

கொஸ்ட் ரோல் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?



டாக்டர். எம்.கே.முருகானந்தன்

கொலஸ்ட்ரோல் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

டொக்டர்.எம்.கே.முருகானந்தன்
M.B.B.S.(Cey).DFM(SL), MCGP(SL)

48/1, தர்மராமி வீதி,
கொழும்பு 06.
இலங்கை

கொலஸ்டரோல் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?
நலவியல் நூல்

நூலாசிரியர்	: டொக்டர். எம். கே. முருகானந்தன்
பதிப்புரிமை	: நூலாசிரியருக்கே
அச்சுப் பதிவு	: ஆர். எஸ். ரி. என்டர்பிரைஸ் (பிவிரி) லிமிடட் 2501715
முதற்பதிப்பு	: April 2011
பக்கங்கள்	: 40
விலை	: ரூ. 150/=
ISBN	: 978-955-52384-2-7

கொலஸ்டரோல் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

இரத்தத்தில் உங்கள் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு 200க்கு அதிகமா?
உங்கள் வயது 40தைத் தாண்டி விட்டதா?
உங்களுக்கு நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், போன்ற நோய்கள் உள்ளனவா?
உங்கள் பரம்பரையில் மேற்படி நோய்கள் உள்ளனவா?
நீங்கள் புகைப்பவரா?
நீங்கள் மிகுந்த பருத்த உடல் கொண்டவரா?
அப்படியாயின் இந்நூலை வாசிக்கத் தவறாதீர்கள்.

Cholesterol Eppadi Kadduppaduthuwathu

(How to Control Cholesterol)
Health Education Hand Book

Author	: Dr. M.K. Muruganandan M.B.B.S (Cey); DFM (SL); MCGP(SL)
Print	: RST Enterprises (Pvt) Ltd. 114, W.A. Silva Mawatha, Colombo 6 Tel. No. 2501715
Pages	: 40
Price:	: Rs. 150/=
ISBN	: 978-955-52384-2-7

உள்ளே

1. அறிகுறிகள், பாதிப்புக்கள், பரிசோதனைகள்	04
2. கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்புக்கு காரணங்கள்	12
3. கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்படுத்தச் செய்ய வேண்டியவை	19
4. மருந்துகள்	31
5. உங்கள் பங்களிப்பு	35

அறிகுறிகள், பாதிப்புகள், பரிசோதனைகள்

உங்களுக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகம் என இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு மாத்திர மல்ல இன்னும் பலர் இந்தக் கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் பரிதாபம் என்னவென்றால் அவர்களில் பலர் தமக்கு இப்பிரச்சனை இருப்பதை அறியாமல் இருப்பதுதான்.

அவ்வாறு அறியாமல் இருப்பதற்குக் காரணம் என்ன? ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்த நிலை இருந்தபோதும் அது உடனடியாக உடலில் எந்த வருத்தத்தையும் பிரச்சனையையும் கொடுப்பதில்லை. அதாவது எந்தவித அறிகுறிகளையோ பாதிப்புகளையோ உடனடியாக வெளிக்காட்டுவதில்லை. வைத்திய ஆலோசனையும் இரத்தப் பரிசோதனையும் மாத்திரம்தான் இப்பிரச்சனை உங்களுக்கு இருப்பதை ஆரம்பத்திலேயே தெரியப்படுத்தும். ஆனால் நடுத்தர வயதிலும் முதுமையிலும் வரக்கூடிய ஆபத்தான நோய்களுக்கு இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல் மிக முக்கியமான ஒரு அடிப்படைக் காரணமாகும்.

எத்தகைய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்?

கொலஸ்ட்ரோல் உங்கள் இரத்தத்தில் அதிகரித்திருந்தால்

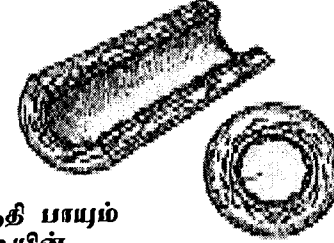
- பக்கவாதம்
- மாரடைப்பு

போன்ற கடுமையான நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். அதேபோல

- சிறுநீரக நோய்கள்
- கண்பார்வை பாதிப்பு

போன்ற வேறு பல பாதிப்புகளையும் எதிர்காலத்தில் கொண்டுவரும்.

ஆரோக்கியமான நாடி



குருதி பாயும் நாடியின் உட்பகுதி கொலஸ்ட்ரோல் படிந்த நாடி



கொழுப்புப் படிவால் சுருக்கம் அடைந்த நாடி.

இவ்வாறுதான் பக்கவாதம், அஞ்சைனா, மாரடைப்பு முதலான இருதய நோய்கள், சிறுநீரகநோய்கள் போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

இத்தகைய ஆபத்தான நோய்கள் உங்களுக்கு வராமல் தடுக்கவே கொலஸ்ட்ரோல் பற்றிய அறிவு உங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும், எல்லோருக்கும் தேவைப்படுகிறது. அத்துடன் அதனைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியமாகிறது.

இது வயதானவர்களுக்கான பிரச்சனை மட்டும் என எண்ணவேண்டாம், நடுத்தர வயதினரையும் பாதிக்கும் விடயமாக இருக்கிறது. அது மட்டுமல்ல குழந்தைப் பருவத்திலேயே இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படிவது ஆரம்பித்து விடுவதால் எல்லோருமே தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. எனவே அதனைத் தடுக்கும் எண்ணத்தையும் முயற்சியையும் இளவயதிலேயே எடுக்க வேண்டியது முக்கியமாகிறது.

கொலஸ்ட்ரோல் என்பது என்ன?

இது எமது உடலிலுள்ள ஒரு கொழுப்புப் பொருள். இது உடலுக்குத் தேவையான பொருளும் கூட, உதாரணமாக பால் (Sex) சார்ந்த ஹோர்மோன்களான ஈஸ்ரோஜன், புரொஜஸ்ட்ரோன் ஆகியவற்றின் உற்பத்திக்கு அவசியமானது. அத்துடன் கலங்களின் பகுதியாகவும் உள்ளது. உடலுக்கு அவசியமான பொருளாயிருந்த போதும் இரத்தத்தில் இதன் அளவு வழமைக்கு மேலாக அதிகரித்தால் நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகிறது.

கொலஸ்ட்ரோல் தவிர்ந்த வேறு கொழுப்புக்களும் எமது உடலில் உள்ளன. கொலஸ்ட்ரோல், ரைகிளிசரைட் (TG) பொஸ்போ லிப்பிட்ஸ் ஆகிய அனைத்துமே கொழுப்புக்கள் (Lipid) எனப்படுகின்றன. கொழுப்புக்கள் நீரில் கரைய முடியாதவை. எனவே அவற்றை உடலின் ஒரு பகுதியிலிருந்து வேறு பகுதிக்கு எடுத்துச் செல்ல குருதியால் முடியாது. இதனால் இவை ஒரு வகைப்புரத்ததுடன் இணைந்து கொள்வதால் நீரில் கரையக் கூடியதாகின்றன. இவை லைப்போ புரதம் (Lipoproteins) எனப்படுகின்றன.

லைப்போபுரத்தத்தில் இருவகைகள் உள்ளன. அவையாவன,
உயர் அடர்த்தி லைப்போ புரதம் (HDL)
குறை அடர்த்தி லைப்போ புரதம் (LDL)

அதிகுறை அடர்த்தி லைப்போ புரதம் (VLDL) என்பதும் இப்பொழுது அளவிடப்படுகிறது.

எல்லாக் கொழுப்புகளுமே ஆபத்தானவையல்ல, HDL எனப்படுவது இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலை வெளியேற்ற உதவுகிறது. இதனால் இரத்த நாடிகளின் சுவர்களில் கொழுப்பு படிவதைத் தடுக்கிறது. எனவேதான் HDL என்பது நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் எனப்படுகிறது

குறை அடர்த்தி லைப்போ புரதம் (LDL) என்பது எமது உடலுக்கு உள்வரும் கொலஸ்ட்ரோலைக் குறிக்கிறது. எனவே இது அதிகரிப்பது நல்லதல்ல. இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு களைப் பற்றிப் பேசும் போது நல்ல கொழுப்பு, கெட்ட கொழுப்பு அனைத்துமே கவனத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டியளவு முக்கியமானவைதான். VLDL கொலஸ்ட்ரோல் என்பது குருதியில் ரைகிளிசரைட் கடத்தப்படுவதற்கு உதவுகிறது. இது அதிகரிப்பது நல்லதல்ல.

எனவேதான் இப்பொழுது இரத்தத்தில் மாறுபட்ட கொழுப்பு அளவுகள் (Dyslipidaemia) என்றே பேசுகிறார்கள் இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொலஸ்ட்ரோல் (Hyperchoesteraemia) பற்றியும் இரத்தத்தில் அதிகரித்த கொழுப்பு (Hyperlipidaemia) மட்டும் பேசுவது குறைவு என்றே சொல்லலாம்.

