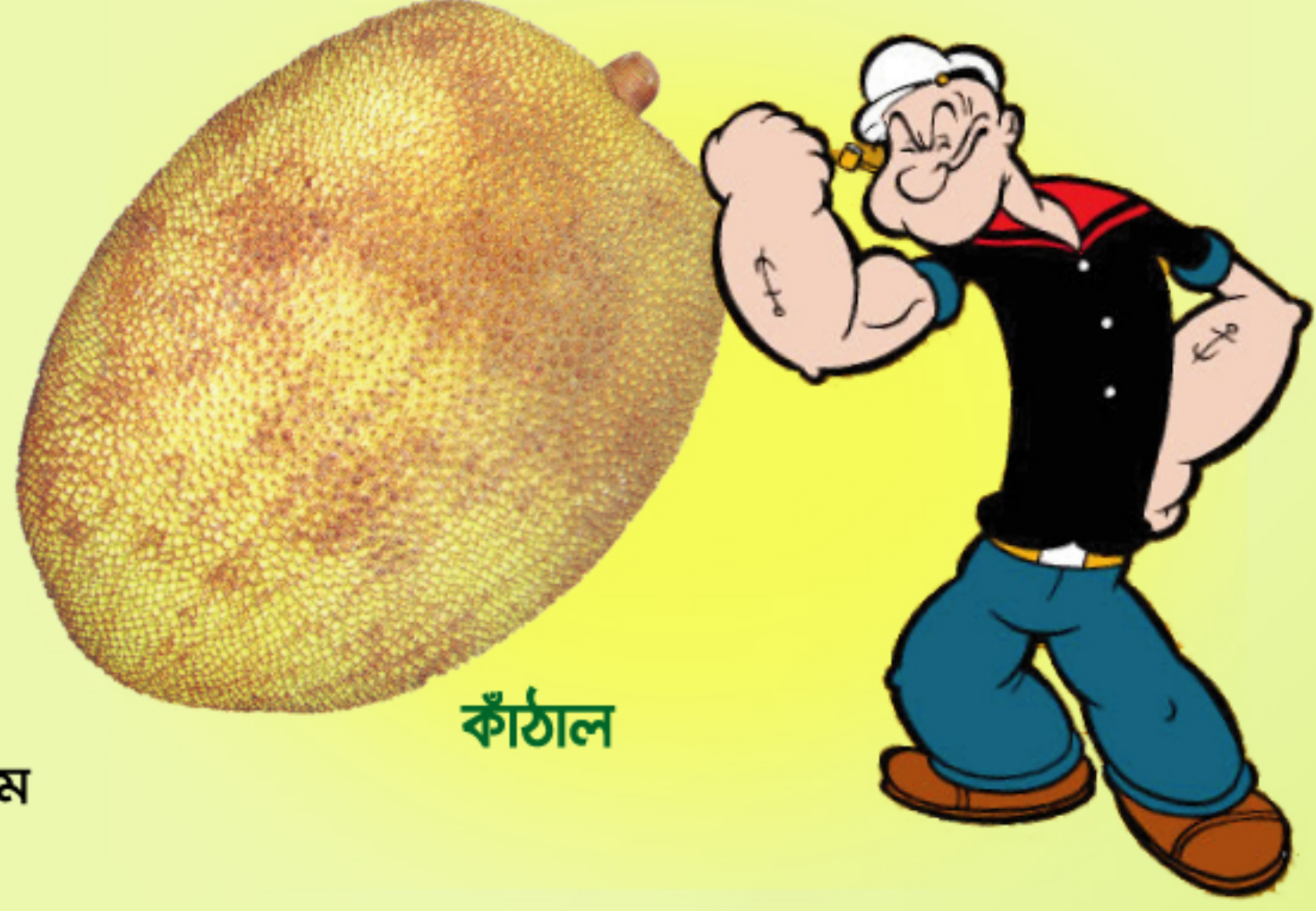


JACK FRUIT (জ্যাক ফ্রুট) কাঁঠাল

কাঁঠাল বাংলাদেশের জাতীয় ফল। কাঁঠাল আকারের দিক থেকে সবচেয়ে বড় ফল। কাঁঠালের চারদিকে কাঁটা কাঁটা থাকে। ফলের ভিতর অনেক কোষ থাকে। কোষ ও বীজ দুটোই খাওয়া যায়।

