

# দেশীয় শাক সবজির পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যগত উপকারিতা



“টমেটো”

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি” এবং “সি”, ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - হৃদযন্ত্রকে সুস্থ রাখতে টমেটো খাওয়ার বিরুদ্ধ নেই;
  - দেহের হাড় মজবুত করে;
  - ক্যান্সার, চর্মরোগ, রক্ত ষ্ফুতা প্রতিরোধ করে;
  - চোখের দৃষ্টি শক্তি বাড়ায়।

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



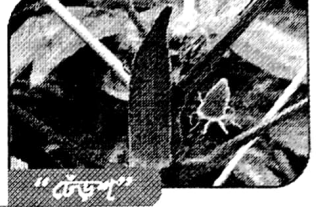
“সবুজাট”



“গাঁয়ে”

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “সি”, আশ, ক্যালসিয়াম, লৌহ ও ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ও কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধ করে;
  - কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় ও শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে;
  - ত্বকের অর্ধতা বজায় রাখে।

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



“টেডপ”



“ফুলকপি”

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

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি” এবং “সি” ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস এবং লৌহ সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - রক্তচাপ কমিয়ে নার্ভাস সিস্টেমকে সুস্থ রাখতে ও হৃদযন্ত্রের ঝুঁকি রাখতে সাহায্য করে;
  - ক্যান্সার প্রতিরোধ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে।



“চিচিংগা”



“বেতন”

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি” এবং “সি”, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, লৌহ এবং ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - জ্বর হওয়ার পরে খুঁক ও ঠোঁটের কোণের ঘা, জ্বিলের ঘা প্রতিরোধ করে;
  - ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখে;
  - মস্তিষ্কের নার্ভ সচল রাখে;
  - চোখের যাবতীয় রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম, ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - ক্যান্সারের বিটা ক্যারোটিন ত্বককে তরুণাবৃত্ত করে;
  - ক্যান্সারের বিটা ক্যারোটিন “এ” দৃষ্টিশক্তি ভালো রাখে;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধ করে এবং রক্তচাপ দূর করে।



“কান্দোল”



“গাজি”

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

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



“সুজনে”



“গাজিগাজি”

- \* **পুষ্টিগুণ:** পাতা ও কলম প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, লৌহ এবং ক্যারোটিন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - বাতের ব্যথা, অস্টিওপোরোসিস ও মাইগ্রেন দূর করে;
  - স্মৃতিশক্তি এবং মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

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



“শালগাজি”



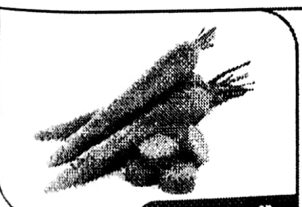
“বীথাকপি”

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

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



“শিউরি কুমড়া”



“গাজির”

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন “এ”, “বি৬”, “কে” এবং “সি”, পটাসিয়াম, বিটা ও আলফা ক্যারোটিন এবং লাইকোপেন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - ক্যান্সার প্রতিরোধ করে;
  - রক্তের কোলেস্টেরল কমায়;
  - মস্তিষ্কের সুস্থতা ও স্মৃতিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে;
  - শিশু ও গর্ভবতী মায়েদের অসুস্থতা দূর করে;
  - চোখের দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি করে।

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



“করলা”

# দেশীয় ফলের পুষ্টিগুণ ও স্বাস্থ্যগত উপকারিতা

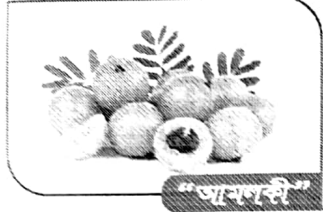


"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাশিয়াম, ফসফরাস এবং আয়রন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়;
  - ক্যানসারের আক্রমণ থেকে দেহকে সুরক্ষা প্রদায়;
  - ডায়রিয়া, রক্তশূন্যতা, ফুলাতা ইত্যাদি থেকে শরীরকে রক্ষা করে।



"গুয়া"



"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "এ", "সি", "ই", "কে" সহ পটাশিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, আয়রন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - ক্ষয় মন্দা দূর করে;
  - দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে;
  - ফলা বামা ও ঠালা দূর করতে এবং দীর্ঘায়ুসাধী কশি সর্দির জন্য অমলকির নির্ধার উপকারী।



"গুয়া"

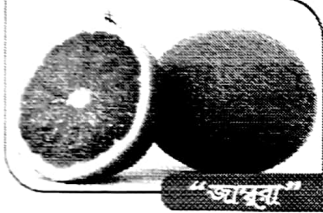


"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাশিয়াম, সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - কাঁচা পেসে রুচি বর্ধক হিসেবে কার্যকরী;
  - পেঁপের রস খেলে জন্ডিস হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়;
  - পাকা পেঁপে কুমি, আলসার, ডিপথেরিয়া ও ত্বকের ঘায়ে বিশেষভাবে কার্যকরী;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



"গুয়া"

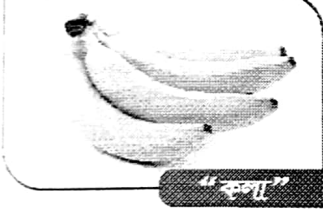


"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাশিয়াম, ফসফরাস, লৌহ, ভিটামিন বি৬ সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - শরীরে আগত সকল প্রকার জীবাণু ধ্বংস করে পরীলের ইমিউন সিস্টেম বিশেষ ভূমিকা রাখে;
  - এতে বিদ্যমান পটাশিয়াম হৃদয়ের রক্ত চলাচলের পথ সুগম করে।



"গুয়া"



"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - কলার 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।

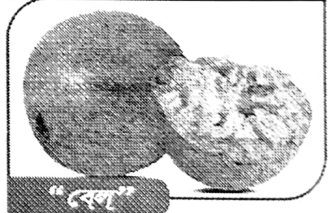


"গুয়া"



"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "এ", "সি", "বি২", "সি" এবং "ই", পটাশিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - অম কেলন ক্যানসার, স্থল ক্যানসার, রক্তবর্জতা ও প্রোস্টেট ক্যানসারের প্রতিরোধে সহায়তা করে;
  - পাকা আম রক্তে কোলেস্টেরলের ক্ষতিকর মাত্রা কমাতে সাহায্য করে;
  - দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি করে।



"গুয়া"

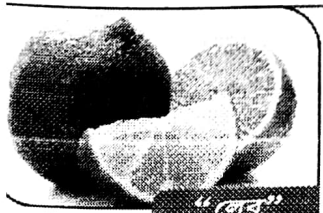


"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "এ" এবং "সি", পটাশিয়াম, ফসফরাস, আন্টিঅক্সিডেন্ট, লাইকোপেন সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - ক্যানসার কোষের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়তে পারে;
  - প্রোস্টেট ও স্থল ক্যানসারের প্রতিরোধে খুব উপকারী;
  - দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করে;
  - ডায়াবেটিস প্রতিরোধে সহায়তা করে।



"গুয়া"



"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "সি", পটাশিয়াম, ফসফরাস, ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - রক্তের অক্সিজেন পরিবহনের মাত্রা বৃদ্ধি করে;
  - শিথল পুষ্টি গ্রহণে এবং বেগমে সাহায্য করে;
  - রক্তচাপ এবং দৃষ্টিশক্তি কমায়;
  - বিভিন্ন সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।



"গুয়া"

- \* **পুষ্টিগুণ:** কাঁচা পুষ্টি সমৃদ্ধ ফল। এতে আছে প্যাটামিন, দিবেফ্রাজিন, কাঁচা সিয়াম, পটাশিয়াম, আয়রন, সোডিয়াম, জিঙ্ক এবং ম্যাগনেসিয়াম বিভিন্ন প্রকার পুষ্টি উপাদান।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - কাঁচা পুষ্টি পরিমাণে অমি, শর্করা ও ভিটামিন থাকায় তা মানব দেহের জন্য বিশেষ উপকারী;
  - সংক্রমণ প্রতিরোধ করে;
  - রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

- \* **পুষ্টিগুণ:** লিচুতে পান্য হজমকারী অংশ, ভিটামিন, ম্যাগনেসিয়াম, পটাশিয়াম এবং অন্যান্য পুষ্টি উপাদান ও আন্টিঅক্সিডেন্ট আছে।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়;
  - রক্ত চলাচল স্বাভাবিক রাখে ও রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে।

- \* **পুষ্টিগুণ:** ক্যালসিয়াম, লৌহ, পটাশিয়াম এবং ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - হাড়ের শক্তি বৃদ্ধি করে;
  - হাড় ক্ষয়ে যাওয়া রোগীদের এবং বৃদ্ধ মানুষদের জন্য বিশেষ উপকারী ফল।

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "সি", প্রোটিন ও ফ্যাট সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - ভিটামিন সি থাকায় চর্মরোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

- \* **পুষ্টিগুণ:** ক্যালসিয়াম, লোহা ও ফসফরাস সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - হাড়ের গঠন মজবুত করে;
  - ত্বক ও স্নায়ু ভালো রাখে;
  - মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য ভালো রাখে;
  - সঘোড়া কফ ও কাশি থেকে উপশমে সাহায্য করে।

- \* **পুষ্টিগুণ:** ভিটামিন "সি", ভিটামিন "এ", ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও পটাশিয়াম সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - হজমের জন্য উপকারী;
  - কোষ্ঠকাঠিন্য ও পেটের অন্যান্য সমস্যার ক্ষেত্রে উপকারী;
  - অমতা দূর করে।

- \* **পুষ্টিগুণ:** প্রোটিন, ফাইবার ও আন্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ।
- \* **স্বাস্থ্যগত উপকারিতা:**
  - ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমায়;
  - ফাইবার সমৃদ্ধ হওয়ায় রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।

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

