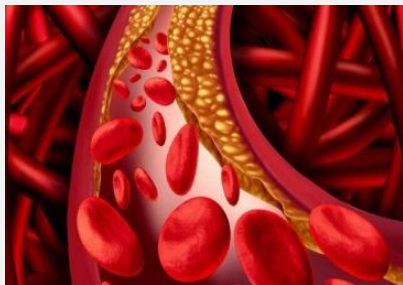


کاهش چربی خون



مصرف زیاد چربی اشباع شده می‌تواند میزان کلسترول خون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد؛ اما چربی اشباع شده چیست و چگونه به بدن وارد می‌شود؟

مصرف زیاد چربی اشباع شده می‌تواند میزان کلسترول خون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد؛ اما چربی اشباع شده چیست و چگونه به بدن وارد می‌شود؟

به گزارش ایسنا، خوردن بیش از حد چربی‌های اشباع، کلسترول خون را افزایش می‌دهد و افزایش کلسترول خون نیز می‌تواند میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بیشتر کند.

چربی اشباع شده در انواع کره‌ها، روغن‌ها، خامه‌ها، کیک‌ها، بیسکویت، گوشت‌های پرچرب، سوسیس، کالباس، ماست و پنیر به خصوص پنیر پرچرب، انواع شیرینی‌ها، بستنی، شیر نارگیل، کرم نارگیل، میلک شیک، شکلات و اسپری‌های شکلاتی وجود دارد.

دستورالعمل‌های متعددی درباره مصرف چربی اشباع شده وجود دارد و این دستورالعمل‌ها نکاتی درباره میزان مصرف چربی‌های اشباع شده ارائه می‌دهند. بر اساس دستورالعمل‌های بهداشتی، میزان چربی اشباع شده برای مردان و زنان به ترتیب نباید بیشتر از ۳۰ و ۲۰ گرم در روز باشد.

افرادی که باید میزان چربی مصرفی خود را کاهش دهند لازم است چربی‌های غیراشباع را جایگزین چربی‌های اشباع شده کنند؛ امگا ۳ جزو چربی‌های غیراشباع به حساب می‌آید.

موارد متعددی می‌توانند سبب کاهش میزان کل چربی بدن شوند و باید در کانون توجه قرار گیرند. به عنوان مثال هنگام خرید باید به برچسب‌های مواد غذایی توجه کرد تا بتوان غذاهای با میزان چربی کمتر انتخاب کرد. همچنین محصولات لبنی کم‌چرب یا جایگزین‌های لبنی در برنامه غذایی قرار گیرند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به جای سرخ کردن غذاها، غذاها باید بریان، کباب یا بخارپز شوند. همچنین روغن را با یک قاشق چایخوری اندازه بگیرد تا میزان مصرف روغن کنترل شود. همچنین چربی‌های قابل مشاهده قبل از پختن گوشت و همچنین پوست مرغ قبل از طبخ باید جدا شوند. برخی از گوشت‌ها دارای چربی کمتری هستند و باید در برنامه غذایی قرار گیرند.

همچنین انجام برخی از کارها می‌تواند موجب کاهش چربی‌های اشباع، شود. برچسب‌های تغذیه‌ای که روی بسته بندی مواد غذایی وجود دارد باید در کانون توجه قرار گیرد؛ چرا که به میزان کاهش چربی اشباع شده کمک می‌کند. همواره دو مولفه «اشباع» و «چربی نشاسته» باید در کانون توجه قرار گیرند.

اگر میزان چربی نشاسته یا اشباع مواد غذایی بیش از ۵ گرم اشباع در هر ۱۰۰ گرم باشد، میزان چربی اشباع ماده غذایی زیاد است. اگر میزان چربی اشباع بین ۱.۵ تا ۵ گرم اشباع در هر ۱۰۰ گرم باشد، میزان اشباع آن ماده غذایی متوسط است. همچنین اگر میزان چربی اشباع یک ماده غذایی ۱.۵ گرم اشباع یا کمتر در هر ۱۰۰ گرم باشد، میزان چربی اشباع این ماده غذایی کم است. این احتمال وجود دارد که میزان چربی اشباع شده در محصولات غذایی متفاوت باشد.

برخی از راهکارهای خانگی می‌تواند میزان چربی اشباع شده خون را کاهش دهد. این راهکارها شامل استفاده از گوشت کم‌چرب و افزایش مصرف حبوبات و سبزیجات در پخت غذا باشد. همچنین به جای سرخ کردن سبب زمینی می‌توان آن را در فر با کمی روغن و با پوست پخت. قبل از خوردن مرغ نیز پوست آن را جدا کنید تا محتوای چربی اشباع آن کاهش یابد. تخم مرغ هم به صورت آب‌پز استفاده شود و لبنیات کم‌چرب جایگزین لبنیات پرچرب شود.

همچنین خودداری از افزودن خامه به قهوه و محدود کردن مصرف فست‌فودها از دیگر راهکارهای خانگی کاهش چربی اشباع خون به حساب می‌آید.