

بستک اطلاعاتی و آموزش  
زندگی سالم تر با مصرف روغن چربی کمتر





زندگے سالم تر با مصرف  
روغن و چربی کمتر

## روغن کمتر، زندگی بهتر

روغن در زندگی روزانه ما، به خصوص در آشپزی، نقش بسیار مهمی دارد. اما استفاده بی‌مصلحت از روغن، می‌تواند به سلامت ما آسیب برساند. در این مقاله، به بررسی اهمیت استفاده از روغن کمتر و چگونگی انتخاب روغن مناسب می‌پردازیم. همچنین به روش‌های کاهش مصرف روغن در آشپزی و نکات مهمی که باید در نظر بگیرید، اشاره خواهیم کرد.



### نکات روغن

- 1. از روغن‌های گیاهی و سرد استفاده کنید.
- 2. روغن زیتون را در دمای بالا نپزید.
- 3. روغن را در دمای بالا نگه‌داشته و بی‌مصلحت از آن استفاده نکنید.
- 4. روغن را در دمای بالا نپزید.
- 5. روغن را در دمای بالا نگه‌داشته و بی‌مصلحت از آن استفاده نکنید.
- 6. روغن را در دمای بالا نپزید.
- 7. روغن را در دمای بالا نگه‌داشته و بی‌مصلحت از آن استفاده نکنید.
- 8. روغن را در دمای بالا نپزید.
- 9. روغن را در دمای بالا نگه‌داشته و بی‌مصلحت از آن استفاده نکنید.
- 10. روغن را در دمای بالا نپزید.
- 11. روغن را در دمای بالا نگه‌داشته و بی‌مصلحت از آن استفاده نکنید.
- 12. روغن را در دمای بالا نپزید.
- 13. روغن را در دمای بالا نگه‌داشته و بی‌مصلحت از آن استفاده نکنید.
- 14. روغن را در دمای بالا نپزید.
- 15. روغن را در دمای بالا نگه‌داشته و بی‌مصلحت از آن استفاده نکنید.



D Mozaffarian, A Aro and WC Willett- Health effects of trans-fatty acids: experimental and observational evidence *European Journal of Clinical Nutrition* (2009) 63, S5-S21  
Esmailzadeh A, Azadbakht L. Consumption of hydrogenated versus nonhydrogenated vegetable oils and risk of insulin resistance and the metabolic syndrome among Iranian adult women. *Diabetes Care*. 2008;31:223-6.  
Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation - FAO :FOOD AND NUTRITION PAPER November 2008 Geneva





R Uauy, A Aro, R Clarke, R Ghafoorunissa, M L'Abbe', D Mozaffarian, M Skeaff, S Stender and M Tavella. WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, S68-S75  
Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation - FAO: FOOD AND NUTRITION PAPER November 2008 Geneva









Jemal A, Bray F, Center MM, Ferlay J, Ward E, Forman D. Global cancer statistics. *CA Cancer J Clin.* 2011;61:69-90

Davari M, Yazdanpanah F, Aslani A, Hosseini M, Nazari AR, Mokarian F. The Direct Medical Costs of Breast Cancer in Iran: Analyzing the Patient's Level Data from a Cancer Specific Hospital in Isfahan. *International Journal of Preventive Medicine.* 2013;4:748-54.

Boyd NF, Stone J, Vogt KN, Connelly BS, Martin LJ, Minkin S. Dietary fat and breast cancer risk revisited: A meta-analysis of the published literature. *Br J Cancer.* 2003;89:1672-85

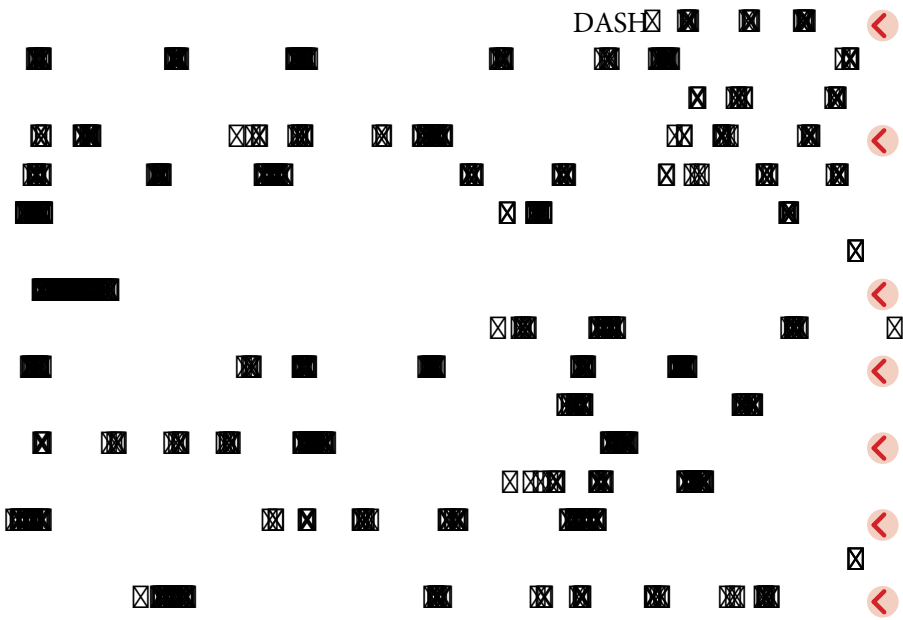
Smith-Warner SA, Spiegelman D, Adami HO, Beeson WL, van den Brandt PA, Folsom AR, et al. Types of dietary fat and breast cancer: A pooled analysis of cohort studies. *Int J Cancer.* 2001;92:767-74.

Holmes MD, Hunter DJ, Colditz GA, Stampfer MJ, Hankinson SE, Speizer FE, et al. Association of dietary intake of fat and fatty acids with risk of breast cancer. *JAMA.* 1999;281:914-20.

Parry BM, Milne JM, Yadegarfar G, Rainsbury RM. Dramatic dietary fat reduction is feasible for breast cancer patients: Results of the randomised study, WINS (UK)-stage 1. *Eur J Surg Oncol.* 2011;37:848-55.

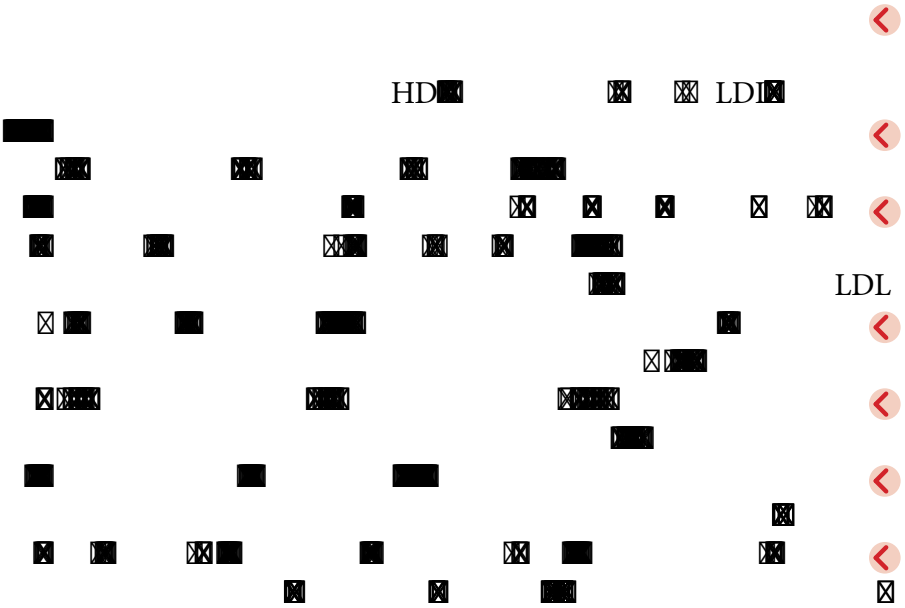
Mousavi SM, Gouya MM, Ramazani R, Davanlou M, Hajsadeghi N, Seddighi Z. Cancer incidence and mortality in Iran. *Ann Oncol.* 2009;20:556-63.





Van Horn L, McCoin M, Kris-Etherton PM, et al. The evidence for dietary prevention and treatment of cardiovascular disease. *J Am Diet Assoc.* 2008;108(2):287-331  
Lefevre M, Champagne CM, Tulley RT, Rood JC, Most MM. Individual variability in cardiovascular disease risk factor responses to low-fat and low-saturated-fat diets in men: body mass index, adiposity, and insulin resistance predict changes in LDL cholesterol. *Am J Clin Nutr.* 2005;82(5):957-963.  
American Heart Association/ American Stroke Association <http://www.heart.org>

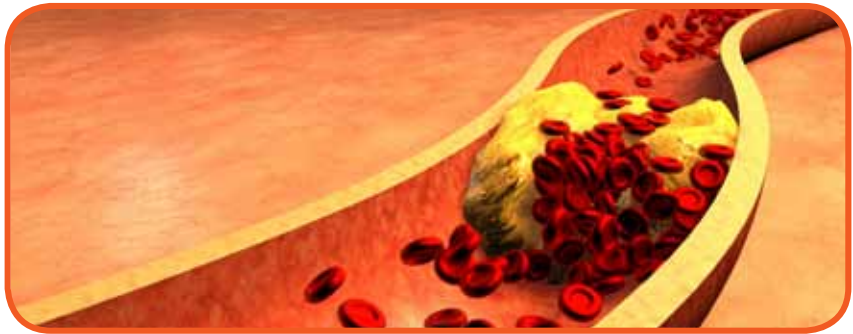




Katcher HI, Hill AM, Lanford JL, Yoo JS, Kris-Etherton PM. Lifestyle approaches and dietary strategies to lower LDL-cholesterol and triglycerides and raise HDL-cholesterol. *Endocrinol Metab Clin North Am.* 2009;38(1):45-78.

Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2003;77(5):1146-1155.

R Uauy, A Aro, R Clarke, R Ghafoorunissa, M L'Abbe', D Mozaffarian, M Skeaff, S Stender and M Tavella. WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions *European Journal of Clinical Nutrition* (2009) 63, S68-S75





Sing RB, Tomlinson B, Neil Thomas G, Sharma R: Coronary Artery Risk Factors : The South Asia Paradox. Journal Of Nutrition and Environmental Medicine 2001, 11:43-51.

Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, Dans T, Dans T, Avezum A, Lanus F, McQueen M, Budaj A, Pais P, Varigos J, Lisheng L: Effect of potentially Modifiable Risk Factors Associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTER HEART study): case - control study. Lancet 2004, 364:937-52.





P.K. Lim, S. Jinap, M. Sanny, C.P. Tan, and A. Khatib 2014 The Influence of Deep Frying Using Various Vegetable Oils on Acrylamide Formation Vol. 79, Nr. 1, \_ Journal of Food Science 115-121  
Choe E, Min DB. 2006. Mechanisms and factors for edible oil oxidation. Compr. Rev. Food Sci. Food Safety 5(4):169-86.  
Choe E, Min DB. 2007. Chemistry of deep-fat frying oils. J. Food Sci. 72(5):R77-R86.





۲