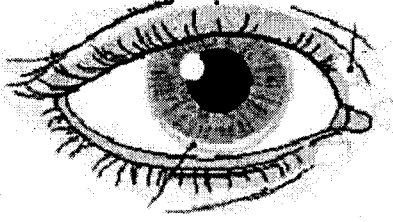
இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரித்திருப்பதை அறிவது எப்படி?

இது அறிகுறிகளற்ற நோய் என முன்னரே அறிந்தோம். எனினும் சிலருக்கு உடலில் ஏற்படும் சில குணங்குறிகள் மூலம் வைத்தியர்கள் அவர்களது இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரித்திருப்பதை முற்கூட்டியே குறிப்பால் உணரக்கூடும்.

வெளிர் மஞ்சள் நிறமான தடிப்புகள் (Lipid Deposits) சிலரின் தோலில் காணப்படக்கூடும். கண்களின் கீழ், முழங்கை, முழங்கால், தசைநார்கள் (Tendon) போன்ற இடங்களில் இத்தகைய மஞ்சள் நிறமான தோற்தடிப்புகள் காணப்படலாம்.

சிலருக்கு ஈரல், மண்ணீரல் ஆகியன சற்று பருத்திருக்கக் கூடும். வேறு சிலருக்கு கருவிழியைச் சுற்றி வெண்ணிற வளையம் (Arcus Senilis) காணப்படலாம்.

கண்ணை அண்டிய கொழுப்பு படிவுகள்.



ஆர்க்கஸ் சினலிஸ்

ஆனால் பெரும்பாலானவர் களுக்கு இத்தகைய அறிகுறி எதுவுமே இருப்பதில்லை. எனவே இரத்தப் பரிசோதனை செய்வதின் மூலம் மட்டுமே கண்டு பிடிக்கலாம். 10-12 மணி நேரம் உணவு மற்றும் நீராகாரம் எடுக்காது வெறும் வயிற்றில் இருந்து (Fasting) இப்பரிசோதனையை செய்வது அவசியம். ஆயினும் வெறும் தண்ணீர் அருந்துவதில் தவறே தும் இல்லை.

இரு வகையான பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன.

- (1) Serum Cholesterol
- (2) Lipid Profile

Serum Cholesterol என்பது குருதியில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலின் அளவை மட்டுமே காட்டும். ஏனைய கொழுப்புகள் பற்றிய அளவைக் கொடுக்கமாட்டா.

மாறாக Lipid Profile என்பதே ஒருவருடைய குருதியில் உள்ள வெவ்வேறு கொழுப்புகளின் (HDL, LDL, TG) அளவுகளை தனித்தனியாகக் காட்டும் விரிவான பரிசோதனையாகும். அதுவே விரும்பத்தக்கது. செய்யப்பட்ட ஒரு பரிசோதனை தெளிவான முடிவைக் கொடுக்கா விட்டால் 1 முதல் 8 வாரங்களில் மீண்டும் பரிசோதனை செய்து அவை இரண்டினதும் சராசரியை முடிவாகக் கொள்ளுவார்கள்.

உங்களுக்கு இரத்தப் பரிசோதனை அவசியமா?

35 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்களும் 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களும், இப்பரிசோதனையைச் செய்வது விரும்பத்தக்கது. ஆயினும் கொழுப்பின் அளவு அதிகரித்து இருக்க

க்கூடிய வாய்ப்புள்ள ஏனையவர்களுக்கும் வயது வித்தியாசமின்றிச் செய்ய வேண்டியது மிக அவசியமாகும்.

பின்வருவோர் கட்டாயம் பரிசோதனைக்கு ஆளாவது அவசியம்

- உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளோர்
- நீரிழிவு நோயாளிகள்
- சிறு நீரக வழுவுல் (Renal Failure) உள்ளோர்
- இருதய நாடி, அல்லது மூளை நாடி (Coronary artery diseases) நோயுள்ளோர்
- தமது இரத்த உறவுகளில் இருதய நாடி, அல்லது மூளை நாடி (Coronary artery diseases) நோயுள்ளோர்
- கொழுத்த உடல் வாகுடையோர் (BMI > 29)
- புகைபிடிப்போர்
- உடலுழைப்பு அற்ற தொழில் செய்பவர்கள்
- மாதவிடாய் முற்றாக நின்ற பெண்கள்

அத்தகையோர் வயது வேறுபாடின்றி தமது இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். மேலைநாடுகளில் முதலாவது பரிசோதனை ஆண்களில் 20 முதல் 35 வயதிலும் பெண்களில் 20-45 வயதிலும் செய்யப்பட வேண்டும் என்கிறது.

இரத்தத்தில் கொழுப்பு எந்தளவில் இருக்க வேண்டும்?

மொத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவானது 200க்குக் கீழ் இருப்பதே சிறப்பானதாகும். அது 200 முதல் 239 வரை இருப்பது சற்று அதிகமானது. ஆனால் 240ற்கு மேற்படும்போது ஆபத்தானது. அவ்வாறு உங்களுக்கு இருந்தால் இருதயநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் என்று சொல்லலாம்.

பரிசோதனை அலகு	விரும்பத்தக்கது	எல்லைக் கோடு	அதிகம்	மிக அதிகம்
மொத்த கொலஸ்ட்ரோல்	200க்கு குறைவாக	200- - 230	230ற்கு மேல்	
LDL கொலஸ்ட்ரோல்	100க்கு குறைவாக	100-130	130-160	
HDL கொலஸ்ட்ரோல்	ஆண் 40-50 பெண் 50-60			
TC ரைகிளிசரைட்	150 ற்கு குறைய		150-350	350ற்கு மேல்

ரைகிளிசரைட் அளவானது 150ற்குக் கீழ் இருப்பது விரும்பத்தக்கது. 150 முதல் 350 வரை இருப்பது விரும்பத்தக்கது அல்ல. ஆயினும் 350க்கு மேலிருப்பது ஆபத்தானது.

LDL 130க்குக் குறைவாகவும் HDL 40க்கு அதிகமாகவும் TG 150க்குக் குறைவாகவும் உள்ளவர்களுக்கு உடனடியாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டியதில்லை. வருடாவருடம் இரத்தப் பரிசோதனை செய்தால் போதும்.

LDL என்று சொல்லப்படும் குறை அடர்த்தி லைப் போபுரத்தின் அளவானது இருதயநோயைப் பொறுத்தவரையில் மிக முக்கியமானது. நீரிழிவு மற்றும் இருதயநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கு இது 100 க்குக் கீழ் இருப்பது அவசியம். 100 முதல் 129 வரை இருப்பது கிட்டத்தட்ட சாதாரண அளவு எனலாம். 130 முதல் 159 வரை இருப்பது சற்று அதிகமானது. ஆனால் 160ற்கு மேற்படும் போது இருதயநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பு மிக அதிகம் என்று சொல்லலாம்.

உயர் அடர்த்தி லைப்போபுரதம் HDL 40ற்குக் கீழே இருப்பது விரும்பத்தக்கது அல்ல. அவ்வாறு இருப்பது இருதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. மாறாக இது 60க்கு மேலிருந்தால் இருதயநோய் வருவதற்கான வாய்ப்புக் குறைவாகும்.

இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்புக்குக் காரணங்கள்

உங்களது இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரித்திருப்பதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. இரத்த கொலஸ்ட்ரோலில் பல பிரிவுகள் இருப்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம். இவற்றில் முக்கியமானது LDL கொலஸ்ட்ரோலாகும்.

