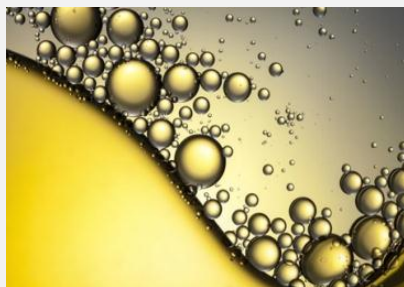


## چرا به چربی‌ها در بدنمان نیاز داریم؟



لیپیدها یا همان چیزی که بیشتر آن‌ها را به نام چربی‌ها می‌شناسیم، نقش مهمی در عملکرد سالم یک بدن دارند. بین ۲۰ درصد تا ۳۵ درصد از کل کالری مصرفی بدن از چربی‌هاست.

لیپیدها یا همان چیزی که بیشتر آن‌ها را به نام چربی‌ها می‌شناسیم، نقش مهمی در عملکرد سالم یک بدن دارند. بین ۲۰ درصد تا ۳۵ درصد از کل کالری مصرفی بدن از چربی‌هاست.

سه نوع چربی غذایی وجود دارد: چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس و چربی‌های غیراشباع.

چربی‌های اشباع که از گوشت و لبنیات پُرچرب دریافت می‌کنیم، کلسترول را بالا می‌برند. توصیه شده است کمتر از ۲۰ گرم از چربی مصرفی روزانه‌ی ما باید از چربی‌های اشباع شده باشد.

چربی‌های ترانس که به نام روغن هیدروژنه معروف هستند، اساساً از غذاهای پخته شده و سرخ شده‌ی تجاری به بدن رسیده و آن‌ها نیز کلسترول را بالا می‌برند. همچنین توصیه می‌شود مصرف چربی‌های ترانس را به حداقل برسانیم.

چربی‌های غیراشباع نیز در روغن‌ها، ماهی‌ها و آووکادو وجود داشته و برخلاف چربی‌های دیگر، کلسترول خون را بالا نمی‌برند. توصیه می‌شود که بیشتر چربی‌های مصرفی ما از چربی‌های غیراشباع باشد.

### تامین انرژی

چربی، پُرچگالی‌ترین انرژی است که بدن می‌تواند مصرف کند. هر گرم چربی، ۹ کالری دارد اما هر گرم پروتئین و کربوهیدرات تنها ۴ کالری دارد. این انرژی پُرچگال به انسان این امکان را می‌دهد که به طور کلی غذای کمتری مصرف کند اما انرژی بیشتری به دست بیاورد.

### استفاده از ویتامین‌ها

ویتامین‌های A، D، E و K ویتامین‌های محلول در چربی هستند یعنی بدون چربی، بدن ما نخواهد توانست از این ویتامین‌ها استفاده کند در حالی که ما برای انجام عملکردهای گوناگون در بدن از جمله رشد و ترمیم سلولی به این ویتامین‌ها نیاز اساسی داریم.

### ساخت هورمون‌ها و آنزیم‌ها

چربی‌ها، بخش عمده‌ی تولید هورمون‌ها و آنزیم‌ها را تشکیل می‌دهند. بدون استفاده از هورمون‌ها و آنزیم‌ها، هر چیزی از گوارش گرفته تا تولید مثل دچار اختلال شده و متوقف خواهد شد.

### محافظت از اندام‌ها

بافت چربی در بدن مانند بالشی برای ارگان‌های بدن عمل می‌کند. چربی، هم در برابر نیروها و ضربه‌های بیرونی و هم در برابر ضرباتی که ارگان‌ها از همدیگر دریافت می‌کنند مانند ضربه‌گیر است.

### ذخیره‌ی انرژی

چربی ذخیره شده در بدن به ما این امکان را می‌دهد تا وقتی که غذایی در دسترس نداریم، تا هفته‌ها به عملکردهای حیاتی خود ادامه دهیم. این ذخیره‌ها چربی به زنان اجازه می‌دهد باردار شوند. بارداری نیاز به مقدار خاصی از چربی در بدن مادر دارد و اگر این چربی کافی نباشد، زن سیکل قاعدگی نخواهد داشت. در نتیجه نمی‌تواند باردار شود و سلامت مادر و جنین به خطر می‌افتد.