

ट्राऊट खाने से आप बुद्धिमान बनते हैं

मस्तिष्क का 60 प्रतिशत भाग वसा है। ट्राऊट ओमेगा-3 तेलों में समृद्ध है जिसे “Good Fat” कहा जाता है क्योंकि यह मस्तिष्क की मरम्मत और कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में मदद करता है। 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 दांतों 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। (स्वस्थ 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 अनसैच्युरेटिड फैटी एसिड कम हैं।
- ट्राऊट में ओमेगा-3 फैटी एसिड प्रचुर मात्रा में है।



सम्पर्क सूत्र: मत्स्य भवन  
मात्स्यिकी निदेशालय, हिमाचल प्रदेश,  
चंगर सैक्टर- बिलासपुर- 174 001  
फोन / फ़ैक्स: 01978-224068  
ई मेल: fisheries-hp@nic.in  
वैबसाईट : hpfisheries.nic.in



मछली का पोषक मूल्य

मछली एक चिकित्सक

मात्स्यिकी निदेशालय  
हिमाचल प्रदेश, बिलासपुर।



## दिमाग को तेज करने के लिए मछली खाएँ

यह व्यापक रूप से माना जाता है कि जो देश या समुदाय आहार में मछली का सेवन करते हैं, दूसरों की तुलना में अधिक बुद्धिमान होते हैं। मछली Eicosapentaenoic Acid (EPA) और डोकोसा हेक्साइनोइक एसिड (DHA) 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 सप्ताह में एक बार मछली खाने से प्राप्त हो सकती है। DHA आंखों की रोशनी बढ़ाने में और त्वचा सम्बन्धी समस्याओं को सुलझाने में भी मद्दगार होता है। DHA गठिया में होने वाली दर्द को भी कम करता है।

## अपने हृदय की रक्षा के लिए मछली लें

ओमेगा-3 फैटी एसिड ऊतकों और धमनियों में प्रवेश कर हृदय की रक्षा करता है। सप्ताह में कम-से-कम एक बार मछली खाने से अचानक हृदय गति रुकने से मरने की संभावना आधी हो जाती है। ओमेगा-3 फैटी एसिड हृदय गति को बढ़ाकर रक्त के थक्के जमने से बचाता है और हृदय धमनियों में प्लाक बनने से रोकता है।



मछली विटामिन A और D का उत्कृष्ट स्रोत 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 स्क्वैलीन (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।

## ब्लड प्रेशर को नियन्त्रित करने के लिए मछली लें

3 ग्राम या अधिक मछली का तेल हर रोज लेने से ब्लड प्रेशर में लगभग सिस्टोलिक में 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।

## कर्क रोग से बचने के लिए मछली लें

आहार में मछली लेने से कुछ प्रकार के कैंसर से बचा जा सकता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड समृद्ध वसा 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।

## गर्भवती माताओं के लिए

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 करता 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।