

# हमारे भोजन में मछली की आवश्यकता

सर्वेन्द्र कुमार, भारतेन्दु विमल एव वेद प्रकाश सैनी  
मात्स्यकी महाविद्यालय किशनगंज  
बिहार पशु विज्ञान विश्वविद्यालय, पटना

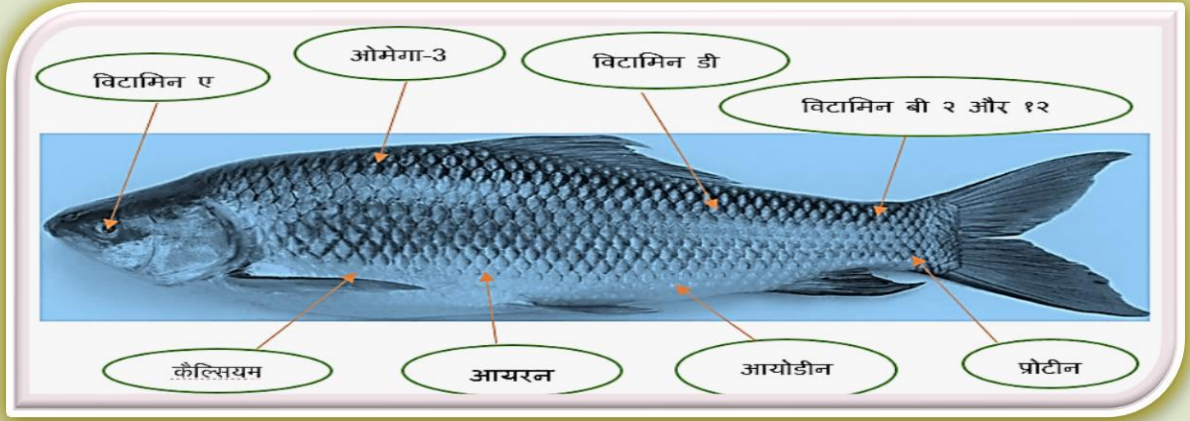
मछली एक उच्च प्रोटीन कम वसा व महत्वपूर्ण पोषक तत्वों वाला भोजन है जो कई स्वास्थ्य लाभप्रदान करता है। मछली ओमेगा-3 फैटी एसिड का एक बड़ा स्रोत है, जो शरीर और मस्तिष्क के लिए अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण है। प्रचुरमात्रा में पोषक तत्व पाए जाने के कारण इसकी मांग दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। विभिन्न पोषक तत्वों की उपलब्धता के कारण मछली को मानव आहार के लिये महत्वपूर्ण माना जाता है एवं बच्चे, गर्भवती एवं प्रसूति महिला को सप्ताह में कम से कम दो बार इसके सेवन करने की सलाह भी दी जाती है। क्योंकि यह कैल्सियम एवं अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों का एक अच्छा स्रोत होता है। साधारणतया एक मनुष्य को प्रतिदिन 30-40 ग्राम मछली का सेवन करना चाहिए। भारतीय चिकित्सक अनुसंधान परिषद् के द्वारा मनुष्य को प्रतिवर्ष 12 किलोग्राम मछली खाने की सलाह दी गयी है। जबकि भारत में इसका उपभोग दर 10 किलोग्राम प्रतिवर्ष है, जो वैश्विक दर से 50 प्रतिशत कम है।

## मछलियों में विभिन्न पोषकतत्वों की मात्रा

नमी	65-70
प्रोटीन	15.20
वसा	5-20
भस्म	0.5-2

मछली खाने के कई स्वास्थ्य लाभ हैं जो विभिन्न अनुसंधानों द्वारा अनुशंसित किये गए हैं जैसेकि उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, आयोडीन, खनिज एवं वसा में घुलनशील पोषक तत्व जिसकी कई लोगो में कमी होती है। इसमें विटामिन डी, ओमेगा-3 फैटी एसिड मुख्य रूप से मौजूद होता है जो शरीर और मस्तिष्क के सुचारु रूप से कार्य के लिए महत्वपूर्ण माने गए हैं।

मछलियों में पाए जाने वाले विभिन्न पोषक तत्व



## मछली खाने के फायदे

दिल के दौरे और स्ट्रोक का खतरा कम करता है

शारीरिक विकास के दौरान पोषक तत्वों की आवश्यकता

मस्तिष्क के सुचारु रूप से कार्य करने हेतु

अवसाद अथवा डिप्रेशन को रोकने में सहायक

ऑटोइम्यून बीमारियों के जोखिम को कम करने में

अस्थमा के नियंत्रण में सहायक

अनिद्रा की शिकायतों से बचाने हेतु

कैंसर के प्रभाव को कम करने में

आँखों से संबंधित बीमारियाँ कम करता है

त्वचा और बालों के लिए

### दिल के दौरों और स्ट्रोक का खतरा कम करता है

दिल के दौरों और स्ट्रोक समय से पहले मौत के दो सबसे आम कारण हैं। कई अध्ययनों से यह पता चला है कि जो लोग नियमित रूप से मछली का सेवन करते हैं, उनमें दिल के दौरों, स्ट्रोक एवं दिल से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा कम होता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि वशायुक्त मछलियों में पाए जाने वाले उच्चस्तरीय ओमेगा-3 फैटी एसिड के कारण यह हृदय स्वास्थ्य के लिए और भी अधिक फायदेमंद हो जाता है।

