

स्वास्थ्य के लिए कोलेस्ट्रॉल क्यों जरूरी है?

हालांकि हृदय रोग, कोलेस्ट्रॉल से जुड़ा हुआ है, वास्तव में, अस्तित्व और स्वास्थ्य के लिए ये एक महत्वपूर्ण पदार्थ है। शरीर में हर स्वस्थ कोशिका कोलेस्ट्रॉल और प्रोटीन से बनी झिल्ली से बची रहती है। इसके अतिरिक्त, शरीर में कई महत्वपूर्ण हार्मोन में कोलेस्ट्रॉल एक आवश्यक तत्व है। मस्तिष्क ऊतक, जिसमें मुख्य रूप से वसा शामिल होता है, कोलेस्ट्रॉल में समृद्ध होता है, जिससे स्वस्थ मस्तिष्क प्रक्रिया के लिए कोलेस्ट्रॉल आवश्यक होता है। मूल रूप से, कोलेस्ट्रॉल के बिना, मानव शरीर कार्य नहीं कर सकता है।

दूसरा दिलचस्प तथ्य यह है कि आहार कोलेस्ट्रॉल का रक्त कोलेस्ट्रॉल पर बहुत कम प्रभाव पड़ता है क्योंकि शरीर द्वारा आवश्यक अधिकांश कोलेस्ट्रॉल (इसका लगभग 80%) यकृत में बन जाता है। केवल 20% का एक छोटा सा अंश है, जो भोजन से आता है। कोलेस्ट्रॉल मरम्मत करने वाला पदार्थ है, और अगर हानिकारक एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर अधिक हो जाता है, तो इसका मतलब है कि शरीर में प्रदाह और कोशिका क्षति हो सकती है। इसलिए, ऊपर उल्लिखित विषाक्त खाद्य पदार्थों का उन्मूलन होना चाहिए।