

# කොලෙස්ටෙරෝල් හිහිකාව

## ආචාර්ය උපාලි ඇමි සේනානායක

**කො**ලෙස්ටෙරෝල්, Cholesterol යනු රසායන විද්‍යාවේ ස්ටෙරොයිඩ් නම් වර්ගයට අයත් කාබනික රසායනයකි. මිනිසා ඇතුළු බොහෝ සතුන් ගේ සෛල-වල සහ රුධිරයේ එය ඇතුළත් ය. මොළයේ සෛලවල කොලෙස්ටෙරෝල් 75% ක් තරම් අඩංගු ය. හෝමෝන් සෑදීමට එය අවශ්‍ය ය. සියලු සත්ත්ව සෛලවලට කොලෙස්ටෙරෝල් නිපදවීමේ හැකියාවක් ඇත. බාහිරව ආහාර සමඟ ගන්නත් තැනත්, නිරෝගී පුද්ගලයකු ගේ අක්මාවට දිනකට කොලෙස්ටෙරෝල් ග්‍රෑම් 4 ක් පමණ නිපදවීමේ හැකියාවක් ඇත. මේ නිසා කොලෙස්ටෙරෝල් ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය රසායන ද්‍රව්‍යයක් වේ.

ප්‍රශ්නය වී ඇත්තේ බාහිරව ආහාර ලෙස ගන්නා තෙල් සහ මේද (සත්ත්ව හෝ ශාක) මගින් කොලෙස්ටෙරෝල් ශරීරයට ඇතුළුවීමට අත්‍යවශ්‍ය වීමයි. ජීව සංස්ලේෂණය **Biosynthesis** ක්‍රියාවලිය දෙස බැලීමේදී මෙම ද්‍රව්‍යය ස්ටෙරෝල් **Sterol** නම් රසායන පවුලට අයත් වේ. ශාකවල ඇති ස්ටෙරෝල් 'ශාක ස්ටෙරෝල්' **Phytosterol** නම් වේ. සතුන් තුළ ඇති ස්ටෙරෝල් සත්ත්ව ස්ටෙරෝල් **Zoosterol** නම් වේ. මෙම සත්ත්ව ස්ටෙරෝල්වල විශාල වශයෙන් ඇත්තේ කොලෙස්ටෙරෝල් ය. ජීව සංස්ලේෂණ ක්‍රියාවලිය දෙස බැලීමේදී ශාකවලට කොලෙස්ටෙරෝල් නිපදවිය නොහැක. මේ නිසා මිනුම ශාක

තෙලක හෝ වෙනත් කොටසක 'කොලෙස්ටෙරෝල්' තැන. ශාක තෙල්වල කොලෙස්ටෙරෝල් අඩංගු නැත. සත්ත්ව සෛල තුළ කොලෙස්ටෙරෝල් නිපදවීමට මේද අම්ල, ග්ලුකෝස් සහ ඇමයිනෝ අම්ල අවශ්‍යය. සංතෘප්ත හෝ අසත්-තෘප්ත **Saturated or unsaturated** වෙනසක් නොමැතිව මේද අම්ල උපකාරයෙන් කොලෙස්ටෙරෝල් නිපදවිය හැකිය. එහෙත් අසංතෘප්ත මේද අම්ල ආහාරයට ගැනීමෙන් රුධිරයේ ඇති කොලෙස්ටෙරෝල් ඉහළ මට්ටමකට පැවතිය හැක. පොල්තෙල්වල ඇත්තේ සංතෘප්ත මේද අම්ල ය. රටකපු, සෝයා සහ සුර්යකාන්ත වැනි තෙල්වල අසංතෘප්ත මේද අම්ල විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත. මෙම මේද අම්ල ආහාර සමඟ ගැනීමෙන් ශරීරයේ කොලෙස්ටෙරෝල් මට්ටම පහත තලයක තබා ගත හැකිය. එනම් අතවශ්‍ය කොලෙස්ටෙරෝල් සහ එය බිඳීමෙන් ඇතිවන කැබලි

කාර්යක්ෂම ලෙස ශරීරයෙන් පිට කිරීමට හැකි වීමයි. පින්තාශය සහ මල පහ මගින් මේවා ඉවත් කෙරේ. රුධිරයේ කොලෙස්ටෙරෝල් මට්ටම ඉහළ තලයක තිබෙන විට එය රුධිර තාල තුළ තැන්පත්වීමේ හැකියාවක් ඇත. එලෙස තැන්පත් වූ විට රුධිර තාල ඇහිරී, ලේ ගමන අවහිර කර රුධිර පීඩනය ඇතිකරයි. හදවතේ කිරීටක බමනියේ තැන්පත් වූ විට හදවත් රෝග වැළඳේ මරණය පවා සිදුවේ. සාමාන්‍ය ආහාර වේලක් සමඟ දිනකට පොල්තෙල් ග්‍රෑම් 25 කට අඩු ප්‍රමාණයක් ගත්තේ නම් එය භාහිරයක නොවේ. හෙමින් උරා-ගන්නා පොල් සම්බල මැල්ලුම් වඩාත් හිතකර ය. ආහාර අතීතයේ පටන් අපේ මුතුන් මිත්තෝ දිනපතා පොල්තෙල් ආහාරයට ගන්නත් එතරම් මරණ සංඛ්‍යාවක් වාර්තා වී නැත. බටර්, එළඹිතෙල් සහ පාම්-තෙල් වැනි වෙනත් සංතෘප්ත තෙල් ආහාරයට ගන්නා අයට වැඩිපුර පොල්තෙල් ගැනීම අහිතකර ය. □