

වෛද්‍ය ලෝකය

අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල

වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරාල



රුරේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාකාරීත්වය කාර්යක්ෂම ලෙස පවත්වාගෙන යමින් සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය බෙහෙවින් උපකාරී වෙයි. මේවා සිරුර තුළ නිෂ්පාදනය කළ නොහැකි නිසා 'අත්‍යවශ්‍ය' යන විශේෂණ පදය මීට යොදා ඇත. ඔමෙගා 6 සහ ඔමෙගා 3 යනුවෙන්

මේවා දෙවර්ගයක් තිබේ. සූර්යකාන්ති ඇට තෙල්, ධාන්‍ය තෙල්, සෝයා තෙල්, වට්ටක්කා ඇට, තිරිඟු බීජ යනාදියේ ඔමෙගා 6 බෙහෙවින් අඩංගු වේ. ඔමෙගා 3 ගැඹුරු දියේ වසන මත්ස්‍යයන්ගේ තෙල්වල බහුලව තිබේ. ලින්සීඩ් තෙල් සහ සෝයා වැනි අතිකුන් තෙල්වල ද මේවා අඩංගු වන නිසා නිර්මාංශ ආහාර ගන්න අය බිය විය යුතු නොවේ.

ගොඩබිමේ සතුන්ගෙන් ලබා ගන්නා තෙල්වලට වඩා වැඩි අසංතෘප්ත මේදය ප්‍රමාණයක් මත්ස්‍ය තෙල්වල අඩංගු වෙයි. සාලයා, හුරුල්ලා, කුම්බලාවා වැනි කුඩා මාළුවලත්, බලයා, කෙලවල්ලා, නලපතා වැනි රත්පැහැති මාළුවලත් ඔමෙගා 3 මේද අම්ල අඩංගු වේ. තෝර පරවි වැනි සුදු පැහැති මාළුවල එතරම් අඩංගු නොවේ. ඔමෙගා 3 මේද අම්ලය ලබා ගත හැකි එකම මාර්ගය මත්ස්‍ය තෙල් ගැනීම යයි තොසිතිය යුතු ය. ලින්සීඩ් තෙල්වල මාළු තෙල්වල මෙන් දෙගුණයක් ඔමෙගා 3 මේද අම්ලය අඩංගු වෙයි. ඒවායේ ඔමෙගා 6 ද සැහෙන ප්‍රමාණයක් තිබේ. සෝයා තෙල්වල ද මේවා අඩංගු ය.

ඇතැම් හෘදයාබාධ සඳහා මත්ස්‍ය තෙල් ඉතාමත් යෝග්‍ය බවට කොතෙක් ප්‍රචාර ගෙන ගියත් එහි සත්‍යතාව හරිහැටි ඔප්පු වී නොමැත. අධික ලෙස මත්පැන් ගැනීම හා දියවැඩියාව නොසලකා හැරීම නිසා රුධිර මේදය අධිකවීමේ හෘදරෝගයක් මෙම තෙල් සැහෙන ප්‍රමාණයක් දීමෙන් මැඩපැවැත්විය හැකිමුත් එම රෝග තත්ත්වය ලංකාවේ දක්නට ලැබෙන්නේ ඉතාමත් කලාතුරකිනි. එහෙත් එම තෙල් සය මසක් තරම් දීර්ඝ කාලයක් දීමේදී එම යහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ස්වභාවය ද පහවී යයි.

රුධිර තාල සැත්කම්වලට භාජනය වූ අයට ද මත්ස්‍ය තෙල් යහපත් බවට තිබූ මතය ද සාවද්‍ය බව පෙනී ගොස් තිබේ. භාවඩි වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ සහ බෙන් ඉස්ලාලි රෝහලේ කරන ලද පරීක්ෂණවලදී ඔලිවි තෙල් ගන්නා අයට වැඩියෙන් මත්ස්‍ය තෙල් ගන්නා අය කිරීටක ධමනි පටු වීමේ රෝගයට ගොදුරු වන බව පෙනී ගොස් තිබේ.

මාංශ ආහාර බහුලව ගන්නා ඇස්කිමෝවරුන් අතර කිරීටක ධමනි සම්බන්ධ හෘද රෝගීන් විරල බවට තිබූ මතය ද බිඳ වැටී ඇත. මත්ස්‍ය තෙල්වල රුධිර තාල බිත්ති තුනී කිරීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇති නිසා ඇස්කිමෝවරුන් අන් අයට වඩා මොළයේ ලේ ගැලීමෙන් මිය යන බව හෙළි වී තිබේ. ඇතැම් පරීක්ෂණ අනුව මත්ස්‍ය තෙල් වැඩි මාත්‍රාවක් ගත් විට රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහත වැටෙන බව හෙළි වී ඇතිමුත් වෙනත් පරීක්ෂණ හෙළිකොට ඇත්තේ මේවා වැඩිපුර ගැනීම නිසා අතිතකර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යන බවයි.

පරිවර්තනය : කේ.ඩබ්ලිව්.ඒ. ජයවර්ධන