

ஓவ்வொருடயை உணவிலும் ஓரளவு கொழுப்புச் சத்து அடங்கியிருப்பது அவசியமாகும். கொழுப்பு உணவானது அதிகபடிய சக்தியை எமக்கு வழங்கக்கூடிய விதமாக அதை சற்றிந்த அளவில் தன்னகத்தே கொண்டிருப்பது மட்டுமன்றி கொழுப்பில் கரையக்கூடிய உயிர்ச்சத்துக்களான (விறற்றமின்கள்) A, D, E, K எனப்பவற்றையும் கொண்டிருக்கிறது. இவ்விதத்தில் இந்த உயிராதாரமான சத்துப்பொருட்களை உடலின் சகலபகுதிகளிற்கும் எடுத்துச்செல்ல உதவுகிறது இதுமட்டுமன்றி கொழுப்பானது உடலின் ஊக்கச்சுரப்புகளின் (ஓமோன்கள்) ஆக்க, சிதைப்பு (அவசபே, அனுசபே) செயற்பாடுகளிலும் தோல், மயிர் ஆகியவற்றின் நன்னிலைபணுதலிலும், உடலிழையங்களின் புதுப்பித்தலிலும், உடலின் உள்ளுறுப்புகளை பாதுகாத்தலிலும், உடல்வெப்ப இழப்பதை தடுப்பதிலும் பரமப்பங்காற்றுகிறது.

□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□□□□□□□□ :

நிரம்பல் நிலையடந்தவகை (Saturated), நிரம்பல் நிலையடையாதவகை (Unsaturated). 'கட்டாத கொழுப்புகள்' என்று சொல்லப்படும் மிதமிஞ்சிய கொழுப்புகள் விலங்கு இறச்சிக்களிலுள்ள கொழுப்பிலும் இடநிலைக் கொழுப்பமிலங்களிலும் (Trans-fatty acids) காணப்படுகிறது. இது பல நீண்டகால நோய்கள் - குறிப்பாக இருதய நோய்களையும், குறுதிக குழாய்களில் நோய்களையும், பல்வற்றுக்களைப் பற்றாநோய்களையும் உண்டாக்கக்கூடிய ஆபத்தான அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

நிரம்பல் நிலையடந்த கொழுப்புகள் சாதாரண நிலைகளில் திண்மபதார்த்தங்களாக காணப்படும். பின்வரும் விலங்கு, பாற்பண்ணை உற்பத்திப்பொருட்களில் அதிகளவில் இவை உள்ளன.

Written by
Saturday, 02 August 2008 15:03 -

- வண்ணெய் (Butter)
- பாலாடகைக் கட்டி (Cheese)
- முட்டை (Egg)
- பாலாடகை (Lard)
- இறைச்சி (Meat)
- ஆடனைக் கப்படாத பால் (Full Cream Milk)
- யோக்கட் (Yoghurt)

தாவர எண்ணெய்களை “ஐதரசனற்றேறல்” என்ற செய்முறைக்குட்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் வன்மையான மாஜரின்களிலும் நிரம்பல் நிலையடந்த கொழுப்புகள் உள்ளன. இவ்வகை ‘மாஜரின்களும்’, “பட்டர்”களும் ககே வகைகள், பிஸ்கற்றுக்கள், மாப்பண்டங்கள் (Pastry) போன்றவற்றை செய்வதில் அடிக் கடி பாவிக் கப்படுவதால் இவகைகளும் நிரம்பல் நிலையடந்த கொழுப்புகளைக் கொண்டவை உள்ளன. எனவே இவற்றை உண்பதைத் தவிர்த்தல் நன்று.

நிரம்பலடயாத அல்லது “நல்ல கொழுப்பு” என்று சொல்லப்படும் கொழுப்புகள் சாதாரண நிலமைகளில் திரவப்பதார்த்தங்களாக காணப்படுகின்றன. இவை அநகேமாக தாவரஉற்பத்திப் பொருட்களிலிருந்து கிடபைப்பனவாகும். அத்துடன் மீனினைங்களிலுள்ள எண்ணெய்களிலும், சிறிவற்ற மாஜரின்களிலும் (Margarines labelled as "High in poly unsaturates") இவ்வகைக் கொழுப்பு உள்ளது.

நிரம்பல் நிலையடயாத கொழுப்புகளில் மனித உடலுக்கு மிக அத்தியாவசியமான கொழுப்பமிலங்கள் (Essential Fatty Acids) உள்ளன. இவற்றை மனித உடலினால் தயாரித்துக்கொள்ள முடியாதனபதால் உணவின் மடலமகே இவை பற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும். குறிப்பாக அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்களில் ஓமகோ-3, ஓமகோ-6 என்ற இரு அமிலங்கள் உள்ளன. இவை எமது உடலை சிறப்பான தகே ஆரகே கியநிலையில் பணை உதவுகின்றன.

அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்கள் பரோதியளவில் கொண்டுள்ள உணவுகளைக் கீழ்வருமாறு:

- சணல் விதை எண்ணெய் (Flax Seed Oil)
- ஹரெரிங் மீன் (Herring)
- மக்கரல் மீன் (Mackerel)
- விதை எண்ணெய் (Nut Oil)
- பிசாட் (Pilchards)
- சாப்பிளவர் எண்ணெய் (Safflower Oil)
- சமன் மீன் (Salmon)
- சாபின மீன் (Sardines)
- சூரியகாந்தி எண்ணெய் (Sunflower Oil)
- ரியூனா மீன் (Tuna)
- வஜேன் ஒலிவ் எண்ணெய் (Virgin Olive oil)

உங்களுடைய தினசரி உணவில் அத்தியாவசிய கொழுப்பமிலங்களை கொண்டிருக்கும் உணவுப்பதார்த்தங்கள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வது விரும்பத்தக்கது. அதுபோலவே நிரம்பலடந்த கொழுப்புகள் உள்ள உணவுகள் எடுப்பதைத் தவிர்க்க முயலவேண்டும். நீங்கள் உண்கின்ற கொழுப்புணவுகளை மறேசொன்னவிதமாக எப்படி மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம்? பின்வரும் சில உதவிக் குறிப்புகளை கவனித்து அப்படிச் செய்ய முடியுமா என்று பாருங்கள்.

* பாற்பண்ணை உற்பத்திப் பொருட்களை உண்ணும் அளவகைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பதிலாக சோயாவினால் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்களை உண்ணுங்கள்.

* தனீர், கோப்பி என்பவற்றிற்கு ஓரளவு ஆடனீர் க்கப்பட்ட பால் அல்லது சோயாப் பாலை பாவியுங்கள். தானிய உணவுடனும் (Cereal) இவற்றையே பாவியுங்கள்.

ஐதரசனேற்றப்பட்ட கொழுப்பு (Hydrogenated Fat) மற்றும் இடநிலகைக் கொழுப்பமிலங்கள் (Trans-fatty Acids) என்பவற்றையுடைய மாஜரின்களைப் பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த வகை கொழுப்புகளைக் கொண்டிருக்காத ஒருசில மாஜரின்கள் கடகையில் விற்பனகைக்குண்டு. அவற்றின் பொதி உறகையில் இந்த விபரங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக ஒலிவியோ மாஜரின் (Olivio), புளோனா மாஜரின் (Blona).

உணவுப் பொருட்களை பொரிப்பதையும், நெருப்பில் சூட்டு வாட்டுவதையும் (Frying, Toasting) தவிருங்கள். அதற்குப் பதிலாக ஆவியில் வகேவகை கலாம் (Steam), வபெப்பத்தில் வாட்டலாம் (Grill), அதிகநேரம் விடாமல் கிளறியபடி பொரிக் கலாம், (Stir-Fry), வதெுப்பலாம் (Bake).

கிழமையில் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களாவது நிரம்பலடயாத எண்ணெய் பதார்த்தத்தை (நல்ல கொழுப்பை) கொண்டிருக்கும் மலே சோல்லப்பட்ட மீன் வகைகளை உண்பது நல்லது. ஒரு உதாரணத்துக்கு ஏன் நீங்கள் ஞாயிறு விடும்முறையன்று எடுக்கும் றோஸற்றகுப் பதிலாக வபெப்பத்தில் வாட்டப்பட்ட சமன்மீனை (Poached Salmon) ருசித்துப்பார்க்கக் கூடாது? முயன்று பாருங்கள்.

பிஸ்கட்டுகளையும், மாப்பண்டங்களையும் (Pastries) உண்பதற்குப் பதிலாக பச்சைக்காய்கறிகளையோ, அவகாடோவையோ (Avocado) பாவித்து சாலட் அல்லது சான்ட்விச் (sandwich) செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. அவற்றுக்கு தமக்கே உரித்தான தனிச்சுவையும் உண்டு. (ஒரு அவகாடோவின் கால்ப்பங்கு 5கிராம் நிரம்பலடையாத நல்ல கொழுப்பிற்குச் சமம்).

http://www.tamilhealth.net/index.php?option=com_content&task=view&id=4&Itemid=92