

این روغن‌ها ضرری ندارند

افراد زمانی که نامی از چربی به میان می‌آید، چاقی و اضافه وزن را به یاد می‌آورند و از مصرف روغن امتناع می‌کنند، این درحالیست که مصرف برخی از روغن‌ها برای سلامتی مفید است.



سلامت نیوز به نقل از ایسنا : افراد زمانی که نامی از چربی به میان می‌آید، چاقی و اضافه وزن را به یاد می‌آورند و از مصرف روغن امتناع می‌کنند، این درحالیست که مصرف برخی از روغن‌ها برای سلامتی مفید است.

مطالعات جدید محققان آمریکایی نشان داده است استفاده از برخی روغن‌ها در رژیم غذایی اثرات مفیدی برای سلامتی دارد. این روغن‌ها برای سلامت قلب، چشم، رشد مغز مفید و حتی موثر در خلق و خوی افراد هستند.

بعضی از این روغن‌ها به ترتیب زیر است:

- اسیدهای چرب امگا 3 که در رشد مغز، چشم، سلامت قلب و کاهش زوال عقلی و افسردگی موثرند.

- روغن هسته درخت کاج؛ این روغن که حاوی اسید Pinolenic است از نوعی درخت کاج کره‌ای خاص بدست می‌آید و در کاهش اشتها و احساس سیری موثر است.

- روغن تخم کتان که این روغن منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا 3 و همچنین اسیدهای چرب امگا 6 و امگا 9 است که می‌تواند به سلامت قلب کمک کند و در کاهش التهاب موثر است.

- روغن شاهدانه؛ این روغن حاوی نسبتی متعادل از امگا 6 و امگا 3، اسیدهای چرب ضروری و نیز حاوی ویتامین E است.

- روغن ماهی که در سلامتی قلب و عروق و اعصاب موثر است.

- روغن کانولا هم در کاهش قند خون بیماران دیابتی مفید است.

- روغن نارگیل که برای سلامتی پوست و دهان و دندان موثر است.

- روغن سویا؛ این روغن گیاهی مقدار کمی اسیدهای چرب اشباع شده دارد و عاری از کلسترول است. با وجود این تمام چربی‌های ضروری را دارد. بنابراین احتمال بروز خطرات قلبی را کاهش داده و انعطاف رگ‌های خونی را افزایش می‌دهد. روغن سویا به دلیل نداشتن کلسترول به همه افراد بویژه افراد چاق، سالخورده و با فشارخون بالا توصیه می‌شود. این روغن به میزان زیادی اسید چرب امگا3 دارد و منبع خوبی برای ویتامین E به شمار می‌رود.

این مطالعه در مجله Food Technology منتشر شده است.