

## আঁশযুক্ত চালের স্বাস্থ্য উপকারিতা:

আঁশযুক্ত ধানের জাতগুলি (যেমন বাদামী, কালো এবং লাল চাল) তাদের তুষ এবং জীবাণুর স্তর বজায় রাখে, পালিশ করা সাদা চালের তুলনায় বেশি স্বাস্থ্য সুবিধা দেয়। এটি ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে, ইনসুলিনের স্পাইক প্রতিরোধে রক্তে শর্করাকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং এলডিএল কোলেস্টেরল (LDL cholesterol) কমিয়ে হার্টের ঝুঁকি কমায়।

## মূল স্বাস্থ্য উপকারিতা:

- ❖ **রক্তে শর্করা নিয়ন্ত্রণ:** যেহেতু ফাইবার কার্বোহাইড্রেটের হজমকে ধীর করে দেয়, তাই আঁশযুক্ত চালের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স (জিআই) (Glycemic Index (GI)) কম থাকে, যা স্পিকডিয়া বা চিনির মাত্রা কমিয়ে দেয় যা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করে।
- ❖ **পরিপাক স্বাস্থ্য:** ফাইবার কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে এবং স্বাস্থ্যকর, নিয়মিত অন্ত্রের গতিবিধি ঠিক করে।
- ❖ **হার্টের স্বাস্থ্য সমর্থন:** গোটা শস্যের ফাইবারগুলি কোলেস্টেরলের মাত্রা কম করে এবং স্ট্রোক ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।
- ❖ **শক্তি:** উচ্চ ফাইবার ধীরে হজম হয়, যা শরীরে সুস্থিত শক্তি প্রবাহ করে এবং দুপুরের "এনার্জি ক্র্যাশ" রোধ করে।
- ❖ **ওজন ম্যানেজমেন্ট:** ফাইবার এবং প্রোটিন এই ধানের জাতগুলিকে একটি উচ্চ তৃপ্তিদায়ক প্রভাব দেয়, আপনাকে দীর্ঘক্ষণ পূর্ণ রাখে এবং অতিরিক্ত খাওয়ার তাগিদ কমায়।

## চালের ধরন:

- ♦ **ব্রাউন চাল:** সবচেয়ে সাধারণ শস্য চাল; ফোলেট, ম্যাঙ্গানিজ এবং ফাইবারের (folate, manganese, and fiber) উৎকৃষ্ট উৎস ।
- ♦ **কালো এবং লাল চাল:** এগুলি অ্যান্থোসায়ানিন (anthocyanins) সমৃদ্ধ - শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা শরীরের প্রদাহের বিরুদ্ধে লড়াই করে