

தேங்காய் எண்ணெய் வெறியை விரிசல்

நான் குளிர்சாதன பெட்டியைப் பார்த்தபோது என் கண்ணில் ஒரு பெரிய டப்பாவில் மார்கரின் தெரிந்தது. எனக்கு மார்கரின் பிடித்திருந்தது; நான் மார்கரைனை சாப்பிட்டு வளர்ந்தேன். சூடான வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கில் மார்கரைன். சூடான டோஸ்டில் மார்கரைன். இந்த உணவில் எனக்கு இருக்கும் ஆறுதல் உண்மையிலேயே மூக்கைத் தொடும் அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தது. மூடியைத் திறந்து, நான் கொள்கலனில் நனைத்து, என் விரலில் மஞ்சள் நிற க்ரீஸ் ஸ்பிளாஸ்டன் வெளியே வந்தேன். இப்போது அவர்கள், "அது வாத்து போலத் தெரிந்தால், வாத்து போல நீந்தினால், வாத்து போல வாத்து அடித்தால், அது அநேகமாக வாத்துதான்" என்று கூறுகிறார்கள். என் மனதில் நான் கேள்வி கேட்டுக்கொண்டிருந்த க்ரீஸ் தடிமனான பரவலை விரலால் தடவியபோது, அது கிரீஸ் போலத் தெரிகிறது, அது கிரீஸ் போல உணர்கிறது, அது கிரீஸ் போல சுவைக்கிறது, அப்படியானால் அது வெறும் கிரீஸ் அல்லவா? இது நன்கு கூறப்பட்ட அறிவுரையை நினைவுபடுத்தியது: "தேவன் மனிதனுக்கு ஒரு நெறிதவறாத பசியைத் திருப்திப்படுத்த ஏராளமான வழிவகைகளை அளித்துள்ளார். பூமியின் விளைபொருட்களை - சுவைக்கு ஏற்றதாகவும், உடலுக்கு சத்தானதாகவும் இருக்கும் ஏராளமான பல்வேறு வகையான உணவை - அவர் அவருக்கு முன்பாகப் பரப்பியுள்ளார். இவற்றில் நமது கருணையுள்ள பரலோகத் தந்தை நாம் சுதந்திரமாக உண்ணலாம் என்று கூறுகிறார். பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், அனைத்து வகையான மசாலா மற்றும் கொழுப்பு இல்லாமல், எளிய முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, பால் அல்லது கிரீம் கொண்டு மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவை உருவாக்குகின்றன. அவை உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தை அளிக்கின்றன மற்றும் ஒரு தூண்டுதல் உணவால் உற்பத்தி செய்யப்படாத சகிப்புத்தன்மையின் சக்தியையும் அறிவுத்திறனையும் அளிக்கின்றன." ¹

"அனைத்து வகையான மசாலா மற்றும் கிரீஸ் இல்லாதது" ¹ ஊடகங்கள்/விளம்பரங்கள் கூட கிரீஸை ஊக்குவித்தனவா?

இந்த தலைப்பில் பைபிள் தெளிவாக உள்ளது: "இஸ்ரவேல் புத்திரரிடம் சொல்லுங்கள், நீங்கள் எருது, செம்மறியாடு, வெள்ளாடு ஆகியவற்றின் கொழுப்பைச் சாப்பிடக்கூடாது." ² இன்று கடவுள் இதை இப்படிச் சொல்லலாம்: நீங்கள் கொழுப்பு, பன்றிக்கொழுப்பு, வெண்ணெயை, அல்லது ஷார்ட்டனிங், அல்லது கிறிஸ்கோ, அல்லது நிறைவுற்ற கொழுப்பு, அல்லது தேங்காய் எண்ணெய், அல்லது டிரான்ஸ்-கொழுப்பு, அல்லது ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட கொழுப்பு ஆகியவற்றைச் சாப்பிடக்கூடாது.

என் குளிர்சாதன பெட்டியில் இருந்த பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் இருந்த மார்கரின் (கிரீஸ்) ஐ மீண்டும் பார்த்தேன், அதை உடனடியாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும் என்று அப்போதே தீர்மானித்தேன். அது குப்பைத் தொட்டியில் போய் விட்டது.

ஆனால் எனக்கு என் கிரீஸ் பிடித்திருந்தது, அதை நான் தவறவிட்டேன், அதை நான் எதை மாற்ற முடியும்? மீட்புக்கு வந்தது ஒரு அழகான தயாரிப்பு, "ஸ்மார்ட் பேலன்ஸ்". ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கூறும் ஒரு தயாரிப்பு. ஆம், ஸ்மார்ட் பேலன்ஸ் என் குளிர்சாதன பெட்டியில் காலியாக இருந்த இடத்தைப் பிடித்தது. சரி, ஆனால் இந்த தயாரிப்பில் என் விரலை நீட்டி, சிலவற்றை வெளியே எடுத்தேன், மீண்டும் எனக்குள் நினைத்துக்கொண்டேன், "அது ஒரு வாத்து போலத் தெரிந்தால், ஒரு வாத்து போல நீந்தினால், ஒரு வாத்து போல கசக்கும், அது அநேகமாக ஒரு வாத்துதான்."... இங்கே யார் விளையாடுகிறார்கள்? ஹைட்ரஜனேற்றம் செய்யப்படாமல், டிரான்ஸ் அல்லது நிறைவுற்ற கொழுப்பால் நிரப்பப்பட்டால், இந்த தயாரிப்பு எப்படி இவ்வளவு தடிமனாக மாறியது? என் கண்கள் பொருட்களைத் தேடின, அங்கே அது, தேங்காய் எண்ணெய்! நிறைவுற்ற கொழுப்பின் ஆதாரம். உண்மையில், தேங்காய் எண்ணெயில் வெண்ணெய், பன்றிக்கொழுப்பு அல்லது மாட்டிறைச்சியை விட அதிக நிறைவுற்ற கொழுப்பு உள்ளது-

அடிப்படையிலான சுருக்கங்கள் (தேங்காய் எண்ணெய் (82% நிறைவுற்ற கொழுப்பு) vs வெண்ணெய் (63%) vs மாட்டிறைச்சி கொழுப்பு (50%) vs லார்ட் (40%)).³

சரி, தேங்காய் எண்ணெய் பற்றி என்ன? (நன்கு அறிந்த, எப்போதும் பாரபட்சமற்ற, எப்போதும் உண்மையுள்ள) பிரபலமான ஊடகங்களை நான் எனக்கு வழிகாட்டியாக அனுமதித்தால், தேங்காய் எண்ணெய் எனக்கு வாழ்க்கையின் அமுதமாக இருக்கும். குறிப்பாக அல்சைமர் வருவதைப் பற்றி எனக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால். ஆனால் இது அல்சைமர் பற்றிய கட்டுரை அல்ல, அல்சைமர் பற்றிய கட்டுரை எங்களிடம் உள்ளது.⁴ அல்சைமர்ஸுக்கு கூட தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு சஞ்சீவி அல்ல, அதை நாம் விரைவில் விவாதிப்போம்.

தேங்காய் எண்ணெயை அழுத்தி, வெப்பத்தால் பிரித்தெடுக்கலாம் அல்லது ஒரு ரசாயன கரைப்பான் மூலம் பிரிக்கலாம். தோராயமாக 1,440 கிலோகிராம் (3,170 பவுண்ட்) எடையுள்ள ஆயிரம் முதிர்ந்த தேங்காய்கள் சுமார் 70 லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயை உற்பத்தி செய்கின்றன, இது தேங்காய் எண்ணெயை மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட, பதப்படுத்தப்பட்ட, ஆரோக்கியமற்ற நவீன நோய்களை வளர்க்கும் உணவுகளுடன் சேர்த்து வைக்கிறது.

ஏதேன் தோட்டத்தில் பாவமற்ற நிலையில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளுடன் கடவுள் ஆதாமுக்குக் கொடுத்த உணவை நாம் உண்மையில் மேம்படுத்த முடியுமா? "ஆதாமுக்கு பாவமற்ற நிலையில் கடவுள் கொடுத்த உணவு, அந்த பாவமற்ற நிலையை மீண்டும் பெற முயற்சிக்கும் மனிதனின் பயன்பாட்டிற்கு சிறந்தது என்பதை கட்டளை மற்றும் உதாரணத்தின் மூலம் தெளிவுபடுத்துங்கள்."⁶

ஒரு முறை நான் ஒருவரின் வீட்டில் தங்கி, என் சொந்த சமையல் செய்து கொண்டிருந்தேன். ஒரு நாள் ஆரோக்கியமான வாஃபிள்கள் தயாரிக்கும் போது, வாஃபிள்கள் ஒட்டாமல் இருக்க வாஃபிள் இரும்பின் மேற்பரப்பில் தடவிய ஆலிவ் எண்ணெய் தீர்ந்து போனது. விருந்தளிப்பவர் எனக்கு அவர்களின் தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிது கொடுத்தார். அன்று காலை உணவுக்குப் பிறகு எனக்கு மிகவும் அதிர்ச்சியூட்டும் வெளிப்பாடு ஏற்பட்டது. காலை முழுவதும் நான் மிகவும் மனரீதியாக சோர்வாகவும் சோம்பலாகவும் உணர்ந்தேன். இன்னும் கொஞ்சம் பரிசோதனை செய்தால் தேங்காய் எண்ணெய்தான் காரணம் என்பதை நிரூபித்தது. உங்கள் தட்டில் அடர்த்தியாக இருக்கும் எண்ணெய்கள் உங்கள் இரத்தத்தில் அடர்த்தியாக இருக்கும், மேலும் உங்களை தலையிலும் அடர்த்தியாக்கும். "பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், எளிமையான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு, அனைத்து வகையான மசாலா மற்றும் கிரீஸ் இல்லாமல், பால் அல்லது க்ரீம் சேர்த்து, மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவை

உருவாக்குகின்றன. அவை உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தை அளிக்கின்றன மற்றும் ஒரு தூண்டுதல் உணவால் உற்பத்தி செய்யப்படாத சகிப்புத்தன்மை மற்றும் அறிவுத் திறனை அளிக்கின்றன."¹

மூளையில் நிறைவுற்ற கொழுப்பின் விளைவு மிகவும் சுவாரஸ்யமானது. உங்கள் மூளையில் ஆக்ஸிஜன் மிகவும் அதிகமாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புவீர்கள், ஒருவேளை 95% க்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். இது நீங்கள் நன்றாகப் படிக்கவும், உங்கள் வரிகளைச் செய்யவும், சோதனைகளில் தேர்ச்சி பெறவும் உதவுகிறது. ஆனால் தேங்காய் எண்ணெயைப் போல நிறைவுற்ற கொழுப்பு உணவைச் சாப்பிட்டால் என்ன நடக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? சாப்பிட்ட ஆறு மணி நேரத்திற்குள் மூளையில் ஆக்ஸிஜன் 70% க்கும் கீழே குறைகிறது, மேலும் அது மூன்று முழு நாட்களுக்கு இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பாது! ஆஹா! அது நீண்ட நேரம். அந்த மூன்று முழு நாட்களையும் நீங்கள் நினைவில் கொள்வீர்களா? ஒரு சோதனை எடுத்த மூன்று நாட்களுக்குள் அதிக தேங்காய் எண்ணெய் உணவை சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது, நீங்கள் அதில் உங்களால் முடிந்ததைச் செய்ய மாட்டீர்கள். ஆனால் ஒரு நாளைக்கு ஒரு அதிக கொழுப்பு உணவை மட்டுமே சாப்பிடுபவர் யார்? அடுத்த நாள் மற்றொரு அதிக கொழுப்பு உணவு சாப்பிடப்படுகிறது, மேலும் உங்கள் மூளையில் 70% க்கும் குறைவான ஆக்ஸிஜனுக்கு மீண்டும் கீழே சென்றுவிடுவீர்கள், மேலும் உங்கள் மூளை இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப இன்னும் மூன்று நாட்கள் ஆகும். கதையின் தார்மீகக் கருத்து என்ன? சிலருக்கு முழுமையாகச் செயல்படும் மூளை இருந்ததில்லை! இப்போது கவனமாக இருங்கள், மற்றவர்களை நோக்கி விரல் நீட்டாதீர்கள், மேலும் இதனால் பாதிக்கப்படலாம் என்று நீங்கள் சந்தேகிக்கும் எந்தப் பெயர்களையும் குறிப்பிடாதீர்கள்.

⁷ எனவே, நான் உங்களிடம் கேட்கிறேன், அதிக நிறைவுற்ற கொழுப்பு எண்ணெய் வயதான மூளைக்கு நன்மை பயக்கும் என்று தோன்றுகிறதா? நீங்கள் சமீபத்தில் அதிக கொழுப்புள்ள உணவைச் சாப்பிட்டிருக்க மாட்டீர்கள் என்று நம்புகிறேன், அந்தக் கேள்விக்கான பதில் உங்கள் நினைவுக்கு உடனடியாக வரும்.

அதனால், உண்மையில், குறைந்த எண்ணெய் சிறந்தது. இதோ ஒரு நல்ல கட்டுரை. ஏன் இலவச எண்ணெய் இல்லை?⁸

பைபிளில் எண்ணெயின் பயன்பாடு பற்றி என்ன சொல்லப்பட்டுள்ளது. நிலம் உண்மையில் ஆலிவ் எண்ணெயால் பாய்ந்தோடவில்லை, அது மிகவும் விலைமதிப்பற்றதாகவும் பற்றாக்குறையாகவும் இருந்தது.⁹ பைபிள் காலங்களில் நீங்கள் கடைக்குச் சென்று உங்கள் மத்திய தரைக்கடல் உணவு வகைகளை லிப்பிடுகளில் மூழ்கடித்ததில்லை. எண்ணெயால் பூசப்பட்ட ரொட்டி போன்ற சாலட்

மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் நன்றாக ஜீரணிக்காது. எண்ணெயில் ஊறவைக்கப்படும் ரொட்டியில் இருந்து வரும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் ஜீரணிக்க முடியாததாகிவிடும், மேலும் ஊட்டச்சத்துக்கள் இழக்கப்படலாம். சாலட் நீர் சார்ந்த வயிற்று அமிலம் மற்றும் செரிமான நொதிகளுக்கு ஊடுருவ முடியாததாகி அழுகக்கூடும், இதனால் நீங்கள் ஊட்டச்சத்துக்களை இழக்க நேரிடும். அழுகும் செயல்முறை உங்கள் உடலில் நச்சுகள் நுழைந்து உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்தும். புளித்த உணவுகள் பற்றிய எங்கள் கட்டுரையைப் பார்க்கவும்.

தேங்காய் எண்ணெய் என்ற லேபிளில் சந்தைகளில் விற்கப்படும் பொருட்களின் நிலை என்ன?

நான் தீவுகளில் சிறிது நேரம் செலவிட்டேன். ஒரு நாள் தீவுவாசியான என் மாமா அதிகாலையில் எழுந்து, "நாங்கள் தேங்காய் எண்ணெய் தயாரிக்கப் போகிறோம்! இன்று தேங்காய் சேகரிக்கப் போகிறோம்" என்று அறிவித்தார். எனவே, நாங்கள் வாகனத்தில் சென்றோம். என் மாமா ஒரு தென்னை மரத்தில் ஏறுவது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமாகும். மரத்தில் ஏறி அவர் பழுத்த தேங்காயை உதைப்பார், நான் ஓடிச் சென்று அவற்றை எடுத்து வாகனத்தில் ஏற்றுவேன். பின்னர் அவற்றை எங்கள் முற்றத்திற்கு வண்டியில் கொண்டு செல்வோம். முற்றத்தில் ஒரு அடுக்கு தேங்காய்கள் இருந்தபோது, அவற்றை உரித்து, கொட்டைகளை உடைத்து, தேங்காய் சதையை அரைத்து, ஒரு பாணையில் நிரப்பினோம். பின்னர் தேங்காய் எண்ணெயை கூழிலிருந்து பிரித்து ஒரு ஜாடியில் வைத்து, எங்கள் நன்கு குளிர்நட்டப்பட்ட வீட்டில் ஒரு அலமாரியில் வைத்தோம். தேங்காய் எண்ணெய் ஒருபோதும் கெட்டியாகவில்லை. தேங்காய் எண்ணெய் ஒருபோதும் கெட்டியாகிவிடவில்லை. அது ஒருபோதும் வெள்ளை கொழுப்பாக மாறவில்லை.

நான் தீவுகளிலிருந்து ஒக்லஹோமாவுக்குத் திரும்பியபோது, என் தந்தை குளிக்காலத்தில் சூரிய வெப்பத்தால் சூடாக வைக்கப்பட வேண்டிய பசுமை இல்லங்களை உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தார். காலியான எஃகு பீப்பாய்களைப் பெறுவதற்காக ஒரு சோள சிப் தொழிற்சாலைக்குச் சென்றோம். பீப்பாய்களை சுத்தம் செய்து தயாரிக்கும் வேலை என்னுடையது. ஒரு கோடை நாளில், ஒரு வெப்பமான கோடை நாளில், நான் அவற்றிலிருந்து வெள்ளை சேற்றை எடுத்து அகற்றியபோது, நான் எதை அகற்றுகிறேன் என்று ஆர்வமாக இருந்தேன். ஒரு மூடியைப் பார்த்தபோது, இந்த மெழுகு/கிரீஸ் நிறைந்த வெள்ளைப் பொருள் தேங்காய் எண்ணெயைத் தவிர வேறில்லை, அதில் 8 பொருட்கள் உள்ளன, மேலும் அது ஹைட்ரஜனேற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடித்தேன். சோள சிப் தொழிற்சாலை மற்றும் அவற்றின் தயாரிப்பு வரிசையை நினைவு கூர்ந்தபோது, அவர்களின் பேக்கேஜ் பொருட்கள் லேபிளங்கில் அவர்களின்

தயாரிப்பில் மூன்று வகையான தாவர எண்ணெய்களில் ஒன்று மட்டுமே இருக்க முடியும் என்பதைக் குறிப்பிட்டது குறித்து நான் குழப்பமடைந்தேன்: சோள எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது வேர்க்கடலை எண்ணெய். அந்த நேரத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் பீப்பாயில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள மற்ற 7 பொருட்களில் எதுவும் சோள சிப் பைகளின் மூலப்பொருள் பட்டியலில் இடம் பெறவில்லை, மேலும் சோள சிப் பையில் அவர்கள் சேர்க்கப்பட்ட எண்ணெய்கள் எதுவும் ஹைட்ரஜனேற்றம் செய்யப்பட்டதாக விவரிக்கப்படவில்லை என்பது எனக்கு சற்று விரக்தியாக இருந்தது.

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு தேங்காய் எண்ணெய் பரபரப்பு அதிகரித்தது, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பங்கு வெள்ளை தேங்காய் கிரீஸ் தொகுதிகள் மற்றும் ஜாடிகளுக்காக சுகாதார உணவு கடைக்கு வெறித்தனமாக விரைந்தனர்.

நான் தீவுகளில் இருக்கும் என் அத்தையை கூப்பிட்டு, "எங்க வீட்டு தேங்காய் எண்ணெய் எப்போதாவது கிறிஸ்கோ மாதிரி வெண்மையாகவும் கடினமாகவும் மாறியிருக்கிறதா?"

"இல்லை", என்றாள் அவள்.

"அவர்கள் இங்கே வெள்ளை கரிம தேங்காய் எண்ணெயின் தொகுதிகளை விற்கிறார்கள், அது சூடாக்கப்படாமல் ஒருபோதும் திரவமாக மாறாது." பின்னர் நான் அவளிடம் சோள சிப் தொழிற்சாலையிலிருந்து எனது வெள்ளை தேங்காய் எண்ணெயின் பீப்பாய்களைப் பற்றிச் சொன்னேன், என் தெரு பாடுவது போல், "இவற்றில் ஒன்று மற்றொன்றைப் போன்றது அல்ல" என்று அவள் என்னுடன் யோசித்தாள். "அனைத்து வகையான மசாலா மற்றும் கிரீஸ் இல்லாதது" என்று கவுன்சிலை நினைவு கூருங்கள். ¹ இப்போது, எல்லா தேங்காய் எண்ணெயும் ஹைட்ரஜனேற்றம் செய்யப்பட்டவை அல்ல என்பதை நான் உணர்கிறேன், ஆனால் அதில் நிறைய இருக்கிறது, மேலும் அநேகமாக அதில் அதிகமானவை இருக்கலாம்.

லேபிள்களை விட ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்டதைக் குறிக்கும், மேலும் இவை அனைத்தும் குறைந்தபட்சம் 82% நிறைவுற்ற கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் இந்த கிரீஸின் உருகுநிலை பெரும்பாலான மக்களின் அறை வெப்பநிலையை விட அதிகமாக உள்ளது.

அல்சைமர் நோய்க்கு தேங்காய் எண்ணெய் உண்மையிலேயே உதவும் என்பதை அறிவியல் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. ¹⁰ மேலும், தேங்காய் எண்ணெய், பன்றிக்கொழுப்பு, மாட்டிதைச்சி கொழுப்பு, வெண்ணெய் அல்லது சுருக்கம் போன்ற பிற நிறைவுற்ற கொழுப்பைப் போலவே, நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு மற்றும் உடல் வீக்கத்தில் எதிர்மறையான விளைவைக் கொண்டுள்ளது. தேங்காய் எண்ணெய்

கீல்வாதத்திற்கு சிறந்ததல்ல, சராசரி மூட்டு வலி குறியீட்டை 27% அதிகரிக்கிறது, அதே போல் காலை மூட்டு விறைப்பையும் அதிகரிக்கிறது. இது சீரம் அமிலாய்டு A, எரித்ரோசைட் படிவு வீதம் மற்றும் IgM முடக்கு காரணி போன்ற அழற்சி குறிப்பான்களை அதிகரிக்கிறது. ¹¹ தேங்காய் எண்ணெய் உயர் உணர்திறன் C எதிர்வினை புரத்தையும் (hs-CRP), ஒரு அழற்சி குறிப்பானையும் 145% அதிகரிக்கிறது. ¹² இது அழற்சிக்கு எதிரான சைட்டோகைன் இன்டர்லூகின்-6 வெளியீட்டை அதிகரிக்கிறது. ¹³ மொத்தத்தில், உங்கள் உடலில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைப்பதே உங்கள் இலக்காக இருந்தால், தேங்காய் எண்ணெய் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்காது.

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க முயற்சிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் உள்ள அடர்த்தியான எண்ணெய்கள், முக்கிய திசுக்களுக்கு ஆக்ஸிஜனைக் குறைக்கும், எந்தப் பயனும் இல்லை. ¹⁴ உயர் இரத்த அழுத்தம் பற்றிய எங்கள் கட்டுரையைப் பார்க்கவும். ¹⁵

தேங்காய் எண்ணெய், அதன் அனைத்து கொழுப்புகளுடன், உங்கள் கொழுப்பை வானளாவ உயர்த்தும். தேங்காய் எண்ணெய் மொத்த கொழுப்பு, எல்டிஎல் மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடுகளின் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்புடன் தொடர்புடையது (சோள எண்ணெயுடன் ஒப்பிடும்போது), இவை அனைத்தும் ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு நன்மை பயக்காது. ¹⁶, ¹⁷ கொழுப்பு பற்றிய எங்கள் கட்டுரையைப் பார்க்கவும். ¹⁸

தேங்காய் எண்ணெயை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் உயர் இரத்த லிப்பிடுகள் மற்றும் குறைந்த இரத்த ஆக்ஸிஜன் ஆகியவை உடல் செயல்திறனில் தீங்கு விளைவிக்கும். தேங்காய் எண்ணெயை சாப்பிடுபவர்கள் உண்மையில்

உடற்பயிற்சியிலிருந்து மெதுவாக மீள்கிறார்கள். ¹⁹ தேங்காய் எண்ணெய் இதய செயல்திறனைக் குறைத்து, இதயத்தின் ஹைபோக்ஸியா பாதிப்பை அதிகரிக்கிறது என்பதே இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். ²⁰ எனவே, நீங்கள் மற்றபடி வேகமாக ஓட விரும்பவில்லை என்றால், நிறைவுற்ற லிப்பிடுகளை நுரைத்து மகிழுங்கள். ஆனால் கவனமாக இருங்கள், உங்கள் இதயம் மகிழ்ச்சியாக இருக்காது.

நிறைவுறா கொழுப்புகளுடன் ஒப்பிடும்போது, தேங்காய் எண்ணெய் அதிக அதிரோஜெனிக் ஆகும். ஆய்வக விலங்குகள் அதை நமக்குச் சொல்லக்கூடும். கரோனரி தமனி நோய் பற்றிய ஆய்வுக்கான நெறிமுறைகள் தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி அதிரோஜெனிக் பிளேக்கை உருவாக்குகின்றன. ²¹ வேர்க்கடலை எண்ணெய், சோள எண்ணெய் மற்றும்

வெண்ணெய் எண்ணெயுடன் ஒப்பிடும்போது, தேங்காய் எண்ணெயுடன் மிகக் கடுமையான மொத்த பெருந்தமனி தடிப்பு காணப்படுகிறது. ²² கொழுப்பின் உடல் நடத்தையில் தேங்காய் எண்ணெயின் தாக்கம் குறிப்பிடத்தக்கது, மேலும் நேர்மறையானது அல்ல. ஒரு ஆய்வில், உணவில் தேங்காய் எண்ணெயுடன் VLDL, LDL மற்றும் HDL இன் எலக்ட்ரான் மைக்ரோகிராஃப்களில் லிப்போபுரோட்டீன் துகள்களின் அசாதாரண அடுக்கைக் காண முடிந்தது. ²³ மாரடைப்பின் துரதிர்ஷ்டத்தை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு, தேங்காய் எண்ணெயுடன் உணவில் இருப்பது அதிக அளவு மாரடைப்பு (இதய தசை) சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ²⁴

ஆனால் நான் என் ரொட்டியில் எதைப் பரப்ப வேண்டும் அல்லது உருளைக்கிழங்கை வறுக்க வேண்டும்? பன்றிக்கொழுப்பு, வெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், வெண்ணெயை அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்? ஆலிவ் எண்ணெய் பற்றி நமக்கு என்ன அறிவுறுத்தப்படுகிறது? "சரியாக தயாரிக்கப்படும்போது, கொட்டைகள் போன்ற ஆலிவ்கள் வெண்ணெய் மற்றும் சதை இறைச்சிகளுக்குப் பதிலாகின்றன. ஆலிவில் சாப்பிடப்படும் எண்ணெய், விலங்கு எண்ணெய் அல்லது கொழுப்பை விட மிகவும் விரும்பத்தக்கது. இது ஒரு மலமிளக்கியாக செயல்படுகிறது. இதன் பயன்பாடு நுகர்வோருக்கு நன்மை பயக்கும், மேலும் இது வீக்கமடைந்த, எரிச்சலூட்டும் வயிற்றுக்கு குணப்படுத்துகிறது." ²⁵ "ஆலிவில் சாப்பிடுவது போல" எண்ணெய், தொழில்துறை ரீதியாக பதப்படுத்தப்பட்ட இலவச லிப்பிடுகளை அதிக அளவில் எனக்கு பரிந்துரைக்கவில்லை.

ஆனால், தேங்காய் எண்ணெயைப் பற்றிய ஆய்வுகள், நான் சிகிச்சையளிக்க விரும்பும் ஆட்டிசம் போன்ற ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்க்கு உதவுவதாகக் காட்டப்பட்டால் என்ன செய்வது? ²⁶ கோதுமையால் சில நோய்களுக்கு உதவியது என்பதைக் கண்டறிந்தால், வெள்ளை மாவுப் பொருட்களை அல்லாமல் பதப்படுத்தப்படாத முழு கோதுமைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தேர்வுசெய்ய நீங்கள் செய்வதைப் போலவே, நீங்கள் செய்யக்கூடியதைச் செய்யலாம். எனவே, தேங்காயைப் பொறுத்தவரை, குறைந்த அளவு பதப்படுத்தல் மற்றும் முழு உற்பத்தியும் அதன் அனைத்து நார்ச்சத்து, பைட்டோநியூட்ரியண்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின்களுடன் வளர்க்கப்பட்டதாக இருந்தாலும், முழு தேங்காய்கள், துருவிய தேங்காய், தேங்காய் பால் அல்லது தேங்காய் கிரீம் போன்றவற்றை நீங்கள் தேர்வு செய்வீர்கள்.

எண்ணெயில் பொரிக்கும் உணவுகள் குறிப்பாக ஆரோக்கியமானவை அல்ல. "வறுத்த உருளைக்கிழங்கு ஆரோக்கியமானது என்று நாங்கள் நினைக்கவில்லை, ஏனென்றால் அவற்றை

தயாரிப்பதில் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ கிரீஸ் அல்லது வெண்ணெய் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நல்ல வேகவைத்த அல்லது வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு கிரீம் மற்றும் உப்பு தூவி பரிமாறப்படுவது மிகவும் ஆரோக்கியமானது. ஐரிஷ் மற்றும் சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கின் எச்சங்கள் சிறிது கிரீம் மற்றும் உப்பு சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்டு மீண்டும் சுடப்படுகின்றன, வறுத்தெடுக்கப்படுவதில்லை; அவை சிறந்தவை." 27 வறுக்கும்போது அதிக அளவு ஆக்ஸிஜனேற்றம் ஏற்படுகிறது, இது ஆரோக்கியமற்றது.

வார்த்தைகளைப் பிரித்தல்

வயதுடையவர்களுக்கு சாபக்கேடு நூற்றாண்டு ஆரோக்கியம். பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட (தெரியும்) எண்ணெய்கள் புற்றுநோய், இதய நோய், பக்கவாதம் நீரிழிவு மற்றும் தன்னுடல் தாக்க நோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. விலங்குகள் அல்லது தாவரங்களிலிருந்து வந்தாலும், நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் ஆரோக்கியக் குறைபாட்டில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. கொழுப்புகளைப் பயன்படுத்துவதை எதிர்த்து பைபிள் எச்சரிக்கிறது. தேங்காய் எண்ணெய் நோய்க்கு பங்களிக்கிறது. நியூரோடிஜெனரேட்டிவ் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சையாக தேங்காய் எண்ணெய் பற்றிய மிகைப்படுத்தல் அறிவியலால் உண்மையாகக் கண்டறியப்படவில்லை. ஆட்டோ இம்பூன் அழற்சி நோய், மூட்டுவலி, உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு மற்றும் இதய நோய் போன்ற பகுதிகளில் தேங்காய் எண்ணெய் நோய் சுமைக்கு பங்களிக்கிறது, மேலும் இது உடல் செயல்பாடு செயல்திறனைக் குறைக்கிறது. வளர்ந்தவுடன் பதப்படுத்தப்படாத உணவுகளை சாப்பிட்டு, அதன் ஆரோக்கிய நன்மைகளை அனுபவித்து, சில நோய்களை மாற்றியமைக்க உதவுவதே எனது பரிந்துரை.

நீங்கள் சொன்னது இதுதான்

தேங்காய் எண்ணெயைப் பற்றிய கர்த்தருடைய அனுபவம் இவ்வாறு கூறுகிறது :

நான் ஒரு மசாஜ் பள்ளியை நடத்தி வந்தபோது, ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட மருத்துவ மிஷனரி பயிற்சி திட்டத்தை ஒன்றாக இணைப்பதில் நான் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டேன். மசாஜ் பள்ளி இல்லாத கோடையில் அதை நடத்த திட்டமிட்டேன்.

ஏதோ ஒரு காரணத்திற்காக, அனைத்து முடிவுகளையும் எடுத்து அனைத்து திட்டங்களையும் அங்கீகரித்த "குழு", அதைக் கற்பிக்க மற்றொரு மருத்துவ மிஷனரியின் உதவியைக் கேட்டது.

அவரது சொற்பொழிவுகளில் தேங்காய் எண்ணெய் எவ்வளவு அற்புதமானது என்பது பற்றிய நீண்ட விளக்கக்காட்சி மற்றும் விற்பனை உரை ஆகியவை அடங்கும், அதில் பவர் பாயிண்ட் விளக்கக்காட்சி மற்றும் அவர் விற்பனை செய்யும் புத்தகங்கள்

அடங்கும். அவர் எனக்கு ஒரு புத்தகத்தைக் கொடுத்தார். நான் அனைத்து நிர்வாகிகளையும் கையாள்வது, மதிய உணவுக்காக சமையலறையுடன் ஒருங்கிணைப்பது, கூடுதலாக 3/4 விரிவுரைகளை கற்பிப்பது என மிகவும் மும்முரமாக இருந்ததால், புத்தகத்தைப் பார்க்க எனக்கு நேரமோ சக்தியோ இல்லை. எங்கள் நலத்திட்டங்களில் கலந்துகொள்ளும் மக்களுக்கு உணவுக்காக எங்கள் சமையலறையில் குறைந்த எண்ணெய்/எண்ணெய் இல்லாத கொள்கை இருந்தது.

ஒன்பது நாள் பாடநெறி முடிந்து அனைவரும் வீட்டிற்குச் சென்றனர், விருந்தினர் மருத்துவ மிஷனரி தொகுப்பாளர் உட்பட, ஒரு கண்ணில் பார்வையற்றவராகவும், மற்றொரு கண்ணில் பார்வையற்றவராகவும் இருந்தார்.

லென்ஸ் கண்புரைக்குப் பின்னால், நான் என் சிறிய அலுவலகத்தில் என் மேஜையில் அமர்ந்து, அவள் எனக்குக் கொடுத்த தேங்காய் எண்ணெய் பற்றிய புத்தகத்தை (அவள் மாணவர்களுக்கு விற்றுக் கொண்டிருந்த அதே புத்தகம்) எடுத்தேன். நான் அதைத் திறக்கத் தொடங்கியதும், என் பைபிளை வெளியே எடுக்க மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டேன், அதை நான் வேலையில் வைத்திருந்தேன். என் முன்னால் பைபிளுடன் லேவியராகமத்தில் படித்ததில் நான் ஈர்க்கப்பட்டேன். நான் லேவியராகமத்தில் உள்ள உணவு விதிகளுக்குச் சென்றபோது, இறைச்சியை சாப்பிடுவதற்கு முன்பு கொழுப்பை வெட்டுவது பற்றிய விதிகளுக்குச் சென்றபோது, என் தலையில் ஒரு கேட்கக்கூடிய குரல் கேட்கிறது 'அது என்ன வகையான கொழுப்பு?' நான் பதிலளித்தேன் 'ஆண்டவரே, இது விலங்கு கொழுப்பு, ஆனால் நான் விலங்கு கொழுப்பை சாப்பிடுவதில்லை, நான் சைவ உணவு உண்பவன், நினைவிருக்கிறதா?' அதே கேள்வி என்னிடம் மீண்டும் பேசப்பட்டது. நான் அதே பதிலைச் சொன்னேன். கேள்வி மூன்றாவது முறையாக வந்தது. இப்போது, நான் எவ்வளவு சோர்வாக இருந்தேனோ, இப்போது மூன்றாவது முறையாக இந்தக் கேள்வியால் எரிச்சலடைகிறேன். ஆனால் இறைவனிடம் எரிச்சலடைய முடியாது. எனவே, நான் இடைநிறுத்தி, அவர் என்னிடம் என்ன கேட்கிறார் என்று யோசித்தேன். நான் சிறிது நேரம் யோசித்தேன், பரிசுத்த ஆவியானவர் எனக்கு உதவி செய்திருப்பார் என்று நினைக்கிறேன், ஏனென்றால் நான் இறுதியாகக் கேட்டேன், "ஆண்டவரே, நீங்கள் நிறைவுற்ற கொழுப்பையா சொல்கிறீர்கள்?" இந்த முறை எனக்கு சரியான பதில் கிடைத்தது என்று எனக்குத் தெரியும், அடுத்ததாக நான் கேட்டது "தேங்காய் எண்ணெய் எந்த வகையான கொழுப்பு?" தேங்காய் எண்ணெய் பற்றிய சொற்பொழிவுகளில் ஒன்றில், மற்றொரு மருத்துவ மிஷனரி அது 91% நிறைவுற்ற கொழுப்பு என்று கூறியிருந்தார். மாட்டிறைச்சியில் இருந்து நாம் குறைக்க அறிவுறுத்தப்படும் கொழுப்பு நிறைவுற்ற கொழுப்பு.

தேங்காய் எண்ணெய் பற்றிய புத்தகத்தை நான் திறக்காமலேயே குப்பைக் கூடையில் எறிந்தேன். இணையத்தில் ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். இணையம் முழுவதும் தேங்காய் எண்ணெய் உங்கள் HDL ஐ உயர்த்துகிறது என்ற கூற்று இருந்தது. தேங்காய் எண்ணெய் பற்றிய ஆய்வுகளைப் பார்க்கத் தொடங்கியபோது, அதிர்ஷ்டவசமாக அந்த நேரத்தில் ஒரு ஆய்வுக்கு யார் நிதியளிக்கிறார்கள் என்பதைப் பார்க்க வேண்டும் என்பதை நான் ஏற்கனவே அறிந்திருந்தேன், இறுதியாக தயாரிப்பு விளம்பரதாரர்கள் HDL ஐ உயர்த்தும் உண்மையான ஆய்வைக் கண்டேன். ஆம், தேங்காய் உண்மையில் ஆய்வில் HDL ஐ உயர்த்தியது. ஆனால் அறிவியல் ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் தேங்காய் எண்ணெயின் அற்புதமான நன்மைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது அவர்கள் குறிப்பிடத் தவறியது என்னவென்றால், அதே ஆய்வு LDL, VLDL, apo புரதங்கள் A & B ஆகியவற்றையும் கணிசமாக உயர்த்தியது என்பதைக் காட்டுகிறது!!! உண்மையில் ஒன்று 512% அதிகரித்துள்ளது.

நான் முடித்த நேரத்தில், பொதுவாக எண்ணெய்கள் மற்றும் நிச்சயமாக தேங்காய் எண்ணெய் பற்றிய 2 மணிநேர PPT விளக்கக்காட்சியை நான் பெற்றிருந்தேன், ஒவ்வொரு ஸ்லைடும் ஸ்லைடில் உள்ள ஆய்வு குறிப்புகளுடன் ஆவணப்படுத்தப்பட்டிருந்தது.

REFERENCES

- 1 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, p. 92.
- 2 Leviticus 7:23. King James Version of the Holy Bible.
- 3 <https://theconsciouslife.com>
4. http://northernlightshealtheducation.com/newsletters/NewsletterSEP_7-2018.html
- 5 Bourke, RM; Harwood T (2009). *Food and Agriculture in Papua New Guinea*. Australian National University. p. 327.
- 6 White, E. G. (1902). *Testimonies for the Church*, vol. 7. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 135.
- 7 Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol*. 1960 Jan;198:217-20.
- 8 https://www.biri.org/pdf/recipes/Why_No_Free_Oil.pdf
- 9 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 47.
- 10 DeDea L. Can coconut oil replace caprylidene for Alzheimer disease? *JAAPA*. 2012 Aug;25(8):19.
- 11 van der Tempel H, Tulleken JE, Limburg PC, Muskiet FA, van Rijswijk MH. Effects of fish oil supplementation in rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis*. 1990 Feb;49(2):76-80.
- 12 Maki KC, Hasse W, Dicklin MR, Bell M, Buggia MA, Cassens ME, Eren F. Corn Oil Lowers Plasma Cholesterol Compared with Coconut Oil in Adults with Above-Desirable Levels of Cholesterol

- in a Randomized Crossover Trial. *J Nutr*. 2018 Oct 1;148(10):1556-1563.
- 13 García-Escobar E, Rodríguez-Pacheco F, García-Serrano S, Gómez-Zumaquero JM, Haro-Mora JJ, Soriguer F, Rojo-Martínez G. Nutritional regulation of interleukin-6 release from adipocytes. *Int J Obes (Lond)*. 2010 Aug;34(8):1328-32.
- 14 Beegom R, Singh RB. Association of higher saturated fat intake with higher risk of hypertension in an urban population of Trivandrum in south India. *Int J Cardiol*. 1997 Jan 3;58(1):63-70.
15. http://northernlightshealtheducation.com/media_download/High%20Blood%20Pressure-control%20it%20naturally.pdf
- 16 Fisher EA, Blum CB, Zannis VI, Breslow JL. Independent effects of dietary saturated fat and cholesterol on plasma lipids, lipoproteins, and apolipoprotein E. *J Lipid Res*. 1983 Aug;24(8):1039-48.
- 17 Brattsand R. Distribution of cholesterol and triglycerides among lipoprotein fractions in fat-fed rabbits at different levels of serum cholesterol. *Atherosclerosis*. 1976 Jan-Feb;23(1):97-110. 18 http://northernlightshealtheducation.com/media_download/Cholesterol_Handout.pdf
- 19 Early RJ, Spielman SP. Muscle respiration in rats is influenced by the type and level of dietary fat. *J Nutr*. 1995 Jun;125(6):1546-53.
- 20 Agnisola C, McKenzie DJ, Taylor EW, Bolis CL, Tota B. Cardiac performance in relation to oxygen supply varies with dietary lipid composition in sturgeon. *Am J Physiol*. 1996 Aug;271(2 Pt 2):R417-25.
- 21 Wilson TA, Foxall TL, Nicolosi RJ. Doxazosin, an alpha-1 antagonist, prevents further progression of the advanced atherosclerotic lesion in hypercholesterolemic hamsters. *Metabolism*. 2003 Oct;52(10):1240-5.
- 22 Kritchevsky D, Tepper SA, Kim HK, Story JA, Vesselinovitch D, Wissler RW. Experimental atherosclerosis in rabbits fed cholesterol-free diets. 5. Comparison of peanut, corn, butter, and coconut oils. *Exp Mol Pathol*. 1976 Jun;24(3):375-91.
- 23 Stange E, Agostini B, Paenberg J. Changes in rabbit lipoprotein properties by dietary cholesterol, and saturated and polyunsaturated fats. *Atherosclerosis*. 1975 Jul-Aug;22(1):125-48.
- 24 Nageswari K, Banerjee R, Menon VP. Effect of saturated, omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids on myocardial infarction. *J Nutr Biochem*. 1999 Jun;10(6):338-44. 25 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 298.
- 26 Lee RWY, Corley MJ, Pang A, Arakaki G, Abbott L, Nishimoto M, Miyamoto R, Lee E, Yamamoto S, Maunakea AK, Lum-Jones A, Wong M. A modified ketogenic gluten-free diet with MCT improves behavior in children with autism spectrum disorder. *Physiol Behav*. 2018 May 1;188:205-211.
- 27 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, p. 323.