

ओमेगा ६:ओमेगा ३ पॉलीअनसॅचुरेटेड फॅटी अॅसीडचे

प्रमाण:-

ओमेगा ६ आणि ओमेगा ३ ही दोन्ही फॅटीअॅसीडस मानवी शरीरास खूप गरजेची आहेत. ओमेगा ६ अॅसीडस वनस्पती तसेच प्राणी शरीर तेलात जास्त प्रमाणात आढळतात. परंतु ओमेगा ३ फॅटीअॅसीडस माशांच्या तेलात जास्त प्रमाणात दिसून येतात. ह्या दोहांचे तुलनात्मक प्रमाण (ओमेगा ६ : ओमेगा ३ PUFA RATIO) निरोगी शरीर वाढीसाठी फारच अत्यावश्यक आहे. परंतु मागील काही वर्षांपासून मानवाचे बदलते राहणीमान व त्याच्या खाण्याच्या सवयींमुळे ह्या दोन्ही फॅटीअॅसीडसचे तुलनात्मक प्रमाण नकारात्मक दृष्ट्या बदलले गेले आहे. जे माणसाच्या शरीरास मुख्यत्वेकरून विविध रोगांकडे प्रवृत्त करू लागले आहे.

लोकसंख्या

ओमेगा ६ : ओमेगा ३ प्रमाण

| | |
|-------------------------|-------------|
| पॅलीओलिथिक | ०.७९ |
| १९६० साल अगोदरचे ग्रीस | १.०० - २.०० |
| आताचे अमेरिका | १६.७२ |
| आताचे इंग्लंड आणि युरोप | १५.०० |
| आताचे जपान | ४.०० |

परंतु माशांचे योग्य प्रमाणात आहारात सेवन ह्या दोहोंचे प्रमाण सुधारू शकते.

निरोगी शरीरास ओमेगा ६: ओमेगा ३चे निर्धारित प्रमाण ३ ते ५ असावे.

आंतरराष्ट्रीय शोधनिबंधांनी सुद्धा असे दाखवून दिले आहे की मासे व मत्स्य तेल माणसाला हृदय रोगापासून दूर ठेवते.

तसेच के. मा. प्रौ. संस्थान, कोचीन येथे वर उल्लेखलेल्या सर्व शोधांचे कार्य सतत चाललेले आहे.

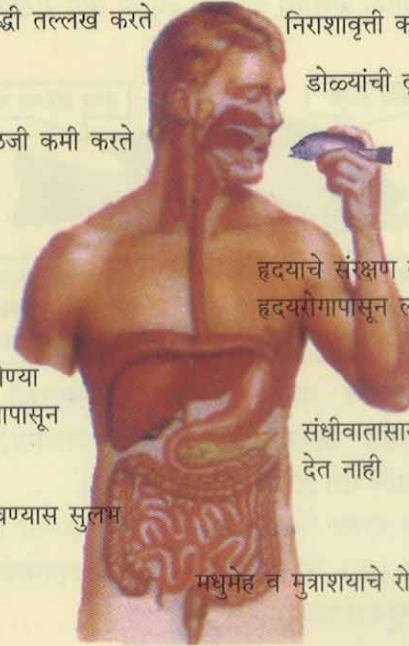
मासे - सामान्य माणसाची "मृत संजीवनी"

बुद्धी तल्लख करते

निराशावृत्ती कमी करते

डोळ्यांची दृष्टी सुधारते

चिंता काळजी कमी करते



माणसांचे विविध कर्करोग होण्या वा वाढण्यापासून रोखते

हृदयाचे संरक्षण करून हृदयरोगापासून लांब ठेवते

संधीवातासारखे रोग होऊ देत नाही

पचण्यास सुलभ

मधुमेह व मुत्राशयाचे रोग कमी करते

जगामध्ये माशांचे आहारात सेवन

(एकूण मांसाहारामध्ये मत्स्य ग्रहणाची टक्केवारी)

| | |
|-------------------|--|
| | 0.....5.....10.....15.....20.....25.....30 |
| आशिया | 26.2 |
| आफ्रीका | 17.4 |
| युरोप | 9.2 |
| पूर्वीचा रशिया | 9.0 |
| ओशीनिया | 8.8 |
| उत्तरमध्य अमेरिका | 7.4 |
| दक्षिण अमेरिका | 7.2 |
| LIFDC'S | 21.8 |
| (चायनासुद्धा) | |
| जग | 16.4 |

अधिक माहिती करीता कृपया येथे संपर्क साधा :

