



জাতীয় পুষ্টি মাস-২০২০

মাছ হলো উচ্চ পুষ্টিগুণসম্পন্ন নিরাপদ প্রাণিজ আমিষ



বার্তা :

- শিশু থেকে বৃদ্ধ সবার জন্য মাছ সমান পুষ্টিকর ও সহজপাচ্য
- মাছে বিদ্যমান ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হৃদরোগ প্রতিরোধে ও মেথাবিকাশে এবং ভিটামিন-এ দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে
- মাছে অধিক পরিমাণে খনিজ (ক্যালসিয়াম, আয়োডিন, আয়রন, জিংক, সিলেনিয়াম ও ম্যাগনেসিয়াম) রয়েছে যা হাড় ও দাঁত গঠনে সহায়ক
- মাছে রয়েছে উচ্চ পরিমাণে ভিটামিন-ডি, ভিটামিন-এ, ভিটামিন বি২ (রাইবোফ্ল্যাভিন) এবং অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিডসহ অন্যান্য পুষ্টি উপাদান
- মাছে থাকা উপকারী তেল (ট্রাইগ্লিসারিড) রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল বাড়তে দেয় না
- মাছ খেলে গর্ভাবস্থায় ক্রমের চোখ ও মস্তিষ্ক গঠনে (ব্রেইন ডেভেলপমেন্ট) সহায়তা করে
- বেশি করে মাছ খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে; রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়; মানসিক অবসাদ দূর হয়

প্রতিদিন মাছ খান এবং সুস্থ জীবন গড়ে তুলুন

জনসচেতনতায় : মৎস্য অধিদপ্তর, মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়

সহযোগিতায় - ফিড দ্যা ফিউচার বাংলাদেশ অ্যাকোয়াকালচার অ্যান্ড নিউট্রিশন অ্যাক্টিভিটি, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