Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 10 April, 2025

গ্রীষ্মকালে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা থাকে অনেক বেশি।অতিরিক্ত ঘাম, পানিশূন্যতা আর হজমের সমস্যা প্রায় সাধারণ ঘটনা হয়ে দাঁড়ায়।এ সময়ে প্রাকৃতিক ও সহজলভ্য খাবারের দিকে ঝুঁকলে শরীর অনেকটাই সুস্থ রাখা সম্ভব।থানকুনি পাতা সাধারণত গ্রামের খোলা জমি, পুকুরপাড় কিংবা আর্দ্র জায়গায় নিজে থেকেই জন্মায়।এটি খুব সহজলভ্য একটি ভেষজ উদ্ভিদ।পেট ঠাণ্ডা রাখতে এর কোনো বিকল্প নেই।গরমের দিনে ভাতের সঙ্গে বেটে খেতে পারেন এই পাতাটি।দুপুরের খাবারে পাতে রাখলে আরও ভালো।এতে পেট ঠাণ্ডা থাকে।

প্রতিদিনের খাবারে, বিশেষ করে গরমের দিনে, থানকুনি পাতা বাটা রাখলে শরীর ঠান্ডা থাকে, হজম ভালো হয়।এটি যেমন সস্তা তেমনই উপকারীও।কারণ থানকুনি পাতা শরীরের অতিরিক্ত তাপ দূর করতে সাহায্য করে।এই পাতায় অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি ও ডায়ুরেটিক উপাদান রয়েছে।এটি শরীরকে ভেতর থেকে পরিষ্কার রাখে, প্রস্রাবের মাধ্যমে অতিরিক্ত লবণ ও টক্সিন বের করতে সাহায্য করে।এ ছাড়া থানকুনি পাতায় থাকা উপাদান হজম শক্তি বাড়াতে এবং অ্যাসিডিটির সমস্যা কমাতে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

গরমে অনেকেরই হজমে সমস্যা হয়।থানকুনি পাতা বাটা খেলে গ্যাস্ট্রিক, বদহজম ও পেট ফাঁপার সমস্যা কমে যায়।দুপুরের খাবারে ভাতের সঙ্গে থানকুনি পাতা বাটা মিশিয়ে খেলে পেট ঠান্ডা থাকে এবং খাবার সহজে হজম হয়।

বিশেষ করে যারা প্রতিদিন বাইরে কাজ করেন এবং প্রখর রোদের মধ্যে সময় কাটান, তাদের জন্য এটি অত্যন্ত উপকারী।লিভারের সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদের জন্য এই পাতা বাটা খুবই সহায়ক।

যেভাবে থানকুনি পাতা বাটা রেসিপি তৈরি করবেন–

উপকরণ

পরিষ্কার ধোয়া থানকুনি পাতা ১ কাপ, কাঁচা লংকা ১-২টি, রসুন ২ কোয়া, লবণ স্বাদমতো এবং পরিবেশনের সময় সরষের তেল ১ চা চামচ দিন।

প্রণালি

প্রথমে থানকুনি পাতা ভালোভাবে ধুয়ে নিন, যাতে মাটি বা ধুলাবালি না থাকে।এরপর একটি গ্রাইন্ডারে থানকুনি পাতা, কাঁচা লংকা, রসুন ও লবণ একসঙ্গে দিয়ে পিষে বা ব্লেন্ড করে বাটা তৈরি করুন।এবার একটি বাটিতে পরিবেশন করুন এবং ওপরে কিছু সরষের তেল ছড়িয়ে দিন।

গরম

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 24 April, 2025 20:51