

۵ نکته مثبت چربی‌ها را بشناسید

امروزه با این همه صحبت درباره کاهش مصرف چربی‌ها و چربی سوزی، اولین چیزی که به ذهن ما خطور می‌کند این است که چربی‌ها دشمن ما هستند.



همشهری آنلاین: امروزه با این همه صحبت درباره کاهش مصرف چربی‌ها و چربی سوزی، اولین چیزی که به ذهن ما خطور می‌کند این است که چربی‌ها دشمن ما هستند. ممکن است شگفت‌زده شوید اما در واقع نکات مثبت زیادی درباره چربی‌ها وجود دارد که در اینجا به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

1- چربی‌ها کاری می‌کنند که شما جوان‌تر به نظر برسید

پوست شما یک لایه خارجی ضد آب از جنس چربی دارد که باعث می‌شود پوست شما مرطوب بماند. این لایه چربی است که پوست‌تان را محکم‌تر نگه داشته و جوان‌تر نشان می‌دهد.

2- ممکن است که به کاهش وزن شما کمک کنند

چربی‌ها باعث می‌شوند معده دیرتر از غذا خالی شود و به شما کمک می‌کنند تا برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و بنابراین کمتر دنبال خوردن میان وعده‌ها بروید و دچار اضافه وزن شوید.

3- شما را خوش فکر می‌کنند

غلاف میلین، لایه خارجی پوشش محافظ سلول‌های عصبی شما، از چربی تشکیل شده است و کمک می‌کند که پیام‌های عصبی از یک سلول عصبی به سلول دیگر انتقال یابد. بنابر این چربی در رژیم غذایی شما می‌تواند شما را زرنک‌تر و باهوش‌تر کند.

4- به باروری کمک می‌کنند

هورمون‌ها و از جمله هورمون‌های جنسی که برای باروری لازم هستند، از دیواره‌های سلولی باید عبور کنند. بخشی از این دیواره‌های سلولی از چربی ساخته شده است. وجود چربی در این دیواره‌های سلولی آن‌ها را برای حرکات هورمون‌ها به داخل و خارج سلول‌ها انعطاف‌پذیر می‌سازد.

5- می‌توانند زندگی شما را نجات دهند

چربی‌ها از تمام اندام‌های داخلی بدن شما محافظت می‌نمایند. یک لایه نازک چربی مثل تعدادی کوسن در کنار هم قرار می‌گیرند و اندام‌ها را در مقابل صدمات حفظ می‌نمایند.

خرید و نگهداری چربی‌ها

چربی‌ها وقتی در مجاورت هوا قرار می‌گیرند با اکسیژن واکنش داده یا فواید حیاتی خود را از دست می‌دهند و یا حتی هر دو حالت را به وجود می‌آورند.

بنابراین نوع چربی که شما خریداری می‌کنید و اینکه چگونه آن را نگهداری می‌نمایید، کلید اصلی سلامت آنهاست. در زیر به مواردی مهم در این زمینه اشاره می‌کنیم:

* مغزها، دانه‌ها و روغن‌ها را در مقادیر کمتر خریداری نمایید. در این صورت زمان کمتری برای خراب شدن دارند. سعی کنید از فروشگاه‌هایی که فروش بیشتر دارند خرید نمایید تا مطمئن شوید مدت زمان کمتری را در قفسه‌های فروشگاه سپری کرده‌اند.

* بسته‌های باز [آجیل](#) را در روی میزتان نگذارید. مغزها را به داخل محفظه‌ای در بسته منتقل کنید که بتوانید هوای داخل آن را خالی کنید و دربش را ببندید تا مانع اکسیداسیون چربی‌ها شوید.

* همیشه روغن‌هایی را خریداری نمایید که در بطری‌های رنگ تیره نگهداری می‌شوند و برای جلوگیری از زود فاسد شدن، آن‌ها را در داخل یخچال نگهداری کنید.

* تاریخ نوشته شده روی کپسول‌های امگا خود را همواره کنترل کنید. بعد از تاریخ انقضا هرگز آن را مصرف ننمایید.

* با خرید کپسول‌های روغن ماهی ارزان، خودتان را به زحمت نیندازید. چرا که مقادیر مواد لازم موجود در آن‌ها بسیار ناچیز می‌باشد. به دنبال کپسول‌هایی با EPA/DHA1000 میلی‌گرم در روز باشید.

* با روغن‌ها در دمای کم پخت و پز نمایید. اگر حرارت زیادی به روغن‌ها بدهید و از درجه حرارت دود کردن بگذرند تولید روغن‌های مضر ترانس می‌نمایند. قبل از اینکه روغن خیلی داغ شود دما را پایین آورید و یا از روغن‌هایی با درجه دود بالا استفاده نمایید مانند روغن نارگیل.

* غذاهای سرخ کرده در رستوران‌ها سفارش ندهید مگر اینکه مطمئن شوید که آنها همیشه از روغن تازه برای سرخ کردن مواد غذایی‌شان استفاده می‌کنند. هر بار که شما روغن را دوباره حرارت می‌دهید، چربی ترانس مضر تولید شده از روغن را بزرگ‌تر می‌نمایند.

منبع: دنیای تغذیه