স্বাস্থ্যকর কোরেস্টেরল হলো এইচডিএল। অন্যদিকে অস্বাস্থ্যকর কোলেস্টেরল হল এলডিএল।

হৃদরোগের শীর্ষস্থানীয় কারণ এই দুই কোলেস্টেরলে অস্বাস্থ্যকর মাত্রা।

তবে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এই কোলেস্টেরলের থেকেও ক্ষতিকর উপাদান আছে দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসের মাঝেই। আর তা নিয়ে মানুষের সচেতনতার অভাবে প্রচলিত আছে নানান দ্বন্দ্বও।

সংবাদ সংস্থা সিএনএন ২০১৯ সালে ‘আমেরিকান হার্ট অ্যাসেসিয়েশন’য়ের করা এক ‘মেটা অ্যানালাইসিস’ নিয়ে প্রতিবেদন করে। এই গবেষণায় আশ্চর্যজনকভাবে কোলেস্টেরল ও হৃদরোগের মধ্যে কোনো সম্পর্ক মেলেনি।

বরং একজন মানুষ যদি কোনোভাবে স্বাভাবিক মাত্রার তুলনায় তিনগুন বেশি কোলেস্টেরল গ্রহণ করে ফেলেন তবেই তার হৃদরোগের আশঙ্কা তৈরি হয়েছে কোলেস্টেরলে, এমনটাই দাবি করে ওই গবেষণা।

গবেষণার গবেষক, যুক্তরাষ্ট্রের ইলিনয়, ডিয়ারফিল্ডে অবস্থিত দাতব্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ‘গাপলেস ইন্সটিটিউট’য়ের পরিচালক ও ‘প্রিভেন্টিভ কার্ডিওলজিস্ট’ ডা. স্টিফেন ডেভ্রিস সিএনএন’কে বলেন, “কোলেস্টেরলের থেকে আরও ভয়ঙ্কর বস্তু হলো ‘স্যাচুরেইটেড ফ্যাট’। রক্তচাপ বাড়াতে এই উপাদান যে পরিমাণ ভূমিকা রাখে, কোলেস্টেরল সে তুলনায় সামান্য।”

ডেভ্রিস ব্যাখ্যা করেন, “রক্তে যে কোলেস্টেরল থাকে তার সিংহভাগই শরীর নিজেই প্রস্তুত করে। আর কেউ যখন কোলেস্টেরল খাবারের মাধ্যমে গ্রহণ করে তখন শরীর তার নিজস্ব কোলেস্টেরল উৎপাদন কমিয়ে ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে অনেকটাই।”

“অপরদিকে স্যাচুরেইটেড ফ্যাট শরীরে অল্প ঘনত্বের ‘লিপোপ্রোটিন’য়ের উৎপাদন বাড়িয়ে দেয়। আর এই উপাদানের আরেক নাম হলো ‘এলডিএল’ বা অস্বাস্থ্যকর কোলেস্টেরল। এই কোলেস্টেরলই রক্তনালীতে জমা হয়ে হৃদযন্ত্র ও মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালনে বাধা সৃষ্টি করে, ফলে বেড়ে যায় হার্ট অ্যাটাক ও স্ট্রোকের ঝুঁকি।”