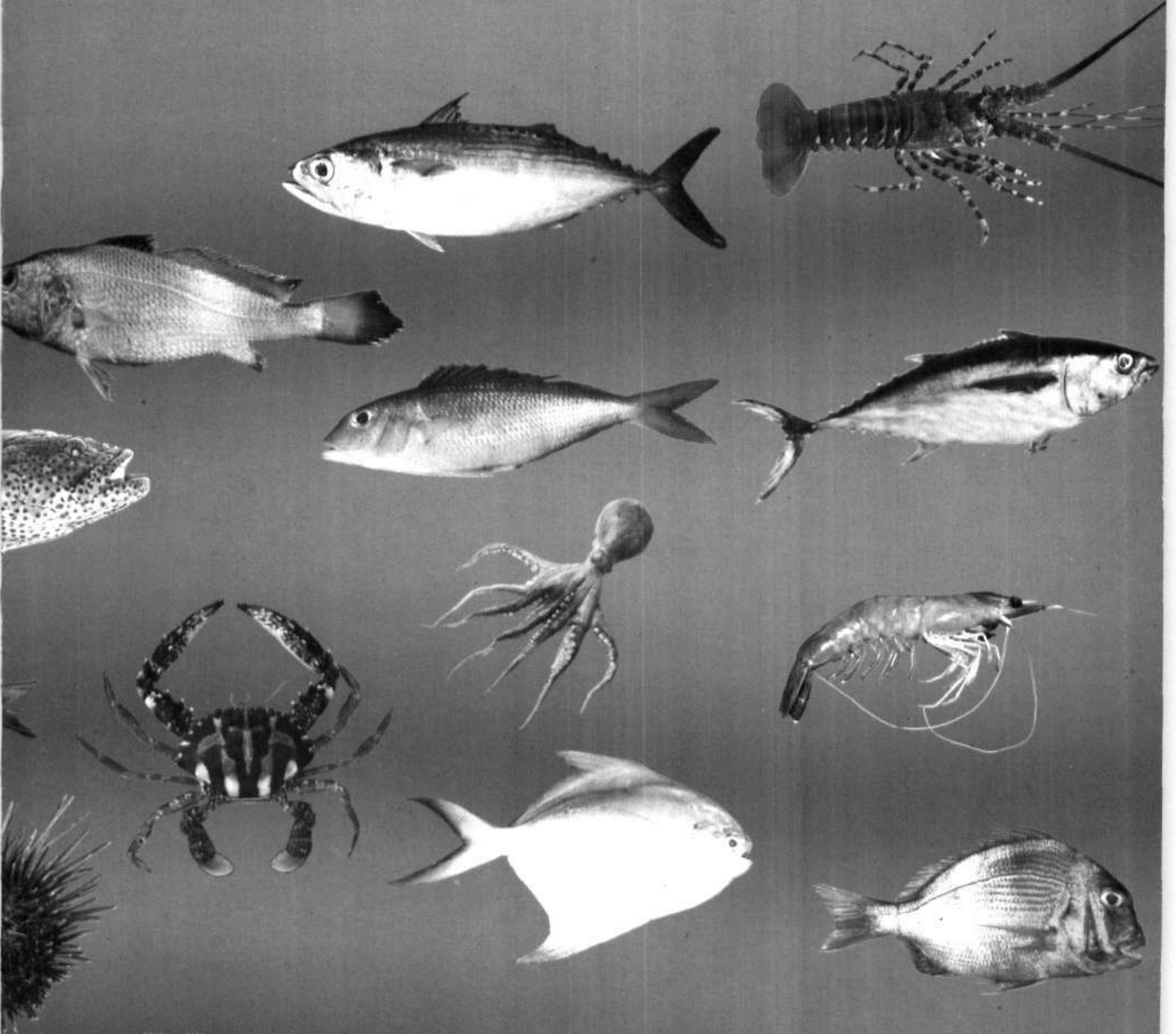


मत्स्यगंधा

2002



केंद्रीय समुद्री मात्स्यिकी अनुसंधान संस्थान



भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद

डाक संख्या 1603, टाटापुरम डाक, कोचीन 682 014, भारत

मछली मानव स्वास्थ्य के लिए आदर्श खाद्य

आर. पॉल राज और इमेलडा जोसफ़
केंद्रीय समुद्री मात्स्यिकी अनुसंधान संस्थान, कोचीन

प्रोटीन और उस में सन्निविष्ट अमिनो आसिड से समृद्ध मछली मांस एक पौष्टिक आहार है। मछली मांस के सूखे भार में उच्च प्रोटीन बड़े अनुपात में सन्निविष्ट है। मनुष्य को आवश्यक अमिनो अम्ल जैसे लैसीन, मेथियोनिन, अरिगीनन, ट्रिप्टोफान, थ्रियोनिन आदि मछली प्रोटीन में निहित है। पादप उत्पादों में ये अमिनो अम्ल कम मौजूद हैं। अन्य जन्तु मांसों की तुलना में मछली प्रोटीन में लैसीन अधिक होता है। मछली प्रोटीन की कम कलौरी (Calorie) की वजह से सब्जियों और खाद्यान्नों के साथ संपूरक खाद्य के रूप में इसका इस्तेमाल किया जाता है। वैसे मछली मांस में कनक्टिव टिशू भी कम है जो कि पौष्टिकता और पचन में घटिया चीज़ मानी जाती है।

लिपिडों में कई पौष्टिक गुण है जो कि प्रोटीन में नहीं है। ये ऊर्जा के साथ ही साथ वसा विलीन विटामिनो (A, D, E और K) प्रदान करते हैं। मछली में अन्य जन्तु मांसों (मुर्गी, मट्टन, पोर्क) की तुलना में वसा कम है। कम कोलस्ट्रॉल और अधिक मात्रा में बहु असंतृप्त वसा अम्ल (Poly unsaturated fatty acid) के कारण यह अनुयोज्य आहार है।

लिपिडों में निहित वसा अम्ल जैसे लीनोलीक (li-

noleic) और लीनोलेनिक (linolenic) अम्लों का संश्लेषण (synthesis) मानव शरीर में होता नहीं है। फिर भी कोशिकाओं में रोग नियंत्रण के लिए यह बहुत आवश्यक है। इनके संयुक्तों से खून का जम जाना (blood clotting) आस्तमा (astma), व्रण रोग आदि की चिकित्सा साध्य है। अध्ययनों ने व्यक्त किया है कि बहु असंतृप्त वसा अम्ल रक्तचाप और कोलस्ट्रॉल को कम करेगा जिस से हृदयाघात या हृदयरोगों की चिकित्सा के लिए यह अनुयोज्य है। इसके सिवा नेत्र (retina) और मस्तिष्क के लिए आवश्यक मत्स्य लिपिडों में यथाक्रम निहित डी एच ए (docosahexanaoic acid) और ई पी ए (eicosapentanoic acid) महत्वपूर्ण पौष्टिक है। मछली तेल से भरपूर आहार ब्लड शुगर (blood sugar) कम करने में अनुयोज्य देखा गया है।

मछली मांस विटामिनो जैसे A, B, C, D, E और K का अच्छा स्रोत है। मनुष्य शरीर के स्वास्थ्य और अनुरक्षण के लिए आवश्यक फोस्फोरस और अयोडिन जैसे मिनेरल भी इस मांस में हैं।

अतः अन्य जन्तु मांसों (मुर्गी, मट्टन, पोर्क) की तुलना में स्वास्थ्य की दृष्टि से यह आदर्श खाद्य है। ■

