

ছোট মাছের পুষ্টিগুণ রক্ষায় করণীয়:

দুঃখের বিষয় হলোও সত্যি এই সব ছোট মাছ রান্নার জন্য প্রস্তুত করার সময় অনেকেই ভুলবশত পুষ্টির অপচয় করে থাকেন। যেমন ছোট মাছ কাটার সময় ঝামেলা কমানোর জন্য অনেকেই এর মাথা কেটে ফেলে দেয়। খুবই গুরুত্বপূর্ণ কথা হল, ছোট মাছের মাথাতেই বেশি পরিমাণে পুষ্টি উপাদান থাকে, যেমন-মলা মাছের মাথা ও চোখেই এর সমগ্র দেহের ৫৩% ভিটামিন-এ থাকে। আবার ছোট মাছের পাখনা ও লেজের বেশির ভাগ অংশ ফেলে দিলে ক্যালসিয়াম হারানোর ভয় থাকে। সুতরাং, ছোট মাছের অণুপুষ্টিকে পুরোপুরিভাবে ব্যবহার করার জন্য এর অপচয় রোধ করা প্রয়োজন। খুব সহজেই ছোট মাছের অনুপুষ্টি পুরোপুরি রোধ করা সম্ভব-



- কাটার সময় মাছের মাথা ও পেটের অংশ কেটে ফেলে দেওয়া যাবে না
- পেটের কাছে হালকা চাপ দিয়ে পাকস্থলী বের করে ফেলতে হবে
- পাখনা ও লেজের বেশির ভাগ রেখে দিতে হবে
- রান্নার আগে বার বার ধোয়া যাবে না
- মাছ বাছা হয়ে গেলে টিউবওয়ালের পরিষ্কার পানিতে ১-২ বার ধুয়ে নিতে হবে
- ধোয়ার সময় লবণ ব্যবহার করা যাবে না, লবণ ব্যবহার করলে ছোট মাছে উপস্থিত ভিটামিন ও মিনারেলের পরিমাণ কমে যেতে পারে
- দীর্ঘ সময় ধরে রান্না করা যাবে না, ছোট মাছ রান্না সর্বোচ্চ ১০-১৫ মিনিটের মধ্যে শেষ করা উচিত



- ছোট মাছ অত্যধিক তাপে ভাজি করার চেয়ে অল্প আঁচে সিদ্ধ করলে বেশি পুষ্টিগুণ বিদ্যমান থাকে।
- ছোট মাছের আচার তৈরি করলে প্রতি মাসে অন্তত একবার বৈয়ামে/কোঁটায় সংরক্ষিত আচারকে রোদে শুকানো দরকার, তাতে পুষ্টিগুণ অক্ষুণ্ণ থাকে।

সুস্থ সবল সমাজ এবং জাতি বিনির্মাণে পুষ্টির বিকল্প নেই। শারীরিকভাবে শিশুদের সুস্থভাবে বেড়ে উঠা আর প্রবীণদের সুস্বাস্থ্যের নিরাপত্তায় মাছ নিঃসন্দেহে উত্তম ভূমিকা রাখতে সক্ষম। ব্যয়ের দিক থেকে তুলনামূলক মাংসের চেয়ে আমাদের দেশে মাছই হলো সহজলভ্য এবং নিরাপদ পুষ্টির আধার। সুতরাং পরিবারে মাছ খাওয়ার চর্চা বৃদ্ধি করুন। প্রতিবেশী কিংবা আত্মীয় পরিজনকেও মাছ খাওয়ায় উৎসাহিত করুন।



ফিড দ্য ফিউচার বাংলাদেশ অ্যাকোয়াকালচার অ্যাস্তিভিটি

বাড়ি-৩৩৬/এ, সড়ক-১১৪, গুলশান-২, ঢাকা-১২১২
ফোন: +৮৮০ ২ ৪১০৮ ০৩৭২, ৪১০৮ ০৬৭৩
ওয়েবসাইট: <https://www.worldfishcenter.com>



সুস্থ-সবল শরীরের জন্য প্রতিদিন মাছ খাবেন



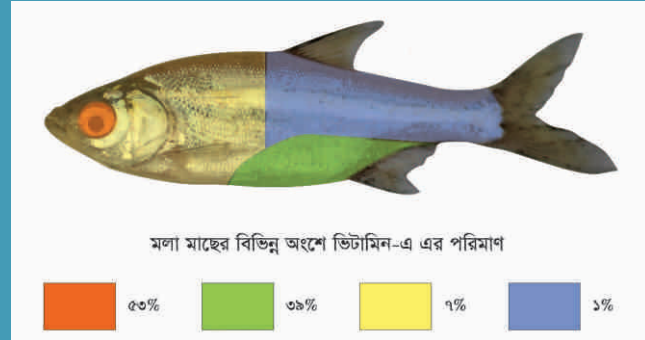
মাছে আছে আমিষ
আছে অনুপুষ্টি
কমখরচে পরিবারে
সুস্বাস্থ্য ও তুষ্টি

অনেক দাম দিয়ে কই-কাতল-চিতল কিনতে না পারলেও সুলভে দেশীয় ছোট মাছ খেতে পারেন। মাছ প্রাণিজ আমিষ সমৃদ্ধ এবং সহজপাচ্য। বড় মাছের তুলনায় ছোট মাছে বেশি পুষ্টি পাওয়া যায়। যেমন- মলা মাছে প্রচুর ভিটামিন - এ, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস ও আয়রন থাকে,



দারকিনাতে প্রচুর ভিটামিন-এ ও আয়রন থাকে এবং চেলাতে প্রচুর ভিটামিন-এ ও ক্যালসিয়াম থাকে। ছোট মাছের পুষ্টির উপাদান মানবদেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে দেয় এবং রাতকানা ও রক্তশূন্যতা সহ নানান অপুষ্টিজনিত রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। গবেষকগণ প্রতিটি মলা মাছকে এক একটি ভিটামিন-এ ট্যাবলেটের সাথে তুলনা করেছেন।

দেশীয় ছোট মাছ কেন খাবেন?