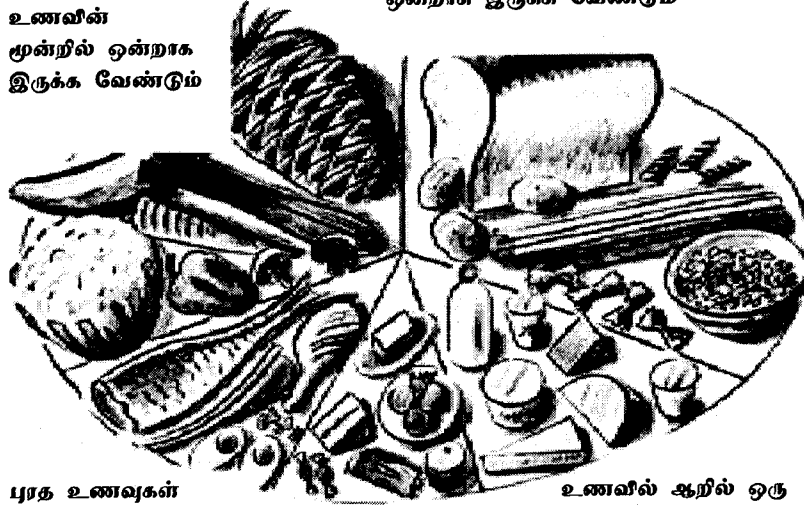
LDL கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பிற்கும் அதன் காரணமாக இருதய நோய்கள் வருவதற்குமான காரணிகளை நாம் அறிந்திருப்பது அவசியம். அவற்றை அறிந்திருப்பதன் மூலம் எம்மால் மாற்றக் கூடிய காரணிகளை கட்டுப்படுத்தி, அதன் மூலம் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதையும் அதன் காரணமாக இருதய நோய்கள் வருவதற்குமான வாய்ப்புகளை நாம் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தவறான உணவுமுறை

சமச்சீரற்ற உணவு (Imbalanced Food) இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோல் அளவு அதிகரிப்பிற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

பழங்களும்
காய்கறிகளும்
உணவின்
மூன்றில் ஒன்றாக
இருக்க வேண்டும்

மாப்பொருள் உணவுகள் மூன்றில்
ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்



புரத உணவுகள்
எட்டில் ஒரு
பங்காக இருக்க
வேண்டும்.

எண்ணெய், இனிப்பு
மிக்க குறைவாக

உணவில் ஆறில் ஒரு
பங்கு பால், சீஸ்
யோகட் போன்றவை.

போஷாக்கு உணவில் இருக்க வேண்டியவை

மாறாக சமச்சீரான உணவு (Balanced food) கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும். முக்கியமாக அளவிற்கு அதிகமாக உண்பதும் அதிக கலோரிப் பெறுமானம் கொண்ட மாப்பொருட்களையும், கொழுப்புப் பொருட்களையும் உணவில் அதிகளவில் சேர்ப்பதுமான சமச்சீரற்ற உணவு முறை கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பிற்குக் காரணமாகின்றன.

கொழுப்புப் பொருட்களிலும் முக்கியமாக trans fatty acids அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்பது இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிக்கிறது. எண்ணெய் வகைகளை இறுகச் செய்வதற்கு ஹைராஜன் ஊட்டுகிறார்கள். அதன்போதே ரான்ஜ் பட்ரி அசிட் உண்டாகிறது. இது குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகமாக்கும்.

மார்க்கினும் அது கலந்த உணவுகளும், பேக்கரித் தயாரிப்பு உணவுகளும், பொரித்த உணவுகளும் கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிக்கும். முட்டை, இறைச்சி, சீஸ் போன்றவை கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமுள்ள உணவுகளாகும்.

பரம்பரைக் குணாம்சம்

சில குடும்பங்களில் அக்குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பலரும் கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் அவர்களது பொதுவான உணவுப் பழக்கங்களாக இருக்கக் கூடும்.

ஆயினும் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பு என்பது பரம்பரை குணாதிசயமாக இருப்பதை பல ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. இதேபோல் வேறு சில குடும்பங்களில் இயற்கையாகவே கொலஸ்ட்ரோல் அளவு குறைவாக இருக்கிறது. எனவே உங்கள் குடும்பத்தில் சிலருக்கு ஏற்கனவே கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமாயிருந்தால் நீங்கள் அவதானமாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் குருதிக் கொலஸ்ட்ரோலை அடிக்கடி பரிசோதித்துப் பார்ப்பதுடன் உணவுகளிலும் அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

பருத்த உடல்வகை

அதீத எடையும் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்புடன் தொடர் புடைய காரணியாகும். அதேபோல இது இருதய நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது.

புகைத்தல்

புகைத்தலானது இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிப்பதுடன், இருதய நோய்கள் நீரிழிவு போன்ற வேறு பல நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது. புகையிலையில் உள்ள இராசயனங் காரணமாக புகைத்தலால் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் ஆன LDL அளவு அதிகரிக்கிறது. நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் ஆன HDL அளவு குறைகிறது. அத்துடன் ரைகிளிசரைட் அளவும் அதிகரிக்கிறது.

அதீத மதுபாவனை

அதீத மதுப் பாவனையும் இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிக்கிறது. அதாவது அருந்தும் மதுவில் எதனோலின் (Ethanol) அளவு 30 மி.லி.ருக்கு அதிகமாயின் அது இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிக்கும்.

அதிகமாக மது அருந்தும் போது இரத்தத்தில் உள்ள ரைகிளிசரைட் அளவு அதிகரிக்கிறது. அத்துடன் மதுவால் இரத்தம் அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது எடை கூடுகிறது. இரத்தத் துடிப்பின் ஒழுங்கு குறைகிறது. இருதயவழுவல் ஏற்படும்

உடலுழைப்பின்மை

உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறையும் கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிப்பதற்கான இன்னுமொரு காரணமாகும். கொல

ஸ்ட்ரோல் மாத்திரமின்றி, நீரிழிவு , உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல நோய்கள் வருவதற்கும் இதுவே காரணமாகிறது. உடலுழைப்பும், ஒழுங்கான முறையிலான உடற்பயிற்சியும் நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் ஆன HDL அளவை அதிகரிக்கிறது. அதேபோல ரைகிளிசரைட் அளவைக் குறைக்கிறது. இதனால் மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்பு குறைகிறது. நீரிழிவு, உயர் அழுத்தம் அதீத எடை ஆகியவற்றையும் உடலுழைப்பு குறைக்கிறது.

ஏனைய நோய்கள்.

நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகிய நோய்களும் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்புடன் தொடர்புடைய இன்னுமொரு காரணியாகும். அதேபோல் இருதயநோய் களுக்கும் காரணமாகிறது.

உளவியல்

மன அமைதியின்மை, உணர்ச்சிப் பாதிப்புகள் ஆகியனவும் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. மன அழுத்தமானது இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிப்பதாக அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் செய்த ஆய்வு ஒன்றில் தெரியவந்தது. முக்கியமாக கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் ஆன LDL அதிகரிப்பது அவதானிக்கப்பட்டது.

பால்வேறுபாடு

பெண்களைவிட ஆண்கள் கொலஸ்ட்ரோல் பாதிப்பிற்கு ஆளாவது அதிகம். முக்கியமாக முழுக் கொலஸ்ட்ரோல் அளவும், LDL கொலஸ்ட்ரோலும் அவர்களில் குறைவாக இருக்கும். ஆனால் மாதவிடாய் நின்ற பின் பெண்களும் ஆண்களையும் போன்ற பாதிப்பிற்கு ஆளாகின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மாதவிடாய் முற்றாக நின்ற பின்னர் ஹோர்மோன் மாற்றங்கள் காரணமாக LDL கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிக்கும்.

சமூக, பொருளாதார காரணிகள்

சமூக பொருளாதார நிலைகளுக்கும் இரத்தக் கொலஸ்ட்ரோல் அளவிற்கும் தொடர்பு இருப்பதாக விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றார்கள். சமூக பொருளாதார நிலை யின் உயர் நிலையிலும், அடிமட்டத்திலும் இருப்பவர்கள் கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சினைக்கு ஆளாவது ஏனையவர் களைவிட அதிகம்.

தனிமை வாழ்க்கைக்கும் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பிற்கும் தொடர்பு இருப்பதாக இன்னுமொரு அறிக்கை கூறுகிறது. திருமணம் செய்யாதவர்களும், தமது வாழ்க்கைத் துணையை இழந்தவர்களும், விவாகரத்துப் பெற்றவர்களும், திருமணவாழ்வில் சந்தோஷமும் திருப்தியும் பெறாதவர்களும் கொலஸ்ட்ரோல் பாதிப்பிற்கு ஆளாவது அதிகமாக இருக்கிறது.

இரத்த கொலஸ்ட்ரோலும் உணவிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோலும்.

ஒருவருக்கு கொலஸ்ட்ரோல் இருக்கிறது என்பது தெரிந்ததும் அவர் கேட்கும் முதற் கேள்வி என்ன சாப்பிடலாம் என்பதுதான். உண்மைதான் உணவு முறைக்கும் கொலஸ்ட்ரோலுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறதுதான். ஆனால் உணவு மட்டும் காரணம் அல்ல என்பதை ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

உங்களது இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலுக்கும் உங்கள் உணவிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோலுக்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன?

தங்களது உணவிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோல்தான் தங்கள் இரத்தத்தில் பிரதிபலிக்கிறது எனப் பலரும் தவறாகக் கருதுகிறார்கள். உண்மையில் இரண்டிற்கும் இடையே தொடர்பு மிகக் குறைவே. உங்கள் உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் அப்படியே உங்கள் இரத்த கொலஸ்ட்ரோலாக மாறுகிறது என்றில்லை. ஒருவரது இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதற்கு அவரது சகல விதமான உணவு முறைகளும், பரம்பரைக் காரணங்களும், வாழ்க்கை முறைகளும் காரணமாகின்றன.

