



## मछली एक चिकित्सक के रूप में

### दिमाग को तेज करने के लिए मछली खाएँ:-

यह व्यापक रूप से माना जाता है कि देश या समुदाय जो अपने आहार में मछली का सेवन करते हैं, दूसरों की तुलना में अधिक बुद्धिमान होते हैं। शोधकर्ताओं ने साबित किया है कि कुछ पोषक तत्व जो मस्तिष्क के विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं, वे मछली के तेल में बहुत ज्यादा मात्रा में पाये जाते हैं। फैटी एसिड डोकोसा हैक्साइनोइक एसिड (DHA) मस्तिष्क में बड़ी मात्रा में होता है। परन्तु मानव शरीर इस फैटी एसिड को उस मात्रा में नहीं उत्पन्न कर पाता, जितनी मस्तिष्क को आवश्यकता है। यह आमतौर पर मांस, अंडा, मछली विशेष रूप से तेल में पाया जाता है, और आहार द्वारा शरीर की कमी को पूरा करता है। मैकरल (Meckeral), सार्डीन (Sardine), हैरींग (Herring) और टूना (Tuna) मछलियों में DHA पर्याप्त मात्रा में होता है। परन्तु कौड (Cod), Plaice or Monk Fish में DHA केवल जिगर (Liver) में पाया जाता है। मछली elcosapentaenoic Acid (EPA) और डोकोसा हैक्साइनोइक एसिड में समृद्ध है, और यह पोली अनसैचुरेटिड फैटी एसिड बहुत महत्वपूर्ण है। ऐसा माना जाता है कि EPA और DHA आहार में कम से कम 200 मिली ग्राम प्रतिदिन होने चाहिए, और यह मात्रा आसानी से एक सप्ताह में एक बार मछली खाने से प्राप्त हो सकती है। एक शोध में पाया गया है कि नर वानरों और चूहों को यह डोकोसा हैक्साइनोइक एसिड (DHA) समृद्ध आहार खिलाने से उनकी सिखने की क्षमता में काफी सुधार पाया गया। कुछ दृष्टि की जागरूकता में भी वृद्धि पाई गई। ऐसे प्रयोगों द्वारा यह निष्कर्ष निकाला जाता है कि DHA आंखों की रोशनी बढ़ाने में और त्वचा सम्बन्धी समस्याओं को सुलझाने में मददगार होता है। DHA गठिया में होने वाली दर्द को भी कम करता है।

**अपने हृदय की रक्षा के लिए मछली लें।**

न्यू ओरलीयन्स, बृघम और महिला अस्पताल में वार्षिक अमेरिकन हार्ट एसोसियेशन की बैठक में चिकित्सकों ने कहा - कि आमेगा-3 फैटी एसिड जो कि सालमन, मैकरल, टूना और सार्डिन्स में पाया जाता है, वह ऊतकों और धमनियों में प्रवेश कर हृदय की रक्षा करता है। उन्होंने कहा कि सप्ताह में कम-से-कम एक बार मछली खाने से अचानक हृदय गति रुकने से मरने की संभावना आधी हो जाती है। यह निष्कर्ष 22 हजार पुरुष चिकित्सकों पर 12 साल के शोध पर आधारित है। यह पाया गया कि जो लोग सप्ताह में कम से कम एक बार फैटी मछली खाते हैं, उनकी हृदय सम्बन्धी समस्याएँ 50 प्रतिशत कम होती है। यह हालांकि मछली का उपयोग अचानक मृत्यु के जोखिम को कम करने में सहायक होता है, परन्तु ज्यादा मछली खाने से यह बहुत अधिक अन्तर नहीं लाता। अमेगा-3 फैटी एसिड हृदय गति को बढ़ाकर रक्त के थक्के जमने से बचाता है और हृदय धमनियों में प्लाक बनने से रोकता है।

### **ब्लड प्रेशर को नियन्त्रित करने के लिए मछली लें।**

कुछ रक्त चाप से पीड़ित लोगों में आमेगा-3 पोलीअनसैचुरेटिड युक्त मछली खाने से ब्लड प्रेशर में गिरावट पाई गई। जॉन हैकिन्स मैडिकल स्कूल अमेरिका के चिकित्सकों के अनुसार 3 ग्राम या अधिक मछली का तेल हर रोज लेने से ब्लड प्रेशर में लगभग सिस्टोलिक 5.5 mm Hg. और डायस्टोलिक प्रेशर में लगभग 3.5 mm Hg. की गिरावट पाई गई। यह उच्च रक्त चाप वाले लोगों में अधिक कारगर सिद्ध हुई। जबकि सामान्य ब्लड प्रेशर वाले लोगों में अधिक प्रभावी नहीं।

