

कोलेस्ट्रॉल- हृदय स्वास्थ्य मिथक

(इस विषय पर अधिक विस्तार के लिए प्रैक्टिकल न्यूट्रीशन सेक्शन की समीक्षा करें)

हृदय रोग विशेषज्ञों और अधिकांश चिकित्सकों द्वारा मानक सिफारिश "सभी वसा हानिकारक हैं।"

यह कथन दो आवश्यक बातों पर ध्यान नहीं देता है:

1. कुछ आवश्यक वसा है जो शरीर अपने आप नहीं बना सकता है और जीवित रहने के लिए आवश्यक है।

2. भोजन में कोलेस्ट्रॉल का रक्त कोलेस्ट्रॉल (अच्छा या बुरा) से कोई लेना-देना नहीं है। खाने में परिष्कृत चीनी से शरीर में खराब कोलेस्ट्रॉल का निर्माण यकृत में होता है। "कोलेस्ट्रॉल की कहानी" में बड़ा अपराधी परिष्कृत चीनी है और आवश्यक स्वस्थ वसा नहीं है। अस्वास्थ्यकर वसा जो बीमारी को बढ़ावा देने वाली प्रदाह का कारण बनती हैं:

a) कारखानों में बने आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत परिष्कृत तेल। ये ओमेगा 6 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं। व्यावहारिक रूप से बाजारों में बिकने वाले सभी बीज तेल, यहां तक कि "हार्ट-हेल्दी कोलेस्ट्रॉल मुक्त" लेबल वाले भी परिष्कृत श्रेणी में आते हैं।

b) अदृश्य संतृप्त वसा-ये छिपे हुए वसा हैं जो पशु मीट, और डेयरी उत्पादों - दूध आधारित मिठाइयों, चीज़ और पनीर में मौजूद होते हैं।

c) ट्रांसफैट्स- मानव-निर्मित पूरी तरह से हाइड्रोजनीकृत अत्यधिक प्रदाही वसा जैसे कि डालडा और मार्जरीन हैं, जो वाणिज्यिक बेकिंग और पैकेज्ड खाद्य उद्योगों द्वारा व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं। यह जानना आवश्यक है कि शरीर में वसा को लिपिड कहा जाता है। यही कारण है कि जब शरीर में वसा का स्तर डॉक्टर द्वारा आदेश दिया जाता है, तो परीक्षण आदेश को "रक्त लिपिड प्रोफाइल" कहा जाता है। यह परीक्षण शरीर में अच्छे और बुरे वसा के स्तर को मापता है, जिसमें शामिल हैं:

- अच्छा कोलेस्ट्रॉल जिसे एचडीएल (HDL)-कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है
- खराब कोलेस्ट्रॉल जिसे एलडीएल (LDL)-कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है
- ट्राइग्लिसराइड्स- अस्वास्थ्यकर लिपिड

एक स्वस्थ लिपिड प्रोफाइल का मतलब है- एचडीएल-कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर, एलडीएल-कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स का निम्न-स्तर।