உண்மையில் உங்கள் உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலுக்கும் உங்கள் இரத்த கொலஸ்ட்ரோலுக்கும் உள்ள தொடர்பு மிகக் குறைவே. தாவர உணவுகளில் கொலஸ்ட்ரோல் கிடையாது. ஆனால் நாம் உண்ணும் நிரம்பிய கொழுப்புகளிலிருந்து எமது உடலே கொலஸ்ட்ரோலை உருவாக்கிக்கொள்கிறது. இதனால் தான் தமது உணவில் மிகச் சிறிய அளவு கூட கொலஸ்ட்ரோலை உட்கொள்ளாத முழுமையான தாவர உணவாளர்களுக்கும் கூட இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சினையும், இருதய நோய்களும் வரச் செய்கின்றன.

மறுநிலையாகப் பார்க்கும்போது தாய்வான், ஜப்பான், பிரான்ஸ், மெக்சிக்கோ, ஸ்பெயின் போன்ற நாடுகளில் வாழ்பவர்கள் தமது உணவில் அதிகளவு முட்டை, மற்றும் கொலஸ்ட்ரோல் உணவுகளை உட்கொண்டபோதும் அவர்களுக்கு இருதய நோய்கள் வருவது குறைவாக இருக்கிறது.

இப்படிக் கூறுவதின் அர்த்தம் கொலஸ்ட்ரோல் அதிக முள்ள உணவுகளை வேண்டியளவு உண்ணுங்கள். உங்கள் இரத்த கொலஸ்ட்ரோலுக்கு எதுவும் நடக்காது என்பதல்ல. உங்கள் இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவு அதிகரிப்பதற்கு உணவைத் தவிர வேறு பல காரணங்களும் இருக்கின்றன. அவற்றையும் கவனித்தல் அவசியம் என்பதை உணர்த்துவதற்கே ஆகும்.

ஒருவரது கொலஸ்ட்ரோல் வகைகளில் முக்கியமானது கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் என்று சொல்லப்படும் LDL கொலஸ்ட்

ரோலும், ரைகிளிசரைட் (Triglyceride) கொலஸ்ட்ரோல் ஆகிய இரண்டுமாகும். இவற்றின் அதிகரிப்பிற்கு உணவு தவிர்ந்த ஏனைய காரணிகள் 75% மும், உணவு சார்ந்த காரணிகள் 25%மும் ஆகும்.

கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பிற்கு உணவு தவிர்ந்த ஏனைய காரணிகளாவன.

1. பரம்பரை 15%
2. அதிகரித்த எடை 12%
3. ஹோர்ட்மோன்களும், நொதியங்களும் 8%
4. உயர் இரத்த அழுத்தம் 8%
5. அதிக மது பாவனை 2%
6. மனப்பழுவும் உணர்ச்சி நிலைகள் சமூக பொருளாதார நிலையும் 8%
7. நீரிழிவு 7%
8. உடலுழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறை 6%
9. புகைத்தலும், சூழல் மாசுக்களும் 6%
10. பால், வயது, மருந்துகள், ஏனைய காரணிகள் 5%

இரத்தத்தில் கொழுப்பை கட்டுப்படுத்த நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை!

உங்கள் உணவிலும், வாழ்க்கை முறைகளிலும் ஆரோக்கியமான சில மாற்றங்களை செய்தால் உங்கள் இரத்தக் கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்க முடியும்.

1. கொலஸ்ட்ரோல் மிகுந்துள்ள உணவுகளைக் குறையுங்கள்.

எமது உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரோல் இரண்டு வழிகளில் கிடைக்கிறது.

1. நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல்
2. எமது உடல் உற்பத்தி செய்யும் கொலஸ்ட்ரோல்.

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலில் மூன்றில் ஒரு வீதம் (1/3%) மட்டுமே உடலால் உறிஞ்சப் படுகிறது. ஆயினும் உட்கொள்ளும் உணவில் உள்ள மொத்தக் கலோரிப் பெறுமானம். மொத்தக் கொழுப்பு ஆகிய இரண்டுமே கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பிற்கு முக்கிய காரணமாயிருக்கின்றன. கலோரிப் பெறுமானம் என்பது நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள இனிப்பு, மாப்பொருள் மற்றும் கொழுப்புப் பொருள் ஆகியவற்றின் அளவில் தங்கியுள்ளது.

இதோடு ஒப்பிடும்போது நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோல் முக்கியமானது அல்ல எனக் கருதப்படுகிறது. எனினும் அதிக கொலஸ்ட்ரோல் உள்ள உணவுகளான, முட்டை மஞ்சள் கரு இறைச்சி வகைகள், பாலுணவு, நண்டு, இறால் போன்றவற்றை உங்கள் உணவில் குறைவாக உண்ணுங்கள்.

2. உணவில் கொழுப்புப் பொருட்களின் அளவைக் குறையங்கள்.

நாம் உணவில் உட்கொள்ளும் கொழுப்பும், கொழுப்பு அமிலங்களும் எமது இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. கொழுப்பு அமிலங்களில் இரண்டு வகை உண்டு.

- (1) நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலம்.
- (2) நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலம் ஆகியனவே அவை.

நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலங்கள்

குளிரில் அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து எடுக்கும் போது போத்தலில் உள்ள எண்ணெய் திரவ நிலையில் இருந்தால் அது நிரம்பாத கொழுப்பாகும். மாறாக நிரம்பிய கொழுப்பு சாதாரண வெப்ப நிலையில் உறைந்து திண்ம நிலையில் இருக்கும். இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் கூட்டக் கூடும் என்பதால் குறைந்தளவே உட்கொள்ள வேண்டும். நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்கள் உடலுக்கு தேவையானவை என்பதால் ஓரளவு உட்கொள்ள வேண்டும். நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்களில் (UnSaturated fatty acids) இரண்டு வகைகள் உண்டு.

தனி நிறை நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலம்
Mono-UnSaturated fatty acids
பல்நிறை நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலம்
Poly-UnSaturated fatty acids

எமது உணவில் ஓரளவு Poly-UnSaturated fatty acids சேர வேண்டும் அதிலும் முக்கியமாக லினொலொயிக் அமிலம் (Linoleic Omega 6), லினொலெனிக் அமிலம் (Linolenic Omega 3) ஆகியன சேர வேண்டும். ஏனெனில் இவை எமது உடலால் உற்பத்தி செய்ய முடியாதவை. ஆனால் இவை இரண்டும் எமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமானவை.

இதனால் இவை அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் (Essential fatty acids - EFA) என அழைக்கப்படுகின்றன.

பல்நிறை நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்கள் கொலஸ்ட்ரோலையும் பித்த அமிலங்களையும் மலத்துடன் அதிகளவு வெளியேற்றுகின்றன. இதனால் இரத்த கொலஸ்ட்ரோல் அளவு குறையும். உதாரணமாக சல்மன், மேகரல், ஹெரிங் போன்றவற்றில் அதிகம் உண்டு.

பெரும்பாலான தாவர இன எண்ணெய்களில் அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் (EFA) உண்டு. ஆனால் இறைச்சி வகைகளில் அதிகம் இல்லை.

மீனிலும் மீன் எண்ணெய்களிலும் உள்ள அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு அளவைக் குறைக்கிறது. அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் (EFA) முக்கியமாக ஒமேகா 3 (Omega 3) வகை கொழுப்பு அமிலம் ஆழ்நீர் வாழ் மீன் எண்ணெயில் இருக்கிறது. இங்கு கிடைக்கும் சிறிய மீன்கள் சாலயா, கருவல, கும்பலவா போன்றவற்றில் ஒமேகா 3 வகை கொழுப்பு அமிலம் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் இருக்கிறது. கெலவல, ரியுனா, தலபத் போன்ற செந்நிற மீன்களிலும் ஒமேகா 3 வகை கொழுப்பு அமிலம் இருக்கிறது. ஆயினும் தோறா, பரவா வெள்ளை மீன்களில் ஒமேகா 3 வகை கொழுப்பு அமிலம் குறைவாகவே இருக்கிறது.

பிரதான கொழுப்பு அமிலங்கள் இன்னுமொரு வழியிலும் இருதய நோய்களுக்கு எதிராக உதவுகின்றன. இவை புரஸ்டோகிளாண்டின் என்ற பொருளை உற்பத்தி செய்து இரத்தம் உறைதலை குறைக்கிறது.

