



শীতের মৌজি ও তার গুণগুণ

শীতে বাংলাদেশে হরেক রকম সবজির সমাগম হয় বাজারে। এসব সবজি যে শুধু সুস্থানু তা-ই নয়, স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী। কিন্তু আমাদের মধ্যে অনেকে এসব সবজি না খেয়ে মাছ ও গোশতের দিকে বেশি আকৃষ্ট হয়। অথচ অধিক লাল গোশত স্বাস্থ্যের জন্য যতটা ক্ষতিকর, সবজি ততটা ক্ষতি করে না, বরং নানা প্রকার রোগ প্রতিরোধ করে। প্রতিযেদিক হিসেবে কাজ করে। আসুন জেনে নেই কোন সবজিতে কী উপকার



লাউ

বিশেষজ্ঞরা বলেন, সবজির মধ্যে লাউ ও পেঁপের কোনো ক্ষতিকর দিক নেই। এ দুটো সবজি কাঁচা, রান্না, পাকা, ভাজা, ভর্তা, তরকারি যেভাবেই খাওয়া হোক কোনো ক্ষতি করে না; বরং উপকার করে। লাউকে অনেকে দুধের সাথে তুলনা করেন। অর্থাৎ দুধের মধ্যে যেসব উপাদান রয়েছে, লাউয়ের মধ্যে তার সবই আছে। লাউ এখন শীতের সবজি নয়, সারা বছরই পাওয়া যায়। লাউয়ের খোসা, বিচি, শাক, ডগা সবই খাদ্য এবং উপকারী।

উপকারিতা : লাউ ঠাণ্ডা ও মধুর রস। বল-বীর্য বর্ধক। কোষ্ঠ পরিকারক। শরীর, মস্তিষ্ক ঠাণ্ডা রাখে। লাউয়ের বিচি দিয়ে ওষুধ তৈরি হয়। লাউ হার্টের জন্য উপকারী। পিণ্ড ও কফনাশক। গর্ভবতী মায়ের জন্য হিতকর। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। যক্ষা রোগেও লাউ উপকারী। উচ্চ রক্তচাপের রোগীর জন্য ভালো। পিণ্ড ও চর্মরোগে উপকারী। অজীর্ণ রোগের জন্য লাউ এক প্রকার ওষুধ। অর্শ রোগীর জন্য লাউ খুবই উপকারী। কচি লাউয়ের পায়েস রক্তপিণ্ডের জন্য ওষুধ। আসুন শীতের সবজি লাউ খাই।

বিট

গাঁও-গ্রামে বিট খুব কম লোকেই খায়। খেলেও রান্না করে তরকারি হিসেবে খায় কাঁচা সালাদ করে খেলে। চাক-চাক করে কেটে লবণ, গোলমরিচের গুঁড়া বা কাঁচামরিচের সাথে পাতি লেবুর রস দিয়ে সালাদ বানাতে হয়। বিটের কচি পাতা শাক হিসেবে খাওয়া যায়। তবে পাতাসহ বিট রান্না করলে বেশি উপকার মেলে। বিট খেলে পেট পরিকার হয়। প্রস্তাৱ দুষ্প্রযুক্ত থাকে। বিট রক্ত পরিকারক, বল-বীর্য বর্ধক ও রোগ প্রতিরোধক। বিট হজম করতে সময় লাগে। তাই যাদের হজমের গোলমোগ আছে তাদের বিট না খাওয়াই শ্রেয়। বেশি মাত্রায় খেলে পেটে গ্যাস উৎপন্ন হতে পারে। বিটে প্রোটিন, শর্করা, স্টার্চ, ভিটামিন ‘এ’, ‘বি’ ও ‘সি’; লাইম, লোহা ও ফসফরাস আছে।

ফুলকপি : বাঁধাকপি : ওলকপি

শীতের আরেক আকর্ষণীয় সবজি হলো ফুলকপি, বাঁধাকপি ও ওলকপি। পাতাকপিকেই বাঁধাকপি বলা হয়। ওলকপিকে কোনো কোনো এলাকায় শালগম বলে। ফুলকপি মায়েদের স্তনে দুধ বাড়ায়, বীর্যবর্ধক, পিণ্ড ও কফ নাশ করে। তবে ঘন ঘন খেলে বাত রোগীদের বাত ব্যথা বাড়তে পারে। বাঁধাকপি হার্টের জন্য ভালো। মূত্রবর্ধক। কিন্তু বাতকারক। পিন্ডের প্রকোপ কমায়। লিভারের জন্য হিতকর। বাঁধাকপি প্রোটিন ও আমিষসমূহ। ওলকপি বা শালগম সুস্থানু। রসে মধুর। পেট পরিকার করে। প্রস্তাৱ বাড়ায়। কফনাশক ও শ্বাসকষ্টরোধক। কাশিতে উপকারী। কৃমিনাশক এবং বল বীর্যবর্ধক। ওপরের তিন প্রকার কপিতেই প্রোটিন, কাৰ্বোহাইড্রেট, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও



লোহা আছে। ভিটামিন ‘এ’, ‘বি’ ও ‘সি’
রয়েছে। আছে পটাশিয়াম ও আয়োডিন।

শিম

শিম সম্পর্কে কেউ কেউ বলেন, এটা গরম
এবং হজমে দেরি হয়। আবার কেউ কেউ হজম
করতে পারে না বলে পেটের গোলমাল হয়।
কিন্তু কবিরাজ বলেন, শিম রান্নার সময় যদি
রসুন ফোড়ন দেয়া হয়, তাহলে কোনো
অসুবিধা হয় না। হেকিমরা বলেন, শিম গরম
নয় ঠাণ্ডা। শিম বলদায়ক, বায়ু ও পিন্ত ঠাণ্ডা
করে। তবে আয়ুর্বেদ মতে শিম গুরুত্বপূর্ণ,
কফ বৃক্ষি করে। বাত ব্যথা হতে পারে। শুক্র
উৎপাদনহাস করে। তবে শিমের বিচিত্রে প্রচুর
আমিষ রয়েছে। পুষ্টিবিদরা বলেন, শিম
প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম,
ফসফরাস, সোডিয়াম, পটাশিয়াম ও লোহা
রয়েছে। কাজেই শিম পুষ্টিকর।

গাজর

গাজর অত্যন্ত পুষ্টিসমৃদ্ধ সবজি। কাঁচা, রান্না ও
সালাদ করে খাওয়া যায়। এটা নানা গুণে
সমৃদ্ধ। গাজরের শাক মুলাশাকের মতো রান্না
ও ভাজা খাওয়া চলে। গাজরের হালুয়া ও
পায়েস রান্নাও সুস্বাদু। ক্ষিধে বাড়ায়। অর্শ,
পেটের অসুখ ভালো করে। তবে গর্ভবতীরা
অধিক গাজর খেলে গর্ভপাত হতে পারে।
গাজর খেলে শক্তি বাড়ে। হার্টের জন্য ভালো।
ক্ষয়রোগ ভালো করে। মন্তিক্রের জন্য হিতকর।
শিশুদের পুষ্টি ও বৃদ্ধির জন্য কাঁচা গাজর
খাওয়ানো ভালো। প্রস্তাবে জ্বালা, গ্যাস্ট্রিক,

আলসার ভালো হয়। গাজর খেলে রঙ ফর্সা
হয়। এতে প্রচুর পরিমাণে ক্যারোটিন ও
ফসফরাস আছে।

মূলা

মূলা একটি সন্তা সহজলভ্য শীতের সবজি।
সন্তা বলে মূলা অনেকে হেলাফেলা করে খায়।

ও গলরাডার রোগে মূলা উপকারী। মূলা
কোষ্ঠকাঠিন দূর করে। মূলাতে প্রোটিন,
কার্বহাইড্রেট, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও
লোহা আছে। এ ছাড়া ভিটামিন ‘এ’, ‘সি’ ও
পটাশিয়াম রয়েছে। হেকিম মতে, মূলা সেদ্ব
পানি খেলে কাশি সারে। মূলা অন্ত্রের জমাকৃত
মল বের করে দেয়।



না। কিন্তু মূলার অনেক গুণ। মূলা দুই প্রকার
যথা—সাদা ও লাল মূলা। কেউ কেউ বলে সাদা
অপেক্ষা লাল মূলার পুষ্টিশূণ্য বেশি। কচি মূলার
সালাদ ক্ষুধা বাড়ায়। মূলার মধ্যে জুর
সারানোর গুণ রয়েছে। কারো স্থীরা বেড়ে
গেলে মূলার তরকারি খেলে কমে যায়। মূলা
হজমশাক্ত বৃক্ষি করে ও কাজে উৎসাহ বাড়ায়।
শরীরে পুষ্টি বাড়ায়। অর্শরোগে মূলাশাক
উপকারী। মূলা, শ্বাসরোগ, নাক ও গলার
সমস্যা এবং চোখের সমস্যা দূর করে। বড়
মূলার চেয়ে কচি মূলা বেশি উপকারী।
কবিরাজ বলে, মূলা রান্না করলে হজম করতে
সময় লাগে এবং গরম হয়ে যায়। কাঁচা মূলা
ঠাণ্ডা। তাই মূলার সালাদ খাওয়া ভালো। মূলা
পেটের কৃমি বের করে দেয়। বাত সারে।
মূলাশাক খেলে প্রস্তাব পরিশার করে। কিন্তু

বেগুন

বেগুন শীতের সবজি হলো সারা বছর পাওয়া
যায়। নানা জাতের বেগুন পাওয়া যায় বাজারে।
সব বেগুনই নানা গুণে সমৃদ্ধ। বেগুন রান্না,
ভর্তা ও পোড়া খাওয়া হয়। বেগুন অর্থ গুণহীন।
কিন্তু এতে নানা গুণ আছে। বেগুন মৃত্যুক্ষেত্র
সারে। লিভার ভালো রাখে। জড়িমে উপকারী।
কিডনিতে জমাকৃত ছোট ছোট পাথর থাকলে
বেগুন খেলে তা প্রস্তাবের সাথে বেরিয়ে যায়।
অর্শ রোগে বেগুন উপকারী। প্রুরুষত্ব ও বীর্য
বর্ধক। পিন্ত প্রকোপহাস করে। মেদ কমায়।
ক্ষুধা বাড়ায়। মেয়েদের মাসিক নিয়মিত হয়।
এতে কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট, প্রোটিন, ভিটামিন
'এ', 'বি', 'সি' ও লোহা আছে। ■

গ্রন্থনা : অধ্যক্ষ জোবেদ আলী

