

## जेनेटिक डिसऑर्डर से भी बढ़ता है कोलेस्ट्रॉल, घटने से हो सकती एसएलओएस जैसी घातक बीमारी – प्रोफेसर अमिताभ चट्टोपाध्याय

हैदराबाद सीसीएमबी से आए बॉयोलॉजिकल साइंस और बॉयोइंजीनियरिंग के वैज्ञानिक और प्रोफेसर अमिताभ चट्टोपाध्याय ने कोलेस्ट्रॉल को लेकर फैले भ्रम पर जानकारी दी। प्रोफेसर के एक घंटे के लेक्चर में विद्यार्थियों ने 40 से 50 सवाल किए। उन्होंने बताया कि ज्यादा ही नहीं, कम कोलेस्ट्रॉल भी मनुष्य के लिए घातक होता है। कम होने पर स्मीथ लेमली आपटिज्म सिंड्रोम यानी एसएलओएस और कज्यूगेयरन जैसी बीमारी होती है। इससे आदमी सोचने समझने,

निर्णय लेने, याद रखने की क्षमता खो देता है। फेफड़े, किडनी और हृदय में विकार होने लगता है, इससे मृत्यु तक हो सकती है।

■ **प्रोफेसर ने कहा-** लोगों को भ्रम है कोलेस्ट्रॉल सिर्फ खान-पान से बढ़ता है। शरीर में 20 से 30 प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल ही खाने से आता है। दरअसल यह समस्या जेनेटिक डिसऑर्डर से आती है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी चलती है। बैलेंस डाइट और मेटाबालिज्म बढ़ाने से इसे संतुलित किया

जा सकता है। मेटाबालिज्म बढ़ाने के लिए हर दिन 40 मिनट तक चलने सहित अन्य एक्सरसाइज करनी होती है।

■ **बदलकर खाएं तेल, जंक फूड से बचें:** प्रोफेसर अमिताभ ने बताया कि विज्ञापन के चक्कर में न पड़ें, हर प्रकार का रिफाइन तेल खाएं। 2-3 दिन में तेल बदलते रहें। इसके लिए घर दो-तीन प्रकार का तेल रखें। जंक फूड से कई प्रकार की बीमारियां होती हैं, इसलिए बचें।

