

روغن ترانس تهدیدکننده قلب

روغن ترانس را تهدید کننده قلبها می‌دانند، ماده‌ای که مصرف آن نیز بی‌آن‌که حس شود، در میان مردمان زیاد است.



روغن ترانس را تهدید کننده قلبها می‌دانند، ماده‌ای که مصرف آن نیز بی‌آن‌که حس شود، در میان مردمان زیاد است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی فارس، روغن‌ها از مواد پرمصرف خوراکی محسوب می‌شوند، تا حدی که تقریباً نمی‌توان غذایی را یافت که با روغن تهیه نشده باشد. هر غذا یا سالادی که در نظر بگیرید به‌نحوی به روغن احتیاج دارد.

با توجه به مصرف زیاد این ماده خوراکی باید به سلامت آن نیز اهمیت داده شود کم‌این‌که دیده می‌شود بسیاری از مردم از وجود انواع مختلف روغن‌ها بی‌اطلاع هستند و از یک نوع روغن در تمام مواد غذایی استفاده می‌کنند. مشکلات مربوط به مصرف روغن تا اندازه‌ای است که وزارت بهداشت تصمیم گرفته در این زمینه ورود کرده و کاهش مصرف روغن‌های ترانس را به‌عنوان یکی از اصول در طرح تحول نظام سلامت مد نظر قرار دهد.

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این‌باره به خبرنگار ایسنا گفت: اسیدهای چربی که هیچ‌گونه پیوند دوگانه‌ای نداشته باشند اشباع محسوب می‌شوند و از جمله آنها می‌توان به چربی موجود در لبنیات پرچرب، خامه، کره و انواع گوشت‌ها اشاره کرد.

«مرضیه شناور» با یادآوری این‌که این قبیل روغن‌ها در مواد گیاهی کمتر است، ادامه داد: از عوارض این چربی‌ها می‌توان به افزایش کلسترول بد و افزایش احتمال انسداد عروق اشاره کرد. استفاده زیاد از این چربی‌ها به مشکلات قلبی و عروقی منجر می‌شود.

این کارشناس تغذیه گفت: اگر اسیدهای چرب دارای پیوند دوگانه باشند به آنها غیراشباع گفته می‌شود که به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند.

وی با بیان این‌که روغن‌هایی مانند اولئیک اسید پیوند دوگانه دارند، خاطرنشان کرد: این روغن‌ها نسبت به فساد مقاوم هستند و در زیتون، کلزا و برخی دانه‌ها وجود دارند. این روغن‌ها میزان کلسترول بد را کاهش می‌دهند و از ابتلا به سرطان و گرفتگی عروق جلوگیری می‌کنند. توصیه می‌شود روزانه از روغن زیتون استفاده شود اما این مصرف باید محدود باشد و استفاده زیاد نیز مناسب نیست.

شناور ادامه داد: برخی اسیدهای چرب نیز چند پیوند دوگانه دارند که به آنها چربی‌های امگا سه و امگا شش گفته می‌شود که توسط بدن ساخته نمی‌شوند و باید از منابع غذایی تأمین شوند. این روغن‌ها در دانه‌های گیاهانی چون ذرت، کلزا، مغزها و تخم کتان وجود دارند.

او ادامه داد: ماهی‌ها نیز از منابع مهم این روغن‌ها هستند. ماهی سالمون و قزل‌آلا از جمله ماهی‌هایی هستند که می‌توان به عنوان منابع این روغن‌ها از آنها استفاده کرد.

شناور در خصوص فواید این روغن‌ها معتقد است: جلوگیری از ابتلا به افسردگی، بیماری سرطان و مشکلات قلبی و عروقی از فواید این قبیل روغن‌ها است. در صورت استفاده نکردن مشکلاتی چون کم شدن حافظه، گرفتگی عروق، ضعف سیستم ایمنی، اختلالات یائسگی، ضربان نامنظم قلب و اختلال در رشد کودکان ایجاد می‌شود.