தேங்காய் எண்ணெயில் 88 வீதமும், பாம் எண்ணெயில் 48 வீதமும் நிரம்பிய கொழுப்பு அமிலம் இருப்பதால் அவை கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிக்கும் என நம்பப்படுகிறது. ஆயினும் தேங்காய் எண்ணெயில் இருப்பது Medium chain fatty acid என்பதால் ஆபத்து அதிகம் இல்லை எனச் சிலர் சொல்கிறார்கள். இதில் மாற்றுக் கருத்துகள் அதிகம் உண்டு.

சோளத்தில் 60 வீதமும், சோயாவில் 58 வீதமும், சூரியகாந்தியில் 56 வீதமும், நல்லெண்ணெயில் 51 வீதமும் பிரதான கொழுப்பு அமிலங்கள் இருப்பதால் அவற்றை நீங்கள் ஓரளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சூரியகாந்தி, சோயா மற்றும் சோள எண்ணெய்களில் முன்பு குறிப்பிட்டது போல பல்நிறை நிரம்பாத கொழுப்பு அமிலங்கள் (Poly UnSaturated fatty acids) இருப்பதால் அவற்றை அளவோடு உட்கொள்ளும் போது இரத்தத்தில் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் எனப்படும் LDL குறைவடையும்.

ஆனால் இவற்றையும் கூட நீங்கள் அதிகமாக உட்கொண்டால் அது உங்களின் இரத்தத்தில் உள்ள நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் ஆன HDLன் அளவைக் குறைக்கச் செய்துவிடும். எனவே உங்களுக்குச் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நல்ல வகை எண்ணெய்களையும் கூட அதிகம் உட்கொள்ளாமல் அளவோடு சேர்ப்பது தான் நல்லது. அத்துடன் உங்களுக்குச் சிபாரிசு செய்யப்பட்ட சூரியகாந்தி, சோயா மற்றும் சோள எண்ணெய்களையும் பொரிப்பதற்குப் பாவிக்கும்போது ஒருமுறை பாவித்த பின் மீண்டும் பொரிப்பதற்குப் பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் மீண்டும் பாவிக்கும்போது கீட்ரோன் (Ketones), அல்டிகைட் (Aldehyde) போன்ற நச்சுப் பொருட்கள் அங்கு உற்பத்தியாகின்றன. இவை உங்களுக்கு ஆரோக்கியக் கேட்டை விளைவிக்கலாம்.

ஆயினும் தேங்காய் எண்ணெயில் இப்பிரச்சினை இல்லை என்பதையும் நாம் கவனத்தில் எடுக்கலாம். மீண்டும் அதே தேங்காயெண்ணெயைப் பொரிப்பதற்குப் பாவித்தபோதும் அத்தகைய நச்சுப் பொருட்கள் தோன்றுவதில்லை.

3. உணவில் அவதானிக்க வேண்டிய ஏனைய விடயங்கள்.

(அ) நார்ப் பொருட்கள் - உணவில் உள்ள நார்ப் பொருட்கள் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் குறைக்கின்றன. இது இரண்டு விதத்தில் நடைபெறுகிறது.

- (1) பித்த அமிலங்களுடன் இணைந்து கொலஸ்ட்ரோலை மலத்துடன் வெளியேற்றுகின்றன.

- (2) நார்ப்பொருள் உணவில் அதிக இடத்தை எடுப்பதால் உட்கொள்ளப்படும் கலரிப் பெறுமானத்தைக் குறைக்கிறது.

எனவே நார்ப்பொருள் அதிகமுள்ள உணவுகளாவன, சுத்திகரிக்கப்படாத தானியங்கள். உதாரணம் தவிடுடன் கூடிய அரிசி, மா, ஆட்டாமா, குரக்கன், பயறு இன உணவுகள், காய்கறிவகைகள், பழவகைகள் போன்றவற்றை உணவில் அதிகம் சேருங்கள்.

(ஆ) தாவரப் புரதங்கள். தாவர உணவிலிருந்து பெறப்படும் புரதங்கள் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் குறைக்கின்றன. எனவே இரத்தத்தில் அதிக கொலஸ்ட்ரோல் உள்ளவர்களுக்கு தாவர உணவு நன்மையளிக்கக் கூடும். பயறு, பருப்பு கடலை, சோயா, கௌடீ, போஞ்சி, பயிற்றங்காய் போன்ற அவரை இன உணவுகளில் தாவரப் புரதம் அதிகம் உண்டு.

(இ) உணவிலுள்ள மொத்தக் கலரிப் பெறுமானம். மாப் பொருட்களும், இனிப்புப் பொருட்களும் உணவில் உள்ள மொத்தக் கலரிப் பெறுமானத்தை அதிகரிக்கின்றன. இவை எமது உடலின் தேவைக்கு அதிகமானால் எடை, அதிகரிக்கும். இரத்தத்திலும் கொழுப்பு அதிகரிக்கும். அத்துடன் அதிகமாக இனிப்புப் பொருட்களை உண்பது இருதய நோய்களுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

இரத்தக்கொழுப்பை குறைப்பதற்கான உணவு முறைகள்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

1. இறைச்சி வகைகள்: ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, பன்றி யிறைச்சி, சொஜேசஸ், பேகன், ஈரல், மூளை, சிறுநீரகம், நிணம், மற்றும் கண்ணில் தென்படக் கூடிய இறைச்சி யிலுள்ள எல்லாக் கொழுப்புகளும், நண்டு, இரால், கணவாய் போன்றவற்றை கொலஸ்ட்ரோல் அதிகமுள்ள வர்கள் தவிர்ப்பது நல்லது.

2. **எண்ணெய்களும் கொழுப்புகளும்:** மிகக் குறைந்தளவே உட்கொள்ள வேண்டியன. பட்டர், நெய், தேங்காயெண்ணெய், பாம்பண்ணெய், சிறகவரை எண்ணெய், பட்டாணி எண்ணெய் அவ்வாறானவை மார்க்ஜின் (Hydrogenated Margarines) தவிர்ப்பது நல்லது .
 3. **இனிப்புகளும், சீற்றுணவுகளும்:** பட்டர் மார்க்ஜின் முட்டை மஞ்சள் கரு, போன்றவை சேர்க்கப்பட்ட கேக், பிஸ்கட், புடிங் பேஸ்டிஸ் ஆகியனவும் சாக்கிளாற், ஐஸ்கிரீம்.
 4. **முட்டை:** மஞ்சள்கருவுடன் எனில் வாரத்திற்கு இரண்டிற்கு மேற்படாமல். நாம் ஒரு நாளில் உணவிலிருந்து நேரடியாக பெறும் கொலஸ்ட்ரோல் 200 மில்லிகிராமிற்கு மேற்படக் கூடாது. ஆனால் ஒரு முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் மட்டும் 250 மில்லிகிராம் கொலஸ்ட்ரோல் இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.
 5. **பால் மற்றும் பாற்பொருட்கள்:** முழுமையான பால், பாற்பவுடர், டின்பால், கிரீம், சீஸ்.
 6. **பாம்பண்ணெய்.** தேங்காய் எண்ணெய், தேங்காய்ப் பால், அதிகம் சேர்த்துச் சமைக்கப்பட்ட அரிசி உணவுகள் உதாரணமாக பொங்கல், பாற்சோறு, நெய்சோறு, புரியாணி.
 7. **எண்ணெயில் பொரித்த, தாளித்த உணவுவகைகள்:** வடை, மிக்ஸர், பற்றிஸ், ரோல்ஸ் போன்ற எண்ணெயில் பொரித்த சிற்றுண்டிகளையும், பொரித்த குழம்பு வகைகள், பொரியல் சிப்ஸ் போன்றவை தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளாகும்.
- பால் நிறை நிரம்பாத கொழுப்புள்ள தாவர எண்ணெய்களான சூரியகாந்தி, கனோலா மற்றும் சோயா எண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பொரிப்பதற்குப் பாவிப்பது நல்லதல்ல. பொரிக்கப் பயன்படுத்தும் போது நிலைமாறும் கொழுப்பமில

அளவு அதிகரிக்கிறது இது L.D.L. கொலஸ்ட்ரோல் அளவை மேலும் அதிகரிக்கின்றன. நிலை மாறும் கொழுப்பமிலங்கள் என்பன கொலஸ்ட்ரோலைவிட மோசமான நச்சுப் பொருட்களாகும். அவை நீரிழிவு, புற்றுநோய், இருதய நோய்கள், மற்றும் Multiple sclerosis, Diverticulosis போன்ற நோய்களோடும் தொடர்புடையன.

எனவே பொரிப்பதற்கு பாதுகாப்பான எண்ணெய் கலப்பட மில்லாத தேங்காய் எண்ணெய்தான் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஏனெனில் தேங்காய் எண்ணெயில் பொரிக்கும்போது ஆபத்தான நிலை மாறும் கொழுப்பமிலங்கள் உண்டாவதில்லை. தேங்காய் எண்ணெயில் இருப்பது Medium chain fatty acid. இதை உண்ணும் போது அவை L.D.L. கொலஸ்ட்ரோல் அளவை அதிகரிப்பதில்லை. ஏனெனில் அவை ஈரலில் சக்தியாக உருமாற்றம் பெறுகின்றன. என சில ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

தவிர்க்கத் தேவையற்ற உணவுகள்!

