කෑදරකමට වැටබඳින පෙත්තක්

ඒය සත්‍ය වශයෙන් ම සිහිනයක් සැබෑ වීමකි. අග්න්‍යාශය තුළ සැඟවී සිට අප්‍රකට කාර්යයක් ඉටු කළ සරල වූ හෝමෝනයක් එක්වරම ආහාර රුචිය පාලනය කිරීමට හැකි බලවත් හෝමෝනයක් බවට පරිවර්තනය වී ඇත. එය බෙහෙත් පෙත්තක් බවට පත් කර අලෙවි කිරීමට හැකි වුවහොත් ඔබට කිසි දිනෙක ඔබේ ආහාරයේ කැලරි ගණන් කිරීමට හෝ ඔබේ රුචිය සමග අරගල කිරීමට සිදු නොවනු ඇත. මෙය ඔබේ ආහාර වේලට පෙර ඔබ ලබා ගතහොත් ඔබේ උදරය ඉතාමත් ස්වාධීන ලෙස තවත් ආහාර අනවශ්‍ය බව ප්‍රකාශ කරනු ඇත.

අප මහත් වන්නේ කුමක් නිසා ද යන්න පිළිබඳව ඇමරිකානුවෝ පැහැදිලි නිගමනයකට බැස ගැනීමට නොහැකිව සිටිති. පැරණි තර්කය ගතහොත් එය වැඩිපුර මේදය නිසා ද? කාබොහයිඩ්‍රේට් නිසාද?? කැලරි නිසාද? යන ගැටලුව නිව්යෝක් ටයිම්ස් සඟරාවේ ජූලි කලාපයේ කතා කර ඇති අතර අඩු මේද ආහාර අප වඩා ස්ථූල කිරීමට උපකාරී විය හැකි බව පැවසේ.

චමිලා නිස්සංග

මෙම සුවිශේෂී වූ ද්‍රව්‍යයේ විද්‍යාත්මක නාමයpyy3- 36වේ. කෙටියෙන් කිවහොත් pyy ලෙස හැඳින්වේ. එහෙත් මේ පිළිබඳව පරීක්ෂණ කරන පිරිස් එයට දී ඇති නම වනුයේ ' පිරුනු හොමෝනය' යන්න යි. ඔබ එය ආහාර වේලකට පෙර ගත් විට එය ඔබේ ආහාර රුචිය නැති කරයි යනුවෙන් වෛද්‍ය ස්ටීවන් බ්ලූම් පවසයි. ඔහු ලන්ඩන් හි හැමර්ස්මිත් රෝහලේ අන්තරාසර්ග පිළිබඳ විශේෂඥයෙකි.pyyයනු ආහාර වේලකට පසුව ඔබට අඩුවෙන් කුසගිනි දනවන්නකි.

නේචර් හි පළ වූ පර්යේෂණ වාර්තාව මේ සම්බන්ධව වූ ප්‍රථම පියවරක් ලෙස හැඳින්විය හැකි අතර ලන්ඩන් හි ජීවත් වන්නවුන් දුසිමක් ගෙන විවිධ අවස්ථාවලදී මෙම හෝමෝනය එසේ නොමැති නම් පරීක්ෂණ අවස්ථාවේ පවතින සාම්පලය එන්නත් කරනු ලැබීය. ඉන්පසු ඔවුන් ඉන්දියානු ආපන ශාලාවකට ගෙන ගොස් ඔවුන්ට ආහාරයට ගත හැකි සියල්ල තෝරාගන්නා ලෙස පවසන ලදී. pyyඅවස්ථාවේ සිටින විටදි ඔවුහු ස්ව කැමැත්තට ම කැලරි 1/3 ප්‍රමාණයක් අඩුවෙන් ආහාරයට ගත්හ.

එහෙත් විද්‍යාගාර අවස්ථාවේ මෙවන් ප්‍රතිඵල ලැබීමත් ආරක්ෂාකාරි හා කාර්යක්ෂම බෙහෙතක් සොයා ගැනීමත් යනු එකිනෙකට වෙනස් කරුනු දෙකකි. තමන් නෙවරක්ම කෑම බෙදා ගැනීම වැළැක්වීම සඳහා එන්නත් කරගැනීමක් කෙරෙහි යොමු නොවීම එක් දෙයකි. එසේ ම pyyකුඩා පෙත්තක් ලෙස නිපදවුවහොත් එය උදරයේ ඇසිඩ් වර්ග නිසා විනාශ වනු ඇත. අනෙක් හේතුව වන්නේ මෙම හෝමෝනය මාසයක් හෝ වසරක් එක් දිගට එන්නත් කිරීම මගින් සිදුවිය හැකි අතුරු ආබාධ මොනවාදැයි කිසිවෙක් නොදන සිටීම ය. එසේම සිරුර අනෙක් ජීව විද්‍යාත්මක සක්‍රිය ද්‍රව්‍යවලට මෙන් එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම නිෂ්ක්‍රිය වීමට කලක් යද්දී ඉඩ ඇත.

