

ارتباط مصرف روغن و بیماری‌های قلبی و عروقی

روغن‌ها و چربی‌ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می‌روند و مصرف روزانه آنها برای حفظ سلامت و بقای انسان ضروری است ولی مصرف چربی‌های نامناسب و یا مقادیر نامناسب روغن و چربی سلامت انسان را تهدید می‌کند.



همیشه‌ی آنلاین: روغن‌ها و چربی‌ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می‌روند و مصرف روزانه آنها برای حفظ سلامت و بقای انسان ضروری است ولی مصرف چربی‌های نامناسب و یا مقادیر نامناسب روغن و چربی سلامت انسان را تهدید می‌کند.

کلسترول و تري گلیسیریدها از اجزای متشکله روغن و چربی‌اند. کلسترول يك ترکیب شیمیایی ضروری است که از طریق غذا به بدن انسان می‌رسد و یا در صورت لزوم توسط کبد ساخته می‌شود. کلسترول بر اساس دانسیته مولکولی اش به انواع کلسترول خوب (HDL)، کلسترول بد (LDL) و مجموع آنها به کلسترول کل (TC) تقسیم بندی شده است. در صورتی که میزان کلسترول بد در خون از حد مطلوب بالاتر رود موجب سخت شدن رگها می‌گردد که اصطلاحاً "آترواسکلروز نامیده می‌شود. این پدیده احتمال افزایش فشارخون و سکنه قلبی را افزایش می‌دهد.

تري گلیسیریدها از اجزای کوچکتري بنام "اسیدهای چرب" و گلیسرول تشکیل شده‌اند. اسیدهای چرب بسته به طول زنجیره مولکولی، تعداد و نوع اتصالات بین اتم‌های تشکیل دهنده و شکل مولکول اسید چرب انواع مختلف دارند (که شامل اسیدهای چرب اشباع، غیر اشباع و ترانس می‌باشند) ارتباط بین اسیدهای چرب و بیماریهای قلبی و عروقی عمدتاً به دلیل تاثیر اسیدهای چرب بر سطح کلسترول خون می‌باشد.

تحقیقات بي شماری در خصوص تاثیر انواع و مقادیر هر يك از اسیدهای چرب بر سطح کلسترول خون که منجر به افزایش خطر بیماریهای قلبی و عروقی و سرطان‌ها می‌گردد صورت گرفته است و به طور کلی می‌توان گفت که اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند. این اتفاق به دلیل تاثیر اسیدهای چرب مذکور در افزایش کلسترول خون رخ می‌دهد ولی اسیدهای چرب غیر اشباع به دلیل کاهش سطح کلسترول خون خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند.

چربی‌های جامد مثل روغن حیوانی و روغن نباتی جامد اسیدهای چرب اشباع فراوان دارند و روغن‌های مایع نظیر زیتون، آفتابگردان، سویا، کلزا و انواع مغزها (پسته، بادام، گردو و فندق) حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب غیر اشباعند. اسید چرب ترانس يك اسید چرب غیر عادی است که در روغن نباتی جامد هیدروژنه وجود دارد.

توصیه شده است که مصرف روغن و چربی چه به صورت روغنی که هنگام طبخ غذا مصرف می‌شود و چه روغن و چربی که به همراه گوشت، لبنیات، انواع سس‌ها، آجیل و سایر غذاها به بدن می‌رسد نباید از 65 گرم به ازای هر نفر در روز تجاوز کند. لازم به ذکر است که این مقدار می‌تواند در گروه‌های سنی متفاوت و بسته به سن، جنس و فعالیت روزانه افراد تغییر کند.

در خصوص مصرف انواع روغن توصیه می‌شود که مصرف چربی‌های حیوانی و روغن جامد محدود شود و حتی الامکان از روغن مایع استفاده شود. ماهی‌ها خصوصاً "ماهیهای چرب مثل ماهی آزاد، کپور، کاد و ... حاوی مقادیر فراوان از يك نوع اسید چرب غیر اشباع به نام امگا 3 می‌باشند و مصرف آنها خصوصاً برای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی بسیار مفید است.

بهتر است غذاهای آب‌پز و تنوری به جای غذاهای سرخ شده مصرف شود. در غیر این صورت حتماً از روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف سرخ کردن غذا استفاده گردد. خوشبختانه در کشورمان روغن‌های نباتی نیمه جامد تولید شده است که میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس آن به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته است. استفاده از این روغن در مواقعی که نیاز به استفاده از روغن به فرم جامد و یا سفت وجود دارد مثل شیرینی‌پزی و قنادی توصیه می‌شود. همچنین در صورت تمایل برای طبخ غذا هم می‌توان از روغن‌های نیمه جامد مذکور استفاده کرد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت سلامت وزارت بهداشت