

চর্বি একটি প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান। অনেকে ভাবেন চর্বি খেলেই হৃদরোগ হবে। ব্যাপারটি তা নয়। প্রয়োজনীয় ও পরিমিত চর্বি নিয়মিত আহারের অংশ হতে পারে। এ বিষয়টি খতিয়ে দেখাই আজকের মূল প্রতিপাদ্য

চর্বির

ভালো-মন্দ



অধ্যাপক শুভাগত চৌধুরী ●
পরিচালক, ল্যাবরেটরি সার্ভিসেস
বারডেম হাসপাতাল
সাম্মানিক অধ্যাপক ইব্রাহিম মেডিকেল
কলেজ, ঢাকা।

খাদ্যে চর্বি সম্বন্ধে প্রচলিত জ্ঞান ও ধারণার পরিবর্তন ঘটেছে। একসময় তেল ও চর্বি মানেই অস্বাস্থ্যকর, এমন একটি ধারণা ছিল। মনে করা হতো, তেল-চর্বি খেলে হয় হৃদরোগ ও ডায়াবেটিসের মতো জটিল রোগ। কিন্তু গবেষকেরা দেখেছেন, সব চর্বি ও তেলই মন্দ নয়, আছে চর্বির ভালো-মন্দ, আছে ভালো-মন্দ চর্বি। খাদ্যের চর্বিকে দুইভাবে দেখা যায়, স্যাচুরেটেড চর্বি ও আনস্যাচুরেটেড চর্বি। আনস্যাচুরেটেড চর্বি হলো শ্রেষ্ঠ। স্যাচুরেটেড চর্বি বেশি খেলে যেসব রোগ হয়, সেই চর্বির বদলে আনস্যাচুরেটেড চর্বি খেলে সেসব রোগ অনেক কমে যায়। আর আনস্যাচুরেটেড চর্বিও দুই রকম— মনোআনস্যাচুরেটেড ও পলিআনস্যাচুরেটেড চর্বি। দুই ধরনের চর্বির হিতকরী প্রভাব রয়েছে রক্তের কোলেস্টেরল মানের ওপর। আমাদের রক্তেও রয়েছে মন্দ কোলেস্টেরল এবং ভালো কোলেস্টেরল। রক্তের এলডিএল হলো মন্দ কোলেস্টেরল। রক্তে এর মান বেশি হলে ধমনিতে চর্বি জমা হওয়া, পরবর্তীকালে করোনারি হৃদরোগের মতো বিপদ ঘটানোর আশঙ্কা। আবার রক্তে আছে

ভালো কোলেস্টেরল এইচডিএল—এই কোলেস্টেরল বেশি থাকলে ধমনি ও টিস্যুতে জমা বাড়তি কোলেস্টেরল সরে আসে এবং যকুৎ দিয়ে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়, কমে রক্তের মন্দ কোলেস্টেরল। মন্দ ও ভালো দুই ধরনের কোলেস্টেরলের অনুপাতও দেখা জরুরি। (এলএলডি : এইচডিএল অনুপাত) যত কম হবে তত ভালো।

যেমন—এলডিএলের মাত্রা ১০০ মিলিগ্রাম বা ডিএল এবং এইচডিএলের মাত্রা ৫০ মিলিগ্রাম বা ডিএল হলে অনুপাত ২ : ১ এবং এই মাত্রাটি অবশ্য হৃৎস্বাস্থ্যকর। তাই এলডিএল কম হলে, এইচডিএল বেশি হলে এবং এদের অনুপাত কম হলে—তা হবে হৃদযন্ত্রের জন্য হিতকর। মনোআনস্যাচুরেটেড চর্বি যেমন জলপাই তেল, সানফ্লাওয়ার ও তিলের তেল। যেমন কমায় রক্তের এলডিএল, তেমনি বাড়ায় হিতকর এইচডিএল। পলিআনস্যাচুরেটেড চর্বি কমায় এলডিএল ও মোট কোলেস্টেরল মাত্রা, তবে এইচডিএল তেমন বাড়ায় না, ক্ষেত্রবিশেষে কমায়। পলিআনস্যাচুরেটেড চর্বি আছে সয়াবিন তেল, কর্ন তেল, সানফ্লাওয়ার তেল, তৈলাক্ত মাছ, বাদাম ও বীজে। পলিআনস্যাচুরেটেড চর্বির মধ্যে ওমেগা-৬ ও ওমেগা-৩—এই দুই ধরনের মেদ-অম্লের অনুপাতটিও গুরুত্বপূর্ণ। দুই ধরনের চর্বির রাসায়নিক

গঠনটি শরীরের ওপর প্রভাব ফেলে ভিন্নভাবে। খাদ্যে দুই রকম চর্বিই দরকার। এবং অনুপাত ১ : ১ হলে ভালো।

ওমেগা-৩ মেদ-অম্ল রয়েছে মাছের তেল, মাছ এবং সি-ফুডে—কমায় হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি। ওমেগা-৬ মেদ-অম্ল রয়েছে সূর্যমুখী তেল, সানফ্লাওয়ার তেল—কমায় হৃদরোগের ঝুঁকি, তবে অ্যালার্জি ও প্রদাহের ঝুঁকিও বাড়ায়। স্যাচুরেটেড ফ্যাটকে ভালো চর্বি বলা যায় না। ধমনিতে চর্বি জমা হওয়ার পেছনে মাংস ও দুধের চর্বি বেশি খাওয়ার সম্পর্ক আছে।

গৃহতাপে এই চর্বি জমাট হয়ে থাকে। এ রকম চর্বি বেশি খেলে রক্তে বাড়ে মোট কোলেস্টেরল ও মন্দ কোলেস্টেরল। তবে স্যাচুরেটেড চর্বি একেবারে বাদ দিলেও হবে না, এটি অবশ্য ভিটামিন ও মিনারেলের ভালো উৎসও বটে। অনেকে বলেন, উত্তীর্ণ কিছু স্যাচুরেটেড ফ্যাট হতে পারে কিছুটা হৃদহিতকর : তাদের মেদ-অম্ল গঠন, রাসায়নিক সংযুতি ও বিপাকের ভিন্নতা দিতে পারে হিতকরী বৈশিষ্ট্য। পৃথিবীতে সম্বন্ধে যে নির্দেশ রয়েছে, এতে স্যাচুরেটেড ফ্যাটকে দৈনিক ক্যালরির সাত শতাংশের নিচে না নামাতে বলা হয়েছে। নিকুপ্ত চর্বি হলো ট্রান্সফ্যাট বা হাইড্রোজিনেটেড ফ্যাট। তরল উত্তীর্ণ