

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“অহাম আল্লাহর নামে যিনি পত্র অক্ষরবোধ্য ও অজীজ দয়ালু”

নব্বিজির দস্তুরখান

সংকলন ও সম্পাদনা

রাজিব হাসান

শারদে সম্পাদনা

শাইখ আব্দুল্লাহ মাহমুদ (হাফিঃ)

আযান
প্রকাশনী

f /azanprokashoni



يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

হে মানবজাতি! পৃথিবীতে যা কিছু বৈধ ও পবিত্র খাদ্যবস্তু রয়েছে, তা থেকে তোমরা আহার কর এবং শাইত্বনের পদাঙ্ক অনুসরণ করো না।
নিশ্চয়ই সে তোমাদের প্রকাশ্য শত্রু।’

(সূরা বাকারাহ, আয়াতঃ ১৬৮)

রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন —

ما ملأ ابن آدم وعاء بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات
يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فاعلا فثلث لطعامه،
وثلث لشرابه، وثلث لنفسه. رواها الترمذي

“মানুষ সে সকল পাত্র পূর্ণ করে তার মাঝে মানুষের পেট
অপেক্ষা আর কোনো খারাপ পাত্র নেই। মানুষের কোমর সোজা
রাখার জন্য কয়েকটি লোকমাই যথেষ্ট। এর থেকেও বেশি যদি
প্রয়োজন হয়, তবে পেটের এক তৃতীয়াংশ খাদ্যের জন্য, এক
তৃতীয়াংশ পানীয়ের জন্য এবং অবশিষ্ট এক তৃতীয়াংশ শ্বাস-
প্রশ্বাস চলাচলের জন্য রেখে দেয়া উচিত।” (তিরমিযী)

অপর এক হাদীসে রাসূলুল্লাহ ﷺ বলেছেন,

مَا مَلَأُ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ بَطْنِهِ

“যে ব্যক্তি পেট ভর্তি করে খানা খায় তার ঐ পেট (আল্লাহর
কাছে) একটি নিকৃষ্ট পাত্র।” (তিরমিযী)

শুরুর কথা

আমাদের প্রিয় নবীজি ﷺ আমাদের মতই পানাহার করতেন। তিনি কোনো কোনো খাবার পছন্দ করতেন। আবার কোনো কোনো খাবার অপছন্দ করতেন। তাঁর পছন্দের তালিকায় যেসব খাবার ছিলো, সেগুলো ছিলো সর্বোচ্চ স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার। আজকের বিজ্ঞান গবেষণা করে দেখেছে যে, আমাদের নবীজি ﷺ যে যে খাবার পছন্দ করতেন সেসব খাবারগুলোর পুষ্টিগুণ অনেক পরিমাণে বেশী। এমনকি আমাদের শরীরের জন্যও সেগুলো খুবই উপকারী। নবীজি ﷺ এমন কোন খাবার পছন্দ করতেন না, যা মানুষের দেহে ক্ষতি বয়ে আনে। বরং ক্ষতিকর খাবার খাওয়া থেকে তিনি আমাদের বারণ করেছেন।

তাঁর উন্নত হিসেবে আমাদের উচিত জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে তাঁর অনুসরণ করা। কেননা, একথা অনস্বীকার্য যে, আমাদের যাবতীয় কল্যাণ রয়েছে তাঁর অনুসরণে। তিনি যা যা খেতেন, যেভাবে যেভাবে খেতেন, যখন যখন খেতেন – আমাদেরও উচিত সেরকমটাই খাওয়া। কেননা তিনি হলেন সর্বশ্রেষ্ঠ মানব ও মানব জাতির উত্তম আদর্শ। খাবার গ্রহণে তাঁকে অনুসরণ করলে একাধারে সুন্নাহ ও পালন করা হবে আবার শারীরিকভাবে ভালও থাকা যাবে। কারণ, সুন্নাহ যেখানে স্বাস্থ্যও যে সেখানে। তবে শুধুমাত্র খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রেই তাঁর অনুসরণ নয়, বরং জীবনের প্রতিটি কাজে, প্রতিটি ক্ষেত্রে, প্রতিটি পর্যায়ে, ঘরে-বাইরে, সমাজে-রাষ্ট্রে সকল পর্যায়ে তাঁর অনুসরণেই রয়েছে আমাদের সার্বিক কল্যাণ। কেননা মহান আল্লাহ কুরআন মাজীদে ইরশাদ করেন,

