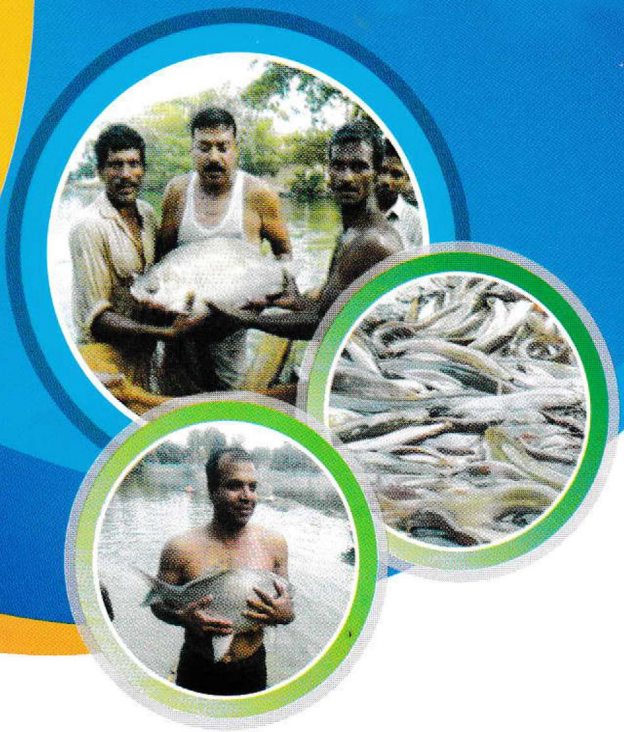
মাছ একটি অধিক পুষ্টিমানসম্পন্ন শতভাগ নিরাপদ প্রাণিজ আমিষ



- এটি কম চর্বিযুক্ত উচ্চ প্রোটিনসমৃদ্ধ ও সহজপাচ্য।
- খাদ্য হিসেবে মাছ মস্তিষ্কের গঠন ও বিকাশে ভূমিকা রাখে এবং মানুষের স্মৃতিশক্তি অক্ষুন্ন রাখে।
- মাছে অধিক পরিমাণে খনিজ (ক্যালসিয়াম, আয়োডিন, লৌহ, জিংক, সেলেনিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম) রয়েছে যা হাড়ের গঠনের জন্য সহায়ক।
- মাছ ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ, যা বিপাকীয় ক্রিয়া, মেধা বিকাশ ও দৃষ্টি শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।
- মাছে অধিক পরিমাণে ভিটামিন-এ, ভিটামিন-ডি, ভিটামিন-কে, ভিটামিন বি ৬ ও বি ১২ থাকে।
- বেশী করে মাছ খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে, মানসিক অবসাদ দূর হয়।
- গর্ভবতী মায়েদের জন্য মাছ খুব জরুরী। কারণ মাছ গর্ভস্থ ভ্রুণের চোখ এবং মস্তিষ্ক উন্নয়নে সহায়তা করে।

করোনাকালে মাছচাষ, বাজারজাতকরণ, মাছের পোনা পরিবহণ, মৎস্যখাদ্য ও মৎস্যচাষ উপকরণ পরিবহণে যে কোন সমস্যার জন্য আপনার নিকটস্থ উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা, সিনিয়র উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা, অথবা সরাসরি জেলা মৎস্য কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন।



বেশি করে মাছ খান রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান



করোনা ভাইরাস থেকে নিরাপদে থাকুন।

জনসচেতনতায়ঃ মৎস্য অধিদপ্তর, রাজশাহী বিভাগ, রাজশাহী