

আনন্দবাজার পত্রিকা



ব্যোমকেশ ছাড়ার
ভাবনা অনির্বাণের
আনন্দ প্লাস



সন্তোষপুর স্টেশনে
ভস্মীভূত বহু দোকান
রেলযাত্রায় ভোগান্তি ৫, কলকাতা



ডিএ: কর্মচারীদের সঙ্গে
বসতে নির্দেশ রাজ্যকে
বৈঠক চাই ১৭ এপ্রিলের মধ্যে ৭

শার্দূলের ইনিংসে
মোহিত জুহি
ইডেনে নাইট-বিক্রম খেলা



epaper.anandabazar.com

কলকাতা ২৩ চৈত্র ১৪২৯ শুক্রবার ৭ এপ্রিল ২০২৩ শহর সংস্করণ ৫ টাকা

২৬ পাতা XLCL

স্বাস্থ্যরক্ষায় ফলের গুরুত্ব অনস্বীকার্য



সঞ্জীব আচার্য্য
কর্ণধার, সেরাম গ্রুপ

খাদ্য তালিকায় ফলের সঠিক ব্যবহারের মধ্য দিয়েই আপনি পাবেন আপনার স্বাস্থ্যের ইতিবাচক ফল। ফল সুস্বাদু, ভিটামিন সমৃদ্ধ, খনিজ এবং এনজাইমে ভরপুর এবং খাদ্যতালিকার অন্তর্গত একটি সুস্বাদু আহারা। ফলের বহুবিধ গুণাগুণ বর্তমান। মানবদেহে পুষ্টি-বিকাশের জন্য ফলের একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে। শুরুতেই বিভিন্ন ফলের মধ্যে যে সব বৈশিষ্ট্য বর্তমান, সেই সম্বন্ধে

একটু আলোকপাত করা যাক। ফলে রয়েছে ভিটামিন, ফাইবার, ক্যারোটিনয়েডস, অ্যান্টিঅক্সিডেন্টস, ক্যালসিয়াম, ফোলেট, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, সোডিয়াম এবং পটাশিয়াম। আহারের পরে ফল খাওয়া ভাল, এ কথাটা আমরা বহুকাল ধরে আমাদের অভিভাবকদের মুখে শুনে আসছি। এবার ফলের উপরিউক্ত বৈশিষ্ট্যগুলো নিয়ে আলোচনা করা যাক। প্রথমে আসা যাক

(ক) ফাইবার- ফাইবার হল একটি প্রাকৃতিক বা কৃত্রিম পদার্থের পাতলা সুতো। ফাইবার উদ্ভিদ বা বীজের অংশ নিয়ে গঠিত যা আমাদের শরীর হজম করতে পারে না। খাদ্যের মাধ্যমে আমরা যে ফাইবার গ্রহণ করি তার দ্বারা মলের ওজন বৃদ্ধি পায় এবং নরম করে। কোষ্ঠকাঠিন্যের সম্ভাবনাকে হ্রাস করে। ফাইবারযুক্ত ফল – আপেল, কলা,



কমলা, স্ট্রবেরি- সবগুলোতেই প্রায় 3-4 গ্রাম ফাইবার থাকে। আম, পার্সিমম এবং পেয়ারাও ফাইবারের ভাল উতস। এছাড়া গাঢ় রংয়ের সবজি এবং আলুতেও ফাইবার বর্তমান।

(খ) ক্যারোটিনয়েড- ক্যারোটিনয়েডগুলো ক্লোরোফিলের

সাথে সালাকসংশ্লেষিত অঙ্গগুলির অপরিহার্য রঙ্গক। ক্যারোটিনয়েড ফটো প্রোটেক্টর, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, রং আকর্ষণকারী এবং উদ্ভিদের অ-ফটোসিন্থেসিস অঙ্গগুলোতে হরমোনের অগ্রদূত হিসেবে কাজ করে। ক্যারোটিনয়েডযুক্ত ফল- পালং

শাক, তরমুজ, ক্যান্টালুফ, বেলমরিচ, টমেটো, গাজর ও পালংশাক। ফল ও শাকসবজি এবং কিছু মাছ খাওয়ার মাধ্যমে এগুলো মানবদেহে প্রবেশ করে এবং শরীরকে রক্ষা করে।

(গ) অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট- এটি একটি পদার্থ। যা কোষকে ক্ষতি থেকে রক্ষা করে এবং রোগ প্রতিরোধে উপকারী। এটা হল প্রাকৃতিক পদার্থ যা কোষের ক্ষতি প্রতিরোধ করতে পারে।

যোগাযোগ - 9830012154