

মধুর পুষ্টি ও ঔষধি গুণ

- এক কেজি মধু, ৬.৫০ লিটার দুধ অথবা ৭.৫০ কেজি পনির অথবা ১.৬৫ কেজি মাংস অথবা ৪০ টি সমান সাইজের কমলা অথবা ৫০ টি ডিমের পুষ্টিমানের সমান। এক কেজি মধু ৩২৫০ ক্যালরি শক্তি সরবরাহ করে। মধুর এ উচ্চশক্তির ক্যালরি কেবল সাধারণ সুগারের ন্যায় যা রূপান্তর ব্যতীত সরাসরি অল্প থেকে রক্তে সংযোজিত হয়। মধুতে প্রায় ৪৫টি খাদ্য উপাদান থাকে। আরো থাকে ২২ শতাংশ অ্যামাইনো এসিড, ২৮ শতাংশ খনিজ লবণ এবং ১১ ভাগ এনজাইম। এতে চর্বি ও প্রোটিন নেই। মধুর মধ্যে রয়েছে ভিটামিন বি১, বি২, বি৩, বি৫, বি৬, আয়োডিন, জিংক ও কপারসহ অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল উপাদান যা আমাদের শুধুমাত্র দেহের বাহ্যিক দিকের জন্যই নয়, দেহের অভ্যন্তরীণ অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সুরক্ষায় কাজ করে।
- মধুর আসাধারণ ঔষধি গুণের কারণে প্রাচীনকাল থেকে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। মধুতে আছে সৌন্দর্যবর্ধক, স্বাস্থ্যবর্ধক ও রোগ নিরাময়কারি উপাদান। তাই স্বাস্থ্য সুরক্ষা, চিকিৎসা ও সৌন্দর্য চর্চায় হাজার হাজার বছর ধরে মধু অতি প্রয়োজনীয় ভেষজ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

মধুর উপকারিতা

- হৃদরোগ প্রতিরোধ করে। রক্তনালী প্রসারণের মাধ্যমে রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা করে এবং হৃদপেশির কার্যক্রম বৃদ্ধি করে;
- মধুর রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্ষমতা, যা দেহকে নানা ঘাত-প্রতিঘাতের হাত থেকে রক্ষা করে;
- অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ক্যান্সার প্রতিরোধ করে ও কোষকে ফ্রি রেডিকেলের ক্ষতি থেকে রক্ষা করে;
- মধুর ক্যালরি রক্তের হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়ায়, ফলে রক্তবর্ধক হয়;
- শরীরের বিভিন্ন ধরণের নিঃসরণ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক করে এবং উষ্ণতা বৃদ্ধি করে;
- ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ মধু স্নায়ু এবং মস্তিষ্কের কল সুদৃঢ় করে;
- মধুতে স্টার্চ ডাইজেস্টিভ এনজাইমস এবং মিনারেলস থাকায় চুল ও ত্বক ঠিক রাখতে অনন্য ভূমিকা পালন করে;
- গলা ব্যাথা, কাশি-হাঁপানি এবং ঠাণ্ডাজনিত রোগে বিশেষ উপকার করে;
- গ্লাইকোজেনের লেভেল সুনিয়ন্ত্রিত করে;
- আলসার ও গ্যাস্ট্রিক রোগের জন্য উপকারী;
- বার্ধক্য অনেক দেরীতে আসে;
- মধু কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে;
- ক্ষুধা, হজমশক্তি ও রুচি বৃদ্ধি করে;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- দৃষ্টিশক্তি ও স্মরণশক্তি বৃদ্ধি করে;
- দুর্বল শিশুদের মুখের ভিতর পচনশীল ঘা'র জন্য খুবই উপকারী;
- রক্ত পরিশোধন করে;
- শরীর ও ফুসফুসকে শক্তিশালী করে;
- জিহ্বার জড়তা দূর করে;
- মধু মুখের দুর্গন্ধ দূর করে;
- বাতার ব্যথা উপশম করে;
- মাথা ব্যথা দূর করে;
- দাঁতকে পরিষ্কার ও শক্তিশালী করে।



প্রচারে



বাংলাদেশ ফলিত পুষ্টি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট (বারটান-BIRTAN)

কৃষি মন্ত্রণালয়