شناور ادامه داد: باید میزان استفاده از امگا سه و امگا 6 نسبت معینی داشته باشد و امگا شش 5 تا 10 برابر بیشتر از امگا سه صرف شود در حالی که در حقیقت چنین اتفاقی نمی‌افتد و میزان مصرف امگا 6 بسیار بیشتر از مقداری است که توصیه شده است. این روغن‌ها نسبت به حرارت نیز مقاومت کمی دارند و دچار فساد می‌شوند.

وی با بیان این‌که پیوندهای دوگانه‌ای که در این روغن‌ها وجود دارد به‌صورت طبیعی در حالت سیس قرار دارد، افزود: طی فرآیند هیدروژناسیون سیس به ترانس تبدیل می‌شود و به این ترتیب روغن‌های ترانس ایجاد می‌شوند. این روغن‌ها نقطه ذوب بیشتری دارند و در دمای اتاق جامد هستند و از همین‌رو خطر بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهند. این اتفاق در فرآیندهای صنعتی روی می‌دهد و به صورت طبیعی در طبیعت کمتر دیده می‌شود.

شناور گفت: این روغن‌ها کلسترول خوب خون را کاهش و کلسترول بد را افزایش می‌دهند و به این ترتیب ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته قلبی و مغزی افزایش می‌یابد، این روغن‌ها در کره گیاهی یا مارگارین و روغنی که در قنادی‌ها استفاده می‌شود وجود دارد.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: طی 10 سال گذشته تلاش فراوانی برای کاهش مصرف روغن‌های جامد در جامعه انجام شد که تا اندازه‌ای موفق بود، اما هنوز هم مصرف روغن‌های ترانس در ایران و از جمله استان فارس نگران‌کننده است و بسیاری از مردم همچنان روغن‌های باصطلاح جامد را می‌پسندند!!

به گزارش ایسنا، استفاده از کیک و شیرینی، که از جمله خوراکی‌های میان وعده مردم محسوب می‌شود، یکی از راه‌هایی است که روغن‌های ترانس را وارد بدن می‌کند.

کیک‌هایی که در همایش‌ها و برنامه‌های جشن و مراسم مختلف دولتی و خصوصی سرو شده و مردم هم از آن استقبال می‌کنند، مملو از روغن‌های ترانس بوده و دشمن اصلی رگ‌های خونی و قلب به‌شمار می‌رود.

مسئول واحد کنترل و ارزیابی مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شیراز نیز در این‌باره گفت: در فارس کارخانه تولید روغن جامد نیست.

دکتر «رزمجو» ادامه داد: در واحدهای صنعتی تولیدکننده محصولات غذایی موجود در سطح استان فارس هم میزان استفاده از روغن ترانس در حد استاندارد تعیین شده است.

به گفته‌ی این کارشناس، میزان استاندارد روغن ترانس در روغن‌های معمولی 5 درصد، در روغن‌های سرخ‌کردنی 2 درصد است.

به گزارش ایسنا، یکی از مراکزی که استفاده از روغن در آنها فراوان است، قنادی‌ها است، مراکزی که در شیراز و فارس هم خواهان و طرفداران زیادی دارند.

اگرچه طی سال‌های اخیر رواج شیرینی‌هایی موسوم به رژیمی یا کم‌شیرین را شاهد بوده‌ایم که در جای خود و به‌واسطه کاهش استفاده از شکر، مطلوب است، اما موضوع استفاده از روغن و موادی که روغن پایه اصلی آنها محسوب می‌شود، همچنان در حد بالایی رواج دارد.

اکنون که در هفته‌ی سلامت قرار داریم، یکی از مسائل مهم، ارتقا دانش شهروندان در خصوص غذاهایی است که مصرف می‌کنند، این‌که شهروندان بدانند می‌توان کیک و شیرینی کم‌چرب هم داشت و از تناول آنها لذت برد، کیک و شیرینی‌هایی که آرد آن نیز سبوس‌دار بوده و برای سلامت نه‌تنها مضر نیست که مفید هم هست.