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

“তোমাদের জন্য আল্লাহর রাসূলের মধ্যে রয়েছে উত্তম আদর্শ।”^(১)

১. সূরা আল-আহযাব, আয়াত: ২১

সর্বশক্তিমান আল্লাহ তাঁর হাবিবকে আমাদের জন্য উত্তম আদর্শ হিসেবে অভিহিত করেছেন। আমাদের জন্য রহমত হিসেবে তাকে প্রেরণ করেছেন। প্রতিটি কাজে তাঁর অনুসরণ, তাঁর আনুগত্য, তাঁর বিধিনিষেধ মেনে চলার মধ্যেই রয়েছে রহমত ও বরকত। তাঁকে বাদ দিয়ে অন্য কারো অনুসরণ ও অনুকরণে দুনিয়া ও আখিরাতে কোন খয়ের নেই। কেননা তিনি আমাদেরকে প্রচন্ড ভালোবাসতেন। আমাদের ভালোর জন্য আল্লাহর কাছে কাঁদতেন। আল্লাহর কাছে আমাদের কল্যাণের জন্য দুআ করতেন। জান্নাতে যাওয়ার বিভিন্ন উপায় বলে দিতেন। হাশরের ময়দানে তিনি আমাদের জন্য আল্লাহর কাছে সুপারিশ করবেন। সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

চলুন, আমরা আমাদের প্রিয় নবীজিকে ﷺ ভালোবাসি। তাঁর প্রতিটি কথা ও কাজকে সুন্নাহ হিসেবে বুকে লালন ও পালন করি। তাঁর দস্তুরখানে বসে তাঁর মতো পানাহার করে সুস্থ ও সবল থাকার অনন্তর প্রচেষ্টা চালিয়ে যাই।

আল্লাহ তাআলা নবী রাসূলগণকে উদ্দেশ্য করে বলেন,

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

হে রাসূলগণ! তোমরা পবিত্র বস্তু থেকে আহার গ্রহণ কর এবং সৎকাজ কর;
তোমরা যে কাজ কর আমি সে বিষয়ে বিশেষ অবগত।^২

একইভাবে খাবার-দাবারের ব্যাপারে মহান আল্লাহ আমাদেরকে উদ্দেশ্য করে বলেন,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

‘হে বিশ্বাসীগণ! আমি তোমাদেরকে যে রিজিক দিয়েছি, তা থেকে পবিত্র বস্তু আহার কর এবং আল্লাহর কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ কর;
যদি শুধু তারই উপাসনা করে থাক।’^৩

২. সূরা মুমিনুন, আয়াত ৫১

৩. সূরা বাকারা : আয়াত ১৭২

কাজেই এ থেকে প্রমাণ হয় যে, খাওয়া দাওয়ার ব্যাপারেও মহান আল্লাহ্ বিধিবিধান দিয়েছেন।

মূলতঃ এই বইটি থেকে আমরা ইসলামী শরিয়াহর সেই বিধিবিধানগুলো জানবো। আমরা জানবো প্রিয় নবীজি ﷺ কোন ধরনের খাবার খেতে পছন্দ করতেন। সেই খাবারগুলো তিনি কীভাবে খেতেন? কখন খেতেন? খাবার গ্রহণের কী কী আদব রেখে গেছেন আমাদের জন্য? কোন কোন খাবারে তিনি বিধিনিষেধ জারি করেছেন। তিনি যে খাবারগুলো খেতেন তার পুষ্টিগুণ বা উপকারিতা কী কী?

“নবীজির দস্তরখানে” – বইটি থেকে আমরা এসব ব্যাপারে বিশদভাবে জানার চেষ্টা করবো ইন শা আল্লাহ্ !

