

## खाद्यतेल बदला आणि आरोग्यपूर्ण जीवन जगा

अभिजित अकोळकर

### गोषवारा/शोधसारांश

आरोग्य चांगले राहावे, यासाठी जीवनशैलीत बदल आवश्यक असून कोणते खाद्यतेल वापरावे, याबाबत जागृती बरीच झाली आहे. पण शंका आणि कुशंका देखील आहेत. पण, खाद्यतेलाचा विचार केल्यावर पामतेल, रिफाईंड , डबल रिफाईंड तेल आरोग्यासाठी धोकादायक असून घाण्यावर काढलेले आणि गाळून घेतलेले तेलच अधिक फायद्याचे आहे.

### मुख्य शब्द : खाद्यतेल

### प्रस्तावना

कोणते खाद्यतेल वापरावे यांबाबत देश आणि परदेशातील तज्ञ यांची मते वेगळी आहेत. पण, एक समाधानकारक उत्तर शोधले असता ते पामतेल नकोच नको, रिफाईंड , डबल रिफाईंड तेल तर मुळीच नको, असे आहे. त्या ऐवजी घाण्यावर काढलेले किंवा गाळून ( फिल्टर) घेतलेले तेल आरोग्यासाठी चांगले असते, असे स्पष्ट होत आहे. चांगले आणि रुचकर पदार्थ खाण्याबरोबर व्यायामाची जोड दिली तर जीवन बनेल अधिक सुंदर आणि आरोग्यपूर्ण .

कोणताही खाद्यपदार्थ चविष्ट बनविण्यासाठी त्यात खमंग फोडणीची गरज असते. त्यासाठी खाद्यतेल हमखास लागते. काळानुसार पद्धती बदलल्या. पण, जुने ते सोने या प्रमाणे खाद्यतेलाकडे आणि तुपाकडे पहिले पाहिजे. पूर्वी तेलबियांचा वापर करून घाण्यावर तेल काढून सर्रास वापरले जात होते. त्यामध्ये तिळ ( गोडतेल), करडई, शेंगदाणा यांचा वापर प्रामुख्याने केला जात होता. त्या शिवाय शुद्ध तुपाचा वापर स्वयंपाकात केला जात होता. दुकानात गेल्यावर ग्राहक गोडतेल द्या, असे सांगत असत. शिवाय ही तेल आरोग्यासाठी चांगली होती. तेल हा शब्द तिळ या पासून आला आहे. त्याचे दुष्परिणाम नव्हते. आता कोलेस्टेरॉल, मधुमेह, रक्तदाब हे आजार वाढले ते कच्चा तेलांमुळे असे सांगत तेल प्रकिया उद्योग तयार झाले. दरम्यान, वनस्पती तूप आले. त्याने गंभीर आजार वाढले. पण, कच्चे तेल आरोग्यासाठी उत्तम असल्याने पूर्वी वर नमूद केलेले घातक आजारही नव्हते. अर्थात तेव्हा नागरिक मेहनतीची कामे करत असत. त्या जोडीला व्यायाम असे. वाहने नव्हती, प्रदूषण नव्हते. मोकळी स्वच्छ हवा आणि निसर्ग यांच्या छायेत जीवन नागरिक जगत होते. पर्यायाने आरोग्यपूर्ण.जीवनशैली होती. दूरचित्रवाणी, मोबाइल नव्हते. सकाळी न्याहारी, जेवण दुपारी १२ च्या आत आणि रात्रीचे जेवण सूर्य मावळण्यापूर्वी घेत असत. आठ ते नऊ वाजता म्हणजे मंडळी झोपी देखील जात असत. पहाटे सर्व जण उठत असत. व्यायाम, स्नान, देवपूजा, न्याहारी, जेवण, मेहनतीचे काम, शांत झोप, असे जीवनचक्र होते. आता जीवनशैली बदलली आहे. आता रात्री जागणे, उशिरा उठणे, दूरचित्रवाणी आणि मोबाईल पाहणे, जेवण केव्हाही घेणे, मेहनत कमी, व्यायाम नाही, ताण युक्त जीवनशैलीमुळे मानसिक स्वास्थ्य बिघडले आणि त्याचा आरोग्यावर विपरीत परिणाम झाला. एकंदरीत जीवनचक्र

