

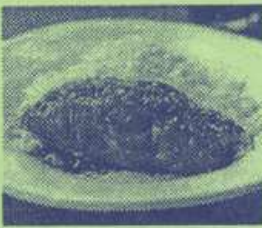
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

মৎস্য দপ্তর

মাছ খাওয়ার উপকারিতা

কতকগুলি বিশেষ রোগ প্রতিরোধে মাছের তেলের যাদুকরী ভূমিকার কথা কি আপনি জানেন?

- মাছের তেলে ওমেগা-৩ ফ্যাট অ্যাসিড রক্তে খারাপ কোলেস্টেরলের মাত্রা কমিয়ে হৃদযন্ত্রকে ভালো রাখতে সাহায্য করে তথা স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনাকে কমিয়ে দেয়।
 - মাছ খেলে অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ও বেশী মোটা হয়ে যাওয়া (ওবেসিটি) নিয়ন্ত্রিত হয় তথা ভালো ও স্নিম থাকতে সাহায্য করে।
 - মাছের তেল সমৃদ্ধ খাবার খেলে শ্বাসকষ্ট বা অ্যাজমার কষ্ট অনেকখানি লাঘব হয়।
 - মাছের তেলে উপস্থিত ওমেগা-৩ ফ্যাট অ্যাসিড স্তন, কোলোন ও প্রস্টেট ক্যানসারকে প্রতিরোধ করে।
 - মাছের প্রোটিন চুল চকচকে রাখতে সাহায্য করে।
 - মাছের তেল, ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা যথা একজিমা, সোরিয়াসিস, ইচিং, ত্বক লাল হয়ে যাওয়া, ঘা, র্যাশ প্রভৃতির চিকিৎসায় ভীষণ উপকারী।
 - মাছের তেলে উপস্থিত ডি.এইচ.এ গর্ভাবস্থায় বাচ্চার চোখ ও মস্তিষ্কের গঠনে বিশেষ ভূমিকা পালন করে এবং সময়ের আগে বাচ্চা প্রসব হয়ে যাওয়া ও বাচ্চার কম ওজন হওয়াকে প্রতিরোধ করে।
- আর, গলগন্ড বা থাইরয়েড রোগের প্রতিরোধে সামুদ্রিক মাছ খাওয়ার উপকারিতা তো সর্বজনবিদিত।



কি? তাহলে এখনো কি ভাববেন, আরো বেশী মাছ খাবেন কিনা?

শরীর সুস্থ রাখতে মাছ খাওয়ার কোন বিকল্প নেই। প্রতিদিন, সম্ভব হলে দুবেলাই মাছ খান, অন্যদেরকেও মাছ খেতে উৎসাহিত করুন এবং সর্বোপরি

- সবার জন্য মাছ ● জলাভূমি/জলাশয় ও জীববৈচিত্র সংরক্ষণ ● খাদ্য, স্বাস্থ্য ও ধনসম্পদ সৃষ্টির জন্য আরো বেশী মাছ চাষ ও উৎপাদন ● জল ধরো, জল ভরো
- এই চারটি বিষয়কে সুনিশ্চিত করার জন্য, রাজ্য মৎস্য দপ্তরের প্রচেষ্টার অংশীদার হোন এবং আপনার চারিপাশে আর যেন একটি জলাশয়ও না বোজে বা মাছ চাষ না হয়ে পড়ে থাকে তার জন্য সজাগ দৃষ্টি রাখুন।