

তৈলকে হাইড্রোজিনেশন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে কঠিন চর্বিতে রূপান্তরিত করলে হয় ট্রান্সফ্যাট।

এ রকম চর্বি রয়েছে সব রকম প্রক্রিয়াজাত খাবার—ফাস্টফুড, ফ্রেক্স ফ্রাই থেকে ডোনাত কেক, পেপ্তি, কুকিস ও বিস্কুটে। এই চর্বি পরিত্যাজ্য। এটি খেলে কেবল যে মোট কোলেস্টেরল ও মন্দ কোলেস্টেরল দুটোই বাড়ে তা-ই নয়, কমে হৃদহিতকর এইচডিএলও। তাই এটি অবশ্যই বর্জন করা উচিত।

খাদ্যে চর্বি ও হৃদরোগ প্রসঙ্গ এবার। কিছু প্রশ্নও আসে স্বাভাবিকভাবেই। কতটুকু চর্বি খেলে তা স্বাস্থ্যকর হবে? চর্বিতে যে মেদ-অম্লগুলো আছে, এদের মধ্যে যে ভারসাম্য রাখা প্রয়োজন, কোনটি হবে হিতকর? স্যাচুরেটেড ফ্যাট ও পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটগুলোর মধ্যে কোনটি স্বাস্থ্যকর বেশি? এ রকম চর্বি খেলে কেমন হবে এর প্রভাব দেহের হিতকর? পর রক্তের মোট কোলেস্টেরল, কিন্তু উত্তর বেশ জটিল, তবে ব্যক্তির ওপর চর্বিজাত এ রকম খাদ্যের প্রভাব দেখার একটি উপায়: তেমন খাদ্য গ্রহণের পর রক্তের মোট কোলেস্টেরল, এলডিএল এবং এইচডিএলের এক পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। আবার এলডিএল বা এইচডিএল অনুপাতটিও নজর করা গুরুত্বপূর্ণ হবে।

খাদ্যে কী পরিমাণ চর্বি থাকা উচিত?

বিশ্বে স্বীকৃত সংস্থা এনসিইপি গাইডলাইন ও আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের মতে চর্বি থাকা উচিত দৈনিক মোট ক্যালরির ৩০ থেকে ৪০ শতাংশ, কমে দিকে হলেই ভালো, তবে ২০ শতাংশের কম যেন না হয়। প্রতিটি মেদ অণুতে রয়েছে তিনটি মেদ-অম্ল। এগুলো হলো স্যাচুরেটেড, মনোআনস্যাচুরেটেড ও পলিআনস্যাচুরেটেড। এদের অনুপাত হওয়া উচিত ১:১:১, এস:এম:পি।

চর্বির এমন অনুপাত থাকলে এতে এলডিএল: এইচডিএল অনুপাত থাকে সর্বোত্তম। স্যাচুরেটেড ফ্যাটকে একটু কম রাখারই পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। তবে যে চার ধরনের স্যাচুরেটেড ফ্যাট রয়েছে খাদ্যে, এর মধ্যে পামিটিক অ্যাসিড, যে অ্যাসিডটি রয়েছে উল্লেখ্য পাম তৈলে। একে অনেকটা গ্রহণীয় মনে করেন অনেকে। লিপিড প্রোফাইল ও এলডিএল বা এইচডিএল অনুপাতের ওপর এর ক্ষতিকর প্রভাব তেমন লক্ষণীয় নয়, এমন বিবেচনা থেকেই।

পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটের মধ্যে এন-৬ ও এন-৩ পরিবারের চর্বির একটি সুষম ভারসাম্য রাখাও প্রয়োজন। তাই লাইনোলিক অ্যাসিড ও লাইনোলেনিক অ্যাসিডের একটি স্মার্ট ভারসাম্য (৭.১) রাখা হৃদহিতকর, এমন ধারণা অনেকের। তাই হৃৎস্বাস্থ্যকর খাদ্যের সন্ধানে প্রথম পদক্ষেপ হলো আমেরিকার হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের।

পরামর্শ হলো:

- স্যাচুরেটেড ফ্যাট অ্যাসিড ও ট্রান্সফ্যাট অ্যাসিড হওয়া উচিত মোট ক্যালরির ১০ শতাংশের কম (হৃদরোগ থাকলে সাত শতাংশের কম)।
- পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট অ্যাসিড হওয়া উচিত মোট ক্যালরির ৮ থেকে ১০

শতাংশ।

- মনোআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট অ্যাসিড মোট চর্বি গ্রহণের বাকিটা—মোট ক্যালোরির ১০ থেকে ১৫ শতাংশ।
- মোট চর্বি গ্রহণ ক্যালরির ৩০ শতাংশের বেশি হওয়া উচিত নয়।
- কোলেস্টেরল গ্রহণ দৈনিক হওয়া উচিত ৩০০ মিলিগ্রামের কম।
- সোডিয়াম গ্রহণ দুই হাজার ৪০০ মিলিগ্রামের বেশি প্রতিদিন হওয়া ঠিক নয়।

আমাদের খাদ্যে অন্যান্য প্রয়োজনীয় উপকরণের সঙ্গে সঙ্গে চর্বিও থাকা চাই। চর্বি হলো শক্তির উৎস। দেহকোষ ও স্নায়ুতন্ত্রের সুষ্ঠু কাজকর্মের জন্যও এদের প্রয়োজন। কিছু কিছু ভিটামিন শরীরে ঢোকার জন্য চর্বির উপস্থিতি চাই। আমাদের সুস্থ ত্বক ও কেশ থাকার জন্যও খাবারে চর্বি চাই। তীব্র শীতে শরীরকে তাপসুরক্ষাও দেয় চর্বি।

তবে খাদ্যে চর্বি থাকবে সীমিত, মোট ক্যালরি ৩০ থেকে ৩৫ শতাংশের বেশি নয়। ২০ শতাংশের নিচে থাকা ঠিক নয়। বেশির ভাগ চর্বি থাকবে আনস্যাচুরেটেড। রান্নার সময় জমাট চর্বির বদলে তরল তেল ব্যবহার স্বাস্থ্যসম্মত। ঘি, ডালডার পরিবর্তে ভোজ্যতেল।

ননী তোলা দুধ ও দুধজাত খাবার, কচি মোরগের মাংস (বুকের মাংস), প্রচুর মাছ; সামুদ্রিক তৈলাক্ত মাছ; শাকসবজি—এগুলোই স্বাস্থ্যকর। কেক, পেপ্তি, বিস্কুট, ডোনাত, ফ্রেক্স ফ্রাই, ফাস্টফুড—এসবের আছে যে ভয়ংকর চর্বি ট্রান্সফ্যাট, একে বর্জন করা স্বাস্থ্যকর বটেই। ট্রান্সফ্যাটের বদলে তুলনামূলক বেশি স্বাস্থ্যকর স্যাচুরেটেড ফ্যাট।

খাদ্যে চর্বি এড়ানো যাবে না, অতএব চর্বির ভালো-মন্দ যাচাই করেই খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন।

রক্তে কোলেস্টেরল বেশি হলে ও করোনারি হৃদরোগ প্রতিরোধে আমেরিকান হার্ট সমিতির পরামর্শ

পুষ্টি উপকরণ	ধাপ ১ খাদ্য/মোট ক্যালোরির	ধাপ ২ খাদ্য/মোট ক্যালোরির
মোট কোলেস্টেরল	৩০% বা কম	৩০% বা কম
স্যাচুরেটেড	৭-১০%	<৭%
পলিআনস্যাচুরেটেড	১০% পর্যন্ত	১০% পর্যন্ত
মনোআনস্যাচুরেটেড	১৫% পর্যন্ত	১৫% পর্যন্ত
শর্করা	৫৫% বা বেশি	৫৫% বা বেশি
প্রোটিন	১৫%	১৫%
কোলেস্টেরল	<৩০০ মিলিগ্রাম/দিনে	<২০০ মিলিগ্রাম/দিনে
মোট ক্যালোরি	বাঞ্ছিত ওজন অর্জন ও বজায় রাখতে যা প্রয়োজন।	বাঞ্ছিত ওজন অর্জন ও বজায় রাখতে যা প্রয়োজন।