बदलले आणि आरोग्यावर मोठा परिणाम झाला. विविध घातक आजार सुरु झाले. त्यात कॉलेस्ट्रॉल, मधुमेह, रक्तदाब यांचा समावेश प्रामुख्याने आहे. त्यावर मात करण्यासाठी जुनी जीवनशैली स्वीकारणे आणि खाद्यतेल बदलणे आवश्यक आहे. कोणतीही प्रक्रिया केलेले तेल वापरणे टाळणे, आरोग्यासाठी तिळ, सूर्यफूल, शेंगदाणा, तांदळाचे कोंडा (Rice Bran), कॅनोला आणि मोहरीचे तेल हे चांगले पर्याय आहेत. हे तेल मोनोअनसॅच्युरेटेड (MUFA) आणि पॉलीअनसॅच्युरेटेड (PUFA) फॅट्सने समृद्ध असते. या तेलांचा आलटून पालटून वापरल्यास फायदेशीर आहे, त्यात सर्व पोषक तत्वांचा समावेश होतो.

सूर्यफूल तेल: यात ओमेगा-६ फॅटी एसिड्स जास्त प्रमाणात असतात आणि ते कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करू शकते.

शेंगदाणा तेल: हे तेल मोनोअनसॅच्युरेटेड फॅट्सने समृद्ध आहे आणि भारतीय स्वयंपाकासाठी एक उत्तम आणि चवदार पर्याय आहे.

तांदळाचे कोंडा तेल (Rice Bran Oil): यात अँटीऑक्सिडंट्स भरपूर असतात आणि ते खराब कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते.

कॅनोला तेल: यामध्ये 'ट्रान्स फॅट' नसते आणि संतृप्त चरबीचे प्रमाण कमी असते, ज्यामुळे ते हृदयासाठी एक चांगला पर्याय आहे.

मोहरीचे तेल: भारतीय स्वयंपाकासाठी एक पारंपरिक आणि चांगला पर्याय आहे. हे शरीरात उष्णता निर्माण करते आणि त्यात अँटी-इंफ्लेमेटरी गुणधर्म असू शकतात.

ऑलिव्ह तेल: एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑइल हे सॅलड ड्रेसिंग आणि कमी तापमानावर स्वयंपाकासाठी उत्तम आहे, पण भारतीय पद्धतीच्या जास्त तळण्यासाठी ते वापरणे टाळावे.

### तेल वापरताना लक्षात ठेवण्यासारख्या गोष्टी

एकाच तेलाचा सतत वापर नको, तेलांचा आलटून पालटून वापर करा.  
तेल जास्त गरम करू नका, उष्णतेमुळे तेलाचे पोषक घटक कमी होतात.  
लाकडी घाण्यावर तयार केलेल्या तेलांना प्राधान्य द्या.

### पाम तेल मुळीच नको

पाम तेल हे जीवनसत्त्वे आणि अँटीऑक्सिडंट्सचे स्रोत आहे, मात्र कच्चा तेलात संतृप्त चरबीचे प्रमाण जास्त असते. हृदयरोगाचा धोका वाढतो. त्यात व्हिटॅमिन ए असते, ते डोळ्यासाठी उपयुक्त आहे. त्यात टोकोट्रिएनॉल्स सारखे

फायदेशीर अँटिऑक्सिडँट्स मेंदूच्या आरोग्यास उपयुक्त मानले जातात. ऑलिव्ह किंवा एवोकॅडो तेल देखील पर्याय म्हणून शिफारस केली जाते.

**रिफाईंड तेल नव्हे पाणीच: आरोग्यासाठी घातकच**

रिफाईंड तेल नव्हे पाणीच आहे. कच्चा तेलावर प्रक्रिया करून ते तयार केले जाते. त्यातील मूळ जीवन सत्व काढून टाकले जाते, डबल रिफाईंड तेल त्याहून घातक आहे. अशा तेलावर रासायनिक प्रक्रिया केली जाते. ते केवळ एक प्रकारचे पाणीच असते. त्यामुळे कॉलेस्ट्रॉल वाढते. प्रक्रिया युक्त तेलाची ही एक उद्योग आणि व्यापारी साखळी आहे. त्यात डॉक्टर मंडळी सामील असतात. ते अशा तेलाची शिफारस करतात. बदल्यात त्यांचा आणि कंपन्या यांचा मोठा नफा दडलेला असू शकतो. तेव्हा सावध व्हा. पूर्वी गाईचे अथवा म्हशीच्या तुपाचा वापर पदार्थ तयार करताना केला जात होता. ते शरीरासाठी पोषक आहे. ते पचविले जात होते. कारण नागरिक मेहनतीचे कामे करत असत. आता तसे नाही. ही वस्तुस्थिती आहे, हे देखील मान्य करावे लागेल. घाण्यावरील किंवा गाळून घेतलेले खाद्यतेल अथवा गाईचे तूप कोलेस्ट्रॉल नियंत्रणात ठेवण्यास उपयुक्त आहे.

एलडीएल (LDL) कोलेस्ट्रॉल वाईट असते. एचडीएल (HDL) चांगले असते. एचडीएल (HDL)कोलेस्ट्रॉल वाढविण्यास गाईचे तूप उत्तम काम करते, असे आयुर्वेद सांगतो.

**कोलेस्ट्रॉल**

एलडीएल (LDL) किंवा 'बँड कोलेस्ट्रॉल' वाईट असते, कारण ते धमन्यांमध्ये प्लाक तयार करते, ज्यामुळे हृदयविकाराचा धोका वाढतो. याउलट, एचडीएल (HDL) किंवा 'गुड कोलेस्ट्रॉल' चांगले असते, कारण ते अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल यकृतापर्यंत वाहून नेते आणि हृदयविकाराचा धोका कमी करते.

**कोलेस्ट्रॉलचे प्रकार**

**बँड कोलेस्ट्रॉल (LDL - लो-डेन्सिटी लिपोप्रोटीन):**

याला 'खराब कोलेस्ट्रॉल' म्हणतात कारण ते धमन्यांच्या भिंतींवर साचते, ज्यामुळे त्या कठीण आणि अरुंद होतात. जास्त एलडीएल पातळीमुळे हृदयविकार आणि पक्षाघाताचा (स्ट्रोक) धोका वाढतो.

**गुड कोलेस्ट्रॉल (HDL - हाय-डेन्सिटी लिपोप्रोटीन):**

याला 'चांगले कोलेस्ट्रॉल' म्हणतात.

हे शरीरातील अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल गोळा करून यकृतामध्ये परत घेऊन जाते, जिथे ते शरीराबाहेर टाकले जाते. उच्च एचडीएल पातळी हृदयविकाराच्या झटक्याचा धोका कमी करते.

**ट्रायग्लिसराइड्स:**

हे कोलेस्ट्रॉल नसून रक्तातील चरबीचा एक प्रकार आहे.

उच्च ट्रायग्लिसराइड पातळी हृदयविकाराच्या झटक्याचा धोका वाढवते.

तिळाचे तेल आरोग्यासाठी वरदान

हृदयासाठी फायदेशीर: तेलात 'ओमेगा-3' आणि 'ओमेगा-6' फॅटी ऍसिडमुळे कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित राहते आणि रक्तवाहिन्या निरोगी राहतात, ज्यामुळे हृदयविकारांचा धोका कमी होतो.

### फायदे

हाडे मजबूत होतात: तीळ तेलामध्ये कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आणि झिंक यांसारखे पोषक घटक असतात, ज्यामुळे हाडे मजबूत होण्यास मदत होते.

रक्तदाब नियंत्रित करते: तीळ तेल रक्तदाब सामान्य ठेवण्यास मदत करते.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते: यामध्ये असलेले प्रथिने आणि अमिनो ऍसिड रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त आहेत.

मधुमेह नियंत्रणात मदत करते: तीळ तेलातील घटकांमुळे रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते.

### तोटे:

ऍलर्जी: काही जणांना तीळ किंवा तीळ तेलाची ऍलर्जी असू शकते, ज्यामुळे त्वचेवर पुरळ येणे किंवा इतर गंभीर प्रतिक्रिया होऊ शकतात.

पचनक्रिया बिघडणे: जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास पचनक्रिया बिघडू शकते.

अति उष्णता: जास्त प्रमाणात तीळ तेल खाल्ल्याने शरीरातील उष्णता वाढू शकते.

### निष्कर्ष

निरोगी राहण्यासाठी घाण्यावर काढलेले आणि गाळून घेतलेले खाद्यतेल अथवा गार्डचे शुद्ध तूप वापरावे. एकच तेल वर्षभर न वापरता, तेलांमध्ये बदल करावा. यामुळे शरीराला आवश्यक असलेली सर्व प्रकारची फॅटी ऍसिड्स मिळतील. तेल नेहमी मध्यम प्रमाणात वापरावे कारण सर्व तेलांमध्ये कॅलरीचे प्रमाण जास्त असते.

**संदर्भ:** स्वदेशीचे जनक राजीव दीक्षित यांची व्याख्याने, विविध संकेतस्थळे, पूर्वीच्या आणि आताच्या जीवनशैलीचा मागोवा, आयुर्वेद काय सांगते.