

स्वस्थ की तुलना में प्रदाही वसा

वसा, सामान्य रूप से, एक खराब प्रतिष्ठा प्राप्त कर चुका है। हालांकि, प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट के समान, वसा भी तीन आवश्यक मैक्रोन्यूट्रिएंट्स में से एक है, और इसके कई कार्य हैं:

- वसा, पेट में भोजन को अधिक समय तक रखने से भूख और भोजन की [प्रबल इच्छा](#) को रोकती है।

- स्वस्थ वसा मस्तिष्क और तंत्रिका ऊतकों को बनाए रखने के लिए एक आवश्यक मैक्रोन्यूट्रियेंट है, जो वसा में समृद्ध है।

- शरीर में कई हार्मोन जैसे कोर्टिसोल और सेक्स हार्मोन वसा अणुओं से संश्लेषित होते हैं।

- शरीर की कोशिकाओं के सुरक्षात्मक आवरण में वसा के अणुओं की आवश्यकता होती है।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि स्वस्थ बनाम अस्वास्थ्यकर वसा क्या है क्योंकि स्वस्थ वसा शरीर के लिए आवश्यक है, और अस्वस्थ वसा रोग का कारण बनते हैं।

हेल्दी (स्वस्थ) फैट्स- इनमें कोल्ड कंप्रेस्ड प्लांट ऑयल जैसे- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव, सरसों, तिल और नारियल तेल शामिल हैं। घी और मक्खन जैसे पशु वसा कम मात्रा में सेवन करने पर ही स्वस्थ होते हैं। मछली, बीज, और नट्स बहुत ही स्वस्थ ओमेगा 3 वसा के समृद्ध स्रोत हैं।

भारत में जैतून (ऑलिव) के तेल के उपयोग के साथ समस्या यह है कि स्वस्थ एक्स्ट्रा वर्जिन प्रक्रिया बहुत महंगी है, और इसकी शुद्धता की गारंटी नहीं है। इसके अलावा, भारत में बेचा जाने वाला अधिकांश जैतून का तेल पहला प्रेस वाला जैतून का तेल नहीं है, लेकिन दुबारा दबाया जाता है, जिसमें अस्वस्थ परिष्कृत वनस्पति तेलों का उपयोग, जैतून से बचे हुए तेल को निकालने के लिए किया जाता है। जो तेल जैतून के तेल की रासायनिक संरचना के करीब आता है और भारत में स्वतंत्र रूप से उपलब्ध होता है वह है तिल (जिंजर्ली) का तेल। सबसे लंबे समय तक जीवित रहने वाली जापान की ओसाका और चीन की आबादी तिल का तेल खाती है। आयुर्वेद के विद्वान चरक ने तिल के तेल को स्वास्थ्यप्रद तेल के रूप में बढ़ावा दिया और भारत के कई राज्यों में कई पारंपरिक घरों में तिल के तेल का उपयोग किया जाता है।

अस्वास्थ्यकर वसा - इनमें आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत, परिष्कृत तेल बीज बाजार में व्यापक रूप से उपलब्ध हैं, जिनमें से कई "नो कोलेस्ट्रॉल- हृदय स्वस्थ" के लेबल को शामिल करते हैं। अधिक परिष्कृत तेल बीज, स्थिरता में पारदर्शी और पतला होता है। अस्वास्थ्यकर वसा ट्रांस वसा - डालडा, हाइड्रोजनीकृत पाम तेल और मार्जरीन हैं। ट्रांस-वसा पूर्ण हाइड्रोजनीकरण की रासायनिक

प्रक्रिया द्वारा वनस्पति तेलों से मानव निर्मित वसा हैं। हाइड्रोजनीकरण की प्रक्रिया वनस्पति तेलों के शेल्फ जीवन को लम्बा बनाती है। यही कारण है कि ट्रांसफैट और हाइड्रोजनीकृत तेलों का उपयोग व्यापक रूप से बेकिंग और व्यावसायिक रूप से तैयार खाद्य पदार्थों जैसे बिस्कुट, क्रैकर्स, तली और सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों में किया जाता है। पश्चिमी देशों में ट्रांस-वसा को कई साल पहले प्रतिबंधित कर दिया गया था। दुर्भाग्य से, ये भारत में व्यापक रूप से उपलब्ध हैं और बेकड, प्रोसेस्ड और पैकेज्ड खाद्य पदार्थों में बड़े पैमाने पर उपयोग किए जाते हैं। वाणिज्यिक भारतीय खाद्य बाजारों से ट्रांस-वसा को खत्म करने के लिए सार्वजनिक जागरूकता और सरकारी विनियमन की तत्काल आवश्यकता है।