### **कर्क रोग से बचने के लिए मछली लें।**

वैज्ञानिक यह कह रहे हैं कि अपने आहार में मछली लेने से कुछ प्रकार के कैंसर से बचा जा सकता है। मनुष्य में अभी प्रमाणित नहीं हुआ है, परन्तु पशुओं में अध्ययन के बाद पाया गया है कि आमेगा-3 फैटी एसिड समृद्ध बसा कैंसर को कम करने में लाभदायक है। इसलिए अगली बार जब आप भोजन की योजना बनायें तो सप्ताह में कम से कम एक बार मछली लेना सुनिश्चित करें।

### **मछली हमारे लिये कितनी अच्छी हैं ?**

मछली गैर शाकाहारियों के लिए सबसे लोकप्रिय खाद्य पदार्थों में से एक है। यह पोषक और स्वादिष्ट है। मछलियों का आकार बनावट, रंग, त्वचा, हड्डी और स्वाद में अलग-अलग होती है। यह एक विशिष्ट मांस है, जो फैटी एसिड में समृद्ध है। इनमें अनेक प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व होते हैं। मछली भारत और जापान के कई भागों में एक मुख्य भोजन है। मछली का स्वाद इसके मूल क्षेत्र पर निर्भर करता है कि वह खारे पानी की है या ताजे पानी की। उसमें वसा कितनी मात्रा में है और उसे ताजा खाया जाये या प्रतिरक्षित करने के बाद। शायद ही कोई अन्य खाद्य पदार्थ इतने विविध तरीके से पकाया और खाया जाता है। ताजी मछली को स्टीम उबालकर, बेक करके, विभिन्न प्रकार की कड़ी बनाकर, भूनकर, कटलेट्स, आचार, चिप्स, बिरयानी इत्यादि के रूप में सबसे अधिक पंसद किया जाता है, सुखाई हुई मछली तलके, चटनी बनाकर और पाऊंडर बनाकर भी ली जाती है।

मछलियों में आवश्यक अमाइनोएसिड की अधिकता होती है। मछली प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है और मछली के शरीर का 17 से 20 प्रतिशत भाग प्रोटीन होती है। मछली की प्रोटीन सभी आवश्यक अमाइनो एसिड का अच्छा स्रोत है। मछली प्रोटीन लाईसीन और थ्रीयोनियन (Lysine & threonine) में समृद्ध होती है। जो अनाज में पाये जाने वाले प्रोटीन के साथ एक पूरक आहार बनाती है। छोटी मछलियां यदि हड्डियों के साथ खाई जाये तो कैल्शियम की एक अच्छी स्रोत है। मछली के खारे भाग की ऊर्जा उसमें मौजूद वसा पर निर्भर करती है, जो कि मछली निर्माण करता है। प्रजनन के समय वसा में वृद्धि होती है और ऊर्जा को बढ़ाता है। अध्ययनों ने सिद्ध किया है कि मछली खाने से हृदय रोग में कमी होती है।

वैज्ञानिकों ने भी पता लगाया है कि ओमेगा-3 फैटीएसिड आंखों और मस्तिष्क के विकास के लिए आवश्यक है। मछली मस्तिष्क के लिए भोजन है परन्तु यह कहना गलत होगा कि जो लोग मछली खाते हैं, वे शाकाहारी लोगों की अपेक्षा में मानसिक रूप से बेहतर हैं। मछली N-3 PUFA का एक अच्छा स्रोत है, बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ देता है। जो लोग मछली को पंसद करते हैं, उन्हें सप्ताह में दो बार 100 से 200 ग्राम मछली लेनी चाहिए। मछली के तेल युक्त कैप्सूल जिनमें N-3 PUFA पाया जाता है वे Hypertriglyceridaemia,

thrombosis और सूजन वाली मछलियां जैसे कि मैकरल और ट्राउट चरम रोगों से राहत दिलाती है, और ऐसे मरीजों को नियमित रूप से मछली खानी चाहिए। यह प्रायः मछली में मौजूद ओमेगा-3 फैटीएसिड या विटामिन-D के कारण होता है।