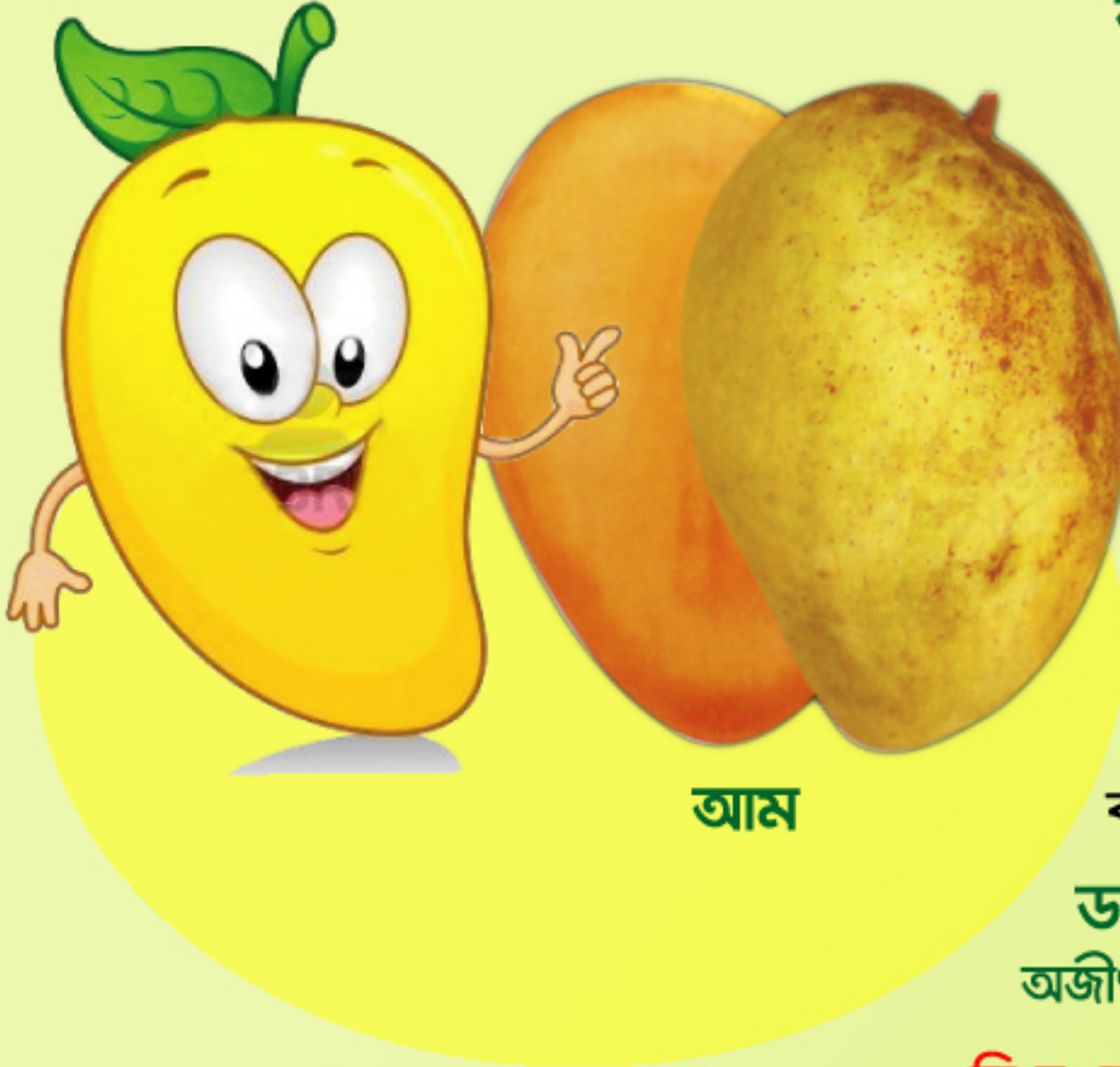
কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম কাঁঠালে ১.৮ গ্রাম প্রোটিন, ৯.৯ গ্রাম শর্করা, ২০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ১.৬ মি. গ্রাম লৌহ, ৪৭০০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.২৬ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ২১ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৪৮ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : কাঁঠালের ফল-বীজ শক্তিবর্ধক ও হজম কারক হিসেবে কাজ করে।



