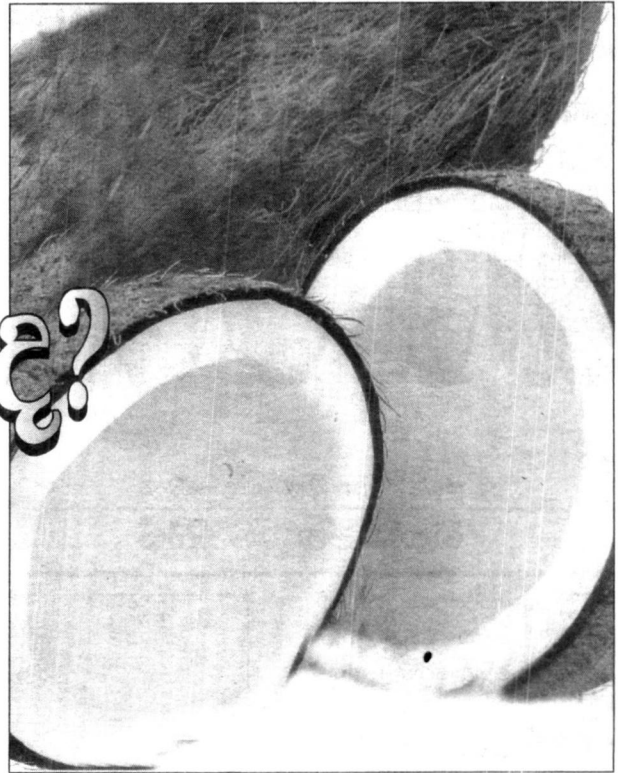


පොල් හෘදවිනාටි අගුණ ද?

හෘදරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ඩී.පී. අතුකෝරාල මහතා ඩේලිහිවුස් පුවත්පතට ලියූ ලිපියක සිංහල පරිවර්තනයකි.



බො

හොමයක් ආසියානු, අප්‍රිකානු හා දකුණු ඇමරිකානු රටවල පොල් කිරි, ගා පොල් හා පොල්මදය ආහාර පිලියෙල කිරීමේදී බහුලව භාවිත කෙරේ. කිරි හොදී, පොල් සම්බෝල, පොල් පිට්ටු, චටලප්පත්, පොල් ටොපි, බිබික්කන්, පොල් විස්කෝතු, පොල් පුඩන් වැනි දේ හැදීමට ශ්‍රී ලාංකිකයෝ පොල් භාවිත කරති. ගා පොල් මිරිකීමෙන් ලබාගන්නා පොල් කිරිවල ප්‍රෝටීන හා කෙඳි ඇත්තේ ගැලැක්ටෝ-මොනාස් ලෙසිනි. (මූලාශ්‍රය - කේ බාලසුබ්මනියම්, ජර්නල් හුඩ් සයන්සස් 1976) මේද විටමින හා බනිජ්-ලවණ ද පොල්කිරිවල තිබේ.

හා ආචාර්ය එම්. අයි.එන්.පී. ජය-වරධන විසින් කරන ලද පර්යේෂණ මගින් (සිලෝන් මෙඩිකල් ජර්නල් 1991,36,3,16) පෙන්වාදී ඇත්තේ පොල් තෙල් හා පොල්මද භාවිත කරන කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ ගම්බද ප්‍රදේශවල පුද්ගලයන් තුළ ඉහළ මට්ටමක හොඳ කොලෙස්ටරෝල් අධි ඝනත්ව ලිපිඩ(HDL)අගයක් පවතින බවත් ඔවුන් තුළ ඇති තරක කොලෙස්ටරෝල් අඩු ඝනත්ව ලිපිඩ

හේතුව පොල් මදයේ ඇති කෙඳි හා ප්‍රෝටීන ය. (මූලාශ්‍රය - එංගන්ට් ඔප් කොකනට් ඔසිල්) එම පර්යේෂණය සඳහා පුද්ගලයන් 24 දෙනෙකු යොදවා ගත් අතර එහි ප්‍රතිඵල වලින් පහත දැක්වෙන කරුණු තහවුරු විය. * පොල්තෙල් උදසින තෙල් වර්-

රටවල අයට සාපේක්ෂව ඉතා අඩු බව පෙනී ගොස් ඇත. (මූලාශ්‍රය - පී.කේ. තම්පන් - පැක්ටිස් ඇන්ඩ් පැලසිස් එබ්වට් කොකනට් ඔසිල්) තිකොබාර් දූපත්වාසීන් කන්තූකවාහිනී රෝගවලට ගොදුරුවීමේ ප්‍රතිශතය ඉතා අඩු අතර ඊට හේතුව ඔවුන්ගේ ආහාරයට අමු පොල් හා පොල් තීෂ්පාදන බහුලව ඇතුළත් වීම බවද පෙනී ගොස් ඇත. (පී.කේ. තම්පන්)

පොල්තෙල් භාවිතය නිසා හොඳ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යන බවත් හරක කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහළ යන බවත් පෙනී ගොස් ඇත.

