

همه روغن‌ها شما را چاق می‌کنند



تا به حال وقتی برای خرید روغن به فروشگاه رفته‌اید، به انواع مختلف روغن‌هایی موجود در مغازه دقت کرده‌اید؟ روغن جامد، روغن مایع مخصوص سرخ کردن، روغن کنجد، روغن کلزا، روغن زیتون و ده‌ها نوع روغن دیگر با نام و خواص متفاوت. شاید تصور کنید هیچ کدام با هم فرقی ندارد و فقط اسم‌شان متفاوت است. شاید هم برعکس، فکر می‌کنید باید همه این روغن‌ها را بخرید و مصرف کنید.

جام جم آنلاین: تا به حال وقتی برای خرید روغن به فروشگاه رفته‌اید، به انواع مختلف روغن‌هایی موجود در مغازه دقت کرده‌اید؟ روغن جامد، روغن مایع مخصوص سرخ کردن، روغن کنجد، روغن کلزا، روغن زیتون و ده‌ها نوع روغن دیگر با نام و خواص متفاوت. شاید تصور کنید هیچ کدام با هم فرقی ندارد و فقط اسم‌شان متفاوت است. شاید هم برعکس، فکر می‌کنید باید همه این روغن‌ها را بخرید و مصرف کنید.

میترا زرانی، کارشناس ارشد تغذیه در گفت‌وگو با «جام‌جم» با تأکید بر این نکته که هر خانواده ایرانی باید تنها 2 نوع روغن در خانه داشته باشد، توضیح می‌دهد: روغن مایع مخصوص سرخ کردن و روغن مایع مخصوص پخت و پز تنها روغن‌هایی است که باید در خانه و در دسترس خانم باشد و هیچ صحبتی از روغن جامد نمی‌شود. به گفته وی، انواع مختلف روغن‌هایی جامد (روغن جامد گیاهی و حیوانی)، می‌تواند منبع اسیدهای چرب مضر، اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس باشد. با وجود این، متأسفانه هنوز هم خیلی از افراد دیدگاه درستی نسبت به این مساله ندارند و برای طعم بهتر غذا از روغن جامد استفاده می‌کنند.

شاید شما هم زیاد دیده و شنیده باشید که مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها غذا را با روغن جامد آماده می‌کنند و سالم بودن خودشان را دلیلی برای بی‌ضرر بودن روغن جامد می‌دانند. این کارشناس تغذیه در این زمینه می‌گوید: این افراد تنها یک نفر را می‌بینند که به دلیل مسائل ژنتیک به بیماری خاصی مبتلا نشده است. در حالی که صدها و هزاران فرد دیگر با خوردن مواد غذایی ناسالم دچار مشکلات قلبی و سرطان می‌شوند.

زرانی با تأکید بر حذف روغن‌هایی جامد از رژیم غذایی خاطرنشان می‌کند: خانواده‌ها باید به روغن جامد به شکل سمی نگاه کنند که می‌تواند در عروق ما رسوب کند و سبب بروز بیماری‌ها و مشکلات زیادی شود.

کدام روغن مایع بهتر است؟

با دانستن مضرات روغن جامد و حذف آن از رژیم غذایی خانواده بهتر است درباره بهترین انتخاب میان انواع روغن مایع نیز اطلاعاتی داشته باشیم. زرانی با اشاره به این نکته که هیچ روغن گیاهی وجود ندارد که کلسترول داشته باشد، می‌گوید: کلسترول فقط در روغن‌های حیوانی وجود دارد. بنابراین، این که بگوییم روغن گیاهی فاقد کلسترول کاملاً اشتباه است. اما زیاد از حد مصرف کردن روغن‌های گیاهی هم می‌تواند باعث چاقی شود. به گفته وی، هر یک گرم چربی (چه حیوانی، چه گیاهی) 9 کیلوکالری انرژی آزاد می‌کنند. بنابراین مصرف بیش از حد روغن زیتون که سرشار از خاصیت است نیز می‌تواند عامل چاق شدن افراد باشد. زرانی می‌افزاید: چاقی عامل ایجاد التهاب در بدن و مسبب بروز سکنه‌های قلبی، سرطان و دیگر مشکلات مزمن است. بنابراین باید توجه داشته باشیم روغن‌های مایع همه یکسانند و مشابه روغن‌های جامد انرژی آزاد می‌کنند، پس باید به حد نیاز مصرف شود. اما این روغن‌ها از نظر نوع اسیدهای چرب متفاوت هستند.