কাঁঠাল

MANGO (ম্যাংগো) আম



আম

আম স্বাদে, গন্ধে ও পুষ্টিতে আম অতুলনীয়। আমকে ফলের রাজা বলা হয়। আমের খোসার নিচে মাংসল অংশই মূলত খাদ্য হিসেবে ব্যবহার করা হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম আমে ১.০ গ্রাম প্রোটিন, ২০ গ্রাম শর্করা, ১৬ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ১.৩ মি. গ্রাম লৌহ, ৮৩০০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.১৭ মি.গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৪৯ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি', ৯০ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি ও প্রচুর আঁশ রয়েছে।

ঔষধি গুণ : আম ভিটামিন 'এ' এর অভাবজনিত রাতকানা ও চোখের অন্যান্য সমস্যা দূর করে। আম রুচি ও শক্তিবর্ধক হিসেবে ব্যবহৃত হয়। আম লিভারের জন্য খুবই উপকারী।

ডস থেরাপি : আম দেখতে আমাদের পাকস্থলীর মত তাই আমাশয়, অজীর্ণসহ পাকস্থলীর অন্যান্য সমস্যা নিরসনে অত্যন্ত কার্যকর।

বিঃদ্র: ডায়াবেটিক রোগীরা আম কম খাবেন।

LICHI (লিচি) লিচু

লিচু অত্যন্ত পুষ্টিকর, সুস্বাদু ও লোভনীয় ফল। সারা পৃথিবীতেই লিচু পাওয়া যায়। লিচুর খোসা ছাড়ালেই বেরিয়ে আসে রসালো সাদা অংশ।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম লিচুতে ১.১ গ্রাম প্রোটিন, ১০.৬ গ্রাম শর্করা, ১০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ০.৭ মি. গ্রাম লৌহ, ০.০৮ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৩১ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৬১ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : লিচু কাশি, পেট ব্যথা, টিউমার গ্রন্থির বৃদ্ধি দমনে অত্যন্ত কার্যকর। লিচুর বীজ চর্মরোগেও ব্যবহৃত হয়।

ডস থেরাপি : লিচু দেখতে টিউমার কোষের মত তাই লিচু টিউমার কোষের বৃদ্ধি প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর।



লিচু

প্রতিদিন যেকোন একটি ফল খাও

APPLE (অ্যাপল) আপেল



আপেল

আপেল একটি পুষ্টিকর ও সুস্বাদু ফল হিসেবে সারা পৃথিবীতে সমাদৃত। ভিটামিনযুক্ত এই ফলটি বিশেষ করে রোগীর পথ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম আপলে ০.২ গ্রাম প্রোটিন, ১৩.৪ গ্রাম শর্করা, ২০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ২.২ মি. গ্রাম লৌহ, ৪০০০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.৫ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ও ৫৯ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : আপেল ভিটামিন 'এ' এর অভাবজনিত রাতকানা রোগ প্রতিরোধ করে। আপলে বিদ্যমান পেকটিন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

ডস থেরাপি : আপেল দেখতে মহিলাদের গর্ভাশয়ের মতো। গর্ভপরবর্তী রক্তস্বল্পতা দূর করতে আপেল কার্যকর।

