



انسان کو مچھلی کا گوشت اور تیل بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے

لاہور(وائس آف
ایشیا)تحقیق سے پتہ
چلتا ہے کہ مچھلی کا تیل
یا مچھلی کھانا انسان کو
بہت ساری خطرناک
بیماریوں سے محفوظ
رکھتا ہے مچھلی فرائی



اور مچھلی کا تیل ہمارے بہت سارے لوگوں کا پسندیدہ ڈش ہے
انسانی صحت کے لئے مچھلی کا گوشت اور تیل بہت ہی مفید ہے
مثلاً دل کے امراض کو لیسٹرول وزن کا بڑھنا ڈپریشن کینسر حاملہ
آنکھ کی تکالیف جلد زخم اور دوسرے بہت سارے امراض میں
مچھلی کا تیل بہت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ مچھلی کے تیل میں
موجود Omega دل کے امراض میں ایک بہت مفید چیز ہے امریکن
ہارٹ ایسوسی ایشن ایک تحقیق کے مطابق مچھلی کے امراض کی
شرح کو بہت حد تک کم کر سکتا ہے وزن کو کم کرنے میں مچھلی
کا تیل بہت مفید ہوتا ہے یونیورسٹی آف سائو تھ آسٹریلیا کی
ایک تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل میں ایسے اجزاء پائے جاتے
ہیں جن سے ورزش کے دوران وزن کم کرنے میں کافی مدد ملتی

ہے ورزش کے ساتھ ساتھ اگر مچھلی کا تیل اپنی روز مرہ Diet میں شامل کر لیا جائے تو ورزش کے ذریعے کم کرنا آسان ہوتا ہے جسم میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں بھی مچھلی کا تیل کافی مدد گاہ ثابت ہوتا ہے اور اس کی مدد سے کو لیسٹرول کنٹرول کیا جاسکتا ہے مختلف موسمی قسم کی بیماریوں مثلاً بخارِ نزلہ کھانسی وغیرہ سے بچائو میں بھی مدد ملتی ہے نیچرل سائنس پروگرام کی ریسرچ کے مطابق مچھلی کے تیل کو ایڈز کے علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ Arthritis Foundation کی ویب سائٹ پر موجود ریسرچ کے مطابق مچھلی کا تیل جوڑوں کے درد کے لئے ایک جادو اور اثر دہا کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے مچھلی کے تیل میں Omega3 fatty کی مدد سے ٹینشن کو کم یا ختم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ ممالک جن میں مچھلی کے تیل کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے وہاں پر ڈپریشن کے مریض کی شرح بہت ہی کم ہوتی ہے یا دداشت کی کمزوری کے مرض میں بھی مچھلی کے تیل کا استعمال بہت مفید ہے۔ مچھلی کے تیل کے بارے میں یہ بھی مشہور ہے کہ دیکھنے کی قوت کو بڑھا تا ہے نیشنل آئی انسٹی ٹیوٹ کے طلبہ ایک سروے کر رہے ہیں جس میں وہ اس بات کے ثبوت اکھٹے کرنے کی کوشش کریں گے کہ مچھلی کا تیل آنکھ کی کن کن بیماریوں کے علاج میں مددگار ہوتا ہے۔ مچھلی کا تیل آپ کی خشک جلد کو صاف اور اجلا کرتی ہے اس کی مدد سے جلد کے بہت سارے امراض میں کمی لائی جاسکتی ہے جیسا کہ Oily اسکین روکھی اور بے جان جلد چہرے پر زخم کے نشان وغیرہ زیا بیطس کے مریضوں میں دل کے امراض کی شرح میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ اور آکسفورڈ یونیورسٹی انگلینڈ کی ریسرچ کے مطابق مچھلی کا تیل زیا بیطس کے مریضوں میں دل کے امراض کی شرح کو واضح حد تک کم کر سکتا ہے السرے مرض کی مختلف علامات مثلاً سینے کی جلن سینے میں درد بھوک کا نہ لگنا وغیرہ کے علاج میں مچھلی کا تیل کافی مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے مچھلی کا تیل ہی مفید ہوتا ہے مچھلی کا تیل ماں کے پیٹ میں بچے کی آنکھوں اور دماغ کی نشوونما میں مددگار ثابت

ہوتا ہے اس کی مدد سے پیدائشی بچے میں وزن کی کمی اور دوسرے مسائل کے حل میں مفید ہے ڈنمارک میں کئے گئے ایک سروے کے مطابق مچھلی کا تیل استعمال نہ کرنے والی حاملہ عورتوں میں Premature Birth کا مسئلہ زیادہ پایا گیا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مچھلی کا تیل استعمال نہ کرنے والی مائوں کو پیدائش کے فوراً بعد ڈپریشن کا مسئلہ بھی دیکھا گیا ہے کیونکہ حمل کے آخری دنوں میں ماں کے دماغ کا بہت سا راحصہ بچے کے دماغ میں منتقل ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے پیدائش کے بعد ماں ڈپریشن اور کمزوری محسوس کرتی ہیں مچھلی کے تیل کے استعمال سے مراض سے بھی کافی حد تک بچا جاسکتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں جہاں اور بہت سارے فائدے پائے جاتے ہیں وہاں اس کی وجہ سے سرکے بالوں کی نشوونما میں بھی خاطر خواہ بہتری لائی جاسکتی ہے اس کے استعمال سے سرکے بالوں میں چمک پیدا ہوجاتی ہے اور وہ مضبوط بھی بنتے ہیں ہائی بلڈ پریشر ایجو کیشن پروگرام امریکہ کی رپورٹ کے مطابق مچھلی کا تیل ہائی بلڈ پریشر کو نا رمل کرنے میں بھی کام آتا ہے آپ یہ سوچ رہے ہوں گے کہ آپ کو اپنے باقی ویجیٹبل آئلز کی جگہ پر مچھلی کے تیل کا استعمال شروع کرنا چاہئے لیکن اس کی ضرورت نہیں آپ اپنے دوسرے ویجیٹبل آئل کے ساتھ ساتھ روز کے کھانے میں کچھ مقدار میں مچھلی کا تیل استعمال کرکے بھی بہت سارے فائدے حاصل کر سکتے ہیں ماہر طب کا کہنا ہے کہ آپ باقی تمام آئلز بند کرکے صرف مچھلی کا تیل ہی استعمال کریں تو وہ دوست نہیں مچھلی کے تیل میں وٹامن اے ڈی اور ای پایا جاتا ہے جو کہ بہت سارے خطرناک امراض میں مفید ہوتے ہیں۔