বইটিতে যা কিছু ভালো তা আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়ালায় পক্ষ থেকে। যা কিছু কমতি, ঘাটতি ও দুর্বলতা তা আমাদের পক্ষ থেকে। কোন সহৃদয় পাঠক বইটিতে দ্বীন ইসলামের সাথে সাংঘর্ষিক কোন বিষয় খুঁজে পেলে অবশ্যই উম্মাহর স্বার্থে সম্পাদক অথবা প্রকাশনিকে জানিয়ে দিবেন। মহান আল্লাহ আমাদের এই খেদমতকে কবুল করুন জানা-অজানা এবং অনিচ্ছাকৃত ভুলগুলোকে ক্ষমা করুন।

শারঙ্গ সম্পাদকের আরজ

ইন্নাল হামদা লিল্লাহি ওয়াহদাহ ওয়াস সলাতু ওয়াস সালামু আলা মাল্লা নাবিয়্যাহ
বাদাহ

রাসূলুল্লাহ সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম আমাদের সর্বোত্তম আদর্শ। তাঁর
জীবনের ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র সকল কিছু আমাদের জন্য কল্যাণকর ও পালনীয়। তাঁর
চলাফেরা, উঠাবসা ও কথাবার্তা থেকে শুরু করে তাঁর দস্তুরখান পর্যন্ত সবই
আমাদের জন্য সূনাহ। যেহেতু তিনি আমাদের আদর্শ তাই তিনি কীভাবে খেতেন
ও পান করতেন, কী খেতেন ও পান করতেন, তাঁর দস্তুরখানে কোন কোন
খাবার শোভা পেত—এসব কিছু জানা আমাদের কর্তব্য। কারণ, তাঁর সূনাহ
মত আমরা আমাদের দস্তুরখান সাজাতে পারলে, একদিকে আমরা যেমন
সওয়াব পাব অন্যদিকে আমাদের স্বাস্থ্য বিভিন্ন অসুখ-বিসুখ থেকে মুক্ত থাকবে,
আমাদের জীবন হবে সুন্দর সজীব। এ গুরুত্বপূর্ণ কাজটি সহজ করে দিয়েছেন
সম্মানিত রাজিব হাসান ভাই। তিনি এ বইয়ে নবীজির দস্তুরখানকে আমাদের
সামনে সুন্দরভাবে তুলে ধরেছেন। আমাদের ঘুরিয়ে এনেছেন নবীজির দস্তুরখান
থেকে। বইটি পড়ার পর ইচ্ছা করলে তাঁর দস্তুরখানের আদলে আমরা আমাদের
দস্তুরখানকে সাজাতে পারব। আল্লাহ আমাদের সেই তাওফীক দান করুন!

বইটি নির্ভুল রাখতে আমি সাধ্যমতো চেষ্টা করেছি। এরপরও মানুষ হিসেবে এবং
নিজের অযোগ্যতার কারণে ভুলচুক থেকে যাওয়া খুবই স্বাভাবিক। কোনো ভুল
সম্মানিত পাঠকের গোচরিভূত হলে আমাদেরকে অবহিত করার আবেদন রইল।

আপনাদের দুআপ্রার্থী

আব্দুল্লাহ মাহমূদ

২৩/০৩/২০২১

সূচি পাতা

১. শুরুৰ কথা	৪
২. শাৰঈ সম্পাদকেৰ আৰজ	৭
৩. নবীজিৰ ۞ প্ৰিয় খাবাৰসমূহ	১০
৪. পনিৰ (Cheese)	১১
৫. মাখন (Butter)	১৪
৬. মিষ্টান্ন ও মধু (Sweets & Honey)	১৭
৭. ঘিয়ে মাখানো ৰুটি (Ghee with Ruti)	২২
৮. দুধ (Milk)	২৬
৯. খেজুৰ (Date)	৩২
১০. কিশমিশ ভেজানো পানি (Raisin Water)	৫২
১১. কালোজিৰা (Black Seeds)	৫৪
১২. সারিদ (Sarid Food)	৫৭
১৩. সিরকা (VINEGAR)	৬০
১৪. তৰমুজ ও শসা (WaterMelon & Cucumber)	৬৬
১৫. মিষ্টি কুমড়া/কদু (Pumpkin/Gourd)	৬৯
১৬. য়তুন (Olive)	৭৩
১৭. নবীজিৰ ۞ দস্তৰ্থানে যেসব প্ৰাণীৰ গোসত শোভা পেতো	৭৭
১৮. গৰুৰ গোসত (Beef)	৭৯
১৯. বকৰিৰ গোসত (Mutton)	৮২
২০. ভেড়াৰ গোসত (Lamb)	৮৮



