



ক্ষতিকারক এলডিএল
কোলেস্টেরল জমাট বাধিয়ে
প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে



উপকারী এইচডিএল
কোলেস্টেরলকে ধমনি
থেকে যকৃতে রক্তে
নিয়ে যায়

ধমনি

ধমনিতে এলডিএল
জমাটবাধা

দীর্ঘ জীবনের জন্য HDL কোলেস্টেরল প্রয়োজন

হার্ট ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয় দীর্ঘ গবেষণার পর
এই মন্তব্য করেছে যে, HDL
কোলেস্টেরল দীর্ঘ জীবন দান করে এবং
হৃদরোগ থেকে রক্ষা করে। The Framingham
Heart Study উল্লেখিত মন্তব্যকে সমর্থন করে
চিকিৎসকেরাও এ বিষয়ে একমত পোষণ
করেন। তারা আরো বলেন, HDL
কোলেস্টেরলের স্বল্পতায় হৃদরোগ, স্ট্রোক, লিঙ্গ
উত্থান সমস্যা, দীর্ঘ জীবন সমস্যা হতে পারে।

হৃদরোগ : নিম্নমাত্রার HDL কোলেস্টেরল হার্ট
অ্যাটাকের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। তাই LDL
কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে HDL
কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি করা আবশ্যিক। The
Framingham Heart study বলছে, HDL কোলেস্টেরলের মাত্রা যদি ৪০-এর নিচে নেমে
যায়, তাহলে হৃদরোগ বেড়ে যায়। আর এই মাত্রা
হাস পেলে Triglyceride মাত্রা বেড়ে যায়, যা
ক্ষতিকর। তাই HDL কোলেস্টেরলের মাত্রা
বৃদ্ধি করা উচিত। বিশেষ যাদের বয়স ৭৫-এর
উর্ধ্বে, তাদের এ ব্যাপারে বিশেষ সর্তর্কতা
অবলম্বন এবং যত্নবান
হতে হবে।

স্ট্রোক : বিভিন্ন প্রকার স্ট্রোক হতে পারে। কিন্তু
বেশির ভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় Ischemic Stroke.
যার ফলে হার্ট অ্যাটাক হয়। উচ্চমাত্রায় HDL
কোলেস্টেরল থাকলে এই সংস্থাবনা কর থাকে।
বিভিন্ন সমীক্ষায় দেখা যায়, HDL মাত্রা দ্বারা হার্ট
অ্যাটাকের সংস্থাবনা আঁচ করা যায়। এ ছাড়া
যাদের HDL মাত্রা বেশি তারাও ঝুঁকি বৃদ্ধতে
পারে।

আয়ুর্কাল : বিভিন্ন জরিপ ও সমীক্ষায় দেখা যায়,
HDL কোলেস্টেরলের সাথে দীর্ঘ জীবন বা
আয়ুর্কাল জড়িত। অন্য এক সমীক্ষা বলছে,
বার্ধক্যে Congnitive function, HDL
কোলেস্টেরলের সাথে সম্পর্কিত। কিন্তু অন্য
গবেষণা বলছে, আয়ুর্কাল বা দীর্ঘ জীবন বৃংশগত
বা Genetic, HDL কোলেস্টেরলের সাথে
সম্পর্কিত নয়। এ ব্যাপারে আরো গবেষণা
প্রয়োজন।

আমাদের লক্ষ্য কী : গবেষকেরা বলছেন,
প্রকৃতপক্ষে HDL-এর প্রকৃত কোনো নির্দিষ্ট
মাত্রা নেই। তবে বেশি বা উচ্চমাত্রায় থাকা শ্রেণী।
যুক্তরাষ্ট্রের National Cholesterol Education
Program

and American Diabetes Association
জনগণকে HDL 40mg/dl মাত্রায় রাখার
পরামর্শ দিয়েছে। তবে এর চেয়ে উচ্চমাত্রায়
থাকলে ভালো হয়। হৃদরোগ ও হার্ট অ্যাটাকের
ঝুঁকি কম থাকে।

কিভাবে HDL মাত্রা বাঢ়ানো যায় :

ব্যায়াম : যত বেশি সময় শারীরিক পরিশ্রম করা
যায়, ততই ভালো। এতে ৩ শতাংশ থেকে ২০
শতাংশ মাত্রা বাঢ়ে। দুই মাসের মধ্যে ব্যায়াম বা
শারীরিক পরিশ্রমের ফল পাওয়া যায়। যারা
অঙ্গক্ষণ ব্যায়াম করে, তাদের ফল পেতে দুই
বছর পর্যন্ত লেগে যেতে পারে।

ভালো চর্বি : মোট ক্যালরির ২৫ শতাংশ থেকে
৩৫ শতাংশ ভালো চর্বি প্রয়োজন। এর কম হলে
HDL মাত্রাও কমে যাবে। অলিভঅয়েল গ্রহণে
HDL মাত্রা বাঢ়ে এবং Tram fat HDL মাত্রা
কর্মিয়ে LDL মাত্রা বাঢ়ায়।

ভালো কার্বস : উচ্চমাত্রার আঁশযুক্ত খাদ্য খুব
ধীরে ধীরে কার্ব শোষণ করে, কিন্তু HDL মাত্রা
কমায়ন। সাদা ময়দা ও চাল HDL মাত্রাহাসের
সাথে সম্পৃক্ত।

কম্বলার রস : প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০০ মিলি
কম্বলার রস পান করলে HDL মাত্রা ২০ শতাংশ
বৃদ্ধি পায় বলে একটি কানাডিয়ান গবেষণা
প্রতিষ্ঠান জানিয়েছে।

দৈহিক ওজন নিয়ন্ত্রণ : দৈহিক ওজন অর্থাৎ
অস্থাভাবিক শারীরিক ওজন কর্মিয়ে ফেলতে
পারলে HDL মাত্রা বাঢ়ে। দৈহিক ওজন কর্মাতে
শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়াম অবশ্যই করতে
হবে। এই পরিশ্রম বা ব্যায়াম HDL মাত্রা বাঢ়ায়।
সুষম চর্বিহীন খাদ্য গ্রহণ ও পরিমিত খাদ্য গ্রহণ,
ফলমূল, শাকসবজি খেলেও HDL
কোলেস্টেরল মাত্রা বেড়ে যায়।

ধূমপান বর্জন : ধূমপান করলে LDL
কোলেস্টেরল মাত্রা বাঢ়ে HDL মাত্রা কমে।
হৃদরোগ, ডায়াবেটিস ও হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি ও
বেড়ে যায়। তাই ধূমপান বর্জন করতে হবে।

ক্রমিয়াম বিবেচ্য : ১৯৯১ সালে ৬৩ জন নারী-
পুরুষের ওপর এক সমীক্ষা চালানো হয়
কানাডায়। এ সমীক্ষায় দেখা যায়, ক্রমিয়াম
সাপ্লিমেন্ট HDL মাত্রা বৃদ্ধি করে ১৬ শতাংশ।

- হেলথ ম্যাগাজিন ডেক্স

