

## روغن نارگیل: مقید یا مضر؟



پژوهشگران تا همین چندی پیش مصرف روغن نارگیل را به عنوان یک غذای به ظاهر گیاهی اما واجد درصد بالایی از چربی‌های اشباع‌شده را منع می‌کردند. اکنون اما همین فراورده غذایی به عنوان یک ابرغذای جدید جذاب دوباره سروکله‌اش پیدا شده است.

همشهری آنلاین: پژوهشگران تا همین چندی پیش مصرف روغن نارگیل را به عنوان یک غذای به ظاهر گیاهی اما واجد درصد بالایی از چربی‌های اشباع‌شده را منع می‌کردند. اکنون اما همین فراورده غذایی به عنوان یک ابرغذای جدید جذاب دوباره سروکله‌اش پیدا شده است.

برای روشن شدن مطلب و رفع ابهام باید بگوییم که چیزی در مورد ترکیب چربی موجود در روغن نارگیل تغییر نکرده و این محصول هنوز دارای حدود ۹۰ درصد چربی اشباع شده (بیشتر از چربی اشباع‌شده موجود در کره) است.

اما برخلاف چربی‌های به دست آمده از منابع حیوانی، روغن نارگیل حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع‌شده با زنجیره متوسط است. کبد این مولکول‌های کوچک را به راحتی به انرژی تبدیل کرده و بنابراین این محصول با احتمال کمتری موجب تشکیل LDL یا کلسترول «بد» که مسدود کننده عروق خونی است، می‌شود.

روغن نارگیل بهتر از کره است؟

البته دکتر اریک ریم استادیار اپیدمیولوژی و تغذیه از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد هشدار می‌دهد که نباید بیش از حد هیجان‌زده شد.

او می‌گوید مطالعات بلند مدت زیادی همانند مطالعات انجام شده درباره روغن زیتون و روغن سویا در مورد روغن نارگیل انجام نشده است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده روغن نارگیل اثری مشابه کره بر روی چربی‌های خون دارد. او می‌افزاید: «روغن نارگیل در مقایسه با رژیم سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، منبع بهتری برای کالری نسبت به آرد سفید است، اما این موضوع نقطه ارجاع خیلی خوبی نیست.»

روغن نارگیل بعلت جامد باقی ماندن در دمای اتاق برتری مختصری نسبت به سایر روغن‌های گیاهی مورد استفاده در پخت و پز دارد. به همین دلیل است بسیاری از شرکت‌های غذایی در حال استفاده از روغن نارگیل عنوان جایگزینی برای روغن سویای هیدروژن‌دار شده محصولاتشان هستند. دکتر ریم می‌گوید: «استفاده از روغن نارگیل به این منظور در مقادیر کم بد نیست.»

هنوز روغن‌های اشباع‌نشده بهترین هستند

دکتر ریم برای بهبود وضعیت کلسترول خون هنوز کاملاً از انتخاب روغن‌های گیاهی تک‌اشباع‌شده و چنداشباع‌نشده نظیر روغن سویا، زیتون و کانولا حمایت می‌کند که موجب افزایش کلسترول خوب یا HDL و کاهش کلسترول بد یا LDL می‌شوند.

دکتر ریم در مورد آب نارگیل نیز مردم را ترغیب می‌کند که تحت تاثیر جار و جنجال به راه افتاده درباره این محصول عامه‌پسند قرار نگیرند. او می‌گوید: «نوشیدن آب نارگیل روش خوبی بازبازی الکترولیت‌های بدن در ورزشکاران حرفه‌ای است، اما آب نارگیل حدوداً به همان اندازه نوشابه‌های ورزشی حاوی کالری است. او می‌گوید: «اگر فعالیت جسمی شما در حد ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دویدن است، احتمالاً به این محصول نیازی ندارید.»

چربی‌های اشباع‌شده در برابر چربی‌های اشباع نشده

Harvard Health Letter

ترجمه: محمد ملائکه