සියල්ලට ම පසු අපට කිව හැක්කේ අප මෙම මාවතේ මීට පෙර ද ගමන් කර ඇති බව යි. 1990 වසර වල මැද භාගයේ දි විද්‍යාඥයින් පැවසු පරිදි සමහර මහත මීයන්ගේ සිරුරවල ලෙප්ටින් නම් හෝමෝනයේ හිඟකම එම මහතට හේතු වී ඇතැයි යන කාරණාව පදනම් කර ගෙන ස්ථූලභාවයට බෙහෙතක' සොයා ගෙන ඇතිබවට කළ ප්‍රකාශය යි. මෙම මීයන් අවශ්‍ය තරම් ප්‍රමාණයක් ලෙප්ටින් නොනිපදවන්නේ නම් මහත මිනිසුන් ද තම සිරුරවල අවශ්‍ය තරම් ප්‍රමාණයකට ලෙප්ටින් නොනිපදවන බවට තර්කයක් ගොඩ නැගුණි. ඔවුන්ට ලෙප්ටින් ලබාදීමෙන් ඔවුන්ගේ සිරරු සිහින් කළ හැකි ද? මේ පිළිබඳ වූ උනන්දුව කෙතරම් විද යත් ඇට්ගන් නම් වූ බෙහෙත් කොම්පැනිය ඩොලර් මිලියන දස දහස් ගණනක් මේ පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීමට යෙදවීය.

එහෙත් සොයා ගත් කරුණ වූයේ ස්ථූල මිනිසුන් ස්ථූල මීයන් මෙන් ම අවශ්‍ය

තරම් ප්‍රමාණයක් ලෙප්ටින් නිපදවුවත් තේරුම් ගැනීමට අපහසු වූ යම් යම් හේතූන් මත ඒවායේ බලපෑමට ඔවුන්ගේ සිරුර එතරම් සංවේදි නොවන බව යි. **pyy** යනු ප්‍රාතිහාර්යයක් නොවන බව ඔප්පු කලත් කුසගින්න යනු කොතරම් බලපෑමක් ඇති කරවන්නක් ද යන්න එමගින් ඔප්පු වෙයි. එසේ ම අප මහත් වන්නේ කුමක් නිසා ද යන්න පිළබඳව ඇමරිකානුවෝ පැහැදිලි නිගමනයකට බැස ගැනීමට නොහැකිව සිටිති. පැරණි තර්කය ගතහොත් එය වැඩිපුර මේදය නිසා ද ? කාබොහයිඩ්‍රේට් නිසාද?? කැලරි නිසාද? යන ගැටලුව නිව්යෝක් ටයිම්ස් සඟරාවේ ජූලි කලාපයේ කතා කර ඇති අතර අඩු මේද ආහාර අප වඩා ස්ථූල කිරිමට උපකාරි විය හැකි බව පැවසේ. එහෙත් **pyy** පිළිබඳව වූ මෙම නව තොරතුර ඔබට ප්‍රෝටීන් වැනි මේදය අඩු ආහාර අතරින් කරන තෝරා ගැනීමකට වඩා මොළය හා ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය අතර සිදුවන ගනුදෙනුව සම්බන්ධව වැඩි වැදගත් කමක් දරයි.

පර්යේෂකයන් සොයාගෙන ඇති ආකාරයට අප ආහාර ගත යුතු ප්‍රමාණය පිළිබඳව විවිධ හෝමෝන රුධිරයට එක් කිරිම මගින් මොළයට දැනුම් දීම සිදු වේ. **pyy** යනු එක් හෝමෝනයක් පමණි. අප දන්නා මෙවන් සංඥ දුසිම් භාගයක් පමණ ඇති බව 'නේචර්' පුවත්පතේ සම ලේඛක හා ස්නායු පිළිබඳ විශේෂඥයකු වූ මයිකල් කවුලි පවසයි. මෙම ජීව විද්‍යාත්මක සංඥ ආහාර ගැනීම ආරම්භ කිරීම හා අවසන් කිරීම අතර ඉතා සීමිත කාල පරාසයක් තුළ ක්‍රියා කිරීම සිදු වේ. ලෙප්ටින් වැනි සමහර හෝමෝන දිගු කාලිනව ක්‍රියා කරමින් සිරුර තුළ ක්‍රියා කිරිම සිදු වේ. ලේප්ටින් වැනි සමහර හෝමෝන් දිගු කාලීනව කියා කරමින් සිරුරු තුළ කෙතරම් මේද තැන්පත් වී ඇතිද යන්න මොළයට දැනුම් දීම සිදු කරයි. **pyy** යනු මධ්‍යස්ථ කාලීන සංඥවකි. එය ආහාර වේල් අතර ඔබේ ආහාර රුචිය පාලනය කරයි. එහෙත් මෙහි සංකීර්ණත්වය වන්නේ මෙම සංඥ අතර අන්තර් සම්බන්ධතාවයි. එක හෝමෝනයක මට්ටම සැලකිය යුතු කාල සීමාවකට ඉහළ හෝ පහළ ගිය විට සමස්ථ පද්ධතියට එම හෝමෝනය යථා තත්ත්වයට පත්වන තුරු වෙනස් වීම සිදු වේ.