1. மாமிச உணவுகளில்:

கோழியிறைச்சி போன்ற கொழுப்பற்ற இறைச்சிகள், மீன் வகைகள், வாரத்தில் இரண்டு நாட்களுக்காவது உணவில் மீன் சேர்ப்பது அவசியம். கீழ் காணும் மீன்வகைகளில் ஒமோகா 3 கொழுப்பு கூடியளவு இருக்கிறது. கிரீம், சூடை, கெலவல்ல, ரியூனா, ஹெரிங், சல்மன் உதாரணங்களாகும். ஆயினும் இவற்றைப் பொரித்து உண்பது நல்லதல்ல. சமைத்து, பேக் பண்ணி அல்லது கிரீல் பண்ணி உண்பதே நல்லது. சிலர் கடலுணவு உண்பதில்லை அல்லது உண்ண விரும்புவதில்லை. அவர்கள் அவற்றை கனோலா (Canola) எண்ணெயிலிருந்து ஓரளவு பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

2. **எண்ணெய் கொழுப்புகளில் :**
சோயா எண்ணெய், சோள எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய். ஆயினும் எந்த எண்ணெய் ஆயினும் குறைந்தளவே சேருங்கள்.
3. **முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி:** வேண்டிய அளவு
4. **பால் மற்றும் பாற்பொருட்களில்:** ஆடை நீக்கப்பட்ட பால், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால்மா.
5. **பழவகைகள்:** பழவகைகள் எவையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதில்லை. யாவும் நல்லவையே. அவகாடோ பழம் கூட தவிர்க்கப்பட வேண்டியது அல்ல என அண்மைய ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. தனிநிறை நிரம்பாத கொழுப்பு அதிகமும் பல்நிறை நிரம்பாத கொழுப்பு நடுத்தர அளவுமுள்ள அவகாடோ பழம், கஜு கொட்டை ஆகியவற்றை போதியளவு உட்கொள்ளுங்கள். இவை குருதியில் LDL கொலஸ்ட்ரோலாக குறைக்க உதவும்.
6. **காய்கறிகளும் கிழங்குவகைகளும்:** சகல காய்கறிவகைகள், இலை வகைகள், கீரை வகைகள், உருளைக் கிழங்கு, மரவெள்ளி, வத்தாளை அடங்காலான சகல கிழங்குகள் உண்ணப்படக் கூடியவை. வெள்ளைப் பூடு, வெங்காயம், தேநீர் போன்றவை இதயநோய்களுக்கு நல்லவை என சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.
7. **தானிய வகைகள்:** சோறு, பாண், குரக்கன், நூட்டிள், மக்கரோனி, மற்றும் அரிசிமா, கோதுமை மாவில் செய்யப்படும் இடியப்பம், புட்டு, ரொட்டி, தோசை, அப்பம் போன்றவை. இவற்றை தயாரிக்கும்போது மிகக் குறைந்தளவிலேயே தேங்காய்ப்பூ, தேங்காய் எண்ணெய், ஆகியவற்றை சேர்க்க வேண்டும்.
8. **பயறு வகைகள்:** பருப்பு, பயறு, கடலை, உழுந்து, சோயா, கௌபீ பட்டாணி போன்ற எல்லா பயற்றின வகைகள் என்பவையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை அல்ல.

9. **சமையலில் பால் :** சமையலுக்கு மிகச் குறைந்தளவு தேங்காய்பால் மட்டுமே உபயோகிக்கவும்

இரண்டாம் மூன்றாம் தேங்காய் பாலைப் பாவித்து ஒருவருக்கு மாத்திரம் வேறாக சமைப்பதைத் தவிர்ந்து வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் ஏற்றவாறு தேங்காயின் பாவனையைக் குறைத்து குடும்பத்தில் ஒரே விதமான சமையலைச் செய்வதே உசிதமானது. உதாரணமாக உங்கள் வீட்டுச் சமையலுக்கு வாராந்தம் நான்கு தேங்காய்கள் தேவையெனில் அதை இரண்டாகக் குறையுங்கள்.

தேங்காய்பாலுக்குப் பதிலாக சோயாப்பால் அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய பசுப்பால் உபயோகிப்பதும் நல்லதாகும்.

கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதற்கான ஏனைய ஆலோசனைகள்!

அ. நீங்கள் புகைப்பவராயின் அதை உடனடியாக நிறுத்துங்கள்.

ஆ. தினசரி ஏதாவது உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள். நடத்தல், ஓடுதல், துள்ளல் நடை, சைக்கிள் ஓட்டம், நீச்சல் பயிற்சி, தோட்ட வேலை போன்ற ஏதாவது ஒன்றைச் செய்யுங்கள். தினசரி செய்வது நல்லது. முடியா விட்டால் வாரத்தில் நான்கு நாட்களுக்காவது செய்யுங்கள்.

தினசரி உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள்



இ. எடையானது உங்கள் உயரத்திற்கு அதிகமானால் அதை சரியான அளவிற்கு குறையுங்கள். உங்கள் எடை எவ்வளவு மேலதிகமாக இருக்கிறதோ அந்தளவுக்கு உங்கள் இரத்தத்திலும் கொழுப்பு அதிகரிக்கும்.

உங்கள் எடையானது உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிது எப்படி?

வளர்ந்தவர்களில் எடையானது உயரத்திற்கு ஏற்பவே இருக்கும். வயதிற்கு ஏற்ப அல்ல கட்டையானவரது எடையானது உயரமானவரை விடக் குறைவாகவே இருக்கும். குழந்தைகள் தமது முழு வளர்ச்சியை அடையும் வரை மட்டுமே வயதிற்கு ஏற்ப எடை அதிகரிக்கிறதா எனப் பார்க்க வேண்டும்.

BMI	சாதாரண				அதீகம்			அநீகஎடை										
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
உயரம் அங்குலம்	எடை இறாத்தல்																	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	157	163	169	175	180	186	191	197	203
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209
65	114	120	126	132	138	144	150	154	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	222
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295

உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை எவ்வாறு இருக்கிறது என்பதை உடந்திணிவு (Body Mass Index) என்ற குறியீட்டில் அளக்கிறார்கள். இது எடையை கிலோகிராமில் அளந்து அதனை, மீட்டரில் எடையின் வர்க்கத்தால் பிரிக்க வருவதாகும். (BM1 - Kg/m2)

உடந்திணிவானது.

19 லிருந்து 23 வரை இருந்தால் சாதாரண எடை (Normal Weight) எனலாம். 23 லிருந்து 25 வரை இருந்தால் அதிக எடை (Over Weight) எனலாம். 26க்கு மேலிருந்தால் அது அதீத எடை (Obese) என்பார்கள் .

அட்டவணையில் உங்கள் உயரம் (அங்குலம்) ஏற்ற எடை (இறாத்தல்) இருக்கின்றதா என்பதை பார்க்கவும். சாதாரண எடை 19 முதல் 22 வரையானது.

உடலில் கொழுப்பு அதிகமாக இருப்பதை மற்றொரு விதத்திலும் கணிக்க முடியும்.

வயிற்றின் சுற்றளவு

வயிற்றின் சுற்றளவை அளந்து பார்ப்பதன் மூலம் இதை அறியலாம். வயிற்றின் சுற்றளவு இலங்கை போன்ற தென்கிழக் காசிய நாட்டவர்களைப் பொறுத்தவரை ஆண்களில் 90 செ.மீ. பெண்களில் 80 செ.மீற்கு கீழ் இருக்க வேண்டும். ஆண்களில் மேலைநாட்டவர்களுக்கு ஆண்களில் 102 ற்கு மேற்படாமலும் பெண்களில் 88 ற்கு மேற்படாமலும் இருக்க வேண்டும்.

வயிற்றறையில் கொழுப்பு இருந்தால் எடை அதிகரிப்பது மாத்திரமின்றி இதயநோய்களுக்கான சாத்தியமும் அதிகரிக்கும்.

உங்கள் எடை அதிகமாக இருந்தால் அதைச் சரியான அளவிற்குக் கொண்டு வருவதற்கு கீழே கண்ட வழிமுறைகள் உதவும்.

- உணவுக் கட்டுப்பாடு
- உடற் பயிற்சி
- வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்.

கொலஸ்ட்ரோல் பிரச்சனைக்கு மட்டுமின்றி நீரிழிவு, அதிக எடை, பிரஸர், இருதய நோய்கள் ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கும் மேற்கண்ட வழிமுறைகள் உதவும்.

