DhakaProbe
সময়ের সাথে, সত্যের পথে

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) ৷ তৈরি: 16 Jul 2026, 03:57 PM

স্বাস্থ্য

নিয়মিত লবঙ্গ খেলে শরীরে যেসব পরিবর্তন আসে

প্রতিবেদক: প্রোব ডেস্ক
প্রকাশের তারিখ: বৃহস্পতিবার, ১৬ জুলাই ২০২৬, ০৪:১০ PM

সংগৃহীত ছবি

লবঙ্গের রয়েছে নানা স্বাস্থ্যগুণও। রান্নায় ব্যবহারের পাশাপাশি এর বহুবিধ ব্যবহার রয়েছে। আধুনিক গবেষণাতে লবঙ্গের কিছু উপকারী উপাদানের কথা উঠে এসেছে।

লবঙ্গে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, ফাইবার, ম্যাঙ্গানিজ, ভিটামিন কে এবং অল্প পরিমাণে ভিটামিন সি। এছাড়া এতে থাকা ৷ইউজেনল৷নামের প্রাকৃতিক যৌগই এর বেশিরভাগ স্বাস্থ্যগুণের জন্য দায়ী। ইউজেনলের রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল ও প্রদাহনাশক বৈশিষ্ট্য।

ঋতু পরিবর্তনের সময় সর্দি, কাশি বা গলা খুসখুস করলে অনেকেই লবঙ্গ চিবিয়ে খান বা গরম পানিতে লবঙ্গ দিয়ে পানীয় তৈরি করেন। এর ঝাঁঝালো উপাদান গলায় আরাম দিতে এবং শ্বাসনালির অস্বস্তি কিছুটা কমাতে সাহায্য করতে পারে।

লবঙ্গের সবচেয়ে পরিচিত ব্যবহার দাঁতের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। এর মধ্যে থাকা ইউজেনল সাময়িকভাবে ব্যথা কমাতে পারে। এ কারণেই অনেক টুথপেস্ট ও মাউথওয়াশ তৈরিতে লবঙ্গের নির্যাস ব্যবহার করা হয়। পাশাপাশি এটি মুখের দুর্গন্ধ কমাতেও সহায়ক।

যাদের গ্যাস, বদহজম বা পেট ফাঁপার সমস্যা রয়েছে, তাদের জন্য পরিমিত লবঙ্গ উপকারী । এটি হজমে সহায়ক কিছু এনজাইমের কার্যকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে। ফলে খাবার হজম সহজ হয় এবং পেটে অস্বস্তি কমতে পারে।

লবঙ্গে থাকা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট শরীরকে ক্ষতিকর ফ্রি-র‍্যাডিকেলের প্রভাব থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। এর অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল বৈশিষ্ট্যও শরীরের প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সুস্থ্য রাখে।

লবঙ্গের প্রদাহনাশক উপাদান শরীরের ফোলা ভাব ও জয়েন্টের অস্বস্তি কিছুটা কমাতে সাহায্য করতে পারে। এ কারণে অনেক সময় লবঙ্গ তেল মালিশের জন্যও ব্যবহার করা হয়। তবে এটি কোনো চিকিৎসার বিকল্প নয়।

এ বিভাগের আরও খবর

হাম উপসর্গে আরও ৮ শিশুর মৃত্যু

 গত ২৪ ঘণ্টায় দেশে হাম উপসর্গ নিয়ে আরও ৮ শিশুর মৃত্যু হয়েছে। এই সময়ে হাম ও হামের উপসর্গে আক্রান্ত হয়েছে ১ হাজার ১৭১টি শিশু। বৃহস্প...

হাম উপসর্গে আরও ৫ শিশুর মৃত্যু

দেশে গত ২৪ ঘণ্টায় হামের উপসর্গ নিয়ে আরও ৫ শিশুর মৃত্যু হয়েছে। সেই সঙ্গে এই সময়ে নতুন করে আরও ১ হাজার ৯২ জনের শরীরে হাম ও এর উপসর্গ দেখা গেছে...

জলাবদ্ধতা, বন্যা ও স্যাঁতসেঁতে পরিবেশে কোন রোগের আশঙ্কা সবচেয়ে বেশি?

টানা কয়েক দিন ধরেই রাজধানী ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে বৃষ্টি হচ্ছে আর এতে দেখা দিয়েছে জলাবদ্ধতা। এতে করে ঘরের পরিবেশ স্যাঁতসেঁতে হয়ে গেছে।অ...

২৪ ঘণ্টায় হাম ও উপসর্গে আরও ৭ শিশুর মৃত্যু

সারাদেশে হাম ও হামের উপসর্গে গত ২৪ ঘণ্টায় আরও ৭ শিশুর মৃত্যু হয়েছে। এ সময়ে নতুন করে আক্রান্ত হয়েছে ৯৯০ জন।মঙ্গলবার (১৪ জুলাই) স্বাস্থ্য অধিদ...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://www.dhakaprobe.com/health/niymit-lbngg-khele-shrire-jesb-pribrtn-ase