

# අපි මොකටද if, di gfrdaෂෂ සීනැවට වඩා ඔය වෙන්නේ

“ සමහරු තුළ වැරදි මතයක් තියෙනවා කොලොස්ටරෝල්  
අපේ ශරීරයට ඇතුළු වන්නේ අපි කන ආහාර මගින්ම කියලා.”



ආචාර්ය ආනන්ද චන්ද්‍රසේකර පෝෂණවේදය පිළිබඳ නව පර්යේෂණ රාශියක් කල පෝෂණ විද්‍යාඥයෙකි. පර්යේෂණ ඇසුරින් ආහාර හා පෝෂණ විද්‍යාව පිළිබඳ විද්‍යාත්මක මත රැසක් පලකරන ආචාර්ය ආනන්ද චන්ද්‍රසේකර මහතා කොලොස්ටරෝල් (Cholesterol) සම්බන්ධයෙන් දැක්වූ අදහස් ගොවිජවිෂ් සඟරාවේ පාඨකයින්ගේ දැනුවත් වීම සඳහා මෙසේ ඉදිරිපත් කරන අතර බිත්තර අනුභව කිරීමේදී බිත්තරවල ඇති කොලොස්ටරෝල් සම්බන්ධව විශේෂයෙන් ඔහු අදහස් පල කර ඇත.

කොලෙස්ටරෝල් කියන දේ ගැන අහන්න පවා අද සමහරු ඔයයි. ඒත් මම වගකීමෙන් කියනවා ඒක බියවිය යුතු දෙයක් කොලොස්ටරෝල් අපේ ශරීරයේ වර්ධනය හා පැවැත්ම උදෙසා අත්‍යවශ්‍යම සංඝටකයක්. ශරීරයේ සෛලවල පිට ආවරනය සාදන්න අත්‍යවශ්‍යම හෝර්මෝන නිර්මාණය කරන්න, “ඩී” විටමින් ඇතුළු අත්‍යවශ්‍යම විටමින් වර්ග සාදාගන්න අපට කොලෙස්ටරෝල් උපකාරී වෙනවා.

සමහරු තුළ වැරදි මතයක් තියෙනවා කොලොස්ටරෝල් අපේ ශරීරයට ඇතුළු වන්නේ අපි කන ආහාර මගින්ම කියලා. ඒ කියන්නේ මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර, පොල්තෙල් වලින් පමණක් කොලොස්ටරෝල් ශරීරයට ඇතුළු වෙනවා කියලා හිතලා ඒවා නොකා ඉන්නවා. නමුත් ඇත්තටම අපේ ශරීරයට අවශ්‍ය කොලොස්ටරෝල් ප්‍රමාණය ලබා ගන්නේ කෑම වලින්ම නොවෙයි. කෑමවලින් කොලෙස්ටරෝල් ලබා ගන්නේ 30% ඉතිරි 70%ම අපේ අක්මාව තුළ නිපදවා ගන්නා බව හුඟ දෙනෙක් නොදන්නා කරුණක්. අපේ අක්මාවට පුළුවන් දවසකට කොලෙස්ටරෝල් මිලි ග්‍රෑම් 1000 ක් නිෂ්පාදනය කරන්න. නමුත් අපේ ශරීරයට අවශ්‍ය දෛනිකව අවශ්‍ය වන්නේ මිලි ග්‍රෑම් 300 වගේ ප්‍රමාණයක්. මේ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය නිපදවන්නේ අපි කන ආහාරවල තියෙන කොලෙස්ටරෝල් වලින් නෙමෙයි. අපේ ඇඟේ ඉතිරිවෙලා තියෙන අමතර ශක්තියෙන්.

ඒ කියන්නේ අපි කන ඕනෑම දෙයක්, විශේෂයෙන්ම පිටි කෑම වර්ග වන පාන්, බත්, අල වර්ග, රොටි ආදියත් සිහි කෑම තෙල් කෑම ආදී සියල්ලත් දහනය වෙලා ශරීරයේ තැන්පත් වෙන්නේ අමතර ශක්තියක් හැටියටයි. අන්න ඒ අමතර ශක්තිය යොදාගෙන තමයි අක්මාව විසින් කොලොස්ටරෝල් නිෂ්පාදනය කරන්නේ.

ඒ වගේම අපි ආහාරයට ගන්නා මස්, මාළු, කිරි, බිත්තරවල යම් ප්‍රමාණයක් කොලෙස්ටරෝල් තියෙනවා. නමුත් ඒ ඔක්කෝම ප්‍රමාණය ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගන්නේ නැහැ. බොහෝ ප්‍රමාණයක් ශරීරයෙන් පිට කරලා හරිනවා.

