



## کالری همه روغن ها یکسان است

مصاحبه ی در رابطه با روغن های خوراکی با خانم دکتر ربابه شیخ الاسلام انجام شده است...

مصاحبه ی زیر در رابطه با روغن های خوراکی با خانم دکتر ربابه شیخ الاسلام انجام شده است. چند سال پیش برای اولین بار به همت شما بحث روغن های خوراکی و چربی های اشباع شده و ایزومر ترانس مورد بحث قرار گرفت و متخصصین قلب هم در این جنبش برای پیشگیری از بیماری های قلبی با شما هم صدا شدند، خوشبختانه وزارت بازرگانی یارانه روغن جامد را حذف و آن را به روغن های مایع اختصاص دادند نظر شما در این مورد چیست؟ در چنین رویکردی کار آموزشی وسیعی باید صورت گیرد و آن آموزش چگونگی مصرف روغن است؛ چون روغن های مایع باید برای سالاد ها و انواع غذاهایی که تا حرارت جوش می روند، استفاده شود و برای غذاهایی که درجه حرارت روغن بالا می رود مناسب نیستند و برای این غذاها و تمام مواد غذایی که آن ها را سرخ می کنیم باید از روغن مایع سرخ کردنی که تحمل درجه حرارت بالاتری را دارد استفاده کرد.

امیدوارم تمام روغن ها چه مایع و چه مایع سرخ کردنی حاوی برچسبی باشند که میزان چربی اشباع و ایزومر ترانس آن ها ذکر شده باشد چون هدف اصلی کاهش آن ها در سبد غذایی و سفره مردم بود که در جریان هیدروژناسیون تولید می شوند و برای سلامتی عروق قلب و مغز مضر هستند. یادمان باشد که سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که کاهش 2 درصد اسید چرب ترانس دریافتی در رژیم غذایی خطر بیماری های قلبی و عروقی را 25 درصد کاهش می دهد.

آیا این اقدام موجب کاهش مصرف روغن در کشور خواهد شد؟

قرار نیست تغییر نوع یارانه و تصحیح آن بر مصرف اثر بگذارد. این اقدام حرکتی به سوی سلامت است به شرطی که مردم مصرف روغن را افزایش ندهند و حتما غذاها را کمتر سرخ کنند و روغن کمتری هم مصرف کنند. اگر روغن مایع (انواع مختلفی مانند کنجد، کلزا، آفتابگردان، زیتون و ...) را جایگزین روغن جامد کنیم و در پخت و پز از آن ها استفاده کنیم باز هم دچار چاقی و مشکلات قلبی عروقی می شویم؟ به عبارت دیگر روغن جامد چه تفاوتی با روغن های مایع دارد؟ سوال جالبی است خیلی ها فکر می کنند نوع روغن در چاق شدن اثر دارد. اتفاقا نظر سنجی جالبی در چند ماه پیش در به سایت پرسیده بودیم سوال این بود که مصرف زیاد کدام یک از روغن ها باعث چاقی نمی شود؟ تنها 52 درصد افراد جواب درست داده بودند و گفته بودند همه روغن ها چاق می کنند.

باید بدانیم که همه چربی ها و روغن ها دو برابر پروتئین ها و مواد نشاسته ای یا کربوهیدرات ها در بدن ما کالری تولید می کنند. یعنی یک گرم گوشت یا یک گرم برنج 4 کالری ولی یک گرم روغن یا هر نوع چربی 9 کالری ایجاد می کند. تمام مواد غذایی چرب که ما چربی آن ها را نمی بینیم مثل گردو، پسته، گوشت، بیسکویت ها، انواع شیرینی ها، کراکرها، ماست و شیر و پنیر خصوصا پرچرب ها، به اندازه ی چربی ای که دارند کالری بیشتری ایجاد می کنند و اگر بی رویه مصرف شوند چاق می کنند. ممکن است اطلاعات بیشتری از این تحقیق بدهید؟

بله حدود 3 درصد از پاسخ دهندگان گفته بودند که روغن جامد و 7/2 درصد گفته بودند روغن های مایع چاق نمی کنند؛ جوابی که درست نیست. ولی آنچه واقعا تعجب برانگیز بود این است که 37 درصد گفته بودند روغن زیتون چاق نمی کند و همین پاسخ به ما نشان می دهد که باید در زمینه تغذیه و آموزش تغذیه بیشتر کار کنیم.