- ஈ. மதுபானத்தைத் தவிருங்கள்
- உ. தேவைப்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனையுடன் மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்,

கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் மருந்துகள்!

கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைப்பதில் மருந்துகளுக்கும் நிச்சயம் ஒரு இடம் இருக்கவே செய்கிறது. நீங்கள் உணவுகளைக் கட்டுப்பாட்டுடன் உண்பதுடன், உடற்பயிற்சிகளும் செய்த போதும் கொலஸ்ட்ரோல் அளவு குறையவில்லை எனில் மருத்துவர் உங்களுக்கு மருந்துகளை உட்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தக் கூடும். பலவகை மருந்துகள் இருக்கின்றன. அவற்றிக்கான தேவைகளும் பயன்பாடுகளும் மாறுபடும். இவற்றை மிக நீண்ட காலம் உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கும்.

ஸ்டரின் (Statin)

ஸ்டரின் என்ற வகை மருந்துகளே இன்று அதிகமாகப் பாவிக்கப்படுகின்றன. இதில் பல வேறு மருந்துகள் இருக்கின்றன. அவையாவன,

லோவஸ்டரின்
சிம்வாஸ்டரின்
அஸ்ட்ரோவஸ்டரின்
பரவஸ்டரின்
ரொசுவஸ்டரின்

இம்மருந்துகள் குருதியில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலை நன்கு குறைக்கின்றன. கொலஸ்ட்ரோலை உற்பத்தி செய்ய ஈரலுக்கு தேவையான ஒரு பொருளை செயற்படாது முடக்குகின்றன. இதனால் ஈரலில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு குறைவடைகிறது. இதனை ஈடு செய்ய குருதியில் உள்ள கொலஸ்ட்ரோலை ஈரல் உறிஞ்சுகின்றது. இதனால் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவு குறைகிறது.

அது மாத்திரமின்றி ஏற்கனவே இரத்தக் குழாய்களில் படிந்து குருதி ஓட்டத்தை பாதித்த கொலஸ்ட்ரோலையும் இது கரைக்கிறது என இப்பொழுது ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. அதனால் ஏற்கனவே தோன்றிவிட்ட இருதய நோய்களை ஓரளவு குணமாக்கவும் செய்கிறது எனலாம். இதனால்தான் குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவு சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிட்ட போதும் மருந்தினை நீண்ட காலம் உபயோகிக்கும்படி மருத்துவர்கள் ஆலோசனை கூறுகிறார்கள்.

இவை ஒரே இனவகையான மருந்துகளான போதும் அவற்றின் செயற்பாட்டில் சில வித்தியாசங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட தேவைகளையும் கருத்தில் கொண்டு மிகப் பொருத்தமான மருந்தை வைத்தியர் உங்களுக்குச் சிபார்சு செய்வார்.

கொலஸ்ட்ரோல் உறிஞ்சப்படுவதைத் தடுக்கும் மருந்துகள்

எமது உணவிலிருந்து பெறப்படும் கொலஸ்ட்ரோலை சிறுகுடல் உறிஞ்சி இரத்தத்துள் செலுத்துகிறது. எசிரிம்பி ezetimibe எனப்படும் மருந்து அவ்வாறு கொலஸ்ட்ரோல் உறிஞ்சப்படுவதைத் தடுக்கிறது. இது தனியாகவோ அன்றி ஸ்டரின் மருந்துகளுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதற்கும் உகந்தது.

பைரீரேட்ஸ்

இவை ரைகிளிசரைட் அளவைக் குறைக்கும் மருந்துகள். முக்கியமாக ஒருவரது குருதியில் ரைகிளிசரைட் மட்டும் அதிகமாக இருந்தால் இவை பயன் அளிக்கும். இதில்.

ஜேம்பிப்ரிசோல்,
பெனோபைபிரேட்.

என இரண்டு வகை மருந்துகள் உண்டு. ஈரல் (VLDL) கொலஸ்ட்ரோலை உற்பத்தி செய்வதைக் குறைப்பதன் மூலமும், குருதியிலிருந்து ரைகிளிசரைட் அகற்றப்படுவதை வேகப்படுத்துவதன் மூலமும் ரைகிளிசரைட் அளவைக் குறைக்கின்றன. (VLDL) கொலஸ்ட்ரோலில் பெருமளவு ரைகிளிசரைட் இருக்கிறது.

நியாசின்

நியாசின் என்பது ஒரு விட்டமின். VLDL, LDL கொலஸ்ட்ரோலில் ஆகியவற்றை ஒருவரது ஈரல் உற்பத்தி செய்வதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் குருதியில் ரைகிளிசரைட் அளவைக் குறைக்கின்றன.

பக்கவிளைவுகள்:

இம் மருந்துகளுக்கு பக்க விளைவுகள் இல்லையா? அவற்றை நீண்ட காலம் உபயோகிப்பது ஆபத்தில்லையா என நீங்கள் கேட்கக் கூடும் சில பக்கவிளைவுகள் எதிலுமே இருக்கவே செய்யும். இம் மருந்திலும் சில பக்கவிளைவுகள் இருக்கவே செய்கின்றன.

பசியின்மை, வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றோட்டம், வயிற்று வலி போன்ற சாதாரண பக்கவிளைவுகள் சிலரில் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கலும் ஏற்படலாம். வேறு சிலரில் தோலில் தடிப்பு அரிப்பு போன்ற அலர்ஜி அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

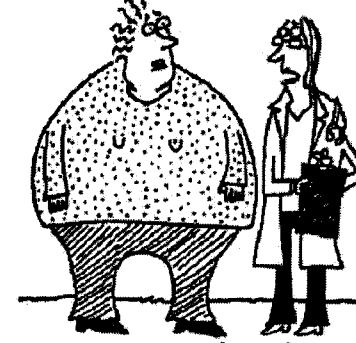
இன்னும் ஓர் சிலரில் தலையிடி, தலைப்பாரம், தலைச் சுற்று, பார்வை மந்தம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம்.

இவை எதுவுமே நிரந்தரப் பாதிப்புகள் அல்ல. சில நாட்கள் செல்லத் தானாகவே மறைந்துவிடும். அல்லா விடினும் மருந்தை நிறுத்த மறைந்துவிடும்.

மிக அரிதாக ஈரலில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். இப்பாதிப்பு ஏற்படுகிறதா என ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து கொள்ள இரத்தப் பரிசோதனை செய்வார்கள். SGPT என்ற பரிசோதனையை செய்து பார்ப்பார்கள். குறிப்பிடத்தக்க பாதிப்பு இருந்தால் மருந்தை நிறுத்தக்கூடும். இல்லையேல் அவதானத்துடன் மருந்தைத் தொடரக் கூடும்.

தசைநாள்களில் வலி (Myalgia) மிக அரிதாக ஏற்படும் இன்னும் ஒரு பாதிப்பாகும். ஆயினும் எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் இன்னும் அரிதானதாகும்.

கொலஸ்ட்ரோல் குறைப்பிற்கு உங்கள் பங்களிப்பு



எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள்

இன்றைய நோய்கள் பல வற்றிற்கும் காரணம் எமது தவறான வாழ்க்கை முறைகள்தான். வாய்க்கு ருசியை மட்டும் நாடும் கட்டற்ற உணவுச் சுகந்திரமும், இயற்கையோடு இசையாத அளவிற்கு மீறிய சொகுசான வாழ்க்கை முறையும் தான். ஒழுங்கான கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை முறையானது உங்கள் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள். உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுங்கள் அல்லது தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்களது எடையானது அதிகமானால் அதை சரியான அளவிற்குக் கொண்டு வாருங்கள். புகைப்பவராயின் அதை நிறுத்துங்கள். எடையைக் காத்து நலத்தைப் பேணுங்கள் உங்கள் உயரத்திற்கு இருக்க வேண்டியதற்கு மேலான அதிக எடை உங்கள் கொலஸ்ட்ரோல் அளவு அதிகரிப்பதற்குக் காரணமாகலாம். மேலதிகமான எடையில் 3.5 கிலோ குறைப்பது கூட உங்கள் கொலஸ்ட்ரோல் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

திறந்த மனத்தோடு உங்கள் வாழ்க்கை முறையையும், உணவுப் பழக்கங்களையும் நீங்களே திரும்பிப் பாருங்கள். உங்களது எடையைக் குறைப்பதற்கு சவாலாக இருப்பவை எவை? எத்தகைய உணவு? எப்படியான வாழ்க்கை முறை? அவற்றைத் தாண்டுவது எப்படி? உணவு அட்டவணைகளையும், எடை பார்க்கும் மெசின்களையும் தேடி ஓட வேண்டாம். உங்களுக்கான உறுதியான திட்டத்தை நீங்களே வகுத்து அதன்படி

நடந்து எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வாருங்கள். ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள். நீங்கள் உண்ணும் உணவில் உங்கள் எடையும் பொதுவான ஆரோக்கியம் மட்டுமின்றி கொலஸ்ட்ரோல் அளவும் தங்கியுள்ளது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள்.

