

கொலஸ்ட்ரால் என்பது ஒரு வகை கட்டிப்பொருள். அது இயற்கையாக நமது உடலில் உருவாகப்படுகிறது. Lipid + steroid = Cholestrol 80 % கொலஸ்ட்ரால் நம்முடைய கல்லீரல்

(Endogenous cholesterol) உற்பத்திசெய்கிறது. மீதமுள்ளவை நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் (Exogenous cholesterol) கிடைக்கிறது. அசைவ உணவுகளில் மட்டுமே கொலஸ்ட்ரால் பற்றிப்படுகிறது. சைவ உணவுகளில் கொலஸ்ட்ரால் இல்லை. சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாகி சத்துக்கள் ரத்தத்தில் கலக்கின்றன. அப்போது கொலஸ்ட்ரால் குடலினால் உறிஞ்சப்பட்டு கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. கல்லீரல்தான் தவேப்பப்படும் போது கொலஸ்ட்ரால் வெளிவிடவும், அல்லது உற்பத்தி செய்யும் உற்ப்பாகவும் செயல்படுகிறது.



கொலஸ்ட்ராலின் தன்மைகள்

கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் கொழுப்பு, எல்லா செல்களுக்கும் வடிவம் கொடுத்து, அவைகளுக்குச் சுவராக இருந்து, இயங்கச் செய்கிறது. முக்கியமாக மூளையின் வளர்ச்சிக்கும், செல்களின் செயல்பாட்டிற்கும் இந்த கொலஸ்ட்ரால் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

கல்லீரல் (Liver) இருந்து பித்த நீர் சுரக்க கொலஸ்ட்ரால் என்ற கொழுப்பு தவேப்பப்படுகிறது. இந்த பித்த நீர்தான் (bile) உணவிலுள்ள கொழுப்பையும், மற்றும் கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்களான A,D,E,K முதலியவற்றையும் குடலில் ஜீரணமாகி, இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது.

கொலஸ்ட்ரால், நம் உடம்பிற்குத் தவேயான முக்கியமான ஹார்மோன்களான உடல் வளர்ச்சி ஹார்மோன் (Growth hormone), ஈஸ்ட்ரஜன் (Estrogen) டெஸ்டோஸ்டிரான்

(Testosterone) சூரப்பதற்கு தேவையானது.

நம் உடம்பிலேயே தயாராகும் வடைட்டமின் 'ஈ' க்கு கொலஸ்ட்ரால் மிகவும் தேவையானது.

எது நல்ல கொலஸ்ட்ரால்?

LDL என்பது கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் HDL என்பது நல்ல கொலஸ்ட்ரால். ஏனென்றால் LDL ரத்தத்தில் அதிகமாக அளவு இருந்தால் இருதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இந்த LDL – இரத்தக் குழாய்களின் உட்புறச் சுவர்களில் படிகங்களாக படிந்து (Cholesterol plaque) இரத்த ஓட்டத்தை நாளடைவில் தடைபடச் செய்கிறது. இதற்கு Atherosclerosis என்று பெயர்.

ஆனால் HDL இப்படிப்பட்ட கொலஸ்ட்ரால் படிகங்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது. இதனால் இதனுடைய அளவு ரத்தத்தில் கட்டுவது மிகவும் நன்மையானதாக கருதப்படுகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் எப்பொழுதும் புரதச் சத்து துணையுடன் தான் இருக்கும் (Lipoprotein)

கொழுப்புகளின் வகைகளும், அவற்றின் அளவுகளும்.