ඒ කියන්නේ අපේ ඇඟේ තියෙන එහෙම නැත්නම් ලේ වල තියෙන කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයයි ආහාරවලින් හැදෙන කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයයි අතර කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. මේ කාරනය තව දුරටත් විස්තර කළොත්



කොලෙස්ටරෝල් කියන එක හැදිලා තියෙන්නේ කෝලේ + ස්ටරෝල් කියන එක හැදිලා තියෙන්නේ (chole-sterol) කියන වචන දෙක එකතු වීමෙන්. කෝලේ කියන්නේ සත්තු ස්ටරෝල් කියන්නේ ලිපිඩ වර්ගයක් ඒ අනුව කොලෙස්ටරෝල් (cholesterol) කියන්නේ සත්වයන්ගෙන් එන ලිපිඩ තෙල් වලට. ශාකවල කොලෙස්ටරෝල් නැහැ. ශාකවල තියෙන්නේ ෆයිටෝ ස්ටරෝල් (phytosterol) කියලා වර්ගයක්. ෆයිටෝ කියන්නේ ශාක, ස්ටරෝල් කියන්නේ ලිපිඩ. ඒ අනුව ෆයිටෝස්ටරෝල් කියන්නේ ශාක මගින් හැදෙන ලිපිඩ තෙල් වර්ගයකට. සමහර නිෂ්පාදකයෝ වෙළෙන්දෝ ශාකවලින් හදන ආහාරවල ලේබල් ගහනවා. කොලෙස්ටරෝල් ෆ්‍රී (cholesterol free) කියලා.





එහෙම අමුතුවෙන් ලේඛල් ගහන්න අවශ්‍ය නැහැ. ශාක වලින් ගන්නා ආහාර වල කොලෙස්ටරෝල් නැහැ තමයි. එහි තියෙන්නේ හයිටෙස්ටරෝල් විතරයි. ඒවයි ඇගේ තියෙන කොලෙස්ටරෝලුයි අතර සම්බන්ධයක් නැහැ. හැබැයි ශාක ආහාර ගන්නම ඉතාම හොඳ දෙයකක් වෙනවා. හයිටෙස්ටරෝල් ශරීරයට උරා ගන්න බැහැ. හැබැයි එමගින් ශරීරය උරා ගන්නා කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අවම කරනවා. මොකද අවශෝෂණය සදහා කොලෙස්ටරෝල් හා හයිටෙස්ටරෝල් කියන දෙකප තරඟ කොට කොලෙස්ටරෝල් දුර්වල වෙනවා. මේ නිසා තමයි ශාකමය ආහාර, පිරිමය ආහාර හා මාංශජනක ආහාර සමබර විදිහට ගන්න කියන්නේ මේ නිසා. මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර ආදි මාංශජනක ධාතු අඩංගු ආහාර ගැනීමේදී අපි තවදුරටත් හිතේ තියාගෙන ඉන්න වැරදි ආකල්පය දැක්වත් ඉවත් කළ යුතුයි. සමහර අය ලාබෙටම ප්‍රෝටීන් හා විටමින් ගන්න තියෙන මාර්ගය වන බිත්තර නොකා ඒ වෙනුවට ලොකු බත් පිඟානක් හරි පාන් තුන් කාලක් හරි කනවා පරිප්පු හෝ වෙනත් හොඳී වර්ගයක් සමඟ. ඒකෙන් වෙන්නේ බිත්තරයෙන් කෙලින්ම ලැබෙන ප්‍රෝටීන් හා අනෙකුත් යහපත් පේෂ්‍ය කොටස් නොලැබී යනවා. ඒ වෙනුවට පාන් කනකොට ඇඟට පිටි ලැබිලා ග්ලූකෝස් බවට පත්වෙලා ඒවා අමතර ශක්තිය ලෙස ශරීරයේ තැම්පත් වෙලා අර බිත්තරයේ තියෙන ප්‍රමාණයට වඩා දෙතුන් ගුණයක් වැඩි කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයක් අක්මාවෙන් බිහි කරනවා. ඕවා තමා අපේ වැරදි ආහාර පුරුදු.

මේ කාරණය තව දුරටත් විස්තර කරන්නේනම්, බිත්තර වල කොලෙස්ටරෝල් ඇත්තෙම නැද්ද කියලා කවුරු හරි ඇහුවොත් ඒකට උත්තරේ තමා ඔව් තියෙනවා කියන එක බිත්තරයක කොලෙස්ටරෝල් මිලිග්‍රෑම් 185 ක් විතර තියෙනවා. හැබැයි අක්මාවට පුළුවන් දිනකට මිලිග්‍රෑම් 1000 ක් නිපදවන්න. හැබැයි ශරීරයට දිනකට උවමනා කරන්නේ කොලෙස්ටරෝල් මිලිග්‍රෑම් 300 යි. අපි බිත්තරයක් කෑවම එහි තිබෙන මුළු කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයම අවශෝෂණය කර ගන්නේ නැහැ. සමහර විට මිලිග්‍රෑම් 100 ටත් වඩා අඩු විය හැකිය.