BARRY (বেরি) জাম

জাম আমাদের দেশীয় একটি জনপ্রিয় ফল। পাকা জাম মিষ্টি আর রসালো ও খেতে দারুণ সুস্বাদু।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম জামে ১.৩০ গ্রাম প্রোটিন, ১.৪ গ্রাম শর্করা, ২২ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ৪.৩ মি. গ্রাম লৌহ, ১২০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.১১ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৬০ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ১১ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : জাম ফল বমি, অরুচি ও পাতলা পায়খানা দূর করে। জামের বীজ ডায়াবেটিস ও অজীর্ণ প্রতিরোধে কাজ করে।

ডস থেরাপি কালো জামের সাথে আমাদের রক্তের রঙের সাদৃশ্য রয়েছে। জাম রক্তচাপ ও রক্ত স্বল্পতা দূর করতে বিশেষ উপকারী।



জাম

BANANA (বানানা) কলা



কলা

কলা সব ঋতুতেই পাওয়া যায়। দামে কম বলে এই ফলটি সকলেই খাওয়ার সুযোগ পায়। কলা কাঁচা ও পাকা উভয় অবস্থাতেই খাওয়া যায়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম কলাতে ০.৭ গ্রাম প্রোটিন, ২৫ গ্রাম শর্করা, ১৩ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ২.৯ মি. গ্রাম লৌহ, ০.১৫ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৫৭ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ১০৯ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : কলা অনন্তকাল ধরে রোগীর পথ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। পাকা কলা কোষ্ঠ্যকাঠিন্য প্রতিরোধ করে।

ডস থেরাপি কলার ছড়া দেখতে আমাদের হাতের আঙ্গুলের মত। কলা আঙ্গুলের শক্তিবর্ধক ও নখের রোগ প্রতিরোধ করে।

হলুদ রঙের ফলে অধিক ভিটামিন 'এ' থাকে

CARAMBOLA (ক্যারামবোলা) কামরাঙ্গা

কামরাঙ্গা আমাদের দেশের একটি সুপরিচিত টক জাতীয় ফল। কামরাঙ্গা ফলটি দেখতে তারার ন্যায় ও কোনা বিশিষ্ট।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম কামরাঙ্গাতে ০.৫ গ্রাম প্রোটিন, ৯.৫ গ্রাম শর্করা, ১১ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ১.২ মি. গ্রাম লৌহ, ০.১৬ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৬১ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৫০ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : কামরাঙ্গা ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ একটি পুষ্টিকর ফল। পাকা ফল রক্তক্ষরণ বন্ধ করে। কামরাঙ্গা ফল বমি বমিভাব দূর করে।



কামরাঙ্গা

POMEGRANATE (পমিথ্যানিট) ডালিম



ডালিম

ডালিম একটি টক টকে লাল বর্ণের সুস্বাদু ফল। এই ফল ছাড়ালে ভিতরে গাঢ় লাল বর্ণের ছোট ছোট দানা সাজানো থাকে। এই দানাগুলো খাওয়া হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম ডালিমে আছে ৪.৬ গ্রাম প্রোটিন, ১৬.৯ গ্রাম শর্করা, ২১ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ০.৩ মি. গ্রাম লৌহ, অল্প পরিমাণ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.০২ মি.গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ২৬ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৭৪ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি।

ঔষধি গুণ : ডালিম ফলের রস পাতলা পায়খানা- আমাশয় প্রতিরোধ, নাক দিয়ে রক্ত পড়া বন্ধ করে ও রক্ত বৃদ্ধিকারক।

ডস থেরাপি : ডালিম রসের সাথে আমাদের রক্তের সাদৃশ্য রয়েছে। তাই ডালিম খেলে শরীরে রক্ত বৃদ্ধি হয়।

