

# वसा की गुणवत्ता का असर लड़कियों पर

अध्ययनों से इस बात की पुष्टि हुई है कि ओमेगा-3 वसा के अधिक उपभोग और बुद्धि के बीच एक कड़ी है।

**ओ**मेगा-3 वसा अम्ल का पर्याप्त सेवन लड़कियों की मानसिक शक्ति को बढ़ाने में दुगुना महत्वपूर्ण है बजाय लड़कों के। ओमेगा-3 एक असंतृप्त वसा अम्ल होता है जिसमें असंतृप्त इकाई अम्लीय समूह से तीन कार्बन दूर होती है।

कई अध्ययनों से इस बात की पुष्टि हुई है कि ओमेगा-3 वसा के अधिक उपभोग और बुद्धि के बीच एक कड़ी है। यह प्रमुखता से साल्मन जैसी वसीय मछलियों में पाया जाता है। यूनिवर्सिटी ऑफ पीटर्सबर्ग के विलियम लासिक और यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के स्टीव गालीन विचार कर रहे थे कि क्या यह असर लड़कियों में ज्यादा होता है। क्योंकि महिलाओं में ओमेगा-3 वसाओं का उपयोग न केवल दिमाग को मज़बूत बनाने में होता है बल्कि यह उनकी जांघों व कूल्हों में जमा हो जाता है और आगे चलकर उनके गर्भस्थ शिशु के दिमाग के विकास में भी सहायक होता है।

लासिक बताते हैं कि शरीर के निचले भाग की वसा एक बैंक की तरह होती है। इसमें बचपन से लेकर बड़े होने तक वसा जमा होती रहती है। और यह केवल गर्भावस्था और बच्चे के पोषण के दौरान ही खर्च होती है।

यह अध्ययन यू.एस. के नेशनल हेल्थ एण्ड न्यूट्रिशन एक्ज़ामिनेशन सर्वे के आंकड़ों के आधार पर किया गया है। वैज्ञानिक द्वय ने ओमेगा-3 वसा अम्लों के उपभोग के साथ बच्चों की संज्ञान क्षमता की तुलना की। इसमें 6 से 16 वर्ष की उम्र के 4000 बच्चों को लिया गया था। उन्होंने पाया कि ओमेगा-3 वसा अम्ल खाने वाले बच्चों को परीक्षा में ज़्यादा अंक मिले थे। यह भी पाया कि ओमेगा-3 से लड़कियों को ज़्यादा फायदा मिला बनिस्बत लड़कों के। उन्होंने अपने ये निष्कर्ष जापान के क्योटो में हुई ह्यूमन बायोलॉजी एण्ड इवोल्यूशन सोसायटी की मीटिंग में बताए। उनका मॉडल यह भी बताता है कि इन वसाओं का अच्छा असर लड़कियों में ज्यादा होता है।

एक और रोचक बात यह पता चली कि ओमेगा-6 वसा अम्ल के सेवन से संज्ञान स्कोर में गिरावट आती है और यह गिरावट सिर्फ लड़कियों में देखी गई। ओमेगा-6 वसाएं मुख्य रूप से भोजन में सूरजमुखी, मक्का और सोया तेल से पहुंचती हैं। मस्तिष्क और शरीर वसीय अम्लों का कुछ ही भाग काम में ले पाता है और ओमेगा-6 दरअसल ओमेगा-3 को हटा भी सकता है। वैसे इस सम्बंध में अभी और अनुसंधान जारी है। (स्रोत फीचर्स)