

دانستنی‌های علمی در مورد روغن‌ها

توصیه‌های غذایی برای حفظ سلامتی
پروژه غذای سالم برای جامعه سالم

جالب توجه است که بدانیم:

با وجود اینکه ۷۳ درصد مردم شهر اصفهان نسبت به مصرف روغن آگاهی مناسب دارند، اما میزان مصرف روغن مضر مانند روغن‌های جامد نسبت به روغن مفید مثل روغن‌های گیاهی مایع و روغن زیتون حدود ۶ برابر است. همچنین در کشور ما در ده سال گذشته مصرف چربیها و روغن دوبرابر شده است که باعث گردیده بیماریهای قلبی - عروقی افزایش یابد.

ولی باید توجه داشته باشیم که:

- چربیها و روغن‌ها دارای بعضی مواد ضروری برای بدن می‌باشند که بدن قادر به ساختن این مواد نیست.
 - چربیها و روغن‌ها دارای ویتامینهای (A, D, E, K)، دی، تی و کما می‌باشند.
 - این ویتامین ضروری برای بدن با استفاده از چربیها و روغن‌ها در بدن جذب می‌شوند.
 - بنابراین چربیها و روغن‌ها باید در رژیم غذایی ما وجود داشته باشد.
- اگر در مصرف روغن‌ها و چربیها دقت لازم را نداشته باشیم و آنها را درست مصرف ننماییم و از نوع مناسب انتخاب نکنیم، می‌توانند باعث بسیاری از بیماریها مخصوصا بیماریهای قلبی-عروقی گردند.
- خوشبختانه، دانستن و رعایت نکات بسیار ساده‌ای می‌تواند ما را در مصرف بهینه روغن و چربی یاری کند.

بنابراین بهتر است نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- روغن‌های حیوانی دارای مقادیر زیادی کلسترول و اسیدهای چرب اشباع شده هستند که مصرف آنها در درازمدت برای بدن بسیار زیان‌آور می‌باشد.
- روغن‌های نباتی جامد، با اینکه کلسترول ندارند، اما دارای درصد بالایی از اسیدهای چرب اشباع شده و مضر هستند که مصرف آنها به طور غیر مستقیم باعث بالا رفتن میزان کلسترول خون می‌گردد.
- روغن‌های مایع مانند روغن ذرت و آفتابگردان فاقد کلسترول بوده در صورتی که این روغن‌ها تحت تأثیر حرارت زیاد قرار نگیرند، برای مصرف مناسب هستند.
- بهترین نوع روغن، روغن زیتون و روغن کانولا می‌باشد.

۱۰۰۴



قلبی برای زندگی ۲

توصیه‌های غذایی در پیشگیری
و کنترل بیماری‌های غیر واگیر
روغن‌ها و چربی‌ها
مفید یا مضر

پروژه غذای سالم برای جامعه سالم
برنامه قلب سالم اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق اصفهان - مرکز بهداشت استان اصفهان

مصرف کره‌های گیاهی موجود
در بازار همانند روغن‌های نباتی
جامد کاملاً مضر می‌باشد.



برای کسب اطلاعات بیشتر با ما مکاتبه نمایید

مرکز تحقیقات قلب و عروق
صندوق پستی: ۱۱۴۸ - ۸۱۴۶۵

E-mail: isfcvasrc@hotmail.com
health@mui.ac.ir
Website: www.hib.ir/isfcvasrc

توصیه به خانمها:

هیچوقت روغن جامد خریداری و مصرف نکنید.
برای تهیه و طبخ غذا از روغنهای نباتی مایع
استفاده کنید و سعی کنید از حداقل روغن برای
پخت استفاده نمایید.
برای سرخ کردن غذا، از روغنهای مایع نباتی که
مخصوص سرخ کردن است استفاده نمایید.
در هنگام سرخ کردن غذا، هر چه حرارت بیشتر
باشد، مواد مضر بیشتری در آن به وجود می‌آید.
روغنهای اضافی پس از سرخ کردن باید دور ریخته
شود و استفاده مجدد آن زیان‌آور است.
سالمترین روش طبخ، کباب کردن، بخارپز کردن،
آب‌پز کردن و استفاده از فر می‌باشد.
تا می‌توانید از سرخ کردن غذا، پرهیز کنید.
مصرف کره‌های گیاهی جامد، مانند روغنهای
نباتی جامد مضر می‌باشد.
روغنهای گیاهی مایع در برابر نور و گرما بسیار
آسیب‌پذیر هستند و باید آنها را دور از نور و
در جای خنک نگهداری کنیم.
یادتان باشد، هرچه در مصرف روغن بیشتر
خسب باشید، سلامت شما بیشتر تضمین می‌شود.

انجمن قلب سالم اصفهان
ISFCVASRC