



নারিকেল তেল কি সত্যিই ভালো?

সম্প্রতি এক গবেষণায় জানা যায়, নারিকেল তেল হলো সর্বশ্রেষ্ঠ খাবার। বিভিন্ন সূত্রে জানা যায়, নারিকেল তেল হৃদরোগসংক্রান্ত সমস্যায় খুবই ভালো। এটা হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়। ওজন হ্রাস করে। ডায়াবেটিস সারায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, আলঝিয়ার্স রোগ সারায়। এসব সুসংবাদ উৎসাহী করলেও চিকিৎসকেরা এর সত্যতা সম্পর্কে সন্ধিহান। তাদের প্রশ্ন, তাহলে নারিকেল তেল কি অন্যান্য তেলের বিকল্প? আমরা কি এখন অন্যান্য তেল যেমন সয়াবিন, সূর্যমুখী, জলপাই তেল ছেড়ে নারিকেল তেল খাওয়া শুরু করব? ডায়েটিশিয়ানরা বলেন, নারিকেল তেল মাঝে মাঝে খাওয়া যেতে পারে, নিয়মিত নয়। হৃদরোগ বিশেষজ্ঞরা বলেন, নারিকেল তেল হৃদরোগের জন্য উপকারী, এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

ভুল বোঝাবুঝি কোথায়?

সর্বপ্রকার ফ্যাট এসিড কার্বন চেইন থেকে তৈরি হয়। মিডিয়াম চেইনের ৬ থেকে ১২টি কার্বন আছে এবং সহজেই শরীরে শোষিত হয়। লং চেইন ফ্যাট এসিডেও ১২টি কার্বন রয়েছে।

এগুলো Lipoprotein-এর মাধ্যমে রক্তের প্রবাহে লিভারে পৌঁছে। এই কার্যক্রমে শরীরে জমা হওয়া মিডিয়াম ট্রাই গ্লিসারাইড সাথে সাথে শরীরে শোষিত হয় এবং শক্তি উৎপন্ন করে। নারিকেল তেল ত্রীভূবিদদের জন্য শ্রেয়। রোগীদের জন্যও ভালো। নারিকেল তেলের ৪৭ শতাংশ ১২টি কার্বন এবং ১৬ শতাংশ ১০টি কার্বন। যা হোক, অন্যান্য তেলের বিকল্প নারিকেল তেল নয়। নারিকেল তেল হৃদরোগীদের জন্য উপকারী হতে পারে। হৃদরোগ কমাতে পারে; কিন্তু এর ৯২ শতাংশ স্যাটুরেটেড ফ্যাট, যাতে উচ্চমাত্রায় ক্যালোরি আছে। কিন্তু এ তেল নিয়ে বহু প্রশ্ন রয়েছে। যদি উচ্চমাত্রায় কোলেস্টেরলের জন্য হৃদরোগ হয়। অর্থাৎ আপনার রক্তে LDL কোলেস্টেরল মাত্রা বেশি, HDL কোলেস্টেরল কম থাকে, তাহলে আপনার শরীরে স্যাটুরেটেড ফ্যাট কমাতে হবে এবং poly un-saturated বাড়াতে হবে। আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের মতে, হৃদরোগীদের খাবারে ৫ শতাংশ থেকে ৬ শতাংশ স্যাটুরেটেড ফ্যাট সীমিত রাখতে হবে। এক টেবিল চামচ নারিকেল তেলে ১১৫

ক্যালরি থাকে।

এখন প্রশ্ন, নারিকেল তেলে কি ওজন কমে? অন্যান্য ফ্যাট থেকে নারিকেল তেলে এক প্রকার ক্যালরি ফ্যাট থাকে। কাজেই এ দ্বারা ওজন কমে, এটা বিশ্বাস করা কঠিন। নারিকেল তেল ডায়াবেটিস কমায়ে? এক পরীক্ষায় দেখা যায়, নারিকেল তেলের ফ্যাট এসিড ইনসুলিন বাড়ায় খুবই কম। এ পর্যন্ত এমন কোনো প্রমাণ মেলেনি যে, নারিকেল তেল ইনসুলিন মাত্রা বাড়ায়। ডায়াবেটিস কমায়ে।

নারিকেল তেলের উপকারিতা : নারিকেল তেল রক্তের তাপমাত্রা বাড়ায়। যারা শাকসবজি-ভোজী তাদের দেহে সামান্য মাখন তৈরি করে। তবে নারিকেল তেলের চেয়ে ক্যানোলা, জলপাই তেল ভালো। কারণ, এতে অধিক পরিমাণে Mono un-saturated and poly saturated ফ্যাট এসিড আছে। আসলে নারিকেল তেলে স্বাদ আছে। তাই শখ করে মাঝে মাঝে খাওয়া চলে, উপকার বা স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্য নয়। বেশি পরিমাণে দৈনিক খাওয়া ক্ষতিকর।

বিদেশী পত্রিকা অবলম্বনে **হেলথ ডেস্ক**