



নিরাপদ মাছে ভরবো দেশ  
মুজিব বর্ষে বাংলাদেশ



## সুস্থ থাকতে মাছ

মাছের পুষ্টি, শরীরের তুষ্টি। মাছে-ভাতে বাঙালির পছন্দের রান্নার তালিকায় মাছ নিত্যদিনের সঙ্গী। রাজকীয় মর্যাদা প্রাপ্ত মাছ শুধু যে খেতে ভাল তা নয়, এর রয়েছে প্রচুর গুণ। এই প্রাণিজ প্রোটিনে রয়েছে প্রচুর প্রোটিন, লো-ক্যালোরি আর ন্যূনতম ৯টি অ্যামাইনো এসিড, যা হৃদরোগ, ক্যান্সার, হাড়ক্ষয়, ব্লাডপ্রেসার, স্ট্রোক, ডায়াবেটিস এর মত রোগের ঝুঁকি কমায়। বিকাশ ঘটায় মস্তিষ্কের, অথচ ক্যালোরি বাড়ায় না। মাছ যেমন পানিতে তাজা, শরীর তেমনি মাছে। মাছ রাখেন তাই রোজ পাতে।

### প্রোটিন

মাছ মানেই প্রচুর প্রোটিন আর অ্যামাইনো এসিডের সমাহার। রোগ তাই মানে হার। প্রোটিন রক্ত সঞ্চালন ঠিক রেখে কোষে কোষে পুষ্টি যোগায়, সজ্জা থাকা অ্যামাইনো অ্যাসিড রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ও স্মরণশক্তি বাড়ায়।

### ভালো ফ্যাট

মাছে আছে বহুমাত্রিক অসম্পৃক্ত (polyunsaturated) চর্বি। অন্য প্রাণিজ প্রোটিনের মতো মাছে খারাপ ফ্যাট (সম্পৃক্ত চর্বি) থাকে না। এটি শরীরে জমে না। সহজেই ভেঙে শক্তি উৎপন্ন করতে পারে। চর্বিতে দ্রবণীয় কিছু ভিটামিন শরীরের জন্য অপরিহার্য। মাছের চর্বি ভিটামিন ই এর মত গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি (অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট) সরবরাহ করে শরীরের কোষ রক্ষা করতে সাহায্য সক্ষম।

মাছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। এর মধ্যে থাকা ট্রাইগ্লিসারাইড কোলেস্টেরল বাড়তে দেয়না। সামুদ্রিক মাছে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড পাওয়া যায় যা ডিমেনশিয়া এবং ডায়াবেটিসও দূর করতে সক্ষম।

### ভিটামিন

মাছে আছে রোগ প্রতিরোধী ভিটামিন ডি যা হাড় ও দাঁত মজবুত করে। বাড়ায় রোগ কমায় ডায়াবেটিস টাইপ ১। এর মধ্যে থাকা ভিটামিন বি২ শিশুদের বৃদ্ধিতে এবং ভিটামিন এ দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

### খনিজ

খনিজে ভরপুর মাছের মধ্যে থাকা আয়রন রক্তস্বল্পতা কমাতে এবং অন্য খাবার হজম করতে সাহায্য করে। শরীরের তাপমাত্রাধরে রাখে। এনার্জি বাড়ায়। জিঙ্ক রোগপ্রতিরোধে যেমন সাহায্য করে তেমনি শরীরে থাকা এনজাইম ভেঙে পুষ্টি জোগাতে সাহায্য করে। এত অল্প ভালো থাকে। গর্ভস্থ সন্তানের মস্তিষ্ক বিকাশের জন্য আয়োডিন অতি জরুরি। এছাড়া শিশুর থাইরয়েড গ্রন্থির ক্ষরণ, ঝটপট কথা বলায় সাহায্যকারী এই খনিজ গলগন্ড রোগ থেকে রক্ষা করে। ম্যাগনেশিয়াম ক্যালিসিয়ামকে হজম করতে সাহায্য করে। তাতে হাড় ও দাঁতে সহজেই পৌঁছাতে পারে ভিটামিন সি। হাইপারটেনশন বা ব্লাডপ্রেসার কমাতেও সাহায্য করে এই খনিজ। শরীরের কোষ পুষ্টি করে পটাশিয়াম। ব্লাডপ্রেসার নিয়ন্ত্রনে রাখে। কিডনিতে পাথর হতে দেয় না।

মাছের পুষ্টিগুণ বজায় রাখার জন্য মাছ অতিরিক্ত ভাঁজা উচিত নয়। গ্রিল, স্টিম বা হালকা ভেজে খেলে মাছের পুষ্টিগুণ বজায় রাখা যায়। যারা ওজন কমাতে চান তারা নিয়মিত ফিস এন্ড ভেজিটেবল স্যুপ খেতে পারেন। এতে পুষ্টি চাহিদা এবং ক্ষুধা দুইই দূর হবে এবং ওজন দ্রুত কমবে। যারা, একই ধরণের মাছ রান্না খেতে খেতে বিরক্ত হয়ে গেছেন, তারা মাঝে মাঝে মাছের কাবাব, কাটলেট বা ফিস ফিংগার করে খেতে পারেন।

- ✚ অর্থনীতির চাকা সচল রাখতে, পরিবেশবান্ধব শিল্প বাঁচিয়ে রাখতে এবং সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে নিয়মিত মাছ খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
- ✚ বিজন কুমার নন্দী, সিনিয়র উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা, ফরিদপুর সদর, ফরিদপুর
- ✚ 01714303909, [bijannandis@gmail.com](mailto:bijannandis@gmail.com)