खारे पानी की मछली आयोडीन, फास्फोरस और कैल्शियम में समृद्ध है। जो लोग नियमित तौर से खारे पानी की मछली खाते हैं उन्हें इन खनिजों की कमी नहीं होती। मछली में ताम्बा, विटामिन-ए और D भी मौजूद होती है। शार्क, कौड और हैलिवट मछलियों का लीवर तेल इन विटामिनों में बहुत समृद्ध है।

### **गर्भवती माताओं के लिए-एक खोज**

ब्रिस्टल महाविद्यालय के अनुसार मछली का प्रयोग गर्भावस्था के बाद के चरण में बच्चे के अन्तर्निहित विकास में बहुत महत्वपूर्ण साबित होता है। शोध ने साबित किया है कि मछलियों में ओमेगा-3 फैटी एसिड की उपस्थिति बच्चे के स्नायुतंत्र (मस्तिष्क) के विकास में सहायक है जिसके दौरान भ्रूण मातृ रक्त से अधिक पोषण प्राप्त करती है। इसका कारण यह है कि बढ़ा हुआ रक्त परिसंचरण (Blood circulation) प्लेसेंटा में अधिक रक्त प्रवाहित करता है और इसके फलस्वरूप भ्रूण मातृरक्त से अधिक पोषण प्राप्त कर पाता है।

### **मछली का तेल तत्कालिक ऊर्जा का स्रोत -**

मछली का तेल कैप्सूल और तरल रूप में उपलब्ध होता है। कौड लीवर तेल कॉड से और पोलाक, स्टायर और व्हीटिंग मछलियों से भी उत्पन्न किया जाता है। मछली का तेल जिगर और शरीर दोनों से लिया जाता है। मछली जिगर से निकाले तेल से दुर्गन्ध दूर की जाती है और उसे खराब होने से बचाने के लिए उसमें विटामिन E और ऐन्टी ऑक्सीडेंट मिलाए जाते हैं।

यह तेल विटामिन A और D का उत्कृष्ट स्रोत है। कॉड लीवर तेल के दो चम्मच में 1200 mg विटामिन A, 20 mg विटामिन D और लगभग 2 ग्राम ओमेगा - 3 फैटी एसिड पाया जाता है। इन विटामिनों की उच्च मात्रा होने के कारण कॉड लीवर तेल विटामिन A की कमी से होने वाली आंखों की बिमारी

जीरोथेलमिया (xerophthalmia) और विटामिन D की कमी से होने वाली हड्डियों की बिमारी रिकेट्स (Rickets) के उपचार में सहायता करता है। शार्क लीवर तेल में स्कवैलीन (squalene) होता है जिसे शरीर कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) बनाने में सहायता करता है। शार्क लीवर तेल में मौजूद गलीसरील (glyceryl) सरवाइकल कैंसर से बचाव करता है। मछली के शरीर के तेल विटामिन A और D में कम हो सकते हैं, परन्तु ओमेगा - 3 फैटी एसिड में भरपूर होते हैं।

### **मछली तेल मधुमेह रोग से लड़ता है-**

मछली में पाया जाने वाला एक तत्व टाइप-2 डायबीटीज को दूर करने में मदद करता है। एक शोध में पाया गया है कि अधिक वजन वाले व्यक्तियों में मछली का तेल इन्सोलिन नामक एक हॉर्मोन को सन्तुलित बनाये रखने में अहम भूमिका निभाता है। टाइप-2 डायबीटीज में शरीर इन्सोलिन से प्रतिरक्षा करने में असमर्थ हो जाता है। जिसके कारण रक्त में शर्करा की मात्रा घातक स्तर तक पहुंच जाती है। यह सामान्यतः अधिक वजन वाले व्यक्तियों में देखा जाता है। यह टाइप-1 से भिन्न है जो प्रायः बच्चों में देखी जाती है, जिनका आम तौर पर अधिक वजन नहीं होता। जो लोग ओमेगा-3 फैटी एसिड युक्त मछली खाते हैं, उनमें टाइप-2 डायबीटीज होने की सम्भावना कम होती है। शोधकर्ताओं ने 12 हफ्ते तक अधिक वजन वाले महिला और पुरुष, जिनकी उमर 45-70 वर्ष की थी। उन्हें दिन में एक बार 1.8 ग्राम DHA, डोकोसा हैक्साइनोइक एसिड (ओमेगा-3 फैटी एसिड) दिया। सभी महिलाओं और पुरुषों का शरीर इन्सोलिन प्रतिक्रिया नहीं कर पाता था। यह पाया गया कि लगभग 70% प्रतिभागियों में इन्सोलिन से प्रतिरोधक क्षमता कम हुई और 50% लोगों में काफी अच्छे परिणाम पाये गये।

