

රෝග නසන ආලව

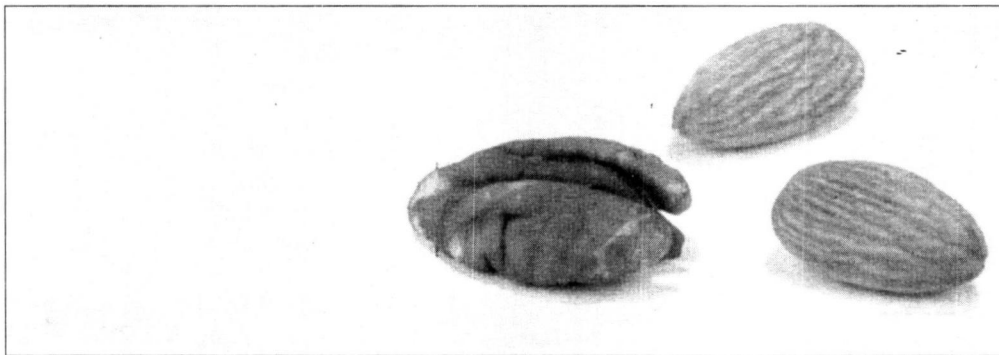
රටකපු, ආමන්ඩ් වැනි ඇට වර්ග ආහාරයට ගැනීමට අපට ඇත්තේ අහිරැවියකි. ඇතැමුන්ගේ ප්‍රියතම සැහැල්ලු ආහාරය මෙම ඇට වර්ගයන් ය. රටකපු බටර් පිරවූ හැන්දක්, ලොලිපොප් එකක් සේ දිව ගැමට පවා ඇතැම් හු පුරුදුව සිටිති. මේවා වැඩි

වශයෙන් ආහාරයට ගැනීමෙන් මේදය වැඩි වී විවිධ අතුරු ආබාධයන්ට ලක් වන බව බොහෝ දෙනා ගේ අදහසකි. එසේම අධි ස්ට්‍රොකාව රුසපුව නසන අවියක් බැවින් මෙම ඇට වර්ග එහි ලා මූලික වේ යැයි ද මතයකි.

එකී දුර්මත පසෙක ලා නවමු මුහුණතක් එදෙස බැලීමට දැන් අපට හැකි ය. සැබැවින්ම, පෝෂණයෙන් අඩු ආහාරවලට ආදේශකයක් ලෙස මෙම ඇට වර්ග භාවිත කෙරෙයි. උදාහරණ ලෙස රොට්, වොකලට්, චීස්, විස්කෝතු ඒ අතර ප්‍රධාන ය.

මෙම ඇට වර්ග ඔබේ සෞඛ්‍යයට හිතකර වන්නේ කෙසේද ? ඔබ ඒවා ආහාරයට ගත යුත්තේ කෙසේද ? පහත දැක්වෙන්නේ ඒ පිළිබඳ අධ්‍යයන සොයා ගැනීම් ය.

රිචර්ස් ඩයිපෙස්ට් ඇසුරෙනි
නිලකා ඩී නිලකරන්න



පීකන් සහ ආමන්ඩ්

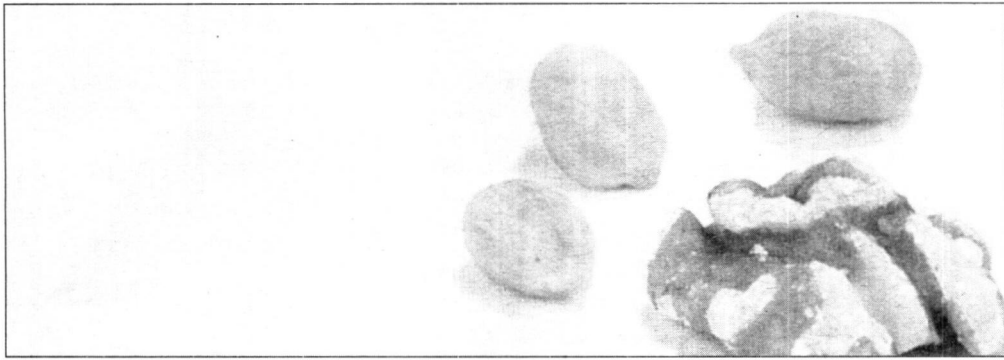
ක්‍රියාවලිය

මේවායෙහි වන බහු අසංතෘප්ත මේදය මඟින් අහිතකර LPL කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අවම කරයි. එසේම ඒක සංතෘප්ත මේදය මඟින් හිතකර කොලෙස්ටරෝල් (HDL) මට්ටම ඉහළ දමයි.

