

ஆணைக் கொல்லுமா, அதிக கொலஸ்ட்ரால்?

“நண்பன் பாதி, பகைவன் மீதி”, கலந்து செய்த கலவைதான் கொலஸ்ட்ரால். சரியான அளவில் இருக்கும் நல்ல கொழுப்பு உங்கள் இதயத்தையும், மூட்டுகளையும் பாதுகாக்கும். நாளமில்லா சுரப்பிகளின் சுரப்பைச் சீர்படுத்தும். அதிகமான கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் சமன்படுத்தி (LL) இதயத்தைப் பாதுகாக்கும். காழுப்புப்பற்றி பல புதிய தகவல்களை என்று பல புதிய தகவல்களை விளக்கினார் ஹெர்ப்ஸ் அலைவ் ஆயுர்வேத மருத்துவமனை மருத்துவர் சாந்தி விஜய்பால்.

தீங்கு விளைவிக்கும், என்பது உண்மையாக இருந்தாலும், எந்த அளவு என்பது கேள்விக்குறியாக உள்ளது. இரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்பின் சதவிகிதத்தைச் சொல்லும் டெஸ்ட்கள், கெட்ட கொழுப்பின் "Size" பற்றிச் சொல்வதில்லை இரத்தத்தில் மிதந்து கொண்டிருக்கும் பெரிய அளவு எல்.டி.எல். கொலஸ்ட்ரால் விட அளவில் சிறிய அடர்த்தியான எல்.டி.எல். கொலஸ்ட்ரால் துகள்களை ஊடுருவி இரத்தக் குழழ்களில் அடைப்பை உருவாக்குகிறது. ஒரு வேலை, கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (எல்.டி.எல்.) அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் நல்ல கொழுப்பு அதிகமாக இருந்தால், நல்ல கொழுப்பு உங்களைப் பாதுகாக்கும்.

பொதுவாகவே, நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து தான் நமக்கு கொழுப்பு சேர்க்கிறது என்று நினைக்கிறார்கள். உண்மை என்ன வென்றால், நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து 25 சதவிகிதம் கொழுப்பு கிடைத்தால், நம் உடல் மீதி கொழுப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. இவ்வாறு கொழுப்பு நம் உடலில் இருந்து வெளியேற வேண்டுமானால் நார்ச்சத்து தேவை. சரியான அளவு நார்ச் சத்து இல்லையெனில் இந்த கொழுப்பு தங்கி, காரையாக படிகின்றது. எனவே ‘உணவில் கொழுப்பு சேர்த்துக் கொள்வ தில்லை. எனவே எனக்கு ஆபத்தில்லை’ என்று நினைத்தால் அது தவறு.

நார்ச்சத்து ஒரு வரம்: கரையும், கரையா நார்ச் சத்து உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் கொழுப்பைக் கரைக்கும், குறைக்கும். தினமும் ஒரு வகை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை வியாதி இருப்பவர்களுக்கு சர்க்கரையை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும். பழரசங்களை விட, பழங்கள் சிறந்தது. சூப்பை விட வேக வைத்த காய் கறிகள் சிறந்தது.

உலகிற் சிறந்தது இந்திய உணவு.

எல்லா வகை சுவைகள் சேர்த்த இந்திய உணவு சிறந்தது. வத்தக் குழம்பிற்கு போடும் நல்லெண்ணையில் இருக்கும் Co-enzyme q. olive எண்ணெயில் இல்லை. மொச்சைக் கொட்டையில் இருக்கும் Linolemic acid இரத்தத்தில் இருக்கும் கொழுப்புக் காறையை நீக்குகிறது. எண்ணெய் சேர்ந்த

பிரியாணியில் இருக்கும் எண்ணெய், தேவையில்லா உடம்பில் சேருவதை, “ஆனியன் ரைதா” விலுள்ள வெங்காயம், தடுக்கிறது. மிளகு, சீரகம், பூண்டு சேர்த்தரைத்த ரசத்தில் உள்ள மிளகு கொழுப்பைக் கரைக்கும். ஆந்திர ஆவக்காயில் உள்ள மிளகாய் மற்றும் கடுகு மற்றும் மொரு கொழுப்பு கரைப்பான். மிளகாயில் உள்ள ‘கேப்சைசின்’ என்ற வேதியிற் பொருள் உடம்பில் கொழுப்பை சீக்கிரமாக கரைக் கிறது. வெளிநாட்டு எங்கோ இருந்து வந்த ஆலிவ் flax seeds விட நம்மூர் நல் லெண்ணெய், பூசணி விதையே சிறந்தது.