परन्तु कोई भी व्यक्ति जो मछली का तेल अधिक मात्रा में लेने पर विचार कर रहा है, उसे अपने चिकित्सक से सलाह अवश्य लेनी चाहिए, क्योंकि DHA रक्त को पतला करता है। इसके अतिरिक्त टाइप-2 डायबीटीज से बचने के लिए नियमित व्यायाम और ग्लूकोफेज दवा भी सहायक होती है।

### **स्वास्थ्य और मस्तिष्क के लिए मछली लें-**

शोध के द्वारा पता चला है, कि ट्राऊट और अन्य तेल समृद्ध मछलियां हृदय रोग से होने वाली मृत्यु को रोकने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का सुझाव है कि सप्ताह में 2 बार मछली लेनी चाहिए, जिसमें से एक बार ओमेगा-3 पॉली अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड समृद्ध होनी चाहिए। अनुसंधान इंगित करता है, कि इससे हार्ट अटैक का खतरा कम होता है, क्योंकि रक्त वसा तथा रक्त के थक्के (Clot) जमना कम होता है। ट्राऊट कम वसा, कम क्लोरिन (135 किलो कैलोरी प्रति 100 ग्राम) वाली मछली है। यह आयरन, कैल्शियम, सेलिनियम और विटामिन A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> और B<sub>12</sub> का बहुत अच्छा स्रोत है। इसमें बहुमूल्य प्राकृतिक तेल पाये जाते हैं, जो त्वचा और बालों की सही देखभाल करने में सहायता करते हैं। यह बेहद स्वादिष्ट और पकाने में सुविधाजनक है। एक स्वादिष्ट ट्राऊट भोजन बनाने व खाने के लिए 15 मिनट से भी कम समय लगता है। चिकित्सा अनुसंधान में पाया गया है कि शिशुओं में मस्तिष्क और रेटिना के विकास के लिए ओमेगा-3 अति आवश्यक होता है। इसके अलावा गठिया में भी मछली का तेल सहायक होता है।

**स्रोत :-** ब्रिटिश न्यूट्रिशन फाऊण्डेशन कौन्फ्रेंस, 1 दिसम्बर, 1999

**ट्राऊट खाने से आप बुद्धिमान बनते हैं-**

ट्राऊट ओमेगा-3 तेलों से भरपूर है और वैज्ञानिकों का कहना है कि यह आपकी बुद्धि में सुधार कर सकती है। मस्तिष्क का 60 प्रतिशत भाग वसा है जो कि एक विशेष प्रकार की वसा है। ट्राऊट ओमेगा-3 तेलों में समृद्ध है जिसे “Good Fat” कहा जाता है क्योंकि यह मस्तिष्क की मुरम्मत और कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में मदद करता है। आजकल हम ओमेगा-3 तेलों युक्त बहुत कम भोजन खाते हैं, परन्तु दिमाग को खुश रखने के लिए और सही तरह से चलाने के लिए ओमेगा-3 युक्त भोजन खाने की ज़रूरत होती है।

- ट्राऊट प्रोटीन से भरा है जो आपको ऊर्जा देता है। (मांसपेशियों के निर्माण के लिए लाभकारी)
- ट्राऊट में आवश्यक विटामिन और खनिज हैं।

- ट्राऊट कैल्शियम में समृद्ध हैं।(स्वस्थ हड्डियों और दातों के लिए)
- ट्राऊट आयरन में समृद्ध हैं।(स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं के लिए)
- ट्राऊट सेलिनियम में समृद्ध है। (स्वस्थ हृदय के लिए)
- ट्राऊट विटामिन A का एक उत्तम स्रोत है। (स्वरूप त्वचा के लिए और संक्रमण से बचने के लिए)
- ट्राऊट विटामिन D का एक उत्तम स्रोत है।(मजबूत दांतों और हड्डियों के लिए)
- ट्राऊट में अनसैच्यूरैटिड फैटी एसिड कम हैं।
- ट्राऊट में ओमेगा-3 प्रचुर मात्रा में है।