ස්නායු පිළිබඳ විද්‍යාඥයන් පුදුමයට පත්වූ කාරණයක් වන්නේ බහුතර ජීර්ණ හෝමෝන හයිපොතැලමසෙහි පිහිටි එකම වර්ගයක නියුරෝන කෙරෙහි බලපාන බව යි. හයිපොතැලමස යනු අපේ මූලික අවශ්‍යතාව වන කුසගින්න පිපාසය, නින්ද, ලිංගික අවශ්‍යතා ආදි දේ පාලනය කරනු ලබන මොළයේ පිහිටි උප කොටසකි. ඉන් අදහස් වන්නේ **pyy** හෝමෝනයට ස්ථූලභාවය පාලනය කිරීම සඳහා වූ ඖෂධ වර්ගයක් වීමට නොහැකි වුවහොත් විකල්පයක් වශයෙන් **pyy** පිළිබඳ වූ අධ්‍යයනයන්ට ආහාර රුචිය නැතිවීම සම්බන්ධයෙන් යම් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකි වනු ඇත යන්නයි. එමගින් පිළිකා රෝගීන් හා ඒඩ්ස් රෝගීන් වැනි රෝගීන්ට යම් සෙතක් සැලසෙනු ඇත.

කුමන ආකාරයකට වුවද නව විශාල කාර්යයන් ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා ඉතිරි වී ඇත. බ්ලූම් විසින් පරීක්ෂාවට භාජන කළ පුද්ගලයන් 12 දෙනාම සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා සාමාන්‍ය බරින් යුක්ත අය වූහ. සමහර විට ඔවුනගේ බර පාලනයව පවත්වා ගන්නා වූ ජීව විද්‍යාත්මක සාධක ම **pyy** සඳහා ඔවුන්ගේ ප්‍රතික්‍රියාවට හේතු වනු ඇත. බ්ලූම් වෙනත් කණ්ඩායම් දෙකක් එනම් සාමාන්‍යයෙන් පමණට වඩා බර වැඩි පිරිසක් හා සාමාන්‍යයෙන් පමණට වඩා බර අඩු කණ්ඩායම් දෙකක් යොදා ගෙන තම පර්යේෂණ කරගෙන යමින් සිටියි. බ්ලූම් පවසන පරිදි ඔහුට අවශ්‍ය ව ඇත්තේ දිගු කාලිනව මෙම ප්‍රතිකාරය කර සතියක් වැනි කාලයක් පුරාම ඔබ අඩුවෙන් ආහාර ගෙන ඇති බව පෙන්වීමට යි. එසේම ඔහුගේ අවධානය යම් යම් ආහාර, විශේෂයෙන් කෙඳි සහිත ආහාර මගින් ශරීරයේ **pyy** ප්‍රමාණය ස්වභාවිකව වැඩි කිරීමට හැකියාවක් ඇතිය යන අදහස කෙරෙහි යොමු වී ඇත.

එහෙත් එක් දෙයක් පැහැදිලි ය. ස්ථූලභාවය සඳහා වූ වන ඕනෑම ප්‍රතිකාරයකට බෙහෙත් වර්ග කිහිපයක එකතුවක් අවශ්‍ය වනු ඇත. සියැටල්හි වොෂින්ටන් විශ්ව විද්‍යාලයේ අන්තරාසර්ග පිළිබඳ විශේෂඥයකු වූ වෛද්‍ය මයිකල් ස්වාට්ස් පවසන පරිදි **pyy** ගිලීමට පහසු පෙත්තක් බවට පත් කළ හැකිවූ විට මිනිසුන් විශාල ප්‍රමාණයක් සඳහා එය භාවිතයට ගැනීම සිදුවනු ඇත. එහිදී එය භාවිත කරන මිනිසුන්ගේ බර 5% සිට 8% දක්වා ප්‍රමාණයකින් අඩු වීම සිදුවනු ඇත. එහිදී දිගුකාලීන වශයෙන් සිරුරේ බර පාලනය සඳහා උපකාරි වන ලෙප්ටින් හා ඉන්සියුලින් වැනි හෝමෝන වල ප්‍රමාණය පහත බැසීම සිදු වේ. ඒ සමගම ඉක්මනින් ක්‍රියාකර 'ග්රෙලින්' නම් හෝමෝනය වැඩිවීම සිදු වි ඔබේ කුසගින්න වැඩි වීම සිදුවේ. දැන් ඔබේ සිරුර බෙහෙතේ බලපෑම සමග තරග කිරීමට පටන් ගනියි. අවසානයේදි සිදු වන්නේ අවශ්‍ය කරන ප්‍රතිඵලය ලබා ගැනීමට ඔබට පෙති 2ක් 3ක් පමණ ලබා ගැනීමට සිදු වීමයි.

ඇත්ත වශයෙන් ම අද අවශ්‍ය වන පෙති ප්‍රමාණය ගිලීමෙන් ඔබට අවශ්‍ය බර අඩුකර ගැනීමට ඔබට හැකි ය. මේ සියල්ලට ම වඩා හොඳ ප්‍රතිකාර සමග සම්බන්ධ වූ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වූ ආහාර වේලකුත් ව්‍යායාමත් බර අඩු කර ගැනීම සඳහා වූ හොඳම ක්‍රමය යි. එසේ ම අප අලුත් බෙහෙතක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු වන්නේ එය නිපද වූ යම් දිනක යම් තරමකට හෝ සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීමට අපට අතිවිශාල අරගලයක් කිරීමට සිදු නොවන නිසා ය. එය ඉතා වැදගත් ප්‍රථම පියවරක් වනු ඇත. ❑

කුසගිනි ඇති කරන හෝමෝන

මෙම සමහර අණු ඔබට කුසගිනි ඇති කරවන අතර අනෙක්වා පිරුණු ගතියක් ඇති කරයි.

කෙටිකාලීන සංඥ

ග්රෙලින් – ඔබට ආහාර ගැනීමට අවශ්‍ය වේලාව දන්වයි. ආමාශය හිස්වූ විට ශ්‍රාවය වී 'කුසගිනි' සංඥව මොළයට යවයි.

කොලෙසිස්ටෝකයිනින් – ආහාර අවසන් බව දන්වයි. මෙය නිපදවන්නේ ආහාර උදරයෙන් ඉවත්වූ පසු කුඩා අන්ත්‍රය තුළ ය. මෙම හෝමෝනය මගින් පිත්තාශයෙන් හා අග්න්‍යාශයෙන් එන්සයිම නිකුත් කිරීම ආරම්භ කරයි.

මධ්‍යස්ථකාලීන සංඥ

pyy 3-36 – ජීර්ණ පද්ධතියේ නිපදවන මෙම හෝමෝනය ආහාර වේල් අතර කුඩා ආහාර වේල් ගැනීම පාලනය කරයි. අග්න්‍යාශයේ වර්ධනය ක්‍රමවත් කරන බවට මුලින් ම හඳුනාගෙන තිබුණ ද**pyy**3-36 ආහාර රුචිය පාලනය කිරීම සම්බන්ධ සංඥ මොළයට යැවීම සිදු කරයි.

දිගු කාලීන සංඥ

ලේප්ටින් – මේද සෛලවල නිපද වේ. සිරුරේ මේද ප්‍රමාණය පවත්වාගන යාම පිළිබඳ වැදගත් වේ. සාමාන්‍ය තත්ත්වයන් යටතේ මොළය මගින් සිරුරේ පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවන් පාලනය කොට වැඩි ලෙප්ටින් මට්ටමක් යටතේ ආහාර රුචිය අඩු කිරීම සිදු කරයි.

ඉන්සියුලින්–අග්න්‍යාශයේ නිපද වේ. රුධිර සංසරණයේ පවතින ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය පාලනය කරයි. දිගු කාලිනව සිරුරේ බර පාලනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් ලෙප්ටින් මෙන් ම වැදගත් කමක් ඉනිසියුලින් හෝමෝනයට ද පවතින බවට වැදගත් සාක්ෂ්‍ය මතු වි ඇත.

ස්වභාවික හෝමෝනයක් ආහාර රුචිය පාලනය කරන බලවතෙක් වීම මගින් ස්ථූල භාවයට එරෙහිව ආරක්ෂිත බෙහෙතක් කරා ගමන් කිරීමට එය කෙතෙක් දුරට උපකාරි වේද