







## বৈকলন

## হয়েকরণ

## বৈকলন

## অর্ধেক কাটা তরমুজ ফ্রিজে রাখেন? খেতে ভাল লাগলেও নিজের কী ক্ষতি করছেন জানেন

গরম পড়তেই বাজার হচ্ছে তরমুজ। শীঘ্ৰকাল এই ফলের জুড়ি মেলা ভার। গুৰমে শৰীরকে ঠাণ্ডা রাখতে এবং দেখে জলের চানিন পৰাগ কৰতে তরমুজ দারণ উপকারী। তাছাড়া গুৰমকালে লাল, মাঝি তরমুজ খেতে কে না ভালবাসে। বিশেষত, গুৰমের দুপুরে তজা তরমুজ বা এক শাস ঠাণ্ডা তরমুজের শৰবত শৰীরকে চাঙ্গা কৰে দেওয়ার জন্য যথেষ্ট। বেশিৰভাগ মানুষই ঠাণ্ডা তরমুজ খেতে ভালবাসেন। কেননাকেই তরমুজ খেতে ফ্রিজে রেখে দেন। আবার কেউ কেউ বাজার থেকে কেনা তরমুজ গোটা অবস্থাতেই ফ্রিজে ঢুকিয়ে দেন। কিন্তু জানেন কি, ফ্রিজে তরমুজ রাখা উচিত নয়?

গুৰমকালে শৰীরে জল ও ইন্দোল্লাইটের ভাৰসাম্য বাজায় রাখতে সাহায্য কৰে তরমুজ। যেহেতু এই ফলের মধ্যে ১২ শতাংশ জল থাকে, তাই গুৰমে তরমুজ খেলে ডিহাইড্রেশনের ঝুঁকি তৈরি হয় না। তাছাড়া ফলের পৰিমাণ বেশি থাকায় তরমুজ



শৰীরে জমে থাকা সমস্ত বিষাক্ত পদাৰ্থ দেখে কৰে দিতে সহায় কৰে। এছাড়া এই মৰণুম পৰাগ কেনা তরমুজকে ফ্রিজে রেখে থাক, তখনই নষ্ট হয়ে যায় এর থাকে। এমনকী আপনি যদি নিয়ম কৰে তরমুজ খান, আপনার ওজনও কেমে যাবে। কাৰণ এই ফলে ক্ষাণোৱাৰ ওজন কৰে। আবার অনেকে অধিক তরমুজ কেটে ফ্রিজে রাখেন। আবার এই উচ্চ পৰাগে ঠাণ্ডা তরমুজের শৰবত গুলায় চালাব। কিন্তু এভাৱে তরমুজ আলাদা। কিন্তু এভাৱে তরমুজ খেতে ভাল লাগলেও সাথে জন্য মোটাপেট ভাল বিশ্বে যাব। ফ্রিজে তরমুজ রাখলে এই ফলের পৃষ্ঠাগুণ কেমে যাব। 'জার্নাল অব নিয়ন্ত্ৰণে রাখে। গুৰমে তরমুজ

এথিকালাবাৰ আ্যান্ড ফুড কেমিস্ট্ৰি'তে প্ৰকাৰাশিত এক গবেষণা থেকে জানা গিয়েছে, ফ্রিজেৰ পৰাগ কেনে তৰমুজ রাখা ভাল। ৭০, ৫০ ও ৪১ ডিগ্ৰি ফাৰেনহাইট উচ্চতাতে তরমুজ রাখা ভাল। ৭০, ৫০ ও ৪১ ডিগ্ৰি ফাৰেনহাইট উচ্চতাতে আপনাকে পৰামৰ্শ দেওয়া হচ্ছে কেৱালিন টিটমেন্টেৰ। মৰণ ও সুৰক্ষা চুল পাওয়াৰ লোকে কোৱে জাহার টকন খৰ কৰে আনেকেই কেৱালিন টিটমেন্ট কৰিয়েও নিচেন।

কিন্তু তাতে কিছিলোক বৰ্দ্ধ হয়েছে?

নাকি বেড়েছে আৱ ও চুলেৰ ফলেৰ বেশি পৃষ্ঠাগুণ মেলে।

সুতৰাং, এই পৰ আৱ ভুলে ফ্রিজে তরমুজ রাখবেন না।

ফ্রিজে তরমুজ রাখলে শুধু যে পৃষ্ঠাগুণ নষ্ট হয়, তা নয়।

তরমুজেৰ সাথে বাদল যাব। আৱ যদি আপনাৰ কৰাবৰ তৰমুজ রাখেন, তাতে বাকটোৱিয়াৰ পৰামৰ্শ দেওয়া হচ্ছে।

কিন্তু বাকটোৱিয়াৰ পৰামৰ্শ দেখাব।

হয়ে আৱ বাকটোৱিয়াৰ পৰামৰ্শ দেখাব। কিন্তু যখনই আপনি তরমুজকে ফ্রিজে রেখে থাক, তখনই নষ্ট হয়ে যাব এৰ পৃষ্ঠাগুণ। কেউ তরমুজ কিউ বাকটোৱিয়াৰ কৰাবৰ কৰে কেটে ফ্রিজে রাখেন।

আবাব অনেকে অধিক তরমুজ কেটে ফ্রিজে রাখেন। আবাব এই আপনাৰ পৰামৰ্শ দেওয়া হচ্ছে।

তাৰে আপনাৰ পৰামৰ্শ দেখাব।

তাৰে আপনাৰ পৰ