### **ट्राऊट / सालमानिड मछली खाने से महिलाओं में मधुमेह का इलाज**

शोधकर्ताओं ने पाया है कि मधुमेह रोग से ग्रसित महिलाएं जो सप्ताह में 5 दिन मछली खाती हैं, उनमें हृदय रोग सम्बन्धी समस्याओं का खतरा 65 प्रतिशत कम होता है।

### **मछली का तेल स्तन कैंसर के इलाज में सहायक :-**

एक वैज्ञानिकों के समूह द्वारा किए गए अध्ययन के दौरान यह पाया गया कि ओमेगा-3 फैटी एसिड को चेतना शून्य कर देने वाली औषधी (Anesthetic) के साथ मिलाने से स्तन कैंसर के खिलाफ एक शाक्तिशाली दवा तैयार की जा सकती है। यह दोनों तत्व कैंसर कोशिकाओं को बढ़ाने से रोकते हैं, और अन्य भागों में कैंसर का प्रसार भी रोकते हैं। डॉ० सारा रौलिंग जो कि एक शोधकर्ता है, ने बताया कि दो प्रकार की ओमेगा-3 फैटी एसिड DHA और EPA को एनेस्थैटिक प्रोफोल (Propofol) में मिलाने से कैंसर का इलाज करने वाली दवाई बनाई जा सकती है। वर्तमान समय में यह कहना मुश्किल है कि यह दवाई कैंसर प्रभावित महिलाओं पर कितनी प्रभावी हो सकती है।

### **फैटी मछली का सेवन मानसिक गिरावट को कम कर सकता है।**

एक नये अध्ययन में पाया गया है कि मछली बसा का सेवन मध्य आयु में मस्तिष्क की कार्य प्रणाली में अहम भूमिका निभा सकता है। हैल्थ स्काउट (Health Scout) पत्रिका में एक रिपोर्ट के अनुसार नीदरलैंड में 1613 पुरुष एवं महिलाएं, जिनकी आयु 45 से 70 वर्ष के बीच थी, का अध्ययन किया गया।

ये आहार में अधिक मछली खाते हैं। जिस प्रकार की वसा को आहार में लिया जाता है उसका प्रभाव मनुष्य के मानसिक लचीलेपन, गति और समग्र कार्य पर होता है। उत्तरी यूरोपीय समुद्री तट रेखा पर बर्फीले पानी में पाई जाने वाली मैकरल (Meckerel), सालमन (Salmon), ट्राउट (Trout), हैरिंगस (Herrings) मछलियां फैंटी मछलियां होती है।

यूनिवर्सिटी मैडिकल सैन्टर यूटैक्ट के शोधकर्ताओं ने पाया कि जो लोग ओमेगा-3 पोलिअनसैच्युरेटिड फैंटी एसिड युक्त आहार लेते हैं, और वसायुक्त मछली का सेवन करते हैं उनमें दुर्बल मस्तिष्क होने का खतरा कम होता है।

एलजाइमर रोग की शुरुआत से कई दशक पहले मानसिक कौशल में गिरावट आ सकती है। अध्ययन कहते हैं कि मध्य आयु में मस्तिष्क के कार्यों की जांच करना महत्वपूर्ण है।

**द ट्रिव्यून - 4 फरवरी, 2004**

### लम्बी आयु के लिए 10 छोटे कदम

- 1. फलौस-**  
दिन में कम से कम दो बार फलौसिंग करने से दांतों की समस्याओं से बचा जा सकता है।
- 2. अपनी आंखों का परीक्षण करवाना-**  
विशेषज्ञों का कहना है कि कम से कम दो वर्ष में एक बार अपनी आंखों का परीक्षण अवश्य करवाना चाहिए और यदि आप मधुमेह रोग से ग्रसित हैं, तो नियमित तौर पर आंखों का परीक्षण करवाएं।
- 3. अपने भोजन में अच्छे बैक्टीरिया लें-**  
गुड बैक्टीरिया या प्रोबायोटिक्स अच्छे पाचन तन्त्र और प्रतिरक्षण प्रणाली (Immune System) के लिये आवश्यक होते हैं। कुछ परिस्थितियों में जैसे कि गम्भीर उल्टी आने से, दस्त लगने से तथा एन्टीबायोटिक दवाओं का अत्यधिक प्रयोग करने से पेट में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। प्रोबायोटिक्स का सबसे अच्छा स्रोत प्राकृतिक दही है।
- 4. कोलेस्ट्रॉल जांच:-**



