

কোলেস্টেরল কমাতে পাঁচ খাবার

ডা. মো. শরীফুল ইসলাম ●

রক্তে কোলেস্টেরল বা চর্বি
মাত্রা বেড়ে যাওয়ার ভয়ে আপনি
হয়তো বাদ দিয়েছেন প্রিয়
অনেক খাবার। মাংস খাওয়া
যাবে না। মিষ্টি খাওয়া বন্ধ।
ভাজাপোড়া ফাস্ট ফুড বিদেয়
হয়েছে আগেই। তাহলে ভালো
খাবার কোনটা? কী খেলে ক্ষতি
না হয়ে বরং উপকার হওয়ার
সম্ভাবনা রয়েছে? এমন খাবার
নিশ্চয়ই আছে, আর সেগুলো
একেবারে বিস্মাদও নয়।



ওজন ও রক্তে চর্বি যাঁদের
বেশি অথবা হৃদরোগ, উচ্চ
রক্তচাপ বা ডায়াবেটিসের রোগীদের বেছে নিতে হবে এমন খাবার, যা
রক্তে অসম্পূর্ণ বা উপকারী চর্বি সরবরাহ করে। পাশাপাশি সেগুলো যেন
রক্তে কোলেস্টেরল শোষণে বাধা দেয়। যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল
এ রকম কিছু খাবারের একটি তালিকা দিয়েছে।

১. ওটমিল বা ভুট্টার তৈরি খাবার : সকালের নাশতায় ভুট্টা বা যবের
তৈরি ওটমিল বা কর্নফ্লেক্স হতে পারে একটি আদর্শ খাবার। এতে করে
দিনের শুরুতেই ১ থেকে ২ গ্রাম আঁশ খাওয়া হয়ে যাবে, যা অল্পে
কোলেস্টেরল শোষণে বাধা দেবে।

২. বাদাম : প্রতিদিন এক মুঠো বাদাম আপনার রক্তে ক্ষতিকর চর্বি
বা কম ঘনত্বের লিপিডের (এলডিএল) মাত্রা ৫ শতাংশ পর্যন্ত কমিয়ে
দিতে পারে। এ ছাড়া বাদাম খেলে পাবেন ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেসিয়ামসহ
বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যা শক্তি জোগাবে সারা দিন।

৩. শিমের বিচি : শিমের বিচি, মটরগুঁটিতে আছে প্রচুর পরিমাণে
আঁশ। এমন খাদ্য সহজে পেট ভরার তৃপ্তি দেয়। ফলে কম খাওয়া হয়।

৪. তৈলাক্ত সামুদ্রিক মাছ : সপ্তাহে দুই থেকে তিন দিন অন্তত তৈলাক্ত
মাছ খান। সামুদ্রিক মাছ হলে আরও ভালো। এতে আছে ওমেগা থ্রি
ফ্যাটি অ্যাসিড, যা রক্তে ক্ষতিকর ট্রাইগ্লিসেরাইডের পরিমাণ কমিয়ে দিতে
পারে।

৫. সবজি, ফলমূল : সবুজ পাতা ও ডাঁটাসুদ্ধ সবজি, যেমন বিভিন্ন
ধরনের শাক এবং খোসাসহ ফলমূলে (যেমন : পেয়ারা, আপেল) রয়েছে
অল্পের চর্বি শোষণ কমানোর উপাদান। প্রতিদিন এ ধরনের খাবার
আপনার রক্তে এলডিএলের মাত্রা ১০ শতাংশ পর্যন্ত কমিয়ে দিতে পারে
বলে গবেষণায় তথ্য মিলেছে।

সূত্র : হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল পাবলিকেশন