केन्द्रीय मात्स्यकी प्रौद्योगिकी संस्थान

मुंबई अनुसंधान केंद्र

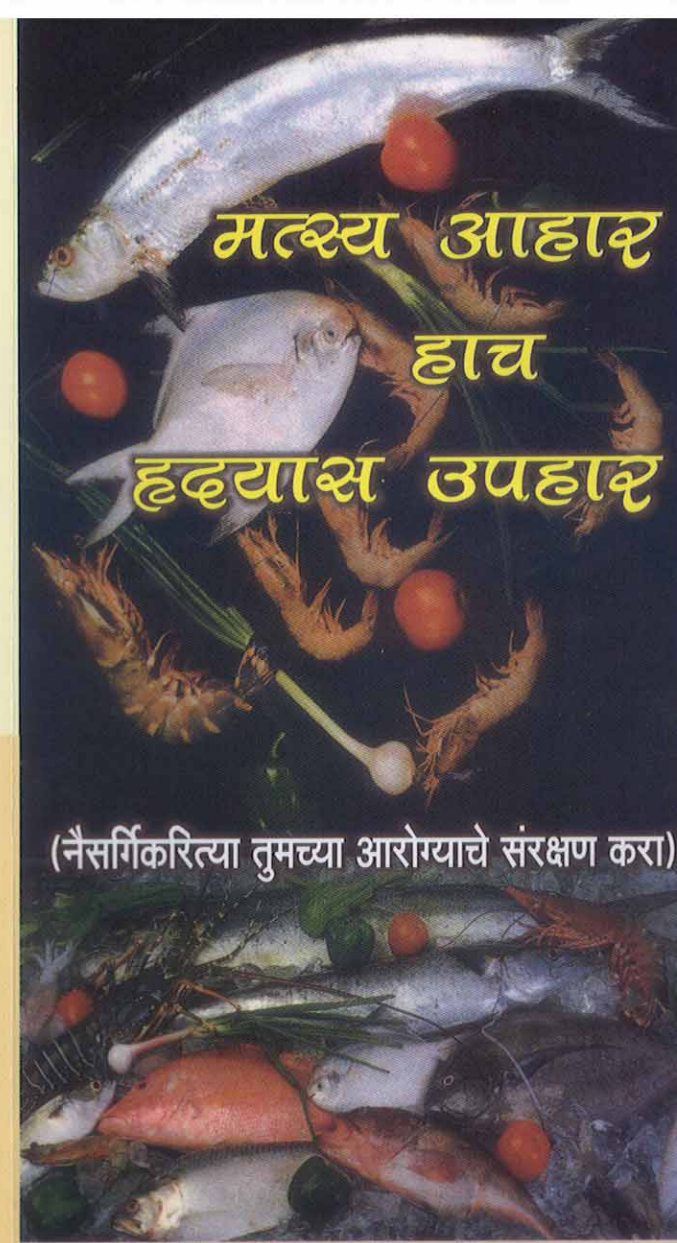
सिडको प्रशासनिक भवन, सेक्टर-1

वाशी, नवी मुंबई - 400 703.

दूरध्वनी : (022) 2782 6017

फॅक्स : (022) 2782 7413

ई-मेल : ciftmum@bom.nic.in



(नैसर्गिकरित्या तुमच्या आरोग्याचे संरक्षण करा)



केन्द्रीय मात्स्यकी प्रौद्योगिकी संस्थान

(भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद)

मत्स्यपुरी पी. ओ. कोचीन - 682029

मासे एक अन्न :-

आज भारतीय कृषी क्षेत्रात प्रक्रिया केलेली मत्स्य उत्पादने वर्तात जास्त निर्यात चलन वाढीचे साधन आहे. वर्षाला या त्राकडून ६८८१ करोड रुपयांचे परकीय चलन देशाला पलब्ध होते. जे एकूण निर्यातीच्या ३.१३% आहे. अंतर्गत बाजारपेठेत सुद्धा मासळीची मागणी दिवसेंदिवस वाढते आहे.

याव्यतिरिक्त हे क्षेत्र ३०.३८ लाख लोकांना प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरित्या तितक्याच लोकांना रोजगार उपलब्ध करून देते. यामध्ये जवळजवळ ३०% महिला ह्या ग्रामीण भागातील आहेत. मासे हे गरिबांचे पौष्टिक आणि रुचकर खाद्य आहे.

मासळीची वैद्यकीय उपयुक्तता :-

मासे आपल्याला हृदयरोगांपासून संरक्षण देतं. ग्रीनलँडसमधील एस्कीमो लोकांत हृदयरोग हा अपरिचित असा रोग आहे कारण त्यांचे मुख्य खाद्य मासे आहेत.

अमेरिकन हृदयरोग संस्थेच्या शिफारशीनुसार मासे खाण्याने हृदयरोग वा हृदयरोगांमुळे होणारे मृत्यु ५०% कमी करता येतात.

माशांतील तेल रक्ताच्या गुठळ्या करणाऱ्या पेशींना रक्तनलिकेत रक्त गोठण्यापासून परावृत्त करते ज्यामुळे हृदयरोग टाळला जातो.

मासे खाण्याने रक्तातील कोलेस्ट्रॉल आणि मेद (जी हृदयाला हानिकारक आहेत) यांचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करते.

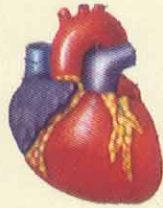
माशांचे तेल अशा मेद प्रथिनांचे प्रमाण वाढवते जी हृदयरोग होण्याची शक्यता कमी करतात.