உடம்பில் சப்த தாதுக்கள் உண்டு. ரசம், ரத்தம், மாமிசம், மேதஸ், அஸ்தி, மஜ்ஜை, சுக்கிரம், எனப் படுபவையே அவை. ஒவ்வொரு தாதுக்கும் ஒரு ஜீரண சக்தியான அக்னி உண்டு. முறையாக செரிக்கப்பட்ட தாது, அடுத்த தாதுவை உற்பத்தி செய்யும். கொழுப்பில் இருக்கும் சீரண அக்னி சீர் கொடுக்கும் போது, அது பல்கிப் பெருகிறது. அதில் வாதமும் சேர்ந்து கொள்ள குண்டானவர்களுக்கு மேலும் பசித்து அதிகமாக உண்டு, மேலும் குண்டாகிறார்கள்.

கொழுப்பால் வரும் உபத்திரவங்கள் ஒரு புறம் இருக்க, கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கான மருந்துகள் பல உபத்திரவங்களை தருகின்றன. உடம்பு வலி, ஞாபகமறதி, போன்றவை முக்கியமானவை, Co-enzyme q எனப்படும் முக்கியமான வேதிப் பொருள் குறைவதினால், அவையங்கள் பழுது அடைகின்றன.

முதல் வழி: உணவு நியமனங்கள்

உடம்பிற்குத் தேவையான, உங்களால் செரிக்க முடிந்த உணவையே உண்ணுங்கள். அடிப்படையில் வேறு வேறு "Constitution" கொண்டவர்களுக்கு உணவுப் பழக்கங்களோ, டயட்-ஓ எப்படி ஒன்றா யிருக்க முடியும்? யானை உண்ணும் உணவை, பூனை உண்டால், அஜீரணத்தால் ஒரு நாளில் இறந்துவிடும். காலை ஓடல், மதியம் சாப்பாடு, இரவு சப்பாத்தி என்ற ரப்பர் ஸ்டாம்ப் மெனுவை மாற்றி, உங்கள் கலோரி தேவைக்கேற்ப உண்ணவும். மனதுக்குப் பிடித்த உணவை விட, உடம்பிற்கு பிடித்த உணவை உண்ணவும்.

எச்.டி.எல். என்ற நல்ல கொழுப்பு உடலில் அதிக மாக இருக்க வேண்டும் என்றால், தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்யுங்கள். (பாட்டுக் கேட்டுக் கொண்டு அன்ன நடை நடக்காமல் காலை வீசி வேகமாக நடக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் 30 நிமிடத்திற்கு மேல் நடக்கும் நடையே உங்கள் கொழுப்பைக் கறைக்கும். எல்லா நாளும் ஒரு மணி நேரம் நடக்காமல் திங்கள் முதல் சனி வரை தினத் திற்கு 10 நிமிடம் அதிகரித்து நடக்கவும். மாதத் திற்கொரு முறை காய்கறிகளை வேக வைத்து உண்ண அது சிறந்த “டிடாக்ஸ்” (Detox) மருந்தாகும்.

உணவில் “பசு நெய்” தவிர வேறு எதுவும் எச்.டி.எல்-ஐப் பெருக்காது. கலப்படமில்லாத சுத்தமான உருக்கிய பசு நெய் 1 டீஸ்பூன் வீதம் உணவில் உட்கொள்ள, எச்.டி.எல். பெருகும் (ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது).

சில டிப்ஸ்

பச்சை கறிவேப்பிலை ஒரு கைப்பிடியளவு அரைத்து வெறும் வயிற்றில் 21 நாட்கள் குடித்து வர 200 முதல் 250 வரையில் இருக்கும் டிரைகின்சரைடு மற்றும் கொழுப்பு குறையும்.

இரவில் பாலில் ஏலக்காய் பொடிச் சேர்த்து குடிக்க இரத்த சுழற்சியை மேம்படுத்தும்.

பாலில் பூண்டு சேர்த்து காய்ச்சிக் குடிக்க, Artesclerosis எனப்படும் இரத்தக் குழாய் அடைப்பை 60 சதவிகிதம் வரை நீக்கும்.

வந்தபின் தடுப்பது பிற மருத்தவம் வரும் முன் தடுப்பது நம் பாரம்பரிய மருத்தவங்கள் அளவான, சரிவிகிதமான உணவு, சுறுசுறுப்பான நடைப்பயிற்சி, நிம்மதியான மனநிலை... இந்த மூன்று இருந்தால், இது போன்ற கட்டுரைகளும் உங்களுக்குத் தேவையில்லை.