

এতোদিন আমরা জানতাম তেল চর্বিযুক্ত খাবার খেলে তিতা করলার মতো দেখতে যে প্যানক্রিয়াস সেটাতে কোলেস্টেরল জমে বিটা সেলের ইনসুলিন উৎপাদন ও সাপ্লাই লাইন ব্লক করে দেয়; ফলে ডায়াবেটিস হয়। সাম্প্রতিক গবেষণায় বলা হচ্ছে সাদা ভাত বা চিনি বেশি খাওয়ার পর দ্রুত রক্তে শর্করা বেড়ে যায়, আর এই শর্করাকে সেলে ডুকাতে বেশি ইনসুলিন উৎপাদন হয়। সেল এনার্জি পায় শর্করাকে জ্বালানি হিসেবে ব্যবহার করে। কিন্তু প্রয়োজনের বেশি ইনসুলিন রক্তে আসার পর সে শর্করাকে সেলে প্রবেশ করতে সাহায্য করে ঠিকই কিন্তু প্রয়োজনের অতিরিক্ত ইনসুলিন রক্তে এলে এই হরমোন শর্করার পাশাপাশি রক্তের চর্বিও ধরে ধরে জোর করে সেলে ডুকিয়ে দেয়। দুট্টু ছেলেরা যেমন তালাতে চুইংগাম ডুকিয়ে চাবি রেজিস্ট্যান্ট করে, সেরুপ রক্তের অতিরিক্ত ইনসুলিনও রক্তে থাকা চর্বিও সেলে ডুকিয়ে অনুরূপ ক্ষতি করে। সেল চর্বি হজম করতে পারে না, সেলে চর্বি জমে শর্করা প্রবেশ বা প্রকিয়াকরণের স্থান বন্ধ হয়ে যায়। ফলশ্রুতিতে সেল ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্ট হয়ে যায়। তখন শর্করা সেলে প্রবেশ করতে পারে না। কারণ শর্করাকে সেলে প্রবেশ করতে ইনসুলিনের সাহায্য নিতে হয়। রক্তে শর্করা থাকে কিন্তু সেলগুলো উপোষে শুকিয়ে যায়। এজন্যই ডায়াবেটিস আক্রান্তরা অপুষ্টি ও দুর্বলতার স্বীকার হন। এ অবস্থা থেকে বাঁচতে হলে তেল চর্বি পরিহারের পাশাপাশি সাদা ভাত কম খেতে হবে, চিনি বর্জন করতে হবে। ব্রাউন রাইস/ ব্রাউন আটার রুটি খেলে এ অবস্থা এড়ানো যায়। সবজি ও ফল বেশি খেতে হবে। আর অবশ্যই নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। আপেল সিডর ভিনেগার ইনসুলিন রেজিস্টেন্ট বাড়ায়, নিয়মিত গরম পানি দিয়ে সেটা খেলে উপকার পাওয়া যায়।

