

සුව දැනුම

මාගරින් සහ පාරමේද අමිලය පිළිබඳ නව මත

හෘදරෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය

ඩී. පී. අනුකෝරාල



මීට ඉහත අවස්ථාවක දී අප විසින් සඳහන් කරන්නට යොදන පරිදි මාගරින් සාදනු ලබන්නේ කිසියම් තෙල් වර්ගයක් ලෝහ අණු සහ අංශක 500 ක උෂ්ණත්වය යොදා ඔක්සිජනීකරණය කිරීමෙනි. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී සෞඛ්‍යයට අහිතකර පාරමේද අමිලය ද නිපදවනු ලබයි.

ඒව රසායන හා ජෛෂණ විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය වික්‍රමනායක මහතා විසින් පෙන්වා දී ඇති පරිදි දියරක් මාගරින් බවට පත් කිරීම සඳහා ඝන බවට පත් කළ යුතු ය. ඝනත්වයට පත් කරනු ලබන්නේ හයිඩ්‍රජන් පරමාණු එක් කිරීමෙනි. මෘදු මාගරින්වල ද ඒවා නිපදවීමට යොදා ගත් මූලික තෙල් වර්ගයෙහි ඇති සංතෘප්ත මේදය වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ. එසේ ම පොල්තෙල්වලින් නිපදවන මාගරින්වලට වැඩි පාරමේද අමිල ප්‍රමාණයක් සෝයා, සුර්යකාන්ත හෝ ධාන්‍ය තෙල් යොදා සාදන මාගරින්වල අඩංගු බව ද ඔහු පෙන්වා දෙයි.

ලංකාවේ එක්තරා මෘදු මාගරින් වර්ගයක් නිෂ්පාදනය කරන සමාගමක් පාරමේද අමිලය හා සංතෘප්ත මේදය ප්‍රමාණයවත් ලේබලයේ සඳහන් නොකර යී. මේ රටේ කිසිම ආහාර ද්‍රව්‍යයක ලේබලයේ පාරමේද අමිල ප්‍රමාණය සඳහන් කරන්නේ නැත. ඇතැම් ඝන මාගරින් මේස භාන්දක සංතෘප්ත මේදය හා පාරමේදය ශ්‍රම දෙකක් පමණ ද, මෘදු මාගරින්වල නම් ශ්‍රම එක බැගින් ද අඩංගු බව පෙනී ගොස් තිබේ.

අන්තර් ජාතික මාගරින් සංගමය මාගරින්වල පාරමේද අමිල ප්‍රමාණය අඩු කිරීමටත්, අඩංගු ප්‍රමාණය ලේබලයේ සඳහන් කිරීමටත්, තීරණය කොට තිබීම වැදගත් පියවරකි. ලංකාවේ මාගරින් ලේබල්වල සඳහන් කරනු ලබන්නේ කැලරි සහ විටමින් වර්ග පමණි.

තෑග එන විරුද්ධතා තිසා එංගලන්තයේ ෆ්ලෝරා සහ බොතකොල් මාගරින් නිෂ්පාදකයන්ට සිය ප්‍රචාර කටයුතු වෙනස් කිරීමට සිදුවූ අතර එම නිෂ්පාදන සෞඛ්‍යයට අහිතකර නොවන බවට තව දුරටත් සාක්ෂි ඉදිරිපත් කරන ලෙසත්, ඒවා ආරක්ෂා සහිත වන අන්දමට නිෂ්පාදනය කරන ලෙසත් ඔවුන්ට බල කර ඇති බව ද පෙනේ.

අප දන්නා තරමින් ඝන මාගරින් රුධිර කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කරන බවට සාධක ඉදිරිපත්ව ඇති බවක් නොපෙනේ. ඇත්ත වශයෙන් ම සංතෘප්ත මේදය හා පාරමේද අමිලය තිසා කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය ඉහළ යා හැකි ය. මේවා අඩංගු නොවන ඝන මාගරින් වර්ගයක් ගැන අප අසා නැත. ඇතැම් පරීක්ෂණවල දී හෙලිවී ඇති අන්දමට පාරමේදය විසින් H.D.L.කොලෙස්ටරෝල් (හිතකර කොලෙස්ටරෝල්) ප්‍රමාණය අඩු කරනු ලබයි. මෙය හෘදයාබාධ ඇති කිරීමට හේතු කාරක වෙයි.

ඔබ ගන්නා ආහාරයේ පාරමේද අමිලය අඩු කිරීම සඳහා පාත් මත තැවරීම සඳහා ඉතාලි ජාතිකයන් මෙන් දියර මේදයක් වන ඔලිව් තෙල් වැනි යමක් යොදා ගත හැකි ය. සත්ව මේදය සහ ඝන මාගරින් හැකි තරම් දුරට අඩු කළ යුතු ය. පාරමේදය සහ හෘදයාබාධ අතර දැඩි සබඳතාවක් ඇති බව හෙලි වී ඇති තිසා විශේෂයෙන් ම හෘදවාහිනික ආබාධ ඇති අය ඒවා අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු ය. □