মাংসের তেল স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, অপরদিকে ছোট মাছের তেল কিডনিতে পাথর হওয়া সহ নানারকম রোগের ঝুঁকি থেকে শরীরকে রক্ষা করে। সেজন্য সুশিক্ষিত, সচেতন পরিবারের লোকেরা তাদের খাবার মেন্যুতে মাংসের পরিবর্তে দেশীয় প্রজাতির ছোট মাছ রাখতে সচেষ্ট হচ্চেন।

বাংলাদেশের ২ কোটিরও বেশি মানুষ অনুপুষ্টির (ভিটামিন-এ, আয়রন, ক্যালসিয়াম ও জিংক) অভাবে ভুগছে। গর্ভবতী নারীরা অধিকহারে পুষ্টিহীনতায় ভুগছে। পুষ্টির অভাবে গর্ভকালীন সময়ে গর্ভের শিশুদের মস্তিষ্ক ভালোভাবে গঠন হচ্ছে না। শিশুরা রাতকানা ও গলগড় রোগের শিকার হচ্ছে। অল্পবয়সী কিশোরীরা রক্তশূন্যতায় ভুগছে। নিয়মিত ছোট মাছ খেলে এ সকল সমস্যা হতে সহজেই মুক্তি পাওয়া যায়।

তাছাড়া-

- দেশীয় ছোট মাছ উন্নত প্রাণিজ আমিষ সরবরাহকারী
- দেশীয় ছোট মাছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-এ, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়রন ও জিংক আছে
- ছোট মাছে মানবদেহের জন্য উপকারী ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড আছে যা দেহের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমায় ও হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়
- ছোট মাছ অন্ধত্ব, রাতকানা, রক্তশূন্যতা, গলগড় ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধকারী
- ছোট মাছের তেল কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি কমায়
- ছোট মাছ গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি বিশেষ করে শিশুর মস্তিষ্ক গঠনের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়
- ছোট মাছ বিশেষ করে মলা প্রচুর ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ বলে চোখের দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি ও রাতকানা রোগ প্রতিরোধে সহায়ক
- ছোট মাছ সহজেই ছোট/বড় যেকোনো পুকুরে চাষ করা যায়। প্রাকৃতিকভাবে প্রজনন করে বিধায় পুকুরে একবার পোনা ছাড়লেই পরবর্তীতে আর পোনা মজুদের দরকার হয় না
- ছোট মাছ বিশেষ করে মলা-কার্প জাতীয় মাছের উৎপাদনের ওপর কোনো ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে না বরং কার্পজাতীয় মাছের সাথে চাষ করে মলার বাড়তি উৎপাদন পাওয়া সম্ভব
- ছোট ছোট ভাগায় বিক্রি হয় বলে স্বল্প আয়ের মানুষ ছোট মাছ ক্রয় করে পারিবারিক পুষ্টি চাহিদা মিটাতে পারে
- ছোট মাছ ওজানানুপাতে সংখ্যায় বেশি হয় বলে পরিবারের সদস্যদের মাঝে সহজে বন্টন করা যায়। সর্বোপরি দেশীয় মাছ গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর জন্য একটি সহজলভ্য আয় ও পুষ্টির উৎস।

দেশীয় ছোট মাছের অনুপুষ্টি :

খাবারে ছোট মাছের অধিক পরিমাণে ব্যবহার গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা এবং ছোট শিশুদের অপুষ্টি দূরীকরণে ব্যাপক ভূমিকা পালন করতে পারে। ছোট মাছের বিভিন্ন প্রজাতির মধ্যে মলা, দারকিনা, চেলা ইত্যাদিতে অধিক পরিমাণে অনুপুষ্টি বিদ্যমান থাকে। এ সকল মাছ সাধারণত পুরোটাই খাওয়া হয় বিধায় অনুপুষ্টি বেশি পাওয়া যায়। কারণ এদের মাথা, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও হাড় ক্যালসিয়াম, ভিটামিন-এ, আয়রন ও জিংক সমৃদ্ধ। জিংক কোষের বৃদ্ধি, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও শিশুদের ডায়রিয়া প্রতিরোধে সাহায্য করে। ভিটামিন-এ দৃষ্টিশক্তি বাড়ায় এবং আয়রন রক্তশূন্যতা রোধে কার্যকর ভূমিকা রাখে। আমাদের দেশের দরিদ্র জনগোষ্ঠী যতটুকু মাছ খায় তার মধ্যে বড় মাছ এবং অন্যান্য প্রাণিজ খাদ্য (ডিম, মাংস, দুধ) এর তুলনায় ছোট মাছ বেশি খায়। গবেষণায় দেখা যায় যে, এমনকি যারা অত্যন্ত গরিব তারা যে সকল মাছ খায়, তার প্রায় ৬৯% ভাগই দেশীয় মাছ যেমন- মলা, চেলা, চেলা, দারকিনা, পুঁটি, কাচকি, টাকি ইত্যাদি। স্বল্প সংখ্যক মলা মাছই শিশুর পুষ্টি চাহিদা পূরণ করতে পারে। পরিবারে শিশুদের ভিটামিন-এ চাহিদা পূরণের জন্য মাত্র ৬-৭ টি মাঝারি থেকে বড় আকারের মলা মাছই যথেষ্ট।

