পটলের গুণাগুণ

১) পটলে থাকা আঁশ খাদ্য হজমে সহায়তা করে।

২) পটলে থাকা এন্টিঅক্সিডেন্ট ত্বকের জন্য ভীষণ উপকারী।

বাজারে পটল উঠেছে। বৃষ্টির পানি যেই না গাছের গায়ে ঝরেছে ওমনি ফুল থেকে পটল আর সেই পটল বাজার থেকে সোজা আমার আপনার ডাইনিংয়ে। পটল ভাজা খেতে কম বেশি সবাই পছন্দ করেন। আর সবচেয়ে সেরা পটলের দোলমা। জেনে নিন পটলের গুণ-

৩) আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় পটল ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান। মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে পটলের রস ব্যবহার করা হয়।

৪) হাত পা কেটে গেলে পটল পুড়িয়ে থেতো করে লাগিয়ে দিন, রক্তপড়া ও ব্যথা কমে আসবে।

৫) আয়ুর্বেদ চিকিৎসায় জ্বর ও গলা ব্যথাতেও পটলের রস ব্যবহার করা হয়।

৬) পটলে ক্যালরি নেই বললেই চলে। তাই ডায়েটে থাকলে পটলকেই বেছে নিতে পারেন।

৭) পটলের বীজও উপকারী। এটি কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময়ে সহায়তা করে।