ক্যান্সার প্রতিরোধ করে।

WATER MELON (ওয়াটার মেলন) তরমুজ

তরমুজ একটি গ্রীষ্মকালীন ঠাণ্ডা ও মিষ্টি ফল। এর বাইরের অংশ সবুজ, মসৃণ ও পুরু। ভিতরে লাল বর্ণের রসালো অংশটি খাওয়া হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম তরমুজে ৯০ গ্রাম পানি, ৯.৫ গ্রাম শর্করা, ২০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ১ মি. গ্রাম লৌহ, ০.১৬ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৩০ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : তরমুজ ডায়রিয়া প্রতিরোধ করে, শরীরে পানি স্বল্পতা রোধ করে তিষ্ণা নিবারনে সাহায্য করে।

ডস থেরাপি তরমুজের ছাল দেখতে আমাদের শরীরের ত্বকের মত। তাই তরমুজ খেলে ত্বকের লাবণ্যতা বৃদ্ধি পায়।



তরমুজ

ডালিমের রস হৃদরোগ প্রতিরোধ করে

GUAVA (গোয়াভা) পেঁয়ারা



পেঁয়ারা

পেঁয়ারা বাংলাদেশের একটি খুবই পরিচিত ফল। দামে সস্তা বলে এই ফল সকলে সহজেই খেতে পারে। গোলাকৃতির ফলটি সম্পূর্ণ অংশ খাওয়া যায়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম পেঁয়ারাতে ০.৯ গ্রাম প্রোটিন, ১১.২ গ্রাম শর্করা, ১০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ১.৪ মি. গ্রাম লৌহ, ১০০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.৩০ মি.গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ২১০ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৫১ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : পেঁয়ারা ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল। এটি ভিটামিন ও আয়রনের অভাব পূরণ করে ও দাঁতের মাড়ি শক্ত করে।

ডস থেরাপি : পেঁয়ারা দেখতে মহিলাদের গর্ভাশয়ের মতো। গর্ভপরবর্তী রক্তস্বল্পতা দূর করতে কার্যকর।

PINE-APPLE (পাইন-অ্যাপেল) আনারস

আনারস একটি বর্ষকালীন পুষ্টিকর ফল। এই ফলের চারদিকে ছোট ছোট কাঁটা থাকে। ফলের মাথায় সবুজ পাতা থাকে। ফলের ভিতরের সাদা অংশ খাওয়া হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম আনারসে ০.৯ গ্রাম পানি, ৬০.২ গ্রাম শর্করা, ১৮ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ১৮৩০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.১৫ মি.গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ২১ মি.গ্রাম. ভিটামিন 'সি' ও ৩০ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : পাকা আনারস বলকারক, হজমশক্তি বৃদ্ধিকারক, জ্বর কমাতে সাহায্য করে এবং রক্তস্বল্পতা দূর করে। কাঁচা আনারস কৃমিনাশক হিসেবে ব্যবহৃত হয়।

সতর্কতা : গর্ভবতী মহিলাদের আনারস খাওয়া নিষেধ। আনারস, দুধ ও মধু একসাথে খাওয়া ঠিক নয়।



আনারস

PAPAYA (পাপাইয়া) পেঁপে



পেঁপে

পেঁপে খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি ফল। পেঁপে শুধু ফল হিসেবেই নয় সবজি হিসেবেও এর ব্যাপক পরিচিতি রয়েছে। পেঁপে সারা বছর পাওয়া যায়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম পেঁপেতে ১.৯ গ্রাম আমিষ, ৮.৩ গ্রাম শর্করা, ৩১ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ০.৫ মি.গ্রাম লৌহ, ৮১০০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.১১ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৫৭ মি.গ্রাম. ভিটামিন 'সি' ও ৮২ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : কাঁচা পেঁপেতে প্রচুর পেপেইন নামক হজমকারক দ্রব্য থাকে যা অজীর্ণ, জন্ডিস, কৃমি সংক্রমণ, আলসার, ত্বকে ঘা, একজিমা, পাকস্থলী ও আন্ত্রিক ক্যান্সার নিরাময়ে ব্যবহৃত হয়। পাকা পেঁপে ভিটামিন 'এ' এর অভাবজনিত রাতকানা রোগ প্রতিরোধে কার্যকর।

