যেসব রোগের ওষুধ জাম্বুরা

জাম্বুরা অনেকের পছন্দের ফল।চর্বি কমানোর জন্য অনেকে ডায়েট করে থাকেন। সর্দি-জ্বর, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়ার ও ওজন কমানোসহ বিভিন্ন রোগের ওষুধ এই জাম্বুরা।

জাম্বুরা খেলে অনেক রোগ প্রতিরোধ করা যাবে । আসুন জেনে নেই যেসব রোগের ওষুধ জাম্বুরা।

১. জাম্বুরা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

২. ভিটামিন সি, পটাশিয়াম ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের বড় উৎস হচ্ছে জাম্বুরা।

৩. শ্বেত রক্ত কণিকা বাড়ায় এবং ফ্রি রেডিকেলের বিরুদ্ধে কাজ করে।

৪. জাম্বুরা খেলে দ্রুত ঠাণ্ডা, সর্দি-জ্বর ভালো হয়।

৫. এতে প্রচুর পরিমাণে আঁশ থাকায় হজম ভালো হয়।

৬. কোষ্ঠকাঠিন্য ও ডায়রিয়ার সমস্যা খেতে পারেন জাম্বুরা।

৭. রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও দুশ্চিন্তা দূর করে।

৮. ওজন কমাতেও সাহায্য করে।
৯. হাড় মজবুত রাখে, পেশিকে শক্তিশালী করে, ত্বকে বলিরেখা ও বয়সের ছাপ প্রতিরোধ করে।

তাই নিয়মিত ফলের তালিকায় রাখতে পারেন জাম্বুরা।