

با چربی‌ها دوست باشیم

به تازگی براساس راهبردهای تغذیه‌ای سال 2015 آمریکا، متخصصان تغذیه این کشور بر آن شده‌اند تا محدودیت‌هایی را که تاکنون مبنی بر مصرف چربی‌ها در رژیم غذایی وجود داشته، برطرف کنند.



به تازگی براساس راهبردهای تغذیه‌ای سال 2015 آمریکا، متخصصان تغذیه این کشور بر آن شده‌اند تا محدودیت‌هایی را که تاکنون مبنی بر مصرف چربی‌ها در رژیم غذایی وجود داشته، برطرف کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه فرهیختگان، محققان از چند دهه قبل دریافته بودند که رژیم سرشار از چربی‌های سالم برای آدمی مفیدتر است و همچنین این چربی‌ها به برقراری تعادل در مصرف مواد غذایی حاوی نمک، مواد قندی و غلات تصفیه شده کمک می‌کند. رژیم غذایی کم‌چرب پیامدهای پیش‌بینی نشده‌ای را به دنبال دارد؛ افراد را از رژیم‌های پرچرب و سالم دور کرده و به مصرف غذاهایی سرشار از مواد قندی، نشاسته‌ای و غلات تصفیه‌شده سوق می‌دهد و همین امر باعث شیوع ابتلا به دیابت و چاقی در آمریکا می‌شود.

محققان آمریکایی به تازگی دریافته‌اند که استفاده از رژیم کم‌چرب تغذیه‌ای نفی شده و اثر مثبتی روی سلامت افراد ندارد. راهبردهای تغذیه‌ای جدید نشان می‌دهد که تنها حدود 35 درصد کالری روزانه بدن باید از چربی‌ها تامین شود و از این رو توصیه می‌شود که محدودیت مصرف چربی‌ها در رژیم‌های غذایی حذف شود. بررسی‌ها حاکی از آن است که محدودیت در مصرف چربی‌های سالم، آمریکایی‌ها را به سمت رژیم‌های مدیترانه‌ای سوق داده که با وجود چربی‌های بالایی که در آن مورد استفاده قرار می‌گیرد، سلامت قلب و عروق را به دنبال دارد.

بسیاری از الگوهای رژیم‌های سالم تغذیه مانند رژیم مدیترانه‌ای از مقداری چربی تشکیل می‌شود که به‌طور تقریبی 35 درصد چربی را شامل می‌شوند و بخش اعظم آن را چربی‌های غیراشباع شامل روغن زیتون، روغن دانه‌های خوراکی و روغن ماهی تشکیل می‌دهند. در واقع، بیشتر چربی‌های موجود در رژیم غذایی باید از منابع چربی‌های غیر اشباع گیاهی تامین شوند که علاوه بر حفظ سطح کلسترول خون در حد طبیعی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع 2 را نیز کاهش می‌دهند. ولی در این میان حتی مقادیر کم چربی‌های اشباع نیز مفید است، به‌ویژه زمانی که از منابع گیاهی تامین شوند که از این چربی‌ها می‌توان به برخی دانه‌های خوراکی و آووکادو اشاره کرد. در واقع محققان بر این باورند که راهبردهای جدید سلامت را به رژیم غذایی بسیاری از مردم جهان به‌ویژه آمریکایی‌ها بازمی‌گرداند و با ترغیب بیشتر افراد به مصرف انواع سبزیجات، میوه‌ها و چربی‌های سالم می‌توان شیوع چاقی را تا حد زیادی کاهش داد.