آیا روغن های مایع مخصوص سرخ کردنی، فاقد چربی اشباع و ایزومر ترانس هستند؟

متأسفانه روغن های مخصوص سرخ کردن هم چربی اشباع دارند و هم ایزومر ترانس ولی مقدار آن ها کمتر از روغن جامد قلبی است؛ برای همین درخواست دیگر ما از مسئولین این است که میزان آن ها روی قوطی یا ظرف روغن درج شود و ضمناً بهتر است مردم همیشه مقدار کمی از این روغن را به کار ببرند و بعد اگر خواستند خورش یا غذای شان چرب تر باشد (که امیدواریم نخواهند) می توانند کمی روغن مایع در حین پخت به غذا اضافه کنند.

حال که صحبت از مصرف روغن ها شد اشاره کنیم که غذاهای سنتی ما ایرانی ها اغلب یک بخش سرخ کردنی دارد که بهتر است تفت دادن با روغن کمتر را جایگزین سرخ کردن کنیم و برای این کار از روغن مایع مخصوص سرخ کردن که تحمل حرارت بالا را دارد، استفاده کنیم و هیچ وقت روغن های مایع معمولی را برای سرخ کردن استفاده نکنیم چون روغن های مایع اکثراً در حرارت بالا می

سوزند و مواد سرطان زا در آن ها تولید می شود.

در حال حاضر روغن های مایع زیادی در بازار وجود دارد شما کدام نوع را توصیه می کنید؟

بله حق با شماست باید به اصل تنوع فکر کنیم روغن های مایع همه نباتی یعنی منشا آن ها گیاه است و اگر مجوز از وزارت بهداشت داشته باشند همه مورد قبول هستند ولی نکته ای مهم است و آن این که این روغن ها همه حاوی اسیدهای چرب مختلف هستند و همه هم برای بدن مفیدند خصوصا روغن های مایع مثل کلزا، آفتاب گردان، کنجد، سویا، زیتون، روغن هسته انگور و... ولی اسید های چرب آن ها متفاوت است برای رعایت تنوع که همیشه در تغذیه صحیح از آن می گوئیم بهتر است همیشه پایبند مصرف یک نوع روغن نشویم و روغن های مایع مختلف را که اسیدهای چرب متفاوت دارند و همه به نوعی مورد نیاز بدن هستند، استفاده کنیم. گاهی توصیه می شود، دو نوع روغن مایع با هم مخلوط شوند مثل روغن زیتون و کلزا تا تقریبا تمامی اسید های چرب مورد نیاز بدن را داشته باشند.

چه توصیه ای برای خوانندگان و مسئولین دارید؟

\* موقع خرید روغن ها به تاریخ تولید توجه کنند و روغن تازه تر را بخرند.

\* به برچسب روغن توجه کنند و روغنی که چربی ها یا اسید چرب اشباع کمتری دارد و خصوصا اسید چرب ترانس کمتری دارد را بخرند. چربی های اشباع و اسید چرب ترانس برای عروق ما و خصوصا عروق قلب و مغز خطرناک هستند.

\* غذاها را کمتر سرخ کنند و اگر لازم است تفت بدهند.

\* کمتر مواد چرب و روغن مصرف کنند. خصوصا اگر اضافه وزن دارند و یا چاق هستند.

\* متاسفانه اکثر شیرینی ها با روغن ها یا جامد تهیه می شوند. امیدوارم به زودی تولید کنندگان شیرینی ها هم بتوانند در جهت سلامت شهروندان، مصرف روغن های سالم تر را جایگزین کنند.

\* به مسئولین هم توصیه می کنم که ظروف روغن مخصوص سرخ کردن را کوچک کنند و همه ی روغن ها در ظروفی باشند که نور نبینند.

ضمنا بعضی از برچسب ها هنوز اطلاعات درستی نمی دهند مثلا برچسب بعضی از روغن های مخصوص سرخ کردن، نوشته شده بدون ایزومر ترانس، ولی از میزان اسید چرب اشباع هیچ ذکر نشده و این درست نیست.