

## ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ- ਸੇਹਿਤ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ।

ਡਾ:ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਜੇ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਕਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੇਸੀ ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਖਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘੱਟ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਹੋਗੇ, ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਖਾਕੇ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਸੁਰਤ ਅਤੇ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਦਾ ਸਮੂਹ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸਮਝ ਰਹੇ ਸਾਂ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਸੀ, ਜੋ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵਧ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਰੋਟੀ ਘੱਟ ਖਾਕੇ, ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਘਟਦਾ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ, ਮਿਹਦੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਸਨ- ਬੈਰੀਏਟਿਕ ਸਰਜਰੀ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਕੇ, ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ, ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹਰ ਸਾਲ, ਲੱਖਾਂ ਪਰਾਣੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਖਮ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਪੈਰ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਕਟਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਪੰਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਟਣੀ ਪੈਂਦੀ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪੇਟ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਿਪੁੰਸਕ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਣ, ਸੈਕਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ, ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਰਹੀ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮੂਨਿਟੀ ਘਟਣ ਕਾਰਣ, ਕਈ ਹੋਰ ਰੋਗ, ਆ ਘੇਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ, ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਕੀਮਤ ਮੋਤੀ ਹੀਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਵੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਆਪਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਪ੍ਰਭੂ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸੋਹਣਾ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਮਾਣਕ ਲਾਲ ॥

ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਹੱਡੀਆਂ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਯੂਨਿਟ, ਸੈਲ, ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਔਰ ਇਹ ਸੈਲ ਮਰਦੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ, ਦੋ ਹੀ ਮੁੱਖ ਅੰਗ-ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪਰੋਟੀਨ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾਂ ਜਾਂ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ, ਇਹ ਮੁਖ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਕੀ ਖਾਵੇ ਅਤੇ ਕੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਨੇ ਉਮਰ ਬਖਸ਼ੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਿਛਲੇ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੀ। 1972 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਵਰੋਸਾਏ ਹੋਏ ਖੋਜਕਾਰ, ਡਾ: ਰੋਬਰਟ ਐਟਕਿਨਜ਼, ਨੇ ਅਜਿਹੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ, ਜਿਹੜੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ, ਉਹਦਾ ਕਹਿਣਾਂ ਸੀ ਕਿ ਕੇਵਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਓ, ਬਾਕੀ ਪੇਟ ਭਰਕੇ ਖਾਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਭੀ ਸਹੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵਧੇਗਾ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਕੇਵਲ, ਐਨੀਮਲ ਸੋਰਸ, ਮੱਛੀ ਔਰ ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਖਾਓ। { ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਹੀ} ਕਿਸੇ ਭੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੰਡ ਨੂੰ ਜਹਿਰ ਸਮਝੋ, ਭਾਵੇਂ, ਸੋਡੇ ਵਿੱਚ, ਅਲਕੋਹਲ ਵਿੱਚ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਬਜੀਆਂ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਥੱਲੇ ਉਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਲੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਭੀ ਪਰਹੇਜ਼, ਫਲ ਫਰੂਟ ਭੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹਰੀ ਸਬਜੀਆਂ, ਨਾਰੀਅਲ, ਬਾਜਰਾ ਜਾਂ ਐਲਿਵ ਆਇਲ। ਉਸਨੇ ਇਕ

ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਇਤਨਾ ਕਾਮਯਾਬ ਸੀ ਕਿ ਬਾਕੀ ਤੇਲ, ਘਿਓ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਪੈਪਸੀ, ਪਾਸਤੇ, ਕਈ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਅੱਧੀ ਰਹਿ ਗਈ। ਇਹ ਨਵੀਂ ਖੋਜ, 2003-2004 ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀਆਂ ਸਿਖਰਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ। 2003 ਵਿੱਚ ਐਟਕਿਨ ਦੀ, ਸਿਰ ਤੇ ਚੋਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਣ, ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਉਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਕਾਰਡੀਆਇਓਪੈਥੀ ਹੋ ਗਈ- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਉਸਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸਦੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਪਰਚਾਰ ਕੀਤਾ, ਕਿ ਉਸਦੀ ਮੌਤ, ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਕਾਰਣ ਹਾਰਟ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਗਾੜ ਕਾਰਣ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਵਿਰੋਧੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚਣ ਖਾਤਰ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਏ, ਉਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਦੁਬਾਰਾ ਚੋਟੀ ਦੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਡਾਕਟਰ, ਜਿਵੇਂ, ਡਾ: ਮੇਰੀ ਐਨਗ; ਡਾ: ਸੈਲੀ ਫੇਲਨ; ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਅਤੇ ਚੋਟੀ ਦਾ ਪੱਤਰਕਾਰ- ਗੈਰੀ ਟਾਬਜ; ਡਾ: ਐਰਿਕ ਵੈਸਟਮੈਨ; ਡਾ: ਐਲਨ ਸਨਾਈਡਰ ਅਤੇ ਡਾ: ਮਿਫੈਲ ਲਾਜ਼ਰ, ਨੇ ਉਸੇ ਖੋਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪਾਇਆ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਕੇ ਜੋ ਦਾਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਲਗੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਤਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ, ਆਮ ਸੋਹਿਤ ਬਾਰੇ, ਦਾਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦਾਸ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ। ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ, ਦਾਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਹਤ ਤੇ ਜਾਦੂਮਈ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਹਰ ਦਰਸਾਇਆ ਪੱਖ ਸਹੀ ਉਤਰਿਆ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦਾਸ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਦ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਟਾ ਜਾਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਭੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸਦੇ ਵੱਧ ਖਾਣ ਦਾ ਅਸਰ, ਹਾਨੀਕਾਰਕ, ਹੋਣਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਆਟੇ, ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਐਨੀਮਲਜ਼ ਦੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਭੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੇਖੋ, ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਾਰਬੋ{ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਜਾਂ ਆਟਾ} ਜਿਆਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਭੁੱਖ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਗਈ, ਰੋਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀ ਲਈ, ਬਿਸਕੁਟ ਖਾ ਲਏ, ਕੋਈ ਜੂਸ ਪੀ ਲਿਆ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਭੁਖਿਆਂ ਰਹਿ ਕੇ ਭੀ, ਭਾਰ ਵਧੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਕਾਰਣ, ਮੋਟਾਪਾ, ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਟਰੋਕ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਰਦਾਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟਦੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਤੱਕ ਹਾਲਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ, ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ, ਕਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰਕ ਇਮੂਨਿਟੀ ਘਟਨ ਨਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਗਿਨਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਜ਼ਰਾ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਈਆ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਕਿੱਲੋ ਦੇਸੀ ਘਿਓ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੱਖਣ ਖਾ ਲਓ, ਮੇਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਗਵਾਹੀ-ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫੈਟ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਮਰਜ਼ੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ- ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕੀ ਹੋਣਾਂ ਹੈ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ, ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਰਹਿਣਾਂ, ਕੁਝ ਅੰਦਰ ਲੰਘਣਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਦੂਸਰਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੈਲਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾਂ, ਸਗੋਂ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫੈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਸੈਲ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਜਾਂ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਉਹ ਪਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਮੁਖ ਕਾਰਣ, ਵੱਧ ਖਾਧੀਆਂ ਫੈਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰਸਤਾ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਬਾਅਦ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ, ਨਿਵੇਕਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਕੀ, ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਂਗਰ, ਲਿਵਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਫੈਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ, ਥੋਰੈਸਕ ਡਕਟਸ, ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਅੱਗੇ ਧੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਭੀ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਬਾਹਰ ਭੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਭੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਜਾਂ ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਮਾਸ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਮੀਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਨਾਸਪਤੀ ਤੇਲ -ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਭਰਪੂਰ, ਹਾਈਡਰੋਜੀਨੇਟਡ ਫੈਟ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਰੀਫਾਈਨਡ ਕਾਰਬੋ, ਔਕਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ। ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਓਡੀਨ, ਕਈ ਵਿਟਾਮਨ ਦੀ ਕਮੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ-ਸੈਲ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਅਤੇ ਐਂਟੀਓਕਸੀਡੈਂਟਸ ਸੇਲੇਨੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਨ ਈ-ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਮਾਈਕਰੋਬੀਅਲ ਫੈਟ, ਜੋ ਕੇਵਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ ਜਾਂ ਟਰੋਪੀਕਲ ਆਇਲ ਤੋਂ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ। ਇਹ ਸਭ ਰਲਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੋਂ ਟੁਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਰਿਪੇਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਲੇਕ{ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਕ ਕੱਲਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਲਿਆ ਮਾਸ} ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਗੋਂ, ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਣ ਹੀ ਇਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟੀ ਨਾੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਤੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਥੇ ਇਹ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਖੁਰਦਰੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਦਰੇ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਪਲੇਟ ਲੈਟ, ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਸਾਡੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਸੀਂ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਮਝ ਰਹੇ ਸਾਂ। ਇਹ ਕਾਰਣ ਹੈ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਿਉਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ, ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਐਂਡ ਆਰਟਰੀਜ਼ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾਲੀ ਜੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਖੂਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਰ ਕਾਰਣ ਇਹ ਭੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਖਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਨਾਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਘਟੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੌਲੀਸੈਟੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ, ਇਹਨਾਂ ਸੈਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੈਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਜੋ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਨੁਕਸ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸ, ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਲ ਪੈਣੇ, ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਖਾਰਸ਼, ਚਮੜੀ ਤੇ ਫੋੜੇ ਫਿਨਸੀਆਂ ਜਾਂ ਐਕਨੀ, ਪੇਟ ਦੀ ਖਰਾਬੀ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨੁਕਸ ਪੈਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਕਮੀ, ਫੈਟ ਸਾਲੂਬਲ ਵਿਟਾਮਨ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ, ਵਿਟਾਮਨ ਏ, ਡੀ, ਈ ਅਤੇ ਕੇ। ਵਿਟਾਮਨ ਬੀ 12 , ਬੀ 6, ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ ਭੀ ਜੋ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭੀ ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੀ 12 ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਏਸਿਡ, ਇਕ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣ ਜੋ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਸੂਚਨਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਹੋਮੋਸਿਸਟੀਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਕੀ ਹਨ?

ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਚਾਰ ਪੰਜ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ:

ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼- ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ, ਤਿੰਨ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ, ਗਲਿਸਰੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-ਲਾਈਪੋਲਾਈਸਿਸ ਜਾਂ ਇਮਲਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ। ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ, {ਲਿਵਰ}- ਬਾਈਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਹਨ-ਚਮੜੀ, ਐਡਰੀਨਲ ਕੋਰਟੈਕਸ, ਓਵਰੀਜ਼, ਟੈਸਟੀਜ਼, ਏਓਰਟਾ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿਵਰ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਇਸਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;

ਵੀ ਐਲ ਡੀ ਐਲ- ਇਹ ਇਕ ਟਰੱਕ ਹੈ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜਿਹੜਾ ਲਿਵਰ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਐਲ ਡੀ ਐਲ-ਇਹ ਜਦ ਸੈਲ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ, ਵੀ ਐਲ ਡੀ ਐਲ ਤੋਂ, ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਇਸਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਲ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸੈਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਕੇ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਜਮਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਸੈਲ ਨੂੰ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਐਚ ਡੀ ਐਲ- ਇਹ ਸਫਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਚੀ ਖੁਚੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਐਲ ਡੀ ਐਲ, ਗਲਿਸਰੋਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਪਿਸ ਲਿਵਰ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਵਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਫੈਟ, ਸਿੱਧੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਰਸਤਾ ਵਖਰਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਬਾਕੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਵਾਂਗਰ ਲਿਵਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੋਂ ਲਿਵਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿੱਧੀ ਲਿੰਫਫੈਟਕ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ, ਦਿਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

### ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡਜ਼ ਦੀ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ:

ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ: ਹਰ ਇਕ ਸੈਲ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ 50% ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

1. ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲਦਾ, ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ 50% ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ- ਜਿਵੇਂ, ਕਈ ਜ਼ਹਿਰਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ।
3. ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਮੂਨਿਟੀ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
4. ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸੈਨਸ਼ੀਅਲ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ-ਓਮੇਗਾ -ਈਲੋਂਗੇਟਡ 3 ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੇ ਆਪ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ!

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਅਤੇ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ: ਕਰੀਮ, ਚੀਜ਼, ਮੱਖਣ, ਘੀ, ਸੁਏਟ-ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਜੋ ਮੱਝਾਂ ਅਤੇ ਗਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਟੈਲੋ-ਮੱਝਾਂ ਅਤੇ ਗਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਚਰਬੀ, ਲਾਰਡ- ਸੂਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਚਰਬੀ, ਮੁਰਗਾਬੀ ਅਤੇ ਮੁਰਗੀ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮੀਟ। ਕਈ ਬਨਾਸਪਤੀ ਤੇਲ, ਕੋਕੋਨਟ ਤੇਲ, ਚੋਕੋਲੇਟ, ਓਲਿਵ ਤੇਲ, ਸੀਸੇਮ ਤੇਲ। ਮੱਖਣ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਿਹੜਾ ਬਹੁਤ ਅੱਗ ਦਾ ਸੇਕ, ਬਿਨਾਂ ਔਕਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਫਾਇਦੇ:

ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੋਗ ਗੁਮਰਾਹ ਹੋਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਭੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ, ਡਾਕਟਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਇਹੋ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ: ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹਨ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਿਧਰੇ ਵਧੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਾਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਇਤਨੇ ਸਬੂਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭੀ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੰਨਣਾ ਨਹੀਂ, ਇਥੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਉਪਰਾਲਾ ਅਤੇ ਹਰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਭੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਇਕ, ਹਾਈ ਮਾਲੀਕਿਊਲਰ ਵੇਟ, ਵਾਲੀ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਭੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਵਧੀ ਭੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਅਤੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ, ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ

ਤੱਥ, ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਭੀ ਹੈ ਔਰ ਇਸ ਦੀ ਸਖਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਭੀ ਹੈ।

1. ਇਹ ਬਾਕੀ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਏਸਿਡਜ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਕੇ, ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ, ਘਟੀਆ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਏਸਿਡਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਏਸਿਡ, ਲਾਹੇਵੰਦ ਫੈਟੀ ਏਸਿਡ ਦੀ ਥਾਂ, ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਲਟਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਸ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ। ਜਦ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਸ਼ੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
2. ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੋਂ ਕਈ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ 'ਹਾਰਮੋਨਜ' ਬਣਦੇ ਹਨ, ਕਾਰਟੀਕੋਸਟੀਰਾਇਡਜ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਹਾਰਟ ਡਿਜੀਜ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਕਸ ਹਾਰਮੋਨਜ ਜਿਵੇਂ, ਐਨਡਰੋਜਨ, ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ, ਈਸਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਭੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
3. ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੋਂ ਹੀ, 'ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ' ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਘੁਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਸਾਡੇ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਵਧਣ ਲਈ, ਮਸਲ ਟੋਨ, ਇਨਸੂਲਿਨ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਜਜਬ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹਜਮ ਕਰਨ ਲਈ- ਬਾਈਲ ਭੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ।
5. ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਫਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ ਤੋਂ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਰੋਟਿਨ ਰੀਸੈਪਟਰਜ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਰੋਟਿਨਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ, ਫੀਲ ਗੁਡ, ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਤੜਫਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਤਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਡੀਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਖਾਸ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ-ਨਿਊਟਰੀਐਂਟ, ਦੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਲਈ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
8. ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੀਕੀ ਸਿਨਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਗੁਣ ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਲਾਕੇ ਚਾਰ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਲਇਓ, ਤੇ ਫਿਰ ਸੋਚਿਓ ਕਿ ਕੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾ ਕੇ- ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਕੇ, ਜਾਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਫਰੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਕੇ, ਕੀ ਆਤਮ ਘਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਮੇਰੀ ਇਤਨੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਈ ਭੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਾਂ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਭੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਇਹੋ ਕੁਝ ਸੋਚ ਅਤੇ ਕਰ ਰਿਹਾਂ ਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਭੀ ਹੁਣ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਭੀ ਕਈ ਗੁਣ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ:

#### ਵੁਲਜ਼ੈਨ ਫੈਕਟਰ-

ਇਸਦਾ ਐਂਟੀਸਟਿਫਨੈਸ ਫੈਕਟਰ, ਯਾਨੀ -ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਗੁਣ। ਇਹ ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ-ਡੀਜੀਨੀਰੇਟਿਵ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। {ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਦਰਦਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਕੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ} ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਕਟਰ, ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਬਟਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਤਾਜੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਾਈਸ ਫੈਕਟਰ ਜਾਂ ਐਕਟੀਵੇਟਰ ਐਕਸ:

ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਡਾ: ਪਰਾਈਸ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਨ ਏ ਅਤੇ ਡੀ, ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਤੇ ਕਈ ਧਾਤਾਂ, ਖਾਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਗਾਵਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਪਾਹ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ 'ਖਲੂ' ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਪਸ਼ੂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਪਸ਼ੂ ਘਾਹ ਚਰਦੇ ਹਨ। ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਰੈਕੀਡੋਨਿਕ ਏਸਿਡ:

ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਐਨੀਮਲ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਕੰਮ, ਦਿਮਾਗ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਣ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਸਾਇਣ, ਪਰੋਸਟਾਗਲੈਨਡਿਨਜ਼ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਥਾਈਰਾਇਡਜਮ:

ਥਾਈਰਾਇਡ ਦੇ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਭੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਥਾਈਰਾਇਡ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ, ਜਦ ਇਸਦਾ ਕੰਮ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਸੇ ਵਕਤ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸੋ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਖਾਓ, ਮੱਖਣ ਖਾਓ ਅਤੇ ਜੋ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਖਾਓ, ਸਿਰਫ ਆਟਾ ਨਾਂ ਖਾਓ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੇਹਿਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਓ, ਦਾਸ ਨੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰੱਜ ਕੇ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਮੇਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜੋ ਨਵੰਬਰ 2010 ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਦਾਸ ਨੇ ਮਈ 2011 ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਹੈਰਾਨੀ ਜਨਕ ਸੀ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਘਟ ਗਏ ਸਨ ਚੰਗੀ ਗਿਣੀ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਸੋ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਘਿਓ ਖਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