අධ්‍යයන සොයාගැනීම්

* බහුලව ආමන්ඩ් ආහාරයට ගැනීමෙන් LDL කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අවමකර HDL මට්ටම ඉහළ දමයි. දිනකට 37g ආහාරයට ගැනීමෙන් LDL මට්ටම 4.4% න් අවම වන අතර 73 gක් ආහාරයට ගැනීමෙන් එම මට්ටම 9.4% න් අවම කළ හැකිය.

* අපේ ආහාරවේලට පීකන් අහුරක් එක්කර ගැනීමෙන් ඉහත දැක්වූ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම 11.3% න් අවම කරගත හැකිය.



රටකපු සහ වොල්නට්

ක්‍රියාවලිය

LDL කොලොස්ටරෝල් මට්ටම අවම කිරීමට උදව් වේ. මෙමඟින් අවසානයේ දී ධමනි සහ චිම හා ඇනරොස්ක්ලරෝසියාව වැළඳීමට තුඩු දෙන හේතු කාරක අවම කරමින් හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට සහය වෙයි. මෙම ඇට වර්ගයන්හි මේදය සහ පෝෂණදායී බව මඟින් ග්ලූකෝස් සහ ඉන්සියුලින් වර්ධනය කරමින් 2 වැනි වර්ගයේ දියවැඩියාව මර්දනය කරයි.

අධ්‍යයන සොයාගැනීම්

- * සතියකට දෙවතාවක් පමණ මෙම ඇට වර්ග ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් හෘදයාශ්‍රිත හදිසි මරණ 47% ක් පමණ අවම කර ගත හැකි ය. එසේම කිරිටක ධමනි ආශ්‍රිත විවිධ රෝගාබාධ නිසා සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාව 30% කින් පමණ අවම කරගත හැකිය.
- * මසකට 28g ක් පමණ මේවා ආහාරයට ගන්නා කාන්තාවන්ට වඩා සතියකට 140g ක් ආහාරයට ගන්නා කාන්තාවන්ගෙන් 35% ක් පමණ දෙනාට හෘදයාබාධ වැළඳීම අවම කළ හැකි ය.
- * නිතරම ඇට වර්ග ආහාරයට ගන්නා අයට වඩා, සතියකට පස් වතාවක් හෝ ඊට මඳක් වැඩි වාරයක් මේවා ආහාරයට ගන්නා සෞඛ්‍යය සම්පන්න වැඩිහිටියන්, හෘදයාබාධයන් ගෙන් මිය යාමේ අවදානම 50% කින් පමණ අවම කරගත හැකි ය.
- * කාන්තාවන්ට දියවැඩියාව වැළඳීම මර්දනයට මෙම ඇට වර්ග උපකාරී වේ. අඩුම තරමින් සතියකට පස් වතාවක් මේ ඇට ආහාරයට ගැනීමෙන් එම අවදානම 30% කින් පමණ අවම කරගත හැකි ය. එසේම කාන්තාවන් නිතර රටකපු බටර් කෑමෙන් එම අවදානම 20% කින් අවම කරගත හැකිය.



වොල්නට්, පීකන් සහ බ්‍රසිල් නට්

ක්‍රියාවලිය

පිළිකා සෛල වර්ධනය අවමකරමින් ප්‍රාථමික අවධියේ පවතින පිළිකා මර්දනය කරයි.

අධ්‍යයන සොයාගැනීම්

- * වෝල්නට්වල පවතින විටමින් E ප්‍රතිශතය මඟින් සහ පීකන් මඟින් පෙනහළු හා පුරස්ථ පිළිකා සෛල වර්ධනය අවම කරයි. මේවායෙහි පවතින (ගැමා ටොකොලෝරෝල්) පිළිකා සෛල සමඟ සටන් කර සෞඛ්‍යය සම්පන්න සෛල ආරක්ෂා කරයි.
- * වෝල්නට්වල මෙලටොනින් නෝමනය ඇති අතර එමඟින් පිළිකා සෛල අංකුර විනාශ කරයි. අස්ථායී සංයුතියකින් හෙබි නිදහස් අංකුර, සිරුරේ සෛල පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියේ අතුරු නිෂ්පාදනයකි. මේවා උදාසීන නොවුවහොත් හෘද්වාහිනී රෝග හා පිළිකා ඇති වීමේ ප්‍රවණතාව පවතී.