২১. উটের গোশত (Camel)	৯১
২২. খরগোশের গোশত (Rabbit Meat)	৯৯
২৩. মোরগ/মুরগী (Chicken)	১০১
২৪. পক্ষপাল (Locust)	১০৩
২৫. হরিণের গোশত (Antelope)	১০৬
২৬. জেব্রার গোশত (Zebra)	১০৭
২৭. ঘোড়ার গোশত (Horse)	১০৮
২৮. বন্য/জংলি গাধার গোশত	১১০
২৯. দবেবর গোশত (Dabb)	১১৩
৩০. যেসব পশু-পাখির গোশত খাওয়া হারাম	১১৬
৩১. সামুদ্রিক মাছ (Sea Fish)	১২১
৩২. তালবীনা (Talbina)	১২৬
৩৩. মাশরুম (Mushroom)	১৩০
৩৪. ডালিম-বেদানা (Pomegranate)	১৩৩
৩৫. ত্বীনফল/ডুমুর (Fig)	১৩৫
৩৬. আঙুর (Grapes)	১৩৭
৩৭. পানি (Water)	১৪১
৩৮. এক নজরে পানাহারের সুন্নাহসমূহ	১৫২
৩৯. মাটিতে বসে খাওয়ার গুরুত্ব	১৬৬
৪০. দাওয়াত কবুলে নবীজি ﷺ	১৭০
৪১. মেহমানদারিতে নবীজি ﷺ	১৭৫
৪২. অমুসলিমদের থেকে খাবার গ্রহণ	১৭৮
৪৩. শিকার করা প্রাণী খাওয়ার হুকুম	১৮০
৪৪. শেষ কথা	১৮৩



নবীজির ﷺ প্রিয় খাবারমমূহ

বইটির শুরুতেই আমরা ধারাবাহিকভাবে নবীজি ﷺ এর প্রিয় খাবারের তালিকা দেখে নিবো ইন শা আল্লাহ! পাঠকের বোঝার সুবিধার্থে হাদীসের বর্ণনার পাশাপাশি খাবারের ছবি যোগ করেছি। একই সাথে খাবারের পুষ্টিগুণ ও খাবার সংক্রান্ত বিভিন্ন দুআ ও খাবার সংক্রান্ত বিভিন্ন ঘটনার সংযোজনও করেছি। শেষের দিকে খাবার সংক্রান্ত সুন্নাহ, আদব ও শিষ্টাচার নিয়ে আলোচনা করেছি। আল্লাহ্ তায়ালা তাওফীক দাতা।



পনির (Cheese)

তাবুকের যুদ্ধে নবীজির ﷺ কাছে কিছু পনির নিয়ে আসা হলো। তিনি ‘বিসমিল্লাহ’ পড়ে একটি চাকু দিয়ে সেগুলো কাটলেন। অতঃপর সেখান থেকে কিছু খাবার খেলেন। এই ঘটনাটি বর্ণনা করেন সাহাবী আবদুল্লাহ ইবনে উমার (রাঃ)।^(৪)

❁ পনিরের গুণ্টিগুণ

- এনার্জির ঘাটতি দূর হয়ঃ ১০০ গ্রাম পনিরে রয়েছে ১১গ্রাম প্রোটিন।
- আর্থ্রাইটিসের মতো রোগের কষ্ট কমে
- হজম ক্ষমতার উন্নতি ঘটে

