

مواد غذایی دارای چربی خوب را بشناسید

استفاده از چربی‌های غیراشباع به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک موثری می‌کند...



استفاده از چربی‌های غیراشباع به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک موثری می‌کند

چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند از اینرو این چربی‌ها "چربی‌های بد" محسوب می‌شوند. با جایگزینی این چربی‌ها با چربی‌های غیراشباع سالم‌تر شامل چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع و دو نوع از چربی‌های چند زنجیره‌ای غیر اشباع (امگا3 و امگا6) ، و ادامه استفاده از آن‌ها می‌توانید میزان خطر ابتلا به این بیماری‌ها را با کاهش محسوسی مواجه کنید.

منابع چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع

بیشتر چربی‌هایی که در برنامه غذایی خود استفاده می‌کنید باید از نوع چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع باشد. استفاده از چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع در برنامه غذایی می‌تواند در کاهش مقدار "لیپوپروتئین" با دانسیته پایین یا کلسترول بد، بدون کاهش لیپوپروتئین با دانسیته بالا یا کلسترول خوب موثر باشد. انواع زیتون، آووکادو، آجیل، روغن کنجد، کره بادام‌زمینی و روغن کانولا همگی دارای چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع هستند. مواد غذایی سرشار از امگا3 چربی‌های امگا3 به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک موثری می‌کنند و همچنین نقش مهمی را در عملکرد مغز برعهده دارند.

ماهی‌ها بهترین منابع این نوع چربی‌ها محسوب می‌شوند. اسیدهای چرب امگا 3 بهترین استفاده برای بدن را دارند که EPA و DHA دو نوع از معروف‌ترین این اسیدها هستند.

ماهی سالمون، تن، ساردین از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا3 هستند ولی اکثر ماهی‌های دیگر دارای کمترین مقدار این نوع چربی هستند.

گردو، تخم کتان، روغن کانولا دارای نوع دیگری از اسیدهای چرب امگا3 به نام ALA می‌باشند. روغن زیتون، روغن ذرت، سویا و توفو نیز مقدار بسیار کمی از این چربی را در خود جای داده‌اند.

بدن شما می‌تواند ALA را به EPA و DHA تبدیل کند ولی این تبدیل آنقدرها هم کافی نیست.

شما باید روزانه برای هر 2000 کالری در برنامه غذایی‌تان، بین 1.3 تا 2.7 ALA و 500 گرم از ترکیب EPA و DHA مصرف کنید.

مواد غذایی سرشار از امگا 6

10- 5 درصد از کالری روزانه شما باید از طریق مصرف چربی‌های چندگانه غیراشباع دریافت گردد. روغن‌های ذرت، سویا، آفتابگردان، هسته انگور و کانولا دارای مقادیر بالایی از این نوع چربی هستند.

گروه لبنیات و گوشت‌ها نیز دارای مقداری امگا 6 هستند.

اکثر افراد امگا 6ها را به اندازه کافی دریافت می‌کنند و نباید نگران تامین آن باشند.