Written by Administrator
Sunday, 11 December 2011 14:54 -

बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाले नियमित रूपमा माछाको सेवन गर्नाले मुटुसम्बन्धी रोगको खतराबाट मुक्त हुने □ कअध्ययनले देखा□ को छ □

डेनमार्कमा गर□ को यस अध्ययनले वशिषगरी बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाहरूको मुटुसम्न्धी रोगका खतराहरूलाई माछाको नियमित सेवनले हटाउने बताइ□ को छ □ नियमित माछाको सेवनले महिलामा मोटोपनको समस्या पनि कम हुने पाइ□ को छ □ यो अध्ययन वशिषगरी १५ देखि ४९ वर्षका महिलाको स्वास्थ्य अवस्थाबारे केन्द्रित रहेर गर□ को हो □

अध्ययनमा क्हिलेकहीँमात्र माछा खाने वा क्हिल्यै माछा नखाने महिलाको तुलनामा माछा खाने गरेका महिलालाई कम मात्रमा मुटुसम्बन्धी रोगले सताउने गरेको पाइ□ को छ □ माछा खाने गरेका महिलाको तुलनामा माछा नखाने महिलालाई ५० प्रतशित बढी मुटुको रोगले सताउने गरेको सो अध्ययनमा पाइ□ को छ □ साथै माछा नै नखाने गरेका यो उमेर समूहका महिलामा मुटुको समस्या ९० प्रतशितले बढी हुने पाइ□ को बताइ□ को छ □ र कम्तीमा पनि हप्तामा □ कपटक माछा खाने गरेका महिलामा मुटु रोगको डर नहुनेगरेको पाइ□ को पनि सो अध्ययनले देखा□ को छ □

३० हप्तासम्म वभिन्नि समयमा अस्पताल आउने क्यौँ महिला बरिमीहरूसँग आधारित रहेर यो अनुसन्धान गर□ को थियो □ अनुसन्धानमा माछा केक्ति खाने गरेको छ भन्ने प्रश्नमा केन्द्रित गर□ को र यसका कारण महिलामा वक्सिति स्वास्थ्य अवस्थाको खोजी गर□ को थियो □ सो क्रममा माछा नखाने गरेका महिलामा माछा खाने गरेका महिलाको तुलनामा कम्तीमा पनि दुइ तहिाइबढी समस्या मुटुसम्बन्धी नै देखि□ को पाइ□ को छ □ अनुसन्धान प्रतविदन अमेरकी संस्था हार्ट □ सोसा□ सनद्वारा प्रकाशित हाइपरटेन्सन जर्नलमा छापा□ को छ □

अनुसन्धानमा डेनमार्कका करिब ४९ हजारजना अधबैंशे महिलाहरूलाई सहभागी गर□ को थियो □ सहभागी महिला अधकिंश ३० वर्षको हाराहारीका छन् □ कतपिय महिलालाई भेटेरै र कतपियलाई टेलफोनबाट उनीहरूको पारविारकि पृष्ठभूमि, जीवनशैली र उनीहरूले गर्ने गरेको माछाको उपभोगबारे प्रश्न सोधि□ को थियो □

बतिको अथवा पछल्लिो ८ वर्षमा उनीहरूले गर्ने गरेका खानेकुराको उपभोग र जीवनशैलीमा नै अध्ययन केन्द्रित रहेको अनुसन्धानकर्ताहरूले बता□ का छन् डेनमार्कको सेन्टर फर फेटल इन्स्टचिुयुटको सो अनुसन्धान टोलीका प्रमुख म्यारनि स्टोर्मले भने-महिलामा देखनि गरेका स्वास्थ्य समस्याहरूमा माछाको सेवनको फाइदा नकैनै धेरै पाइ□ को छ □ चकित्सिकहरूले पनि महिलालाई माछा खान गर्न सफिारसि गर्नुपर्दछ □

माहिलालाई कम्तीमा पनि हप्तामा २ पटकसम्म माछा र माछाजन्य पदार्थहरू जस्तै माछाको तेल वा यसका अन्य उत्पादनहरूको सेवनका लागि प्रेरित गर्नुपर्ने जरुरी भ□ को उनले स्टोर्मले बता□ □ सो उमेर समूह महिलाको बच्चा जन्माउनुपर्ने अवस्था रहेको र यस बखत उनीहरूमा प्रसूतजिन्य समस्याहरू पनि धेरैदेखनि भ□ कोले माछाको सेवनलाई उचति मान□ को पनि सो अनुसन्धानमा देखा□ को छ □