

පොල් තෙල්

සෞඛ්‍යයට අහිතකර නෑ

වෛද්‍ය ඩී.පී.අනුකෝරාල

පොල් තෙල් පිළිබඳව වාද විවාද ඇතිවන්නට වූයේ අද රියෝ නොවේ. මෙය මුලින් ම ආරම්භ කළෝ මහා පරිමාණ ලෙසින් ඵලවලී තෙල් නිපදවන ව්‍යාපාරික ප්‍රජාව යයි කීවොත් නිවැරදි ය. අනාදිමත් කාලයක සිට පොල් තෙල් ආහාරයට එක්කර ගත් මිනිසා ගෙන් එය අන් කිරීම සඳහා විශාල මුදල් සම්භාරයක් වියදම් කොට බලවත් වෙහෙසක් දැරූහ.

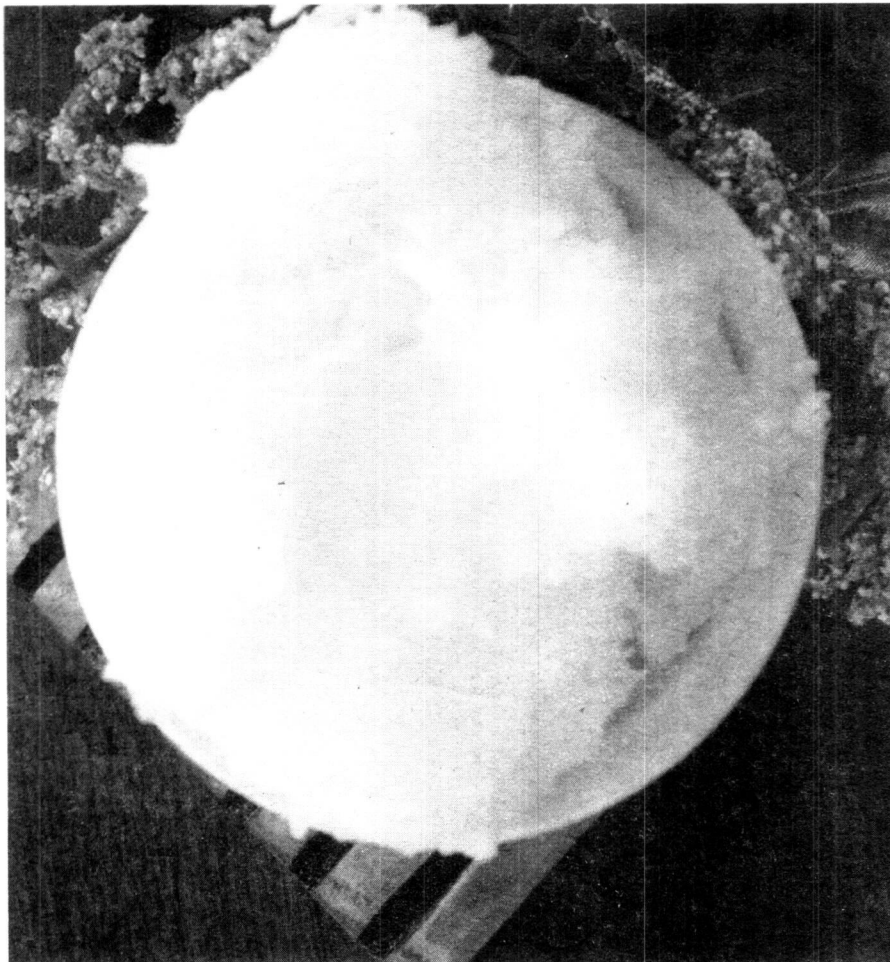
ඒ අයුරින් මිනිසා තුළ ඇති කළ සාවද්‍ය මත වෙනස් කිරීම එතරම් පහසු කාර්යයක් නොවන බව පෙනේ. පොල් තෙල් මිනිසා ගේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බලපාන බවට පිළිගත හැකි කිසිදු සාධකයක් පරීක්ෂණ මගින් මෙතෙක් තහවුරු කොට නැත. පොල් තෙල් ශාකමය නිෂ්පාදනයක් නිසා එහි කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු නොවේ.

මේවා ගැනීමෙන් රුධිර කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ නගින්නේ නැත. ලේ කැටි ගැසීමට තුඩු දෙන රුධිර පට්ටිකාවල ඇලෙන සුළු ස්වභාවය වැඩි කරන්නේ ද නැත. පොල් තෙල් හෘදයාබාධවලට ගොදුරු කරනවා වෙනුවට ඔබව ඒවායින් ආරක්ෂා කරනු ලබයි. පොල් තෙල් තර-බාරු මිනිසුන් බිහි කරන්නේ නැත.

මේවා ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් ඇති වන යහපත් ප්‍රතිඵල විවිධාකාර වේ. ඇත-රොස්ක්ලෙරෝසිස් නම් වූ රුධිර නාළ දැඩි විමේ රෝගය ඇති වීමේ අවදානම අඩුවේ. හෘද රෝග කරා යොමු කරන බැක්ටීරියා, වයිරස හා දිලීර රෝග මැඩි පවත්වයි. සෙම්ප්‍රතිජනාව, හර්පිස් සහ ඒඩ්ස් වැනි

රෝග මැඩිපැවැත්වීමේ ශක්තියක් ද පොල්තෙල්වලට තිබේ.මේවා මිනිසාගේ ප්‍රතිශක්ති ක්‍රියාවලිය සවිමත් කරයි. ඔස්ට්-යෝපොරොසිස් නමින් හැඳින්වෙන අස්ථි රෝගය වැළැක්වීමට උපකාරී වේ. දියවැඩියාව පාලනය කිරීමට සමත් ය. බර අඩු කරනු ලැබේ.

ඒ අනෙකුත් තෙල් වර්ගවලට වඩා අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් ඇති බැවිනි. සිරුර පවත්වාගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය අනෙකුත් වැදගත් පෝෂණ ප්‍රදාර්ථ පොල්තෙල්වල අඩංගු වේ. ඒවා උරා ගැනීම ද ඉක්මන් කරයි. ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. සම මෘදුක සුමුදුක තැබීමේ හැකියාවක් ද ඇත.



පොල්තෙල්වල මධ්‍ය දාම
 මේද අම්ලය නම් වූ
 මේදයක් අඩංගු වේ.
 මේවා ද සංතෘප්ත
 මේදයක් ලෙසින්
 හැඳින්වුවත් රතු මස්
 තට්ටු අතර ඇති මේදයට
 සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්
 ය. මස්වල සහ සත්ත්ව
 නිෂ්පාදනවල ඇති දීර්ඝ
 දාම මේද අම්ලය මඟින්
 කොලොස්ටරෝල් මට්ටම
 ඉහළ දමන බවට
 පිළිගැනීමක් ඇති මුත්
 මධ්‍ය දාම මේද අම්ලය
 මඟින් එවැන්නක්
 සිදු නොවේ.

සම රැළි ගැසීම වළක්වයි. පොල්තෙල් උෂ්ණත්වයට ඔරොත්තු දෙන අතර කල් තබා ගැනීමට ද පිළිවන.

ශ්‍රී ලංකාවේ හෝ වෙනත් කවර රටකට හෝ පොල්තෙල් හෝ පොල් කිරි භාවිතය නිසා මිනිසුන් හෘද රෝගවලට ගොදුරු වන බව විද්‍යානුකූලව ඔප්පු වී නොමැත. එහෙත් බහු අසංතෘප්ත මේදය සහිත අනෙකුත් තෙල් භාවිතය නිසා නම් සිරුරේ HDL(යහපත්) කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු වන බවට සාධක ඉදිරිපත් වී තිබේ. ඒවා ගැනීම නිසා මස්තු ට්‍රයිග්ලයිසරයිඩ්ස් ප්‍රමාණය ද වැඩි වෙයි. පොල් තෙල් ලෝකයේ ඇති, සෞඛ්‍යයට වැඩියෙන්ම හිතකර තෙල් වර්ගය බව පිළිගැනීමයි. ඒවා සොබාදහමේ අපුරු දායාදයක් ද

වේ. අපගේ අභියෝගය වන්නේ පොල්තෙල් හෝ පොල් කිරි භාවිතය නිසා රුධිර කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩිවන බව හෝ LDL (අයහපත්) කොලොස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යන බව හෝ LDL / HDL කොලොස්ටරෝල් අනුපාතය වැඩි වන බව හෝ හෘදයාබාධ ඇතිවන බවට හෝ විද්‍යානුකූල සාක්ෂි ඉදිරිපත් කරන ලෙසයි.

පොල්තෙල්වල මධ්‍ය දාම මේද අම්ලය නම් වූ මේදයක් අඩංගු වේ. මේවා ද සංතෘප්ත මේදයක් ලෙසින් හැඳින්වුවත් රතු මස් තට්ටු අතර ඇති මේදයට සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් ය. මස්වල සහ සත්ත්ව නිෂ්පාදනවල ඇති දීර්ඝ දාම මේද අම්ලය මඟින් කොලොස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ දමන බවට පිළිගැනීමක් ඇති මුත්

මධ්‍ය දාම මේද අම්ලය මඟින් එවැන්නක් සිදු නොවේ.

පොල්තෙල්වල හා මාළු තෙල්වල අඩංගු ඔමෙගා මේද අම්ලයක් හැර මස් සහ සත්ව නිෂ්පාදනවල අඩංගු සංතෘප්ත මේද අම්ලයේ මෙන්ම ධාන්‍ය තෙල්, තල තෙල්, සෝයා තෙල්, සූර්යාකාන්ත තෙල්, වැනි එළවළු තෙල්වල අඩංගු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයට රුධිර සෛල ඇලෙන සුළු ස්වභාවය වැඩි කිරීමේ හැකියාවක් ඇත. එසේ වූ විට රුධිර කැටි ඇතිවීමට මං පෘදෙයි. හෘදයාබාධ ආසාදනය වැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීමට මෙය බෙහෙවින් හේතුකාරක වෙයි.

පොල් වැඩියෙන් ආහාරයට එක් කරගන්නා අයවලුන් අතර රුධිර කොලොස්ටරෝල් ඉහළ මට්ටමක පවතින අය අඩුය. ඔවුන් ගේ හදවතේ රුධිරවාහිනී ද, නිරෝගී තත්ත්වයක පවතින බව ද සමීක්ෂණ වලදී හෙළිවී ඇත.

නවතම පරීක්ෂණ මඟින් හෙළිවන්නේ පොල්තෙල් හෘද රෝග වළක්වන බවත්, ඒවා හෘද-රෝග සුව කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි බවත් ය. □



නවග්‍රහය