৪. আবু দাউদ : ৩৮১৯

- ব্লাড প্রেসার নিয়ন্ত্রণ করে
- ফলেটের ঘাটতি মেটে: গর্ভাবস্থায় ভাবী মায়েদের শরীরের গঠনে এই উপাদানটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। শুধু তাই নয়, দেহের অন্তরে লোহিত রক্ত কণিকার ঘাটতি দূর করতেও ফলেট বিশেষ ভূমিকা নেয়। তাই তো শরীরকে সুস্থ রাখতে এই উপাদানটির কোনও সময় যাতে ঘাটতি না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখা উচিত। আর এই কাজে আপনাকে সাহায্য করতে পারে পনির। কীভাবে? বেশ কিছু গবেষণা অনুসারে এই দুগ্ধজাত খাবারটির শরীরে মজুত রয়েছে প্রচুর মাত্রায় ফলেট, যা দেহের অন্তরে এই উপকারি উপাদানটির চাহিদা মেটাতে বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে।
- হাড় শক্তপোক্ত হয়: শরীরে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি দেখা দিলে একদিকে যেমন হাড় দুর্বল হতে শুরু করে, সেই সঙ্গে কোলন ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাও বৃদ্ধি পায়। সেক্ষেত্রে নিয়মিত পনির খাওয়া বাঞ্ছনীয়! কারণ দুধের মতো অত পরিমাণে না হলেও পনিরেও রয়েছে প্রচুর মাত্রায় ক্যালসিয়াম, যা শরীরে এই খনিজটির ঘাটতি মেটাতে দারুনভাবে সাহায্য করে থাকে।
- মস্তিষ্কের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়
- প্রোটিনের চাহিদা পূরণ হয়
- ক্যান্সারের মতো রোগকে দূরে রাখে: পনিরে উপস্থিত ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি শরীরের অন্তরে এমন খেল দেখায় যে ব্রেস্ট ক্যান্সার সেল জন্ম নেওয়ার সুযোগই পায় না। প্রসঙ্গত, হাওয়ার্ড স্কুল অব পাবলিক হেলথের একদল গবেষক টানা ১৬ বছর ধরে এই বিষয়ে গবেষণা চালিয়েছিলেন। পরীক্ষাটি চলাকালীন তারা লক্ষ করেছিলেন ব্রেস্ট ক্যান্সার প্রতিরোধে ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। আর এই দুটি উপাদান প্রচুর মাত্রায় রয়েছে পনিরে। তাই এই দুগ্ধজাত খাবারটি সপ্তাহে বার দুয়েক খেলে কী উপকার মিলতে পারে, তা নিশ্চয় আর বলে দিতে হবে না।

- ওজন নিয়ন্ত্রণে চলে আসে: অতিরিক্ত ওজনের কারণে প্রতিদিনের ডায়েটে পনিরের অন্তর্ভুক্তিকরণ! কারণ প্রোটিনসমৃদ্ধ এই খাবারটি খেলে বহুক্ষণ পেট ভরা থাকে। ফলে বারে বারে খাবার খাওয়ার প্রবণতা কমে যায়। ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে চলে আসতে সময় লাগে না। প্রসঙ্গত, পনিরে লাইনোলেইক অ্যাসিড নামে একটি উপাদানও রয়েছে, যা শরীরের ইতি-উতি জমে থাকা মেদকে দ্রুত গলিয়ে ফেলতে বিশেষ ভাবে সাহায্য করে। ফলে দেহের ওজন নিয়ন্ত্রণের বাইরে যাওয়া কোনও আশঙ্কাই থাকে না।
- ডায়াবেটিসের মতো রোগ দূরে থাকে: আমেরিকান জার্নাল অব নিউট্রিশান নামের এক সাময়িকীতে বলা হয়েছে, যারা দিনে ৫৫গ্রাম পনির (প্রায় ২ টুকরা) খায়, তাদের টাইপ ২ ডায়াবেটিস হওয়ার আশঙ্কা প্রায় ১২% হ্রাস পায়। ইন্সুলিন উৎপাদন ও নিয়ন্ত্রণেও পনির ব্যবহৃত হয়। ফলে ডায়াবেটিস হলেও তা নিয়ন্ত্রণে থাকে।

