রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় কোয়েলের ডিম

দেখতে সাদা ও বাদামি ছোপওয়ালা কোয়েল পাখির ডিম মুরগীর ডিমের চেয়ে আকৃতিতে বেশ ছোট। এই ডিমে উচ্চ পরিমাণে কোলেস্টেরল থাকলেও এটি পুষ্টিগুণে ভরপুর একটি খাবার।

বিশেষজ্ঞদের মতে, যাদের ডিম খেলে অ্যালার্জির সমস্যা হয় তারাও এই ডিম খেতে পারেন।

আকারে ছোট কোয়েল পাখির ডিম খেলে যেসব স্বাস্থ্য উপকারিতা পাওয়া যাবে-

১. শরীরে পটাশিয়ামের ঘাটতি হলে হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, আর্থাইটিস, স্ট্রোক, ক্যান্সার এবং হজমজনিত সমস্যা হতে পারে। কোয়েল পাখির ডিমে উচ্চ পরিমান পটাশিয়াম থাকায় এটি শরীরে পটাশিয়ামের ঘাটতি পূরণ করে।

২. ভিটামিন এ এবং সি’য়ের ভাল উৎস হওয়ায় কোয়েল পাখির ডিম বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণ রোগ সারাতে ভূমিকা রাখে।

৩. প্রোটিন প্রাকৃতিক ভাবে অ্যান্টি-অ্যালার্জির কাজ কররে। কোয়েল পাখির ডিম যেকোন ধরনের প্রদাহ সারাতে ভূমিকা রাখে।

৪. কোয়েলের ডিমে থাকা ভিটামিন বি বিপাকক্রিয়া বাড়ায়। সেই সঙ্গে হরমোন ও এনজাইমের কার্যকারিতা ঠিক রাখে।

৫. শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে কোয়েলের ডিম বেশ উপকারী। এটি শরীর থেকে টক্সিন দূর করে রক্ত বিশুদ্ধ করতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়ায়।

৬. কোয়েলের ডিমে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। নিয়মিত এই ডিম খেলে রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা ঠিক থাকে।

৭. কোয়েলের ডিমে থাকা ভিটামিন এ দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে বয়সজনিত মাসকুলার ডিজেনারেশন বা দৃষ্টিশক্তি খারাপ হওয়া প্রতিরোধ করে।

৮. নিয়মিত কোয়েলের ডিম খেলে স্নায়ুচাপ কমে। এটি মাইগ্রেন, হাইপারটেনশন, বিষন্নতা, প্যানিক অ্যাটাক এবং উৎকণ্ঠাজনিত জটিলতা কমায়। সূত্র: বোল্ড স্কাই