দুধ একটি আদর্শ খাদ্য হিসেবে পরিচিত। দুধের অসামান্য পুষ্টি গুনের কারনে প্রতিটি স্বচ্ছল পরিবার খাদ্য তালিকায় দুধ রাখতে পছন্দ করে। কিন্তু আজ বাজারের প্রক্রিয়াজাত দুধের ভিড়ে আমরা দুধের প্রাকৃতিক স্বাদ ভুলে গেছি।

**আমরা এসেছি দুধের প্রাকৃতিক স্বাদ ফিরিয়ে দিতে।** সরাসরি খামার থেকে সংগৃহীত মানসম্মত প্রক্রিয়াজাতহীন দুধ আমরা পোঁছে দেব আপনার দরজায়, ফিরে পাবেন সেই হারানো দুধের প্রাকৃতিক স্বাদ আর বাঁচবে আপনার মূল্যবান সময়।

আর কোয়ালিটি ?? কয়ালিটিতে তো আপসহীন !! একবার খেয়ে দেখুন কথা দিচ্ছি আপনি আমাদের ডাকবেন।

**দুধের যত উপকারিতাঃ**

সারাদিনের ব্যস্ততার পর ক্লান্তি দূর করতে দারুণ উপকারী এক গ্লাস গরম দুধ। কারণ গরম দুধ ক্লান্ত পেশী সতেজ করতে সাহায্য করে। তাছাড়া দুধ খাওয়ার ফলে শরীরে মেলটনিন ও ট্রাইপটোফ্যান হরমোন নিঃসৃত হয়, আর এই হরমোনগুলো ঘুম ভালো হতে সাহায্য করে।

নিয়মিত পাতলা বা কম চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার খেলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি হ্রাস পায়।

ফল, সবজি আর স্বল্প চর্বিযুক্ত দুগ্ধজাত খাবার নিয়মিত পরিমাণে গ্রহণ করলে তা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে অধিক কার্যকরী।

প্রচলিত ধারণার বিপরীতে জানা গেছে যারা নিয়মিত দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার গ্রহণ করেন তারা তুলনামূলক ঝরঝরে শরীরের অধিকারী হয়ে থাকেন। পরীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে ক্যালরি নিয়ন্ত্রিত সুষম খাবারের অংশ হিসেবে দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার গ্রহণ করলে ওজন হ্রাস ত্বরান্বিত হয়ে থাকে।

দুধে প্রচুর পরিমাণে থাকা আমিষ ‘ক্যাসিন’ দাঁতের এনামেলের উপর প্রতিরোধী পাতলা স্তর গড়ে তোলে।

দুধে থাকা নানা পুষ্টিগুণ ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে।

যারা শরীরের বাড়তি ওজন কমাতে চান তারা দুধ এড়িয়ে চলেন। তবে অনেকেই জানেন না, দুধ অতিরিক্ত ক্ষুধা কমাতে সাহায্য করে। তাই প্রতিদিন খানিকটা দুধ পান করলে তা অনেকটা সময় ক্ষুধা কমিয়ে রাখতে সাহায্য করবে।

গরুর দুধ দেহ শক্তিশালী ও মন তরতাজা করার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি কার্যকর। মল-মূত্র ত্যাগের মাধ্যমে শরীর সবসময় ফুরফুরে ও সতেজ রাখতে দুধের ভূমিকা অপরিসীম।

মেধা ও মনন শাণিত করতে গরুর দুধের জুড়ি নেই। এ কারণে দুধের বিজ্ঞাপনে শিশুদের মেধা শাণিত করার কথা তুলে ধরা হয়।

আহতদের (বিশেষত বুকে জখম পাওয়া) দ্রুত আরোগ্য লাভে গরুর দুধ সর্বোচ্চ ভূমিকা রাখে।

মাথা ঘোরা, দেহে বিষাক্ততা, শ্বাসকষ্ট, কাশি, তীব্র তৃষ্ণা ও ক্ষুধা, অনেক দিনের জ্বর দূরীকরণে গরুর দুধ অত্যধিক কার্যকর।