

চৰ্বী বা স্নেহ পদাৰ্থ (Fats or Lipids) :

কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ দৰে চৰ্বীয়েও আমাৰ শৰীৰত তাপ আৰু শক্তিৰ যোগান ধৰে। চৰ্বী বা স্নেহ পদাৰ্থ কাৰ্বন, হাইড্ৰজেন আৰু অক্সিজেনেৰে গঠিত। ইয়াৰ উপৰিও ফ'চ'ফ'ৰাচ আৰু নাইট্ৰ'জেনো ইয়াত থাকিব পাৰে। চৰ্বীত অধিক পৰিমাণৰ কাৰ্বন আৰু হাইড্ৰজেন থাকে। কিন্তু অক্সিজেনৰ পৰিমাণ কম। সেইবাবে চৰ্বীক কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ পৰা পৃথক কৰিব পাৰি। উদ্ভিদ আৰু প্ৰাণী জগতৰ পৰা চৰ্বী আহৰণ কৰা হয়। চৰ্বীসমূহ পানীত অদ্রৱণীয়, কিন্তু এলক'হল, ইথাৰ, পেট্ৰল আদি জৈৱ দ্ৰাৱকত দ্ৰৱীভূত হয়।

শ্ৰেণীবিভাজন (Classification) :

গঠন অনুসৰি স্নেহপদাৰ্থক দুই ভাগত ভগাব পাৰি। যেনে— ১) সংপৃক্ত স্নেহ পদাৰ্থ (Saturated fat) আৰু ২) অসংপৃক্ত স্নেহ পদাৰ্থ (Unsaturated fat)।

১) সংপৃক্ত স্নেহ পদাৰ্থ (Saturated fat) : যিবোৰ স্নেহ পদাৰ্থত থকা স্নেহ এচিডৰ কাৰ্বন পৰমাণুবোলাক এটা আনটোৰ সৈতে মাত্ৰ এডাল বন্ধনী বা বণ্ডৰ (Single bond) দ্বাৰা সংযুক্ত হৈ থাকে, তাকে সংপৃক্ত স্নেহ পদাৰ্থ বোলে। যেনে— পামিটিক এচিড, বিউতাৰিক এচিড ইত্যাদি।

২) অসংপৃক্ত স্নেহ পদাৰ্থ (Unsaturated fat) : যিবোৰ স্নেহ পদাৰ্থত থকা স্নেহ এচিডৰ কাৰ্বন পৰমাণুবোলাক এটা আনটোৰ লগত দুডাল বা তাতকৈ অধিক বণ্ডৰ (double bond) দ্বাৰা সংযুক্ত হৈ থাকে তাকে অসংপৃক্ত স্নেহ পদাৰ্থ বোলে। যেনে— অলিক এচিড।

উৎস অনুসৰি চৰ্বী বা স্নেহ পদাৰ্থক দুই ভাগত ভগাব পাৰি। যেনে— ক) প্ৰাণীজ চৰ্বী (Animal fat) আৰু খ) উদ্ভিদ চৰ্বী (Vegetable fat)।

ক) প্ৰাণীজ চৰ্বী (Animal fat) : যিবোৰ চৰ্বী প্ৰাণী জগতৰ পৰা আহৰণ কৰা হয় তাক প্ৰাণীজ চৰ্বী বোলে। যেনে— কড়লিভাৰ তেল, চাৰ্ক লিভাৰ তেল, হেলিবাই লিভাৰ তেল, ঘিউ, মাখন ইত্যাদি।

খ) উদ্ভিদ চৰ্বী (Vegetable fat) : যিবোৰ চৰ্বী উদ্ভিদ জগতৰ পৰা পোৱা হয় তাকে উদ্ভিদ চৰ্বী বোলে। যেনে অলিভ তেল, সৰিয়হৰ তেল, নাৰিকল তেল, বাদাম তেল, সুৰ্যমুখী ফুলৰ তেল ইত্যাদি।

১.১৯ তেল আৰু চৰ্বীৰ মাজত পাৰ্থক্য (Differences between Oil and Fats) :

তেল	চৰ্বী
১। সাধাৰণ উষ্ণতাত তেল জুলীয়া বা তৰল অৱস্থাত পোৱা যায়।	১। সাধাৰণ উষ্ণতাত গোটা অৱস্থাত পোৱা যায়।
২। অসংপূৰ্ণ ফেটি এচিড কম পৰিমাণে থাকে।	২। সংপূৰ্ণ ফেটি এচিড সৰহ পৰিমাণত পোৱা হয়।
৩। অধিক পৰিমাণত ব্যৱহাৰ কৰিলে তেজত কলষ্টেৰলৰ মাত্ৰা বঢ়াৰ সম্ভাৱনা কম।	৩। অধিক পৰিমাণত ব্যৱহাৰ কৰিলে তেজত কলষ্টেৰলৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি পায়।

চৰ্বীৰ কাৰ্য (Functions of fats) :

- ১। চৰ্বীৰ প্ৰধান কাৰ্য হৈছে শৰীৰত তাপ আৰু শক্তিৰ যোগান ধৰা। ১ গ্ৰাম চৰ্বীয়ে ৯ কিলো কেলৰি শক্তিৰ যোগান ধৰে।
- ২। চৰ্বীয়ে চৰ্বীত দ্ৰৱণীয় ভিটামিন যেনে— A, D, E আৰু K ভিটামিন শোষণ কৰাত সহায় কৰে।
- ৩। শৰীৰত প্ৰয়োজনীয় স্নেহ এচিডৰ (Essential fatty acid) যোগানৰ বাবে চৰ্বীৰ প্ৰয়োজন। এই এচিডবোৰে শিশুৰ বৃদ্ধিত সহায় কৰে আৰু ছালৰ বিভিন্ন কোষৰ সুগঠনৰ বাবেও ইয়াৰ প্ৰয়োজন হয়।
- ৪। চৰ্বীয়ে ফছফ'লিপিড সংশ্লেষণ কৰাত সহায় কৰে। এইবোৰ চৰ্বী হজম আৰু শোষণ কৰিবলৈ প্ৰয়োজন হয়।
- ৫। শৰীৰৰ বিভিন্ন কোষত সঞ্চিত হৈ থকা চৰ্বীয়ে কুশ্বন (Cushion) হিচাপে কাম কৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা শৰীৰৰ অতি দৰকাৰী অংগসমূহ যিকোনো আঘাটৰ পৰা সুৰক্ষিত হৈ থাকে।
- ৬। চৰ্বীয়ে বন্ধা খাদ্য সুস্বাস্থ্য কৰি তোলে।

চৰ্বীৰ উৎস (Sources of fats) :

সৰিয়হৰ তেল, কপাহৰ তেল, বাদামৰ তেল, নাৰিকলৰ তেল, তিলৰ তেল, সুৰ্যমুখী ফুলৰ তেল আদিত চৰ্বী পোৱা যায়। তাৰোপৰি কাজু বাদাম, চীনা বাদাম, আখৰোট, নাৰিকল আদিতো চৰ্বী থাকে। প্ৰাণীজ খাদ্যৰ ভিতৰত— মাখন, ঘিউ, ক্ৰীম, গাখীৰ আদিতো যথেষ্ট পৰিমাণে চৰ্বী থাকে।

চৰ্বীৰ অভাৱ (Deficiency of fat) :

শৰীৰত চৰ্বীৰ অভাৱ হ'লে ছাল শোতোৰা পৰে, ফাটে, উজ্বলতা কমে আৰু ছাল খহটা হয়। চৰ্বীৰ অভাৱত চৰ্বীত দ্ৰৱণীয় ভিটামিনসমূহ শৰীৰে ভালকৈ শোষণ কৰিব নোৱাৰে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা কমি যায়।

আনহাতে অধিক চৰ্বী গ্ৰহণ কৰিলে শৰীৰত মেদবৃদ্ধিতাই (Obesity) দেখা দিয়ে। তাৰোপৰি অধিক চৰ্বীয়ে তেজত কলষ্টেৰলৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰে। ফলত হৃদযন্ত্ৰৰ বিভিন্ন ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।

চৰ্বীৰ দৈনিক প্ৰয়োজনীয়তা (Daily requirement of fat) :

বয়স ভেদে মানুহৰ চৰ্বীৰ প্ৰয়োজনীয়তাও বেলেগ বেলেগ হয়। এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক পুৰুষ বা মহিলাক প্ৰতিদিনে মুঠ কেলৰিৰ ১০-২০ শতাংশ চৰ্বীৰ প্ৰয়োজন হয়। সেইদৰে ল'ৰা-ছোৱালী আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ মুঠ কেলৰিৰ ১৫-২০ শতাংশ চৰ্বীৰ প্ৰয়োজন।