



بهترین روغن برای مصرف خانگی/روغن را از سبد تغذیه خود حذف نکنید

دکتر ضیاء الدین مظهري با اعلام این موضوع که مصرف چربی برای بدن مفید و ضروری است اظهار داشت...

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران:

بهترین روغن برای مصرف خانگی/روغن را از سبد تغذیه خود حذف نکنید

سلامت نیوز : دکتر ضیاء الدین مظهري با اعلام این موضوع که مصرف چربی برای بدن مفید و ضروری است اظهار داشت: «#171; چربی ها مثل شمشیر دو دم هستند ، روغن ها به سبب تامین اسیدهای چرب لازم و ایجاد انرژی متراکم بسیار ضروری هستند چرا که هر گرم چربی ها 9 کیلو کالری انرژی دارند و در وزن کم می توانند انرژی زیادی را ایجاد کنند ، غذاها را خوشمزه تر می کنند و همچنین قدرت سیری پذیری آنها نیز بالا است اما اگر مازاد بر نیاز مصرف شود سبب انباشتگی خود در قسمت های مختلف بدن می شود و می تواند عوارض و بیماری های مختلفی را به وجود بیاورد.»

دکتر ضیاء الدین مظهري در خصوص بهترین روغن برای مصرف خانگی به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171; در درجه اول بهترین روغن مصرفی برای خانه باید روغن های مایع باشند با توجه به تاریخ تولید و انقضای آن مخصوصا آنهایی که مخصوص پخت و پز یا سرخ کردن است که باید به جا و به اندازه به کار برده شود چرا که این روغنهای حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند که بدن قادر به ساخت و ساز آن نمی باشد و فاقد اسیدهای چرب ترانس هستند.»

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران در خصوص روغن های جامد و هیدروژنه اظهار داشت: «#171; روغن های نباتی که هیدروژنه می شوند گرچه از نظر ماندگاری مناسب هستند ولی خاصیت مایع بودنشان را از دست می دهند و در پروسه هیدروژناسیون شکل ترانسی از مولکولهای چرب در این نوع روغن ایجاد می شود که بسیار در آسیب رسانی قلب و عروق ، تنگ کردن رگ ها ، افزایش ام دی ال و کاهش اچ دی ال تاثیر گذار هستند.»

وی در ادامه خاطر نشان کرد: «#171; مواد غذایی که با این فرآورده ها تهیه می شوند مثل چیپس و پفک و سیب زمینی های سرخ کرده باید از نظر سلامتی بررسی شوند با احتیاط و خیلی کم مصرف شود.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص فوائد مصرف روغن گفت: «#171; با توجه به اینکه کلیه نیازهای ما به انرژی اگر از طریق درشت مغذی های قندها و چربی ها تامین شود باید بین بیست تا سی درصد کل انرژی روزانه از محل روغن ها تامین شود.»

وی در ادامه افزود: «#171; البته روغن ها و چربی ها به دو صورت در تغذیه روزانه افراد وارد می شوند یکی با ترکیبات مواد غذایی که قسمتی از ترکیبات آنها حاوی چربی بوده است وارد چرخه تغذیه قرار می گیرد و از این جهت 50 درصد نیاز افراد به چربی ها از طریق چربی های غیر مرئی به طور مثال همراه با ترکیب شیر ، دانه ها ، مغزها ، لبنیات و گوشت ها و حتی تخم مرغ می تواند به بدن برسد.»

وی در خصوص نحوه مستقیم مصرف روغن ها عنوان کرد: «#171; قسمت دیگری از آن به صورت مصرف سر سفره یا برای تهیه سس ها یا به صورت کره و خامه و فرآورده های لبنی مصرف می شود.»

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اعلام این موضوع که مصرف روغن برای بدن انسان مفید است به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171; البته چربی ها مثل شمشیر دو دم هستند ، روغن ها به سبب تامین اسیدهای چرب لازم و ایجاد انرژی متراکم بسیار ضروری هستند چرا که هر گرم چربی ها 9 کیلو کالری انرژی دارند و در وزن کم می توانند انرژی زیادی را ایجاد کنند ، غذاها را خوشمزه تر می کنند و همچنین قدرت سیری پذیری آنها نیز بالا است اما اگر مازاد بر نیاز مصرف شود نه تنها از طریق چربی ها بلکه از طریق مصرف سایر گروه ها هم تبدیل به چربی شده و با انباشتگی خود در قسمت های مختلف بدن به خصوص در ناحیه شکم و فراتر رفتن میزان انباشتگی از نیاز ذخیره بدن می تواند عوارض و بیماری های مختلفی را به وجود بیاورد.»

وی در ادامه تاکید کرد: «#171; معمولا وقتی انباشتگی چربی در ناحیه شکم قرار بگیرد و قطر شکم در خانم ها فراتر از 80 و در آقایان فراتر از 89 برود ، بیماری های متابولیکی مثل افزایش فشار خون ، افزایش چربی خون و بیماری های بسیاری می تواند در این افراد بروز کند.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص نحوه و نوع روغن های مصرفی به خبرنگار سلامت نیوز گفت: #171; اصولاً توصیه می شود وقتی که ما 30 درصد یا 25 درصد کل انرژی روزانه را بسته به سن و جنس و وضعیت فیزیولوژیکی افرادی از این چربی ها استفاده می کنیم باید طریقه انتخاب این روغن ها به صورت روغن های جامد یا اشباع شده یا حاوی اسیدهای اشباع شده باشند تا 7درصد این 30 درصد را تشکیل دهند یا 7 درصد انرژی را تامین کنند.«

وی در پایان افزود: #171; دانه های روغنی که از آنها روغن بدست می آید ضمن دارا بودن میزان انرژی یکسان به ازای هر گرم مورد مصرفشان ، دارای اسیدهای چرب موافا یا پوفا هستند و در بین این روغن ها روغن هسته انگور و روغن کنجد برای مصارف سرخ کردنی مفید هستند و روغن زیتون اصل یکی از بهترین روغن ها برای کاهش میزان کلسترول و تامین نیازهای بدن به اسیدهای لازم حرف اول را میزند.«