭ | ৩৬ | ০.২ | ৩ | ০.০৬ | ০.০৪ | ১২১.৭ |

সূত্রঃ ফল, কৃষি তথ্য সার্ভিস। Food composition table for Bangladesh (2014), Institute of Nutrition and Food Science, Center for Advanced Research in Science, University of Dhaka, Dhaka-1000, Bangladesh.

প্রচারে

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)

কৃষি মন্ত্রণালয়



দেশী ফলের ঔষধি গুণ

ডালিম

ডালিম ফল আয়ুর্বেদিক ও ইউনানী চিকিৎসায় পথ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। ডালিমে বিউটেলিক এসিড, আরসোলিক এসিড এবং কিছু অ্যালকালীয় দ্রব্য, যেমন-সিডোপেরেটাইরিন, পেপেরেটাইরিন, আইসোপেরেটাইরিন, মিথাইল পেপেরেটাইরিন প্রভৃতি মূল উপাদান থাকায় ইহা বিভিন্ন রোগ উপশমে ব্যবহৃত হয়। কবিরাজী মতে ডালিম হচ্ছে হৃদয়ের শ্রেষ্ঠতম হিতকর ফল। এ ফল কোষ্ঠ রোগীদের জন্য উপকারী বলে মনে করা হয়। গাছের শিকড়, ছাল ও ফলের খোসা দিয়ে আমাশয় ও উদরাময় রোগের ঔষুধ তৈরী করা হয়। ইহা ত্রিদোষ বিকারের উপশামক, শুক্রবর্ধক, দাহজ্বর পিপাসানাশক, মেধা ও বলকারক, অরুচিনাশক ও তৃপ্তিদায়ক। ডালিমের ফুল রক্তশ্রাবনাশক।

জাম

জাম ডায়াবেটিক রোগীদের রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করে শরীর সুস্থ রাখে। এক চা চামচ জামের বীচির গুড়া খালি পেটে প্রতিদিন সকালে খেলে ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। জাম রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হৃদপিণ্ড ভালো রাখে। জাম রক্তস্বল্পতা ও উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করে। কালো জাম জরায়ু, ডিম্বাশয় ও মলদ্বারের ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করে। জামের কচি পাতার রস ২-৩ চা-চামচ একটু গরম করে ছেঁকে নিয়ে খেলে ২-৩ দিনের মধ্যে সাদা বা রক্ত আমাশয় সেরে যায়। জামছালের গুড়া দিয়ে দাঁত মাজলে দাঁতের মাড়ি থেকে রক্ত পড়া বন্ধ হবে। জামে ফাইটোকেমিক্যালস আর অ্যান্টি অক্সিডেন্ট বিদ্যমান যা দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, সঙ্গে মৌসুমি সর্দি-কাশি থেকে মুক্তি দেয়। প্রতিরোধ করে ইনফেকশনের মতো সমস্যাও।

সতর্কতা:

আধা পাকা (ডাঁসা) জাম খাওয়া উচিত না। খালি পেটে জাম খাবেন না এবং জাম খাওয়ার পর দুধ খাবেন না। পাকা ফল ভরা পেটে খেলে অতিরিক্ত অ্যাসিডিটি ও গ্যাস্ট্রিকভাব হতে পারে।

তেঁতুল

তেঁতুল একটি জনপ্রিয় ভেষজ ফল। পেটের বায়ু, হাত, পা জ্বালায় তেঁতুলের শরবত উপকারী। তেঁতুলের কচি পাতা সিদ্ধ করে ঠান্ডা করে খেলে সর্দি ভালো হয়। তেঁতুলে টারটারিক এসিড থাকে, যা মানুষের হজমে সহায়তা করে। মাথাব্যথা, ধূতরা ও কচুর বিষাক্ততা এবং অ্যালকোহলের বিষাক্ততা নিরাময়ে এ ফলের শাঁসের শরবত ব্যবহৃত হয়। এটা ব্যবহারে প্যারালাইসিস অঙ্গের অনুভূতি ফিরিয়ে আনে। গাছের ছালের চূর্ণ ব্যবহারে দাঁতব্যথা, হাঁপানি, চোখ জ্বালা পোড়া নিরাময় হয়।

প্রচারে

বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান)
কৃষি মন্ত্রণালয়