### शारीरिक विकास के दौरान पोषक तत्वों की आवश्यकता

मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड उच्च मात्रा में पाया जाता है, जो मस्तिष्क और आंखों के विकास के लिए अतिआवश्यक है। गर्भवती एवं स्तनपान करने वाली महिलाओं में ओमेगा-3 फैटी एसिड पर्याप्त मात्रा में होनी चाहिए ताकि गर्भवती शिशु तथा छोटे बच्चे का संपूर्ण विकास हो।

### मस्तिष्क के सुचारू रूप से कार्य करने हेतु

उम्र बढ़ने के साथ मस्तिष्क के कार्य करने में प्रायः क्षीणता आती है। कई अध्ययनों से पता चला है कि जो लोग नियमित रूप से मछली का सेवन करते हैं वे अन्य लोगों की अपेक्षा मानसिक रूप से अधिक सबल होते हैं। एव मस्तिष्क क्षीणता की दर में कमी आती है क्योंकि नियमित रूप से मछली सेवन करने वाले लोगों के मस्तिष्क केंद्रों में पर्याप्त मात्रा में ग्रे-पदार्थ एकत्रित होते रहते हैं जो स्मृति और भावनाओं को नियंत्रित करने में सहायक पाये गए हैं।

### अवसाद अथवा डिप्रेशन को रोकने में सहायक

वर्तमान में, अवसाद दुनिया की प्रमुख स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है। इसमें अवांछित मनोदशा, उदासी, ऊर्जा और जीवन की अन्यान्य गतिविधियों की रुचि में कमी आती है। अध्ययनों में पाया गया है कि जो लोग नियमित रूप से मछली खाते हैं, उनके अवसादग्रस्त होने की संभावना बहुत कम होती है। कई वैज्ञानिक परीक्षणों से यह भी पता चला है कि ओमेगा-3 फैटी एसिड अवसाद से उबरने में और अवसाद रोधी दवाओं की प्रभावशीलता में काफी वृद्धि कर सकता है।

### ऑटोइम्यून बीमारियों के जोखिम को कम करने में

मधुमेह जैसे ऑटोइम्यून रोग जब होते हैं उस समय शरीर की प्रतिरक्षाप्रणाली स्वयं के ऊतकों को नुकसान पहुंचाती है। मछली खाने से मधुमेह एवं कई अन्य ऑटोइम्यूनरोगों की स्थितियों से उत्पन्न खतरा कम हो जाता है। ओमेगा-3 या मत्स्य-तेल के सेवन से बच्चों में टाइप-1 मधुमेह का जोखिम तो कम होता ही है, साथ ही वयस्कों में ऑटोइम्यून मधुमेह के प्रभाव को भी कम करता है।

### **अस्थमा के नियंत्रण में सहायक**

अस्थमा एक आम बीमारी है कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि जो व्यक्ति नियमित रूप से मछली खाते हैं उनमें अस्थमा का खतरा कम होता है।

### **अनिद्रा की शिकायतों से बचाने हेतु**

नींद की बीमारी दुनिया भरमें अविश्वसनीय रूप से आम हो गई है। प्रारंभिक साक्ष्य इंगित करते हैं कि सैल्मन जैसी वसा युक्त मछली खाने से व्यक्ति की नींद में अप्रत्याशित रूप से सुधार हो सकता है।

### **कैंसर के प्रभाव को कम करने में**

स्तन, बृहदान्त्र, अन्नप्रणाली, अंडाशय, और प्रोस्टेट कुछ ऐसे कैंसर हैं जिनका इलाज बहुत मुश्किल है। अध्ययनों से पता चलता है कि अगर आप नियमित रूप से मछली खाते हैं तो मछली में पाए जाने वाले ओमेगा-3 फैटी एसिड इन सभी कैंसर की बीमारियों को संभावित रूप से 30-50 प्रतिशत तक जोखिम कम कर देता है।

### **आँखों से संबंधित बीमारियाँ कम करता है**

बढ़ती उम्र के साथ साथ आँखों से संबंधित बीमारियाँ होना एक आमबात है इसमें प्रमुख रूप से, दृष्टदोष और मोतियाबिंद प्रमुख हैं, जिनसे अधिकतर प्रौढ़ वयस्क प्रभावित होते हैं। ऐसा देखा गया है कि ऐसे प्रौढ़ वयस्क जो मछली का सेवन नियमित करते रहे हों, उनमें आँखों से संबंधित बीमारियों के लक्षण अन्य लोगों की अपेक्षा देर से आते हैं।

### **त्वचा और बालों के लिए**

मछली का नियमित रूप से सेवन करने वालों की त्वचा और बाल खूबसूरत होते हैं। इससे त्वचा की नमी बनी रहती है और बाल भी चमकदार बने रहते हैं।