



मछली खाने से फायदे एवं जोखिम

डॉ. शादाब सिद्दीकी

पी-एच.डी. एम.एफ.एस-सी

[DOI:10.5281/Fishworld.15630448](https://doi.org/10.5281/Fishworld.15630448)

मछली स्वस्थ एवं संतुलित आहार का एक उत्तम स्रोत है। मछली में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन एवं अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। विश्व में आहार के रूप में उपयोग की जाने वाली प्रोटीन की कमी को पूर्ण करने में जलीय जंतु (मछली) की अहम भूमिका है।

मछली में पाए जाने वाले पोषक तत्व एवं उसके फायदे

- प्रोटीन से शरीर एवं मांसपेशियों की वृद्धि होती है।
- कैल्शियम हड्डी की वृद्धि एवं रखरखाव में सहायता करता है।
- आयरन हीमोग्लोबिन एवं कोशिका श्वसन के लिए लाभकारी होता है।
- विटामिन डी हृदय को स्वस्थ एवं हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- विटामिन बी 12 तंत्रिका तंत्र एवं मस्तिष्क के लिए लाभकारी होता है।
- विटामिन ए दृष्टि में सुधार के साथ संक्रमण के समय शरीर को प्रतिरक्षा प्रदान करता है।
- ओमेगा-3 फैटी एसिड हृदय को स्वस्थ, मस्तिष्क का विकास एवं लम्बे जीवन के लाभकारी होता है। ब्रेस्ट कैंसर से लड़ने में सहायता करता है।
- आयोडीन थाइरोइड हॉर्मोन्स के संश्लेषण में, भ्रूण के मस्तिष्क एवं तंत्रिका तंत्र के विकास में सहायता करता है।
- विटामिन इ एंटी एजिंग का काम करता है जिससे त्वचा शुष्क नहीं होती एवं चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती हैं।

मछली खाने से जोखिम

चूँकि मछली एक जलीय जंतु है, जल प्रदूषित होने पर मछली में भी उसका प्रभाव पड़ता है। कृषि क्षेत्र से बारिश के समय बहकर आये कीटनाशक में उपस्थित कुछ हानिकारक तत्व एवं औद्योगिक क्षेत्र के अपशिष्ट सूक्ष्म मात्रा में मछली के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं एवं मछली को प्रभावित करते हैं जिससे मछली संक्रमित हो सकती है। संक्रमित मछली के सेवन से हमारे शरीर को जोखिम उठाना पड़ सकता है। किन्तु इसका प्रतिशत बहुत कम होता है। स्वच्छ वातावरण से लायी गयी एवं अच्छी तरह से पकाई गयी मछली को खाने से इस जोखिम को समाप्त किया जा सकता है।

मछली खाने से जुड़ा मिथक

मछली खाने के तुरंत बाद या पहले दूध के सेवन से सफेद दाग होते हैं, इसके पीछे कोई स्पष्ट वैज्ञानिक कारण नहीं है।