ডস থেরাপি : পেঁপে দেখতে পাকস্থলীর মতো। তাই পেঁপে আমাদের পাকস্থলীর শক্তিবর্ধক হিসেবে কাজ করে এবং পাকস্থলীর যাবতীয় রোগ প্রতিরোধ করে।

পাকা পেঁপে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে

AMLA (আমলা) আমলকি

আমলকি একটি দেশীয় ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ ফল। তাই একে ভিটামিন 'সি' এর রাজা বলা হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম আমলকিতে ০.৯ গ্রাম প্রোটিন, ৩.৫ গ্রাম শর্করা, ৩৪ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ১.৪ মি. গ্রাম লৌহ, ০.০৪ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৪৬৩ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ১৯ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : আমলকির রস যকৃৎ, পেটের পীড়া, হাঁপানি, কাশি, অজীর্ণ ও জ্বর নিরাময় ও রুচি বর্ধক হিসেবে কার্যকর।

ডস থেরাপি আমলকি দেখতে মস্তিষ্কের মত। তাই আমলকি খেলে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে।

সতর্কতা : গর্ভবতী মহিলারা আমলকি কম খাবেন।



আমলকি

ORANGE (অরেঞ্জ) কমলা



কমলা

কমলা লেবু জাতীয় ফলের মধ্যে জনপ্রিয় ফল হচ্ছে কমলা। গোলাকৃতির এই ফলটির উপরের খোসা ছাড়লে অনেকগুলো কোষ দেখা যায়। এগুলোই মূলত খাওয়া হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম কমলাতে আছে ০.৭ গ্রাম প্রোটিন, ৯.৭ গ্রাম শর্করা, ২২ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ০.৩ মি. গ্রাম লৌহ, ০.০৫ মি.গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৪০ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৪৩ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি।

ঔষধি গুণ : কমলা ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ একটি উৎকৃষ্ট ফল। সর্দি জ্বর নিরাময়ে উপকারী। কমলার খোসা বমি বমি ভাব দূর করে।

ডস থেরাপি : কমলার খোসা দেখতে আমাদের গায়ের ত্বকের মতো। এতে রয়েছে লরিনজেনিন ও ফ্ল্যাভনয়েড তাই ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা ও ঘামের দুর্গন্ধ নিরসনে কার্যকর।

WOODAPPLE (উড অ্যাপল) বেল

বেল বেল গোলাকৃতির একটি দেশীয় ফল। এর বাইরের শক্ত আবরণ ছাড়লে ভিতরে আঠালো সুস্বাদু অংশ থাকে, যা দিয়ে তৈরি শরবত পানীয় হিসেবে আমাদের দেশে অত্যন্ত সমাদৃত।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম বেলে ২.৬ গ্রাম প্রোটিন, ১৮.৮ গ্রাম শর্করা, ৩৮ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ০.৬ মি. গ্রাম লৌহ, ০.০৫ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৯ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৮৭ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : বেল কোষ্ঠ্যকাঠিন্য ও আমাশয় দূর করে, কাঁচা বেল আমাশয় নিয়ন্ত্রনে অধিক কার্যকর। বেলের শরবত হজমশক্তি বৃদ্ধি করে এবং শক্তিবর্ধক হিসেবে কাজ করে।

ডস থেরাপি : বেলের ভিতরের অংশ দেখতে আমাদের অঙ্গের মতো। তাই বেল অঙ্গ পরিষ্কারক হিসেবে কাজ করে।