به گفته این کارشناس تغذیه، روغن کانولا یا روغن کلزا حاوی مقدار زیادی اسید چرب امگا 3 است. بنابراین اولین و بهترین انتخاب میان روغن‌های مایع از نظر میزان اسیدهای چرب امگا 3، روغن کانولا یا کلزاست. روغن کنجد نیز حاوی امگا 3 و کلسیم است. زرانی با اشاره به این نکته که روغن‌ها از نظر میزان ویتامین E متفاوت هستند، می‌گوید: ویتامین E نقش مهمی در پیشگیری از بروز سرطان، مشکلات قلبی - عروقی و ضعف سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. روغن‌هایی هم که از سبوس تهیه شده باشد، مانند روغن سبوس گندم، در مقایسه با سایر روغن‌ها ویتامین E بیشتری دارد.

سرخ کنید اما فقط با روغن مخصوص سرخ کردن!

حتماً شما هم بارها این نکته را شنیده‌اید که غذاهای سرخ کردنی را فقط باید با روغن مخصوص سرخ کردن تهیه کرد. میترا زرانی با تأکید بر این نکته که حتماً باید برای سرخ کردن مواد غذایی از روغنی استفاده شود که روی ظرف آن واژه مخصوص سرخ کردن وجود دارد، توضیح می‌دهد: بر اثر حرارت روغن‌هایی که مخصوص سرخ کردن مواد غذایی نیست، مواد سرطان‌زایی در روغن ایجاد می‌شود که می‌تواند سلامت شما و افراد خانواده‌تان را تحت تأثیر قرار دهد.

به گفته این کارشناس تغذیه، بهتر است حتی برای تفت دادن مواد غذایی هم از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده شود و

روغن‌های پخت و پز تنها به پخت مواد غذایی خاصی محدود شود که خیلی حرارت نمی‌بیند.

سالاد را با روغن میل کنید؛ اما به اندازه

خیلی از افراد ترجیح می‌دهند علاوه بر غذا، سالاد را هم همراه با روغن میل کنند و از خواص روغن‌ها بهره ببرند. زراتی در این باره توضیح می‌دهد: برخی ترجیح می‌دهند سالاد کاهو را همراه با روغن میل کنند و از طعم آن همراه با روغن لذت ببرند. کاهو منبع امگا 3 و ویتامین K است و همراه شدن یک چربی مانند روغن زیتون با سالاد کاهو می‌تواند باعث افزایش جذب ویتامین K و E موجود در سالاد شود. بنابراین خیلی خوب است همراه سالاد روغن استفاده شود، ولی به اندازه. وی تأکید می‌کند: مصرف بیش از حد هر نوع روغنی، می‌تواند منجر به چاقی شود و چاقی نیز عوارضی ایجاد می‌کند که نتیجه‌اش همانند مصرف روغن جامد است. بنابراین هنگام مصرف روغن باید به مقدار و تنوع آن دقت داشته باشیم و هر چند وقت یکبار روغن مخصوص پخت و پز را تغییر دهیم تا اسیدهای چربی که از این راه به بدن می‌رسد، متنوع و متعادل باشد.

کره را فراموش کنید

خیلی از ما عادت کرده‌ایم همراه با غذا و برای خوش طعم شدن آن از کره استفاده کنیم. زراتی با اشاره به این مساله یادآور می‌شود: این کار اشتباه است و همان مقدار روغنی که برای پخت غذا استفاده می‌شود، کافی است. بنابراین خانواده‌ها باید برای حفظ سلامت خود این عادت را ترک کنند. به گفته وی، کره فقط باید در وعده صبحانه مصرف شود و البته آن هم نه هر روز؛ مثلاً می‌توانید 2 یا 3 روز در هفته و در حد یک قاشق مرباخوری کره مصرف کنید. در هر صورت باید از زیاده‌روی در مصرف کره حیوانی و گیاهی اجتناب کنید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی
گروه سلامت