– পনিরের এতগুলো উপকারিতা সম্পর্কে বলেছেন
লেঃ কর্ণেল মোঃ তুহিন হাসান, পিএসসি
পরিচালক, (ভেটেরিনারিয়ান), বিজিবি।

বিস্তারিতঃ পনিরের উপকারিতা ও কিছু কথা
<https://www.poultrydoctorsbd.com>



মাখন (Butter)

‘নবীজি ﷺ একবার ইবনাই বিসর আল মুসলিমাইন নামক দুই সাহাবার ঘরে গেলেন। তাঁরা নবীজি ﷺ এর আপ্যায়নে মাখন ও খেজুর পরিবেশন করে। কারণ তাঁরা জানত, তিনি ﷺ মাখন ও খেজুর খেতে পছন্দ করতেন।’ (৫১)

মাখন একটি দুগ্ধজাত বা দুধের পণ্য। দুধ বা দুধের প্রক্রিয়াজাত দুগ্ধক্রীম থেকে তৈরি করা হয়। মাখন সাধারণত গরু, ছাগল, ভেড়া, মহিষের দুধ থেকে তৈরি করা হয়।

❁ মাখনের গুণিগুণ

মাখনের অনেক গুণিগুণ ও উপকারিতা রয়েছে। তবে অতিরিক্ত মাখন খেলে এতে থাকা চর্বি স্বাস্থ্যের জন্য সমস্যা হতে পারে।

প্রথমত মাখন খনিজ উপাদানে সমৃদ্ধ একটি খাবার। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে যে, স্থূলতার সমস্যাটির সাথে ডেইরি প্রোডাক্ট গ্রহণের কোন সম্পর্ক নেই। মাখনে অ্যান্টিভেটের এক্স নামক যৌগ থাকে যা দেহকে অত্যাবশ্যকীয় খনিজ উপাদান শোষণে সাহায্য করে। যখন আমাদের শরীর খনিজ উপাদান গ্রহণ করে, তখন তা ক্ষুধা কমাতে সাহায্য করে। মাখনে আয়োডিন, সেলেনিয়াম, লেসিথিন এবং লরিক এসিডের মত কার্যকরী খনিজ উপাদান থাকে।

এছাড়াও মাখনে প্রয়োজনীয় ভিটামিন থাকে। এতে ভিটামিন-এ, ভিটামিন-ডি ও ভিটামিন-ই থাকে যা ক্যালসিয়াম শোষণে সহায়তা করে। আশ্চর্যজনকভাবে মাখনে অনন্য ভিটামিন ‘কে২’ থাকে যা চর্বিকে দ্রবণীয় করতে পারে। ‘কে২’ ভিটামিন প্রোস্টেট ক্যান্সার, হাড় ভাঙ্গা এবং করোনারি হার্ট ডিজিজের ঝুঁকি কমায়। মাখন খেলে নারীর উর্বরতা বৃদ্ধি পায়।

মাখনে লিনোলেইক এসিড থাকায় এটি শরীরের বিপাকের উপর প্রভাব বিস্তার করে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। এছাড়াও মাখনে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট থাকে যা ফ্রি র‍্যাডিকেলের ক্ষতি থেকে রক্ষা করে।

মাখনে থাকে স্বাস্থ্যকর স্যাচুরেটেড ফ্যাট। অথচ বেশিরভাগ মানুষ মনে করে যে সব ধরনের স্যাচুরেটেড ফ্যাট খারাপ। কিন্তু অনেক গবেষণায় পাওয়া গেছে যে, এদের মধ্যে কিছু আছে শুধুমাত্র অত্যাবশ্যকীয়ই না বরং অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর। এই স্বাস্থ্যকর সম্পৃক্ত চর্বিগুলো ভালো কোলেস্টেরল HDL এর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। এই HDL কোলেস্টেরল ব্রেইন ও নার্ভাস সিস্টেমের ডেভেলপমেন্টে সহায়তা করে, বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে।