



الگوی مصرف چربی را تغییر دهید

چربی و روغن تأمین‌کننده بخشی از انرژی مورد نیاز بدن هستند؛ چرا که از سوخت هر گرم چربی در بدن حدود 9 کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.

چربی و روغن تأمین‌کننده بخشی از انرژی مورد نیاز بدن هستند؛ چرا که از سوخت هر گرم چربی در بدن حدود 9 کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.

همچنین چربی‌ها و روغن‌ها تعدادی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی را تأمین می‌کنند. چربی‌ها و روغن‌ها در ایجاد طعم و مزه مطبوع خوراکی‌ها نقش مهمی دارند، این در حالی است که مصرف زیاد آنها برای سلامت انسان خطراتی از قبیل بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی و سرطان به دنبال دارند.

ثابت شده که برخی از انواع چربی‌ها برای سلامت قلب مفید هستند، در حالی که برخی دیگر ممکن است افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را سبب شوند. براساس اعلام انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، روند مصرف چربی در ایران تغییر تدریجی داشته و مصرف سرانه آن در 30 سال گذشته به طور متوسط 2 برابر شده است، این در حالی است که براساس آمار 40 درصد مرگ‌ومیر در ایران را بیماری‌های قلبی-عروقی تشکیل می‌دهند. در مجموع به دنبال تغییر الگوی مصرف چربی و روغن در دنیا و جایگزینی روغن‌های جامد به مایع لازم است که نوع و میزان چربی مصرفی نیز تغییر یابد.

به گزارش ایسنا، ترکیبات غذایی حاوی انواع مختلفی از چربی‌ها هستند که از آن جمله می‌توان چربی‌های غیراشباع، چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس و کلسترول را نام برد. چربی‌های غیراشباع را می‌توان سالم‌ترین نوع چربی دانست. چربی‌های غیراشباع عمدتاً از منابع گیاهی به دست می‌آیند و 2 نوع اصلی را شامل می‌شوند؛ چربی‌های غیراشباع با یک باند مضاعف که عمدتاً در روغن‌های گیاهی وجود دارند مانند روغن زیتون، کانولا، بادام‌زمینی، مغزانه‌ها و آواکادو و چربی‌های غیراشباع که در غذاهای گیاهی و برخی از انواع ماهی‌ها یافت می‌شوند. روغن‌های گیاهی مانند آفتابگردان، ذرت، کتان، پنبه‌دانه، کنجد، سویا و روغن ماهی‌سالمون و تن به عنوان منابع غنی این نوع چربی محسوب می‌شوند.

براساس اعلام اداره قلب و عروق وزارت بهداشت، اسیدهای چرب امگا3 نیز گروهی از چربی‌های غیراشباع که به‌ویژه برای سلامت قلب و عروق بسیار مفیدند و موجب کاهش سطح LDL و تری‌گلیسرید و LDL کلسترول می‌شوند. ماهی‌ها مانند ماهی سالمون و ساردین و منابع گیاهی مانند گردو و روغن گردو، روغن سویا و لوبیای سویا، بذر کتان و روغن کتان از مهم‌ترین منابع اسیدهای چرب امگا3 هستند.

چربی‌های اشباع نیز عمدتاً در منابع حیوانی مانند گوشت گاو و گوسفند پرچربی و لبنیات پرچرب یافت می‌شوند؛ اگرچه برخی از روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل، کره و... نیز حاوی این نوع چربی هستند. چربی‌های اشباع برای سلامت قلب مضر هستند و مصرف آنها موجب افزایش کلسترول LDL سرم (کلسترول بد) و کلسترول تام می‌شود.

و اما چربی‌های ترانس؛ این چربی‌ها از نظر ساختمانی شبیه چربی‌های اشباع هستند و به‌ویژه برای سلامت قلب و عروق مضرند و مصرف آنها موجب افزایش سطح کلسترول LDL ، کلسترول تام و تری‌گلیسرید سرم و کاهش سطح کلسترول HDL سرم (کلسترول خوب) می‌شوند. در برخی شرایط غیرطبیعی به عنوان مثال در فرایند هیدروژناسیون برای تبدیل روغن‌های مایع به جامد اسیدچرب ترانس تولید می‌شود.

روغن‌های مایع فاقد اسیدهای چرب ترانس هستند، این در حالی است که روغن جامد و مارگارین حاوی این نوع اسید چرب هستند. از دیگر منابع اسیدهای چرب ترانس می‌توان به تنقلات مانند چیپس، کراکر، بیسکویت، شیرینی، ذرت بوداده (پاپ کورن) و غذاهای

سرخ شده مانند ماهی سرخ شده، مرغ کنتاکی و سیب زمینی سرخ شده اشاره کرد.

کلسترول هم نوعی چربی است که در ساختمان غشای سلول های بدن و لیوپروتئین های خون وجود دارد و برای تشکیل برخی از مواد ضروری بدن مانند هورمون جنسی و نمک های صفراوی ضروری است. غذاهای حیوانی به ویژه گوشت، لبنیات و زرده تخم مرغ منابع غنی کلسترول هستند اما غذاهای گیاهی کلسترول ندارند.

کلسترول خون شامل کلسترول HDL (کلسترول خوب) و کلسترول LDL (کلسترول بد) است. افزایش کلسترول LDL خون موجب فراهم شدن زمینه برای ابتلا به فشارخون بالا و افزایش ابتلا به بیماری قلبی- عروقی می شود، در حالی که افزایش کلسترول HDL از ابتلا به بیماری قلبی- عروقی پیشگیری می کند.

اسیدهای چرب اشباع و به ویژه اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش کلسترول LDL خون می شوند که اثرات سوء اسیدهای چرب ترانس به مراتب بیش از اسیدهای چرب اشباع است. از طرف دیگر مصرف غذاهای حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع سطح کلسترول LDL خون را کاهش می دهد.

به منظور پیشگیری از عوارض سوء چربی های مضر و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی بهتر است میزان چربی رژیم غذایی بیش از 25 تا 35 درصد کالری روزانه نباشد.

با توجه به برچسب مواد غذایی، مصرف غذاهای حاوی چربی غیر اشباع جایگزین منابع غذایی حاوی چربی اشباع شده و چربی های ترانس شود؛ به عنوان مثال مصرف روغن مایع به جای روغن جامد یا استفاده از روغن زیتون در طبخ غذاها. حداقل 2 بار در هفته از انواع ماهی ها به ویژه ماهی قزل آلا، تن، ساردین، سالمون، به دلیل برخورداری از اسیدهای چرب ضروری استفاده شود.

مصرف غذاهای پرچرب صنعتی مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، چیپس، سیب زمینی و... به حداقل کاهش یابد. تا حد امکان از سرخ کردن غذاها اجتناب کرده و در صورت سرخ کردن حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردن با حرارت و زمان کوتاه استفاده شود.