Total Cholesterol <—>200 mgm% மொத்த கொலஸ்ட்ரால்

LDL Cholesterol <—>100 mgm% குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரத கொலஸ்ட்ரால்

VLDLCholesterol <—>30 mgm% மிக குறை அடர்த்தி கொழுப்புப் புரத கொலஸ்ட்ரால்

Triglycerides <130 mgm% முக்கிளிசரடைடுகள்

HDLP Cholesterol <50 mgm % மிக அடர்த்திக் கொழுப்பு புரத கொலஸ்ட்ரால்

மொத்த கொலஸ்ட்ரால் அளவு 200 mgm% க்கு மலேசைல் சைல் மாரடபைப் வரும் வாய்ப்புகள் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும். 10% அதிகமானால் 30% அதிக மாரடபைப் வர வாய்ப்புண்டு. மாரடபைப் வந்தவர்கள் இதன் அளவை 180 mgm% க்கு குறைவாக வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

குறை அடர்த்தி கொழுப்பு புரத கொலஸ்ட்ரால் அளவு 100 mgm% அதிகமானால் 5 மடங்கு அதிகமாக மாரடபைப் வர வாய்ப்புண்டு. இவர்களுக்கு பரிசு வாயு நோய் வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

முக்கிளிசரடைடுகள் (TGL) நாம் உண்ணும் கொழுப்பு உணவிலிருந்து கிடைக்கிறது. மலேசைல், எந்தக் கொழுப்பையும், சர்க்கரையையும் கட்டி நம் கல்லீரல் முக்கிளிசரடைடுகளாக மாற்றும் சக்தி கொண்டது. ஆதலால் 150 mgm% அளவுக்கு மேற்பட்டால் பன்மடங்கு அதிக அளவில் மாரடபைப் வர வாய்ப்புண்டு. மிக அடர்த்திக் கொழுப்பு புரத கொலஸ்ட்ரால் அளவு 35mgm% கீழே இருந்தால் மட்டுமே மாரடபைப் வர வாய்ப்புள்ளது. இதன் அளவு 50 mgm% க்கு மலேசைல் அதிகமாக இருந்தால் மாரடபைப் பதத்துக்கின்றது. இரத்தக் குழாயில் படிந்துள்ள கட்ட கொலஸ்ட்ரால், அப்புறப்படுத்தி இரத்தக் குழாயில் ஏற்பட்ட அடைப்பை நீக்கவும் செய்கிறது.

கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகள்

பரிதக் கொழுப்பு (Saturated fatty acid)

எந்த எண்ணெய் குளிர வகைக்கும் பொழுது உறைந்து விடுகிறதோ, அவைகளில் மிக அதிக அளவு பரிதக் கொழுப்பு உள்ளது. உதாரணம், நெய், வெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்.

ஐஸ்கிரீம், ககே, குக்கீஸ், சாக்லடே, இனிப்புப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றிலும், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கோழி இறைச்சி, மாட்டு இறைச்சி, ஆட்டு இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி மற்றும் உறுப்பு இறைச்சிகளான கல்லீரல், மண்ணீரல், மீள்கை போன்றவற்றில் பரிதக் கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளது.

இந்த உணவு வகைகளை அதிகமாக உட்கொள்வதால், இதிலுள்ள கொழுப்பு நம் கல்லீரலில் அதிவகைமாக கொலஸ்ட்ராலாக மாறி, முக்கியமாக கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் எனப்படும் LDL-cholesterol BP ஆக இரத்தத்தில் கலந்து 100 mgm% அளவடைந்து மிகுதியாகிறது. இதனால் இவகைகள் இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து (Atherosclerosis) மாரடைப்பு, மீள்கை பாதிப்பு, பக்கவாதம் போன்றவை ஏற்பட காரணமாகிறது.

கொலஸ்ட்ரால் அசைவ உணவுகளில் மட்டும் தான் உள்ளதே தவிர எந்த தாவர உணவிலும் கிடையாது. அப்படியிருக்க அனைவருக்கும் எழும் சந்தகேம், பாலும், பாலிலிருந்து கிடைக்கும் நெய், வண்ணெய், பாலாடை போன்ற உணவுப் பதார்த்தங்கள் எந்த பிரிவில் சேர்க்கப்படுகிறது என்பதை.

பாலில் பரிதக் கொழுப்பு இருப்பதால், உடலில் ஜீரணமாகி நேரடியாக ரத்தத்தில் கலந்துவிடுகிறது.