বেল

আমলকিতে প্রচুর ভিটামিন 'সি' থাকে

STAR APPLE (স্টার অ্যাপল) জামরুল



জামরুল

জামরুল খুবই রসালো ও হালকা মিষ্টি জাতীয় ফল। গ্রীষ্মকালে এর কদর বেশি।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম জামরুলে ০.৭ গ্রাম প্রোটিন, ৮.৫ গ্রাম শর্করা, ১০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ০.৫ মি. গ্রাম লৌহ, ১৪৯ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.০৬ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৩ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৩৯ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : জামরুল একটি ভিটামিন বি-২ সমৃদ্ধ ফল। জামরুল পানি স্বল্পতা দূর করে। অন্যান্য পুষ্টি উপাদানও এতে রয়েছে। এটা ডায়াবেটিক রোগীর তৃষ্ণা নিবারনে উপকারী।

ডস থেরাপি নাভী ও নাড়ীর মত দেখতে। তাই জামরুল নাভী ও নাড়ী শীতল রাখে।

OLIVE (অলিভ) জলপাই

জলপাই কাঁচা ও পাকা উভয় অবস্থায় জলপাই খাওয়া যায়।

জলপাই তেল অত্যন্ত পুষ্টিকর ও স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম জলপাইয়ে ১০ গ্রাম প্রোটিন, ০.১ গ্রাম চর্বি, ১৬.২ গ্রাম শর্করা, ২২ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ৩.১ মি. গ্রাম লৌহ, ২০০ মাইক্রোগ্রাম ক্যারোটিন, ০.০৪ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ৩৯ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৭০ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : জলপাইয়ে প্রচুর ভিটামিন 'এ' ও ওমেগা -৩ ফ্যাটি এসিড রয়েছে। জলপাই তেল কোষ্ঠ্যকাঠিন্য দূর করে এবং বাহ্যিক ব্যবহারে ত্বকের লাভণ্যতা বৃদ্ধি পায়।

ডস থেরাপি জলপাইয়ের সাথে পিত্তনালীর গঠনের সাদৃশ্য রয়েছে এবং জলপাইয়ের রঙের সাথে পিত্তরসের সাদৃশ্য রয়েছে। তাই জলপাই পিত্তথলীর পাথর গঠন প্রতিরোধ করে।



জলপাই

COCONUT (কোকোনাট) নারকেল



নারকেল

নারকেল বাংলাদেশের অন্যতম অর্থকরী ফল। নারকেল কাঁচা ও পাকা উভয় অবস্থায়ই খাওয়া যায়। কাঁচা নারকেল কে আমরা ডাব নামে চিনি। ডাবের পানি অত্যন্ত সুস্বাদু ও পুষ্টিকর। পাকা নারকেলের শাঁস বিভিন্ন রকম পিঠার সাথে খাওয়া যায়। পাকা নারকেলের শাঁস থেকে নারকেল তেল তৈরি করা হয়।

কার্যকর উপাদান : প্রতি ১০০ গ্রাম নারকেলে ৬.৮ গ্রাম প্রোটিন, ৬২.৩ গ্রাম চর্বি, ১৮.৪ গ্রাম শর্করা, ৪০ মি.গ্রাম ক্যালসিয়াম, ২.৭ মি. গ্রাম লৌহ, ০.০৯ মি. গ্রাম ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স, ১ মি.গ্রাম ভিটামিন 'সি' ও ৬৬২ কিলোক্যালরি খাদ্যশক্তি রয়েছে।

ঔষধি গুণ : কাঁচা নারকেল বা ডাবের পানিতে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান রয়েছে। ডাবের পানি ডায়রিয়াজনিত পানি স্বল্পতা ও জডিস নিরাময় করে।

ডস থেরাপি নারকেলের ছোবড়ার সাথে আমাদের চুলের সাদৃশ্য রয়েছে। নারকেল তেলে রয়েছে লরিক এসিডের ট্রাইগ্লিসারাইড যা চুলকে উজ্জ্বল, দৃঢ় ও মসৃণ করে, চুল পড়া ও অকালপক্কতা রোধ এবং চুলের উজ্জ্বলতা বাড়ায়। নারকেল স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে।

ডাবের পানি অনেক রোগের ঔষধ