40 साल से ऊपर की आयु के व्यक्तियों को नियमित तौर पर अपना कोलेस्ट्रॉल स्तर जांचना चाहिए और उसे कम करने के प्रयास करने चाहिए।

5. **झुक कर बैठना बंद करें-**

बेहतर मुद्रा में बैठने से रीढ़ सम्बंधी अनेक समस्याओं से बचा जा सकता है।

6. **बिना नमक वाला मक्खन खायें -**

नियमित तौर पर 6 ग्राम तक नमक प्रतिदिन लेना चाहिए, परन्तु ज्यादातर लोग 9 ग्राम तक नमक का सेवन करते हैं। अपने भोजन में नमक का एक चम्मच प्रतिदिन कम करने से हृदय सम्बंधी बिमारियों से बचा जा सकता है। अधिकतर उन खाद्य पदार्थों का चयन करें, जिनमें कम नमक या सोडियम हो। बिना नमक वाला मक्खन खाना या मेज से नमक दानी हटा देना भी लम्बे समय में अन्तर ला सकता है।

7. **हफ्ते में एक बार सार्डिन मछली खायें-**

ओमेगा-3 फैटी एसिड मस्तिष्क व हृदय की कार्य प्रणाली में सहायता करता है। विशेषज्ञों का कहना है कि सप्ताह में दो बार मछली खानी चाहिए जिसमें से कम से कम एक बार ओमेगा-3 फैटीएसिड युक्त हो।

8. **अपनी कमर कम करें-**

एक अध्ययन में पाया गया है कि जिन लोगों के बड़े पेट होते हैं उनमें दिल का दौरा पड़ने की संभावना 40% अधिक होती है। महिलाओं की कमर 31.5 ईंच और पुरुषों की 37 ईंच से कम होनी चाहिए। इसका सबसे आसान तरीका वजन कम करना है।

9. **अपनी पैल्विक मांसपेशियों का व्यायाम करें-**

ब्रिटेन में तीन में से एक महिला मूत्र असंयम से ग्रस्त है लेकिन समस्या की शर्मनाक प्रकृति के कारण अधिकतर महिलायें कभी चिकित्सक के पास नहीं जाती। नियमित तौर से पैल्विक मांस-पेशियों का व्यायाम करने पर मूत्राशय (Urinary Bladder) नियन्त्रण में सुधार होता है।

10. **योजनायें बनाना बन्द करो-** शोधकर्ताओं ने पाया है कि बहुत अधिक योजना न बनाकर वर्तमान में जीने से मनोवैज्ञानिक रूप से तनाव कम होता है तथा प्रतिरक्षण प्रणाली सुदृढ़ होती है।

सौजन्य डेली मेल लन्दन

**मछली का तेल किमोथैरेपी (Chemotherapy) द्वारा वजन कम करने के लिये -**  
जो कैंसर रोगी किमोथैरेपी (Chemotherapy) द्वारा इलाज कराते रहे हैं उनमें मांसपेशियों और वजन घटने की समस्या रही है। इस समस्या को दूर करने के लिये इन्हें आहार के साथ मछली के तेल का सेवन करना चाहिए। मछली तेल युक्त भोजन करने से थकान, कुपोषण तथा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे कि इकोस्पैन्टनोइक एसिड कैंसर रोगियों में मांसपेशियों की बढ़ोतरी में सहायता करता है।

**ओमेगा-3 फैटी एसिड अन्धेपन को दूर करने में सहायक-**

ओमेगा-3 फैटी एसिड जो आम तौर पर मछली तेल में पाया जाता है। रेटिनोपैथी नामक अन्धेपन को दूर करने में सहायक होता है। रेटिनोपैथी आम तौर पर मधुमेह रोगियों और समय से पहले जन्में बच्चों को प्रभावित करता है।