පොල් මදයේ පෝෂණ අගයයන්

පොල් මදයේ ග්‍රෑම් 45 ක (2* 2* 1/2" ක පොල් මද කැබැල්ලක) මේදය ග්‍රෑම් 15.07 ක් ද බහු අසන්-තෘප්ත මේදය ග්‍රෑම් 0.64 ක් ද කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් 6.85 ද ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 1.5 ක් ද කෙඳිනි ග්‍රෑම් 1.92 ක් ද විටමින් C මිලි ග්‍රෑම් 1.48 ක්, නයමින් මිලිග්‍රෑම් 0.03, රයි-බොප්ලේටින් මිලිග්‍රෑම් 0.01 ක්, තිකොටින් අම්ල මිලිග්‍රෑම් 0.24 විට-මින් B6 මිලිග්‍රෑම් 0.02 ක් පෝලික් අම්ල මිලිග්‍රෑම් 11.88 ක් කැල්සියම් මිලිග්‍රෑම් 6.3 ක් යකඩ මිලිග්‍රෑම් 1.09 ක් සින්ක් මිලිග්‍රෑම් 0.5 ක් ද අධිංගු ය. මහාචාර්ය සුන්දරා අතුකෝරාල

(LDL)අගය පහළ බවක ය. එසේම එවැන්නන්ගේ LDL-C:HDL-C අනුපාතය පහළ බවත් එනිසාම තාගරික (කොලම) හා උප තාගරික (රාගම වැනි) ප්‍රදේශවල වෙසෙන පොල්තෙල් අඩුවෙන් භාවිත කරන අයට වඩා හෘදරෝග වැළඳීම අඩු බවත් පෙනී ගොස් ඇත. කේරල විශ්ව විද්‍යාලයේ ජෛව රසායන අංශයේ පර්යේෂකයන් විසින් මියන්ට, ගා පොල් හා පොල් කිරි ලබා දුන් අතර උන්ගේ LDL කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහළ වැටුණු බව අනාවරණය විය. මෙසේ LDL මට්ටම අඩුවීමට

ගයක් වන තිසා එමගින් LDL හෝ HDL කොලෙස්ටරෝල් අනුපාතවලට බලපෑමක් නොවන බව * පොල් මදය සමග පොල් තෙල් භාවිත කරන විට කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩුවීමේ බලපෑමක් ඇති වන බව (කුරුල් හා රාජ මොහාන් ගේ ලිපිය 1994.08.27 දින කොචින් හි පැවැති සම්මන්ත්‍රණයකදී ඉදිරිපත් කරන ලදී.) ඉන්දියාවේ ලක්සාදෙවිස් දූපත්-වල වෙසෙන පුද්ගලයන් බහුලව පොල්තෙල් හා පොල්මද ආහාරයට ගන්නා අතර ඔවුන්ගේ හෘදයාබාධ වැළඳීමේ ප්‍රතිශතය ලොව අනෙක්

තරක කොලෙස්ටරෝල් සාන්ද්‍රණය ඉහළ තංචන කිසිදු ද්‍රව්‍යයක් පොල් තෙල්වල (මිශ්‍ර ආහාරයක් ලෙස යොදා ගනිද්දී) ඇතුළත් නොවන අතර පොල් මදයේ තම් කොලෙස්ටරෝල් අගය අඩු කිරීමේ හැකියාව ඇති ද්‍රව්‍ය තිබෙන බව කිව හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාව තුළ කෙරුණු පර්යේෂණවලට අනුව පොල්තෙල් භාවිතය තිසා හොඳ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යන බවත් තරක කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහළ යන බවත් පෙනී ගොස් ඇත. ඉන්දියාවේ කෙරුණු වසංගත රෝග අධ්‍යයනයන් මගින් පෙනී ගොස් ඇත්තේ පොල් තෙල් හා පොල් මදය ආහාරයට ගන්නා අයට හෘදරෝග වැළඳීමේ සම්භාවිතාව ඉතා අඩු බව ය. □

පරිවර්තනය - මනෝජී