



# ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ...

■ ಡಾ. ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ರೊಹ್ರಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಗ್ಯಾಲನ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಹೃದಯ. ಇದು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಯಾಪಚಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯ. ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ದೋಷ ಎಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ!

ಯಾವುದೇ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಮೊದಲು ಹಾಕುವುದು ಎಣ್ಣೆ. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೂ ಕೆಲವು ಅಷ್ಟೇನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಎಂದರೆ ನಾವು ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಯಾವುದರಿಂದ ತಯಾರಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಎಣ್ಣೆ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

ಅಡುಗೆಯೂ ರುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂಥ ಎಣ್ಣೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಐದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

## ಅಧಿಕ ಒಮೆಗಾ 3

ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಅಂಶ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎರಡೂ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು. ಒಮೆಗಾ3 ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ; ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಒಮೆಗಾ3 ಪಡೆಯಲು ಒಮೆಗಾ3 ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

## ಸೂಕ್ತ ಅನುಪಾತ

ಒಮೆಗಾ6 ರಿಂದ ಒಮೆಗಾ3 ರವರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಅನುಪಾತ ಇರಬೇಕು. ಇದು



ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಕೆ ಕಾಳುಗಳ ಪಾತ್ರವೂ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಮತ್ತಿತರ ಭಾಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ನಾವು ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಖರೀದಿಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಹೃದಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮಿತಿ ಒಮೆಗಾ6 ರಿಂದ ಒಮೆಗಾ3ರ ಅನುಪಾತ ಸೇವನೆಗೆ 5 ಮತ್ತು 10ರ ನಡುವಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಒಮೆಗಾ3 ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಸರಿಯಾದ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಅಧಿಕ ಮಾನೋಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್ (MUFA)

ಮಾನೋಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರ ಹಗುರವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಾಗೇ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ಗಾಮಾ ಒರೈಜನಾಲ್

ಒರೈಜನಾಲ್ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಎಲ್ ಡಿ ಎಲ್) ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು (ಎಚ್ ಡಿ ಎಲ್) ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

## ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ ಮತ್ತು ಇ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ

ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು ಮೂಳೆಯ ದೃಢತೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿದ್ದು ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.