මොකද බිත්තරවල තියෙනවා කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය කරගැනීමට පටිහැනිව ක්‍රියාකරන ලිපිතින් කියලා එන්නයිමයක්. සෝයාවලත් මේ එන්නයිමය තියෙනවා ඉන් කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය අඩු කරනවා. ඊට අමතරව බිත්තරවල තියෙනවා අසංතෘප්ත මේද අම්ල (Unsaturated fat) කියලා ලිපිඩ තෙල් වර්ගය විශාල ප්‍රමාණයක්. මේවා මඟින් ශරීරයේ හැදෙන කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය බාල කරනවා. සංතෘප්ත මේද අම්ල

(Saturated fat) කියන කොලෙස්ටරෝල් හදන තෙල් වර්ගය බිත්තරවල නැහැ. බිත්තරවල තියෙන්නේ කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරන මේද අම්ලය විතරයි. ඒ නිසා ඔබට කියන්නේ බය නැතුව බිත්තර කන්න කියලා.

ඉහත කාරණය සම්බන්ධයෙන් තව දුරටත් විස්තර කලොත් අපේ ඇඟේ ලේවල තියෙනවා කොලෙස්ටරෝල් ස්වභාවයන් දෙකක්. එකක් අපි එල්.ඩී.එල් :බෑබ\* මේවා තමයි සාමාන්‍යයෙන් නරක කොලෙස්ටරෝල් කියලා හදුන්වන්නේ. අනිත් වර්ගය තමයි එච්.ඩී.එල් (HDL) ඒක සාමාන්‍යයෙන් හොඳ කොලෙස්ටරෝල් කියලා හදුන්වනවා මේ වර්ග දෙකෙන් (LDL) කොලෙස්ටරෝල් තමයි හයානක මොකද මේවා ඇඟ පුරා ලේ සමඟ ගිහින් නතරවල බිත්තිවල මේදය තැන්පත් කරන එක තමයි කරන්නේ. මේක තමයි ප්‍රෙෂර්, කොලෙස්ටරෝල් වැනි තත්වයන්ට හේතු සාදක වෙන්නෙ ක්‍ෘඩ කොලෙස්ටරෝල් වාහකය මඟින් කරන්නේ එසේ තැන්පත් කරලා තියෙන මේදය ගලවාගෙන අක්මාවට ගේන එක බිත්තරයක් ගන්නොත් එහි සුදුමදය පොඩ්ඩක්වත් අගුණ නැහැ. මොකද සුදු මදය පුරාම තියෙන්නේ ප්‍රෝටීන්. බිත්තරවල 94% ක් ප්‍රෝටීන් තියෙනවා. මෙම ප්‍රමාණය අනෙකුත් සත්ව ආහාර සමඟ සන්සන්දනය කළොත් කිරිවල ප්‍රෝටීන් 86.5 % ක්. මස්වල 76% ක් විදිහට තමයි තියෙන්නේ. එතකොට අපිට පේනවා බිත්තර ග්‍රෑම් 100 ක් ගන්නොත් ප්‍රෝටීන් කොපමණ තියෙනවද කියලා.

බිත්තර කහමදය ගන්නොත් එහි තියෙනවා සී විටමින් හැරුණු කොට අනෙකුත් අත්‍යවශ්‍ය විටමින් වර්ග සියල්ලම ඊට අමතරව අයඩින්, සින්ක්, කැල්සියම් යකඩ හා සෙල්නියම් ආදි අත්‍යවශ්‍ය ඛණිජලවනත් බිත්තර කහ මදයේ තියෙනවා. ඊට අමතරව තමයි මේ අපි හැමෝම බය කරලා තියෙන තෙල් හා කොලෙස්ටරෝල් තියෙන්නේ. නමුත් ඉහතදී සඳහන් කල විදිහට බිත්තර වල කහ මදයේ තියෙන ශරීරයට හිතකර අසංතෘප්ත මේද අම්ල වලින් ශරීරයේ හොඳ කොලෙස්ටරෝල් වාහකය (HDL) වැඩි කරනවා. ඉතිරි කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයට බය වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මොකද ඒ මිලිග්‍රෑම් 185ම ශරීරයට අවශෝෂණය කර ගන්නේ නැති නිසා.

මේවා පර්යේෂණ මඟින් තහවුරු කරපු කාරණා. ඒ නිසා මේ කරුනු ඕනෑම සංවාදයකදී ඔප්පු කරන්න පුළුවන්. ඔන්න ඔය කාරනා අනුව අපි මොකටද කොලෙස්ටරෝල් වලට ඕනෑවට වඩා බය වෙන්නේ ?



සැකසුම  
ආචාර්ය ආනන්ද චන්ද්‍රසේකර  
පර්යේෂණ විද්‍යාඥ

සිස්ට්‍රේලියාවේ  
(Deakin) විශ්ව විද්‍යාලය



“ මස්, මාළු, කිරි, බිත්තර ආදි මාංශජනක ධාතු අඩංගු ආහාර ගැනීමේදී අපි තවදුරටත් හිතේ තියාගෙන ඉන්න වැරදි ආකල්පය දැක්වත් ඉවත් කළ යුතුයි ”