கொழுப்புச்சத்து குறைந்ததும், நார்ப்பொருள் நிறைந்தது மான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.

- தானிய வகை உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது கூடிய வரை தவிடு நீக்காமல் உண்ணுங்கள். முழுமையான தானியங்கள் கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்க மட்டுமின்றி பொதுவாக உடல் நலத்திற்கும் ஏற்றது உதாரணமாக தவிடு நீக்காத சிவப்பு அரிசி, குரக்கன், கோதுமை, ஓட்ஸ் போன்றவை நல்லது. இடியப்பம், பிட்டு போன்ற சிற்றுண்டிகள் தயாரிக்கும் போதும், நூடிஸ்ஸ் பாஸ்டா போன்றவற்றை வாங்கும் போதும் தவிட்டுடன் கூடிய மாவினால் செய்யப்பட்டதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்



- கொலஸ்ட்ரோல் அதிகரிப்பதைத் தடுப்பதற்கு நார்ப் பொருட்கள் உதவும் என்பதை அறிவோம். சகல விதமான காய்கறிகளிலும், பழவகைகளிலும் நார்ப் பொருள் செறி வாக உண்டு.



அவற்றை உணவில் அதிகப் படியாகச் சேருங்கள். முக்கிய உணவுகளுக்கு இடைப்பட்ட வேளைகளில் பசி எடுக்குமானல் சிற்றுண்டிகளுக்கு பதிலாக பழங்களை உட்கொள்ள பழகிக் கொள்வது நல்லது. சூப், கசரோல் போன்றவற்றையும் வெஜி உணவாகத் தயாரிப்பது நன்மை பயக்கும்.

உண்ணும் உணவிலிருந்து பெறப்படும் கொலஸ்ட்ரோலை கட்டுப் படுத்துங்கள். இறைச்சி வகைகள், முட்டை மஞ்சள் கரு,

முழுமையான பால் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் நல்லது.

- அதிலும் முக்கியமாக ஈரல் போன்ற உறுப்பு இறைச்சிகளில் கொலஸ்ட்ரோல் அதிகம் உண்டு. பறவையின் இறைச்சிகளில் கொழுப்பு அதிகமில்லை யாதலால் உட்கொள்ளலாம்.

- மீன்வகைகள் பொதுவாக நல்லது. கொட், ரியூனா, ஹலிபட் (Cod, tuna and halibut) ஆகியவற்றில் கொழுப்பு, நிரம்பிய கொழுப்பு, கொலஸ்ட்ரோல் ஆகியன குறை வாகவே உள்ளன. அத்துடன் சல்மன், மகரல், போன்ற வற்றில் Omega 3 வகை கொழுப்பு அமிலம் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் இருக்கிறது. இது இருதயத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

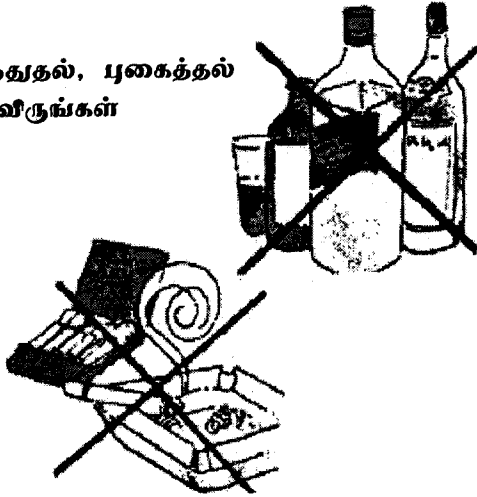
- நிரம்பிய கொழுப்புகளும். ரான்ஸ்பற் ஆகியன குருதியில் கொலஸ்ட்ரோல் அளவையும் LDL கொலஸ்ட்ரோல் அளவையும் அதிகரிக்கும் என்பதைப் பார்த்தோம். நீங்கள் தினசரி உள்ளெடுக்கும் கலோரி அளவில் இவை 10 சதவிகிதத்திற்கு மேற்படாதிருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பதிலாக தனிநிறை நிரம்பாத கொழுப்புள்ள (Monounsaturated fat) ஒலிவ் எண்ணெய், கனோலா எண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம். ஆயினும் அவை பொரிப்பதற்கு ஏற்றன அல்ல-

- மார்க்ஜீனில் இருப்பது ரான்ஸ கொழுப்பு ஆகும். இது ஹைராஜன் ஊட்டப்பட்ட கொழுப்பு ஆகும். இவை கொலஸ்ட்ரோல் அளவையும் LDL கொலஸ்ட்ரோல் அளவையும் அதிகரிப்பதுடன், நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் ஆன HDL கொலஸ்ட்ரோல் அளவை குறைக்கவும் செய்கின்றன. பேக் பண்ணப்பட்ட உணவுகளான கேக்,

சூகீஸ், கிறக்கேர்ஸ் போன்றனவற்றில் உள்ளது. உணவுகள் வாங்கும் போது லேபளில் ஹைட்ரஜன் ஊட்டப்பட்ட கொழுப்பு (Hydrogenated Oil) இருக்கிறதா என அவதானிக்கவும்.

- தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். தினசரி 30 முதல் 60 நிமிடங்கள் வரையான பயிற்சி கொலஸ்ட் ரோலைக் குறைப்பது மட்டுமன்றி இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பை குறைப்பதுடன் பொதுவான உடல் நலத்தை மேம்படுத்தும். வேகமான நடை, சைக்கிள் ஓடுதல், நீச்சல் போன்றவை நல்லது. அல்லது உடற்பயிற்சிக் கழகத்தில் இணையுங்கள். தினமும் ஒரே தடவையில் 30 நிமிடங்கள் செய்ய முடியாதாயின் 10 அல்லது 20 நிமிடங்களாகப் பிரித்துச் செய்யுங்கள்.
- மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிருங்கள். ஏற்கனவே அருந்துபவராயின் அதன் அளவை நாளுக்கு ஒரு அல்லது இரண்டு டிரிங் என்ற அளவை மீறவிட வேண்டாம்.

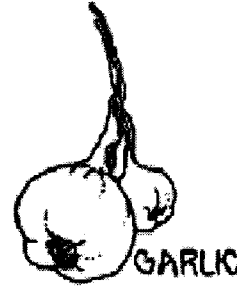
மதுபானம் அருந்துதல், புகைத்தல் இரண்டையும் தவிர்ப்புகள்



புகைத்தலை நிறுத்துங்கள். இது HDL கொலஸ்ட் ரோல் அளவை அதிகரித்து நலத்தைக் கொடுக்கும். புகைத்தலை நிறுத்திய 20 நிமிடங்கள் கழிந்த பின் உங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையத்தொடங்கும். 24 மணி நேரத்தில் இருதயநோய் வருவதற்கான சாத்தியம் குறையத் தொடங்கும். ஒரு வருடத்திற்குள் புகைத்துக் கொண்டிருப்பவரை விட, நிறுத்தியவருக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கான சாத்தியம் அரைவாசியாகக் குறைந்து விடும். 15 வருடங்கள் நிறுத்தினால் ஒருபோதும் புகைக்காதவரைப் போல உங்கள் இருதயம் பலமடைந்துவிடும்.

- உள்ளி சாப்பிடுவது கொலஸ்ட்ரோலைக் குறைக்கும் என நம்பப்பட்டது. ஆயினும் அண்மைய ஆய்வுகள் அவ்வாறு இல்லை என்கின்றன.

ஆயினும் உள்ளி சாப்பிடுவதால் தீமை எதுவும் ஏற்படாது என நம்பலாம்.



- ஒலிவ் எண்ணெயில் பல விதமான ஓட்சிசனெ திரிகள் இருப்பதால் கெட்ட கொலஸ்ட்ரோல் ஆன LDL யைக் குறைக்கும். அதே நேரம் நல்ல கொலஸ்ட்ரோல் ஆன HDL லில் குறைவு ஏற்படவிடாது. இதனால் தினமும் 2 மேசைக் கரண்டியளவு ஒலிவ் எண்ணெய் உபயோகிப்பது நல்லதென அமெரிக்க அரசின் FDA சிபார்சு செய்கிறது.

- மருத்துவர் கொலஸ்ட் ரோலைத் தணிப்பதற்கு மருந்து சாப்பிட வேண்டும் என்று சொன்னால் அதனைத் தவறாது கடைப்பிடியுங்கள். அவரது ஆலோசனை இன்றி மருந்துகளின் அளவைக் குறைக்கவோ நிறுத்தவோ வேண்டாம்.

