

हमारे भोजन में मछली की आवश्यकता

सर्वेन्द्र कुमार¹, श्वेता कुमारी², ओम प्रवेश कुमार रवि², भारतेंदु विमल¹

1 सहायक प्राध्यापक, मात्स्यिकी महाविद्यालय किशनगंज, बिहार पशु विज्ञान विश्वविद्यालय, पटना, बिहार

2 सहायक प्राध्यापक, मात्स्यिकी विज्ञान महाविद्यालय (गुमला), बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, राँची, झारखण्ड

वर्तमान में वैश्विक स्तर पर मछली का कुल उत्पादन लगभग 171 मिलियन टन हो गया है, जिसमें 151 मिलियन टन का प्रयोग मानव उपभोग के लिये किया जाता है और शेष का उपयोग अभोज्य पदार्थ और बेकार पदार्थ के रूप में किया जाता है। भारत का मछली उत्पादन में विश्व में दूसरा स्थान है और यह लगभग 12.59 मिलियन टन मछली उत्पादन कर रहा है। मछली न केवल बहुत सारे जीव जन्तुओं का आहार है बल्कि यह मनुष्य के आहार का भी एक महत्वपूर्ण भाग है। इसमें प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व पाए जाते हैं जिस कारण इसकी मांग दिन पर दिन बढ़ती जा रही है। विभिन्न पोषक तत्वों की अधिक मात्रा में उपलब्धता के कारण मछली को मानव आहार का एक महत्वपूर्ण भाग माना जाता है और इसका सेवन सप्ताह में कम से कम दो बार करने की सलाह भी दी जाती है। मछली प्रोटीन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है साथ ही साथ इसमें ओमेगा-3 और ओमेगा-6 असंतृप्त वसा, आयोडीन, विटामिन डी, कैल्सियम आदि भी प्रचुर मात्रा में उपस्थित होते हैं। विभिन्न मछली प्रजातियों में विभिन्न पोषक तत्वों की मात्रा भिन्न होती है। ओमेगा-3 और ओमेगा-6 असंतृप्त वसा की मात्रा विभिन्न प्रजातियों में क्रमशः कुल वसा का लगभग 12.3-43.5% और 1.92-39.1% होता है। अगर समुद्री मछली एवं मीठे पानी की मछली की बात की जाए तो समुद्री मछलियों में ओमेगा-3 एवं मीठी पानी की मछलियों में ओमेगा-6 अधिक मात्रा में पाई जाती है। बच्चे, गर्भवती महिला एवं बच्चों को दूध पिलाने वाली महिला को मछली का सेवन करने की सलाह दी जाती है क्योंकि यह कैल्सियम एवं अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों का एक अच्छा स्रोत होता है। साधारण मनुष्य को प्रतिदिन 30-40 ग्राम मछली का सेवन करना चाहिए।

मछली खाने के लाभ :-

- यह हृदय रोग स्वास्थ्य में, रक्त थक्का बनने और रक्त वाहिका कसने में मदद करता है।
- तंत्रिका तंत्र विकास में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है।
- यह हृदय की धरकन को नियंत्रित करता है।
- यह सूजन को नियंत्रित करता है।
- मछली में उपस्थित असंतृप्त वसा डिप्रेशन को कम करता है।
- यह हार्ड अटेक के खतरे को कम करता है।
- यह हड्डियों के विकास में सहायता करता है।
- यह शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करता है।
- यह एकाग्रता को बढ़ाता है।
- यह आँखों की रौशनी बढ़ाता है।
- इसका नियमित सेवन बच्चों में अस्थमा के खतरे को कम करता है।

भारत में मछली की खपत का विवरण :-

भारत की लगभग 60% आबादी मछली का आहार के रूप में उपभोग करती है और इसकी खपत उसके सामाजिक और आर्थिक स्थिति पर निर्भर करता है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् के द्वारा मनुष्य को प्रति वर्ष 12 किलोग्राम मछली खाने की सलाह दी गयी है। जबकि भारत में इसका उपभोग दर 10

किलोग्राम प्रति वर्ष है, जो वैश्विक दर से 50% कम है। भारत की आबादी 2020 तक लगभग 1.4 बिलियन से अधिक हो जाएगी। मछली इस बढ़ती आबादी के प्रोटीन और पोषक तत्वों की आवश्यकता को पूरा करने का एक मुख्य स्रोत है।

मछली उपभोग की बढ़ती में समस्याएँ :-

- मछलियों का मूल्य अधिक होना
- मछली उत्पादन में अधिक लागत का लगना
- मत्स्य आहार की लागत अधिक होना
- उच्च कोटि की तकनीक की अनुपलब्धता

मछलियों में विभिन्न पोषक तत्वों की मात्रा :-

नमी	65-70%
प्रोटीन	15-20%
वसा	5-20%
भस्म	0.5-2%

मछली का पोषण में योगदान बढ़ाने के उपाय :-

- मछली पालन के लिए नयी तकनीकियों का विकास
- छोटे छोटे तालाबों में मछली उत्पादन को बढ़ावा देना
- मत्स्य किसानों को मत्स्य पोषण सम्बंधित जानकारी होना
- मछली की पोषकता के बारे में लोगों में जागरूकता उत्पन्न करना