मत्स्य तेल इनशुलिनचे प्रमाण नियमित करून रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित करते.

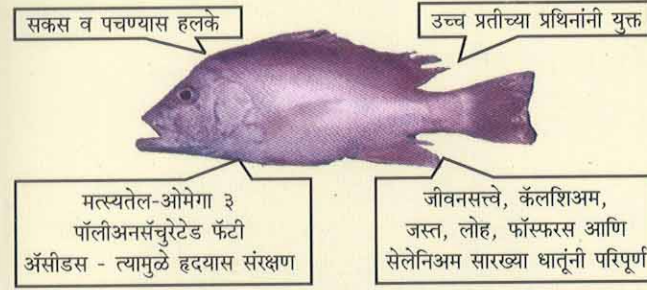
मासे मधुमेहापासून होणाऱ्या मुत्राशयाच्या रोगांपासून संरक्षण करते.

मत्स्य तेल माणसांच्या चित्तवृत्तीचे संतुलन राखते.

मत्स्य तेल श्वसनाच्या विकारावरील उपचारांत फारच परिणामकारक ठरते.



- मासे आणि मत्स्य तेल मनुष्य प्राण्यातील विविध कर्करोगांना प्रतिबंध करते व त्यांची वाढ रोखण्यास मदत करते.



- मासे आणि मत्स्यतेल तीव्र वेदनेसारखी संधीवात (ऱ्हुमेटाईड आरश्रायटीस), दमा (अस्थमा) व इतर फुफ्फुसांचे रोग ह्या रोगांपासून दूर ठेवते.
- मासे व मत्स्य तेल (अ) आतड्याचे अल्सर (ब) क्रोन्स डीसीज (क) सोरायसीस व (ड) अलझामायर सारख्या रोगांपासून संरक्षण देते.

माशांचे पौष्टिक गुणधर्म :-

- मत्स्य तेलात ओमेगा-३ सारखे पॉलीअनसॅचुरेटेड फॅटी अॅसीडस (PUFA) सारखे घटक जे हृदयरोगास अटकाव करतात, भरपूर प्रमाणात आढळतात.
- माणसाला आवश्यक असणारी अॅमीनो अॅसीडसनी परिपूर्ण प्रथिने माशांमध्ये जास्त प्रमाणात उपलब्ध आहेत.
- माशांच्या प्रथिनांची पचण्याची क्षमता ९५% आहे तर इतर धान्यांच्या प्रथिनांची पचण्याची शक्यता ९०% आहे.
- बीफ, पोर्क, दुध व चीकन सारख्या अन्नपदार्थांच्या प्रथिनांपेक्षा मत्स्य प्रथिनांचे जैविक गुणधर्म आणि प्रोटीन इफीसीएन्सी प्रमाण जास्त आहे.
- मासळीमध्ये अ, ब आणि ड जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात आढळतात.
- त्याच प्रमाणे मासे जस्त, लोह, सेलेनिअम, कॅल्शियम, फॉस्फरस, आयोडिन या सारख्या धातू व अधातूंनी परिपूर्ण आहे.

माशांपासून मत्स्य उत्पादने :-

कोलंबीचा छिलका आणि जवळ्यापासून कायटीन व कायटोसन बनवले जातात ज्यांचा वैद्यकीय क्षेत्रात तसेच सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये वापर केला जातो. मोठ्या माशांच्या आतड्यांपासून सर्जिकल सूचर्स बनवता येतात ज्यांचा वापर वैद्यकीय क्षेत्रात होतो. शार्क माशांच्या पंखांपासून शार्क फीन रेज बनवतात. मोठ्या माशांच्या कातडीपासून चामडे, खवल्यांपासून कॅल्शियम तसेच आईसीग्लास, इनसिलेज, अॅम्बरगीलस, मत्स्यप्रथिन-पावडर इत्यादी मत्स्य उत्पादने माशांपासून बनविली जातात ज्यांची बाजारपेठेत तसेच वैद्यकीय क्षेत्रात फारच उपयुक्तता आणि किंमत आहे.

मत्स्यतेल मनुष्य शरीरात कसे कार्य करते :-

आपल्या शरीरातील पेशींना एक आवरण असते ज्याला सेलमेम्ब्रेन असे म्हणतात. या आवरणाद्वारे शरीरातील द्रव पदार्थांचे पेशींमध्ये शोषण आणि स्त्रावण होत असते. पेशींची ही क्रिया शरीरातील चयापचयाच्या अभिसारणेचा एक अविभाज्य घटक आहे. मत्स्यतेल शरीरातील या पेशींच्या आवरणांमध्ये जावून या पेशी आवरणांची शोषण वा स्त्रावण्याची क्रिया अतिसुलभ करते.

मत्स्यतेल शरीरातील प्रोस्टासायक्लीन सारख्या घटक पदार्थांमध्ये बदल घडवून इकोसानॉईडसारखे प्रतिघटक बनवते जी आपल्या शरीरात चालणाऱ्या मूळ रासायनिक प्रक्रियांवर नियंत्रण ठेवतात.

