BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) □ তৈরি: 21 Nov 2026, 09:24 PM

লাইফস্টাইল

কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন □সি□ আছে যে ৫ খাবারে

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক
প্রকাশের তারিখ: শুক্রবার, ২৩ অক্টোবর ২০২৬, ০৫:০৩ PM



ছবি: সংগৃহীত

কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন □সি□ পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে ভিটামিন □সি□ তৈরি বা জমা রাখতে পারে না, তাই প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় এগুলো রাখা ভীষণ জরুরি। সে কারণে সুষম খাদ্যতালিকায় সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।

ভিটামিন □সি□যুক্ত খাবার এই সুষম খাদ্যতালিকারই অংশ। যদিও কমলা ভিটামিন □সি□ একটি জনপ্রিয় উৎস। বেশ কিছু দৈনন্দিন খাবারে এই অপরিহার্য পুষ্টি উপাদানটি আরও বেশি পরিমাণে থাকে। কিন্তু ভিটামিন □সি□ শরীরকে কোলাজেন উৎপাদনে সাহায্য করে, ক্ষত নিরাময়ে সহায়তা করে, উদ্ভিদভিত্তিক খাবার থেকে আয়রন শোষণ উন্নত করে এবং স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখতে অবদান রাখে।

যেহেতু শরীর বেশি পরিমাণে ভিটামিন □সি□ তৈরি বা সঞ্চয় করতে পারে না, তাই দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় ফল এবং শাকসবজি অন্তর্ভুক্ত করা

জরুরি। এখানে এমন পাঁচটি দৈনন্দিন খাবারের কথা বলা হলো, যা একটি কমলার চেয়ে বেশি ভিটামিন □সি□ সরবরাহ করতে পারে।

চলুন জেনে নেওয়া যাক□

১. পেয়ারা

পেয়ারা ভিটামিন □সি□র অন্যতম সমৃদ্ধ প্রাকৃতিক উৎস; এটি সহজলভ্য খেতেও সুস্বাদু। পেয়ারা প্রতি ১০০ গ্রামে কমলার চেয়ে যথেষ্ট বেশি ভিটামিন □সি□ সরবরাহ করতে পারে। যদিও এর সঠিক পরিমাণ জাত ও পরিপক্বতার ওপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয়। এই গ্রীষ্মমণ্ডলীয় ফলটিতে ডায়েটারি ফাইবারও রয়েছে, যা হজমে সহায়তা করে। আর অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট কোষকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে।

প্রতিদিন সকালের নাস্তা হিসেবে পেয়ারা উপভোগ করুন অথবা ফলের বাটিতে এর টুকরো যোগ করুন। অতিরিক্ত স্বাদের জন্য এর ওপর সামান্য ভাজা জিরার গুঁড়া ছিটিয়ে দিতে পারেন। খুব বেশি লবণ দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।

২. আমলকী

আমলকী ভিটামিন □সি□র আরেকটি চমৎকার উৎস। এতে অন্যান্য উদ্ভিদ যৌগও রয়েছে, যা এর অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট বৈশিষ্ট্যে অবদান রাখে। ভিটামিন □সি□ স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে সহায়তা করে। কিন্তু আমলকী খেলে ঋতুজনিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার নিশ্চয়তা দেয় না। এর পুষ্টিগুণ একটি বৈচিত্র্যময় খাদ্যতালিকায় উপকারী সংযোজন।

আর তাজা আমলকী কাঁচায় নয় চাটনি ও সালাদেও খেতে পারেন।

৩. পেঁপে

পেঁপে একটি সাশ্রয়ী ও সহজলভ্য ফল, যা ভিটামিন □সি□র সঙ্গে ডায়েটারি ফাইবার এবং ক্যারোটিনয়েড সরবরাহ করে। জাত ও পরিপক্বতার ওপর নির্ভর করে। এতে প্রতি ১০০ গ্রাম কমলার চেয়েও বেশি ভিটামিন □সি□ থাকতে পারে। এর নরম গঠনের কারণে এটি সকালের নাস্তায় কিংবা উৎসবে খাবারের মাঝে হালকা নাস্তা হিসাবে সহজেই অন্তর্ভুক্ত করা যায়।

আর এক বাটি তাজা, পাকা পেঁপে উপভোগ করুন অথবা ভিটামিন সি-সমৃদ্ধ ফ্রুট সালাদের জন্য পেয়ারার সঙ্গে মিশিয়ে নিন। এর ফাইবারের উপকারিতা পেতে রসের পরিবর্তে গোটা ফল বেছে নিন।

৪. কাঁচামরিচ

কাঁচামরিচ ভিটামিন □সি□র একটি ঘনীভূত উৎস। আর অল্প পরিমাণে খেলেও তা আপনার দৈনিক ভিটামিন □সি□র চাহিদা পূরণে সাহায্য করতে পারে। তবে মরিচের জাত, সতেজতা এবং আকারের ওপর এর পরিমাণ নির্ভর করে। এতে ক্যাপসাইসিনও থাকে, যা মরিচের ঝালের জন্য দায়ী যৌগ। তবে আপনার ভিটামিন □সি□র চাহিদা মেটাতে বেশি মরিচ খাওয়ার প্রয়োজন নেই। বিশেষ করে যদি ঝাল খাবার অ্যাসিডিটি বা হজমের অস্বস্তি সৃষ্টি করে। আর কাঁচামরিচের চাটনি অসাধারণ। ডাল কিংবা সবজির তরকারিতেও অল্প পরিমাণে কুচানো কাঁচামরিচ যোগ করতে পারেন। যদি আপনার অ্যাসিড রিফ্লাক্স বা সংবেদনশীল পেট থাকে, তবে কম ঝালযুক্ত মরিচ বেছে নিন।

৫. লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম

রঙিন ক্যাপসিকাম ভিটামিন □সি□তে ভরপুর। এতে লাল ও হলুদ জাতের ক্যাপসিকামে কমলার চেয়েও বেশি ভিটামিন □সি□ থাকে। এতে ক্যারোটিনয়েডও থাকে, যা এক ধরনের উদ্ভিদ রঞ্জক এবং এগুলোর পুষ্টিগুণ বাড়াতে সাহায্য করে। আর ক্যাপসিকাম বিশেষভাবে উপকারী। কারণ প্রচলিত রান্নার রেসিপিতে বড় কোনো পরিবর্তন না এনেই এটিকে প্রতিদিনের খাবারে যোগ করা যায়। পনির টিক্কা, সবজির স্ট্রি-ফ্রাই, স্যান্ডউইচ বা সালাদে কাটা ক্যাপসিকাম যোগ করুন।

আর আপনি যদি আরও বেশি ভিটামিন □সি□ ধরে রাখতে চান, তবে এটি কাঁচা খান বা অল্প সময়ের জন্য রান্না করুন। তবে বেশিক্ষণ তাপ দিলে এর পুষ্টিগুণ কমে যেতে পারে।

এবার জেনে নিন আপনার কী পরিমাণ ভিটামিন □সি□ প্রয়োজন

বয়স, লিঙ্গ ও জীবনের নানা পর্যায়ে ভিটামিন □সি□র প্রয়োজনীয়তা ভিন্ন হয়। প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য দৈনিক প্রায় ৬৫-৮০ মিলিগ্রাম ভিটামিন □সি□ গ্রহণ করা উচিত। গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানের সময় এই প্রয়োজনীয়তা ভিন্ন হতে পারে। কারণ ভিটামিন □সি□ তাপ, বাতাস বো দীর্ঘ সময় ধরে সংরক্ষণের প্রতি সংবেদনশীল। তাজা ফল ও শাকসবজি খাওয়া, অতিরিক্ত রান্না এড়িয়ে চলা এবং বিভিন্ন ধরনের ফল ও সবজি খাদ্যতালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা আপনাকে এ পুষ্টি উপাদান আরও বেশি পরিমাণে পেতে সাহায্য করতে পারে।

এ বিভাগের আরও খবর



মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? ৬৩ গবেষণায় যা মিলল

মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি

বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...



ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন ক...



ডায়াবেটিস ও কিডনি রোগীরা কি কলা খাবেন?

কলা শুধু সুস্বাদু ফল নয়, এটি ফাইবার, পটাশিয়াম, ভিটামিন ও বিভিন্ন অ্যান্টিঅক্সিডেন্টেরও ভালো উৎস। নিয়মিত ও পরিমিত পরিমাণে কলা খাওয়া স্বাস্থ্য...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://www.seradealbd.com/lifestyle/kmlar-thekeo-beshi-bhitamin-si-achhe-je-5-khabare