ஓற்றை அப்பரிதக் கொழுப்பானது (Mono unsaturated fatty acid -MUFA) கடலை எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

பன்ம பரிதக் கொழுப்பு (Poly unsaturated fatty acid -PUFA) சூரிய காந்தி எண்ணெய், சோயா எண்ணெய், சோளம் எண்ணெய் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

இந்த உணவுகளை அளவோடு சாப்பிட்டால் கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (LDL cholesterol) அதிகரிப்பதைத் தவிர்த்து நல்ல கொலஸ்ட்ரால் (HDL Cholesterol) அளவை அதிகரிக்கும்.

அப்பரிதக் கொழுப்பு அதிகம் உள்ள எண்ணெயை கொதிக்க வைக்கும்போது, அதிலுள்ள

நாங்கள் கொழுப்பு (Saturated fatty acid) மாற்றுகிறது. இந்த மாற்றத்தில் தயாராகும் உணவுகளான அப்பளம், வடை, சிப்ஸ், பிரெஞ்ச் பிரைஸ் முதலியவற்றை அதிக அளவு உண்டால் இரத்தத்தில் கெட்ட கொழுப்பு (LDL), நல்ல கொழுப்பு (HDL) க்கு மாற்றம் இரத்தக் குழாய்களை அடைக்கும். ஒரே எண்ணெயைப் பல முறை காய்ச்சி உணவுகளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தும் பொழுது இந்தத் தீமை பலமடங்கு உயர்கிறது.

ஓமகோ 3, ஓமகோ 6 என்பவை அதிக முக்கிய கொழுப்பு வகைகள் ஆகும் (Essential fatty acid). இவற்றை நம் கல்லீரல் உற்பத்தி செய்ய முடியாது. உணவின் மூலமே இவற்றை நமக்கு கிடைக்கிறது. இவற்றை இரத்தத்தில் உள்ள முக்கியிசரணிகள் குறைத்தும், நல்ல கொழுப்பை கட்டியும், இரத்தம் உறையாமல் தடுத்தும், மாரடைப்பு வராமல் வாய்ப்பையும் குறைக்கிறது.

இரத்தத்தில் ஓமகோ 3 ஒருபங்கு என்றால், ஓமகோ 6 இரு மடங்காக இருக்கும்.

ஓமகோ 3 உள்ள உணவுகள்

மீன், சால்மன் (Essential fatty acid), சூறா, வால்நட், சோயா, பிளாக்ஸ் விதைகள், அரிசி தவிட்டு எண்ணெய்

ஓமகோ 6 உள்ள உணவுகள்

சோளம், சூரியகாந்தி எண்ணெய், பருத்தி, வரேக்கடலை, சோயாபீன்ஸ் மற்றும் விதைகளிலும், பருப்புகளிலும் கிடைக்கிறது.

எவ்வாறு நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிப்பது?

நல்ல கொலஸ்ட்ரால் உருவாவதற்கு மல காரணம் கல்லீரல்தான். அதனால் கல்லீரலை துண்டிக்கடிய மருந்துகள், உணவு முறைகள், பழக்க வழக்கங்கள் போன்றவற்றை பின்பற்றுவதன் மூலம் நம் உடலில் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அதிகரிக்க முடியும்.

கீழ்க்கண்ட முறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரிக்க முடியும்:

• சீரான உடற்பயிற்சி

• உடல் பருமனைக் குறைத்து சீரான எடையில் இருப்பது.

• புகைப் பிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது.

• மது அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது

• அதிகமான பழ வகைகளையும், நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளையும் உணவில் சேர்ப்பது.

• அசைவ உணவு உண்பவர்கள், மீன் உட்கொள்வது நல்லது.

Written by தமிழ்நாடு

Sunday, 20 November 2011 12:06 - Last Updated Sunday, 20 November 2011 18:11

• பிட்ஸா, பர்கர், சிப்ஸ், பிரஞ்ச் பிரைஸ், அப்பளம், வடைபோன்றவற்றை தவிர்ப்பது .

• யோகாசன பயிற்சி செய்வது,

• தியானப் பயிற்சி செய்வது

http://viyapu.com/news_detail.php?cid=4712