

## آیا بدن انسان به چربی نیاز دارد؟

بدن انسان به دلایل زیر به چربیها نیاز دارد:

- ۱- تأمین انرژی، ۲- تأمین چربیهای ضروری که بدن قادر به ساخت آن نیست، ۳- کمک به جذب ویتامینهای محلول در چربی شامل ویتامین A, D, E, K، ۴- کمک به تنظیم سطح کلسترول خون، ۵- نقش حفاظتی

مصرف بی رویه چربی ها و نیز  
انتخاب نامناسب نوع چربی و روغن،  
سلامتی انسان را به خطر می اندازد.

- چربی های مورد مصرف انسان از واحدهای کوچکتری به نام اسیدچرب و گلیسرول تشکیل شده اند.

## انواع اسیدهای چرب:

۱- اسیدهای چرب اشباع که در انواع چربیهای حیوانی، روغنهای جامد گیاهی و روغن مخصوص شیرینی پزی یافت می شود و مصرف بیش از حد آن برای سلامت قلب و عروق نامناسب است.

## ۲- اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع

شامل اسیدهای چرب امگا۹، امگا۶ و امگا۳، که مصرف متعادل آن برای سلامت قلب و عروق مناسب است. این اسیدهای چرب در روغنهای مایع گیاهی از جمله روغن زیتون، انواع مغزهای گیاهی از جمله گردو و انواع بادام و انواع ماهیهای چرب از جمله سالمون، ساردین، قباد، شیر، حلوا، شوریده، هوور و گالیت وجود دارد.

۳- اسیدهای چرب ترانس که به مقدار زیاد در روغنهای جامد هیدروژنه، شیرینی ها و فرآورده هایی که در تولید آنها از روغن جامد با چربی ترانس بالا استفاده می شود، یافت می گردد و برای سلامتی بسیار مضر است.

## انواع روغنها کدامند؟

### ۱- روغنهای منابع حیوانی شامل:

- پیه، کره، خامه و روغن حیوانی: حاوی اسیدهای چرب اشباع بالایی هستند و مصرف زیاد آنها توصیه نمی شود.

- روغن ماهی: سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین E است که برای سلامت قلب مفید است.

### ۲- روغنهای منابع گیاهی که شامل موارد زیر است:

- روغن جامد: روغنی است که با هیدروژنه کردن انواع روغنهای گیاهی بدست می آید و به دلیل اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس روغن مناسبی برای مصرف نیست و باعث افزایش چربی های خون و افزایش بیماریهای قلبی می شود.

- مارگارین سفت (کره گیاهی): از روغن گیاهی تهیه می شود ولی به دلیل تولید نا صحیح، مقدار اسیدهای چرب اشباع و ترانس در آن بالا و برای سلامت مضر است.

- روغن هسته انگور: میزان اسیدچرب اشباع آن بسیار کم و اسیدهای چرب یک غیراشباع آن بالا است، اما چون به حرارت مقاوم نیست، نباید برای سرخ کردن استفاده شود.

- روغن زیتون: بهترین روغن است و دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی خوبی می باشد. این روغن به ویژه نوع تصفیه شده آن در مقابل حرارت مقاومت بیشتری نسبت به انواع دیگر روغن مایع دارد، اما نباید برای سرخ کردن طولانی و مکرر از آن استفاده کرد.

- روغن آفتابگردان: مصرف متعادل آن باعث کاهش بیماری قلبی می شود، اما نباید به میزان زیاد استفاده کرد. این روغن به حرارت، مقاومت نسبی دارد اما برای سرخ کردن مناسب نیست.

- روغن کلزا: ترکیبی مشابه روغن زیتون دارد، اما این روغن نسبت به حرارت و نور نسبتاً مقاوم است و می توان در پخت و پز، به جز سرخ کردن از آن استفاده کرد.

- روغن ذرت: همانند روغن آفتابگردان به حرارت مقاومت نسبی دارد اما برای سرخ کردن مناسب نیست.

- روغن کنجد: دارای ترکیبی مابین روغن زیتون و سایر روغن های مایع گیاهی است. اما نسبت به حرارت مقاوم نیست و برای سرخ کردن توصیه نمی شود.

- روغن مخصوص سرخ کردن: ترکیبی از چند روغن گیاهی و حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب تک غیراشباع و اشباع می باشد اما نسبت به روغن جامد میزان اسیدهای چرب اشباع آن کمتر است، بنابراین نسبت به روغن های مایع معمولی مقاومت بیشتری در برابر حرارت دارد.



## مصرف روغن ها و چربی ها

### باید ها و نباید ها



تهیه شده در:

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

و انجمن غذا صنعت سلامت

آدرس: اصفهان- میدان جمهوری اسلامی- خیابان خرم

مرکز درمانی، تحقیقاتی حضرت صدیقه طاهره(س)

پژوهشکده قلب و عروق- واحد تغذیه

- قبل از سرخ کردن، رطوبت مواد غذایی را تا حد امکان بگیرید.
- درموقع سرخ کردن از شعله ملایم استفاده کنید، چون حرارت بالا مقاومت روغن را کاهش و فسادپذیری آن را افزایش می دهد.
- روغن را فقط یک بار استفاده کنید.
- هنگام سرخ کردن غذا، در ظرف را نگذارید.
- برای سرخ کردن از ظروف مسی استفاده نکنید.
- ایجاد کف، رنگ تیره و بوی نامطبوع در روغن هنگام سرخ کردن ، از نشانه های تخریب و فساد روغن است.

بهتر است در برنامه غذایی روزانه از انواع روغن های مایع گیاهی استفاده شود، اما هیچ گاه روغن ها را با هم مخلوط نکنید. توصیه می شود برای مصارف پخت و پز از روغن کلزا و برای سالاد از روغن زیتون، هسته انگور و کنجد استفاده کنید.

خوب است بدانید نقطه دود یک روغن درجه حرارتی است که روغن شروع به تجزیه شدن کرده و دود از آن بلند می شود که در این حالت، روغن نامطلوب و غیر قابل مصرف است.

### توصیه های کلی:

- ✓ از روغنهای جامد استفاده نکنید.
- ✓ روغن را در جای خنک، دور از حرارت و نور نگهداری کنید.
- ✓ از نگهداری روغن در ظروف آلومینیومی، آهنی و مسی پرهیز کنید.
- ✓ اکثر روغنهای مایع گیاهی به دلیل محتوی اسیدهای چرب غیراشباع، زود به نقطه دود رسیده و برای سرخ کردن مناسب نیستند.
- ✓ حتی الامکان از سرخ کردن غذا بپرهیزید، ولی در موارد خاص برای سرخ کردن نکات زیر را در نظر بگیرید:
- قبل از سرخ کردن، باید روغن را به آرامی به طور کامل گرم کنید. (تا حدود ۱۸۰ درجه سانتیگراد). این روش باعث ایجاد یک لایه عایق در سطح ماده غذایی شده و از نفوذ روغن به داخل غذا جلوگیری می کند.