



چگونه از چربیها وروغن ها درست استفاده کنیم

چربی ها و روغن های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند. بدیهی است مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ضروری است ولی از سوی دیگر مصرف زیاد چربی ها در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماریهای قلبی-عروقی را افزایش می دهد علاوه بر آن چربی موجود در رژیم غذایی باعث پیشرفت چاقی و بیماری دیابت غیروابسته به انسولین می شود. مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب بخصوص چربی های حیوانی و گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان سینه ، روده بزرگ و پروستات را نیز افزایش می دهد.

بیماری های قلبی و عروقی و سرطانها مهمترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشند که یکی از دلایل آن مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و الگوی غلط مصرف روغن های خوراکی است. کاهش مصرف چربیها و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماریها دارد.

منابع غذایی چربی ها:

چربی ها به دو نوع چربی های با منبع گیاهی و چربی های حیوانی در برنامه غذایی ما وجود دارند.

چربی گیاهی : انواع روغن های مایع مثل روغن زیتون ، کلزا ، ذرت ، سویا و آفتابگردان ، ذرت از نوع چربی گیاهی هستند. هم چنین ، چربی موجود در انواع مغز ها مثل گردو ، پسته ، بادام و فندق از نوع چربی گیاهی است. این نوع چربی در مقایسه با چربی حیوانی سالمتر است. اسید های چرب موجود در آن از نوع اسید چرب غیر اشباع است که در دمای اتاق به شکل مایع است.

چربی های حیوانی : چربی موجود در گوشت ، پیه ، دنبه ، کره ، چربی زیر پوست مرغ و روغن حیوانی از نوع چربی حیوانی است. چربی موجود در فراورده های لبنی مثل شیر ، ماست و پنیر هم که غیر قابل رویت هستند از نوع چربی حیوانی بشمار می روند. چربی های حیوانی دارای مقادیر زیادی اسید های چرب اشباع شده هستند که می توانند موجب افزایش کلسترول بدن بشوند. هم چنین ، با رسوب در رگهای قلب تنگی ، انسداد عروق و بیماری های قلبی عروقی و سکت قلبی را بدنبال دارند.

ایزومر ترانس چیست؟

اغلب روغن های نباتی به شکل طبیعی مایع هستند ، برای افزایش ماندگاری و شکل پذیری بیشتر در فرآیندی آنها را هیدروژنه و به اصطلاح جامد می کنند. در این فرآیند تبدیل روغن مایع به جامد ایزومر ترانس تشکیل می شود. اسیدهای چرب ترانس جذب اسید های چرب ضروری را در بدن مختل می کنند. اسیدهای چرب ترانس در مارگارین ، روغن های نباتی جامد ، کره و شیرینی ها و غذاهای سرخ کرده و آماده وجود دارند. و این نوع اسید چرب باعث افزایش کلسترول بد یعنی LDL و کاهش کلسترول خوب یعنی HDL می گردد که در نهایت بیماری های قلبی عروقی را بدنبال دارد. براساس استاندارد های ملی روغن های خوراکی

در کشور ، حداکثر میزان مجاز اسید چرب ترانس در روغن های مایع 5 درصد و در روغن های مخصوص سرخ کردن 2 درصد می باشد.



اصول صحیح مصرف روغن ها:

- روغن جامد به دلیل دارا بودن اسید چرب ترانس و اسید چرب اشباع به هیچ عنوان نباید مصرف شود.
- برای طبخ غذا باید از روغن مایع و برای سرخ کردن حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده نمود.
- استفاده از حرارت بالا موجب تولید ترکیبات سمی و سرطان زا در روغن می شود، بنا براین از روغن مایع مخصوص سرخ کردن برای غذاهای سرخ کردنی استفاده نمایید البته این روغن ها نسبت به روغن مایع معمولی پایداری حرارتی بیشتری دارد ولی در هر حال نباید با حرارت شدید مواد غذایی را سرخ کرد
- از روغن مایع مخصوص سرخ کردن 2 تا 3 بار با فاصله زمانی کوتاه مثلاً در طول یک روز می توان استفاده کرد، سپس باید آنرا دور ریخت .
- هرگز روغن حرارت دیده و استفاده شده را برای مصارف بعدی نگهداری ننمایید.
- روغن مایع نسبت به نور و حرارت حساس است و باید در ظروف در بسته و به دور از نور و حرارت نگهداری شود . ظروف شفاف، ظروف مناسبی برای نگهداری روغن ها نیستند.
- از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد بعلت ایجاد ترکیبات سمی خودداری شود.
- مناسب ترین روغن برای پخت و پز روغن مایع است ولی در صورت نیاز به روغن جامد، توصیه می شود از روغن های نباتی نیمه جامد که حاوی مقادیر کمتر اسید های چرب اشباع و ترانس هستند استفاده شود.
- روغن مایع معمولی، روغن زیتون، کره و مارگارین نسبت به حرارت مقاومت کمی دارند ، بنا براین برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیستند.

اصول نگهداری روغن ها:

- ظروف روغن باید محکم و بدون عیب باشند تا روغن راتا پایان مصرف خوب نگهداری کنند
- ظروف روغن بهتر است فلزی یا پلی اتیلنی کدر باشند چرا که روغن نسبت به نور بسیار حساس است.
- با توجه به نقش هوا، حرارت و نور در تند شدن روغن، روغن ها باید در محل خشک و خنک و دور از نور و هوا نگهداری شوند.
- درب روغن را پس از هر بار مصرف باید بست و در جای خنک و دور از نور نگهداری نمود.
- برای جلوگیری از فساد روغن از ظروف کوچکتر استفاده کنید تا پس از باز کردن روغن زودتر مصرف شود و کمتر در معرض هوا و نور قرار گیرد.

مشخصات برچسب روغن ها :

- بر روی ظروف بسته بندی روغن ها باید نام تجاری کالا ،نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، نام شرکت سازنده و آدرس آن ، شرایط نگهداری و مصرف ، تاریخ تولید و انقضا درج شده باشد.
- بهتر است که نوع و میزان اسیدهای چرب موجود در روغن بر روی برچسب ها نوشته شود.
- روغن نباتی به طور طبیعی کلسترول ندارد، بنابراین ذکر جمله بدون کلسترول در بسته بندی این روغن ها لزومی ندارد و فقط جنبه تبلیغاتی دارد.